MARE NOSTRUM
BUSINESS SCHOOL

DOPPIO TITOLO

ESPERTO IN DIETETICA E NUTRIZIONE INFANTILE

+

MASTER ESPERTO IN COACHING NUTRIZIONALE

ITMNBS086

- DIPLOMA CERTIFICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -





ESPERTO IN DIETETICA E NUTRIZIONE INFANTILE + MASTER ESPERTO IN COACHING NUTRIZIONALE

METODOLOGIA

Questo insieme di materiali didattici è rivolto a chiunque voglia acquisire conoscenze sulla dietetica e la nutrizione, le esigenze nutrizionali, la preparazione delle diete nella fase infantile e l'applicazione del coaching alla nutrizione.

Lo studente studierà tutti i concetti relativi all'apparato digerente e all'alimentazione durante la gravidanza e l'infanzia, nonché le buone abitudini in queste fasi. Lo studente potrà anche approfondire il concetto di coaching e le sue applicazioni nel campo della nutrizione. Inoltre, al termine di ogni unità didattica, lo studente avrà a disposizione esercizi di autovalutazione che gli permetteranno di valutare le conoscenze acquisite in ciascuna delle materie studiate.

L'alunno riceverà l'accesso ad un corso iniziale dove potrà conoscere la metodologia di apprendimento, il titolo che riceverà, il funzionamento del Campus Virtuale, cosa fare una volta terminato il corso e informazioni su Grupo Tarraco.

BROCHURE DELLA FORMAZIONE

CARICA LETTIVA DI 300H

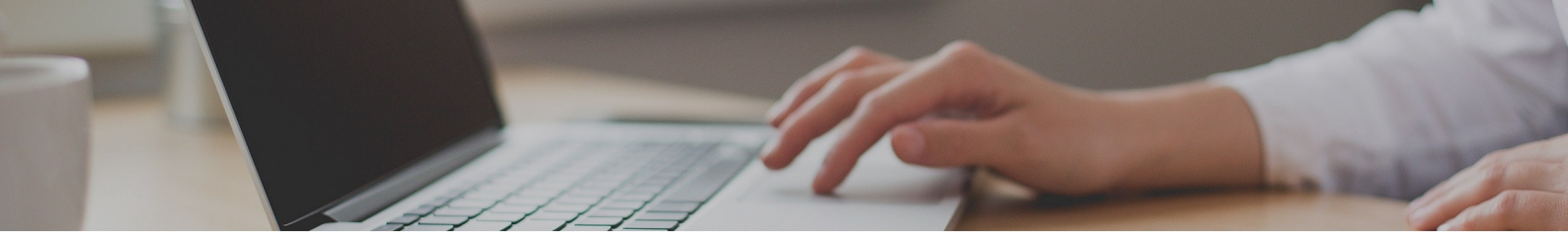
MODALITÀ ONLINE

DURATA FINO AD UN ANNO

CAMPUS VIRTUALE

TUTORAGGIO INDIVIDUALE

LINGUA ITALIANO



IMPORTO TOTALE

VALORE ATTUALE:
~~2380€~~ 595€

PAGAMENTO FRAZIONATO DISPONIBILE

DIVERSE MODALITÀ DI PAGAMENTO

SPEDIZIONE DEL DIPLOMA INCLUSA

ACCREDITAMENTO

Un volta terminati gli studi e aver superato la prova di valutazione, l'alunno riceverà diploma che certifica il "ESPERTO IN DIETETICA E NUTRIZIONE INFANTILE + MASTER ESPERTO IN COACHING NUTRIZIONALE", di MARE NOSTRUM BUSINESS SCHOOL, avallato, grazie alla nostra condizione di soci, dal AEEN, cioè la massima istituzione spagnola per la formazione e la qualità. Il nostri titoli, inoltre, possiedono il marchio del Notaio Europeo, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, a livello nazionale e internazionale.

Tutti i diplomi possono disporre dell'Apostilla dell'Aia, che riconosce e garantisce l'autenticità e la validità del Diploma in qualsiasi paese firmatario dell'accordo.

**Il contenuto è orientato all'acquisizione di una formazione teorica complementare. Questa formazione non porta all'ottenimento di una qualifica ufficiale.*



PROGRAMMA DI STUDI

PARTE 1. NUTRIZIONE INFANTILE

INTRODUZIONE

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE ALLA NUTRIZIONE

1. Bromatologia
2. Alimentazione e nutrizione
    - Alimentazione, alimenti e razioni
    - Nutrizione e nutrienti
    - Qual è la relazione tra l'alimentazione e la nutrizione
3. Dietetica, dieta e dietologo-nutrizionista
4. Salute e malattia

UNITÀ DIDATTICA 2. CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI E DEI NUTRIENTI

1. Classificazione degli alimenti
2. Classificazione dei nutrienti
    - Macronutrienti
        - Carboidrati o glucidi
        - Lipidi
        - Proteine
        - Acqua
    - Micronutrienti
        - Vitamine
        - Minerali
3. Gruppi di alimenti
    - Piramide dell'alimentazione salutare
    - Ruota degli alimenti
    - Piatto per mangiare sano

UNITÀ DIDATTICA 3. APPARATO DIGERENTE

1. Definizione e generalità
2. Anatomia e fisiologia dell'apparato digerente
3. Digestione

UNITÀ DIDATTICA 4. NUTRIZIONE DURANTE LA GRAVIDANZA

1. Cambiamenti fisiologici
2. Esigenze e raccomandazioni nutrizionali
    - Raccomandazioni sui carboidrati
    - Raccomandazioni sulle proteine
    - Raccomandazioni sui lipidi
    - Raccomandazioni su vitamine e minerali
3. Disturbi alimentari abituali
4. Modello di dieta

5. Attenzione preconcepimento
6. Controllo prenatale

UNITÀ DIDATTICA 5. NUTRIZIONE DELLA MADRE DURANTE L'ALLATTAMENTO

1. Cambiamenti fisiologici
2. Esigenze e raccomandazioni nutrizionali
    - Raccomandazioni su carboidrati, lipidi e proteine
    - Raccomandazioni su vitamine e minerali
3. Modello di dieta

UNITÀ DIDATTICA 6. ALLATTAMENTO

1. Cambiamenti fisiologici
2. Esigenze e raccomandazioni nutrizionali
    - Raccomandazioni su carboidrati, lipidi e proteine
    - Raccomandazioni su vitamine e minerali
3. Colostro
4. Caratteristiche dell'allattamento
    - Allattamento al seno
        - Difficoltà nell'allattamento al seno
        - Estrazione del latte
        - Conservazione del latte
        - Allattamento al seno su richiesta
    - Allattamento artificiale
        - Biberon
    - Durata e frequenza delle poppate

UNITÀ DIDATTICA 7. INTRODUZIONE DEGLI ALIMENTI

1. Evoluzione dell'alimentazione
2. Consigli per l'alimentazione del bebè
3. Introduzione degli alimenti
    - Alimentazione complementare o Beikost
    - Baby-led weaning
        - Vantaggi e svantaggi del BLW
4. Sviluppo psicomotorio

UNITÀ DIDATTICA 8. INFANZIA

1. Esigenze nutrizionali
    - Energia
        - Valutazione della crescita del bambino
    - Carboidrati
    - Proteine
    - Grassi
    - Vitamine e minerali
    - Idratazione
2. Evoluzione nella fase prescolare
3. Evoluzione nella fase scolastica

UNITÀ DIDATTICA 9. INTOLLERANZE E ALLERGIE ALIMENTARI

1. Concetti e definizioni
2. Intolleranza agli alimenti
    - Glutine
        - Diagnosi
        - Trattamento
        - Dieta senza glutine
        - Etichettatura
        - Consigli pratici per cucinare a casa senza glutine
    - Lattosio
        - Diagnosi
        - Trattamento
        - Dieta senza lattosio
        - Etichettatura
3. Allergie alimentari

UNITÀ DIDATTICA 10. ABITUDINI

1. Abitudini alimentari
    - Modello di dieta
    - Menù settimanale
    - Comportamenti
2. Considerazioni igieniche
    - Lavaggio delle mani
    - Spazzolatura dei denti
3. Pratiche complementari
    - Ore di sonno
    - Tempo libero
    - Sport
        - Attività raccomandate

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2. COACHING NUTRIZIONALE

INTRODUZIONE

MODULO 1. INTRODUZIONE AL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTO DI COACHING

1. Origine etimologica
2. Definizioni

UNITÀ DIDATTICA 2. STORIA DEL COACHING

1. Origini filosofiche e psicologiche del coaching
- Epoca classica
- Medioevo

- Età moderna

2. Il coaching nell'attualità

UNITÀ DIDATTICA 3. DIFFERENZA TRA IL COACHING E ALTRE DISCIPLINE

1. Mentoring vs. coaching
2. Consulenza vs. coaching
3. Tutoraggio vs. coaching
4. Psicoterapia vs. coaching
Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 2. FONDAMENTI DEL COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. TIPOLOGIE DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 2. CAMPI D'AZIONE

1. Sfera personale o life coaching
2. Ambito aziendale

UNITÀ DIDATTICA 3. MODELLI TEORICI

1. Modello psicodinamico
2. Modello cognitivo-comportamentale
3. Modello sistemico

UNITÀ DIDATTICA 4. CORRENTI PROFESSIONALI

1. Corrente nordamericana: coaching pragmatico
2. Corrente sudamericana: coaching ontologico-trasformazionale
3. Corrente europea: coaching umanistico

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 3. FIGURA DEL COACH

UNITÀ DIDATTICA 1. CHI È IL COACH?

1. Competenze del coach

UNITÀ DIDATTICA 2. CODICE DEONTOLOGICO DEL COACHING

1. International Coach Federation
    - Regolamenti del codice deontologico
    - Impegno etico
2. Associazione Professionale Nazionale del Coaching
    - Filosofia del coaching
    - Standard di comportamento etico
    - Impegno etico

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 4. FIGURA DEL COACHEE

UNITÀ DIDATTICA 1. CHI È IL COACHEE?

1. Profilo del coachee
2. Aspetti sociali e cognitivi del coachee

UNITÀ DIDATTICA 2. COACHABILITY

1. Catalizzatori del progresso
2. Catalizzatori paralizzanti

UNITÀ DIDATTICA 3. PROCESSO DI CAMBIAMENTO

1. Modello transteorico del cambiamento

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 5. PERCORSO E SEDUTE DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. PERCORSO DI COACHING

1. Fase I: instaurazione della relazione di coaching
    - Aspetti formali
2. Fase II: progettazione del percorso di coaching
    - Analisi della situazione attuale
    - Selezione degli obiettivi
    - Pianificazione dell'azione
3. Fase III: ciclo di coaching
4. Fase IV: valutazione e monitoraggio del coaching

UNITÀ DIDATTICA 2. SEDUTE DI COACHING

1. Fasi delle sedute di coaching

UNITÀ DIDATTICA 3. TECNICHE STRUTTRALI DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 4. FINE DEL PERCORSO DI COACHIG

1. Indirizzare un coachee alla psicoterapia

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 6. STRUMENTI E TECNICHE DI COACHING

UNITÀ DIDATTICA 1. STRUMENTI BASILARI DEL COACHING

1. Osservazione
2. Rapport
3. Ascolto attivo
4. Domande potente

UNITÀ DIDATTICA 2. TECNICHE DI COACHING

1. Identificazione dei bisogni
2. Determinazione del piano d'azione

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 7. CONCETTI E DEFINIZIONI

UNITÀ DIDATTICA 1. BROMATOLOGIA

UNITÀ DIDATTICA 2. ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

1. Alimentazione, alimenti e razioni
2. Nutrizione e nutrienti
3. Qual è la relazione tra l'alimentazione e la nutrizione?

UNITÀ DIDATTICA 3. DIETETICA, DIETA E DIETOLOGO-NUTRIZIONISTA

UNITÀ DIDATTICA 4. SALUTE E MALATTIA

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 8. CLASSIFICAZIONE DI ALIMENTI E NUTRIENTI

UNITÀ DIDATTICA 1. CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI

UNITÀ DIDATTICA 2. CLASSIFICAZIONE DEI NUTRIENTI

1. Macronutrienti
    - Carboidrati o glucidi
    - Lipidi
    - Proteine
    - Acqua
2. Micronutrienti
    - Vitamine
    - Minerali

UNITÀ DIDATTICA 3. GRUPPI DI ALIMENTI

1. Piramide dell'alimentazione sana
2. Ruota degli alimenti
3. Piatto per mangiare sano

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 9. APPARATO DIGESTIVO

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE E GENERALITÀ

UNITÀ DIDATTICA 2. ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'APPARATO DIGESTIVO

UNITÀ DIDATTICA 3. DIGESTIONE

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 10. NECESSITÀ NUTRIZIONALI

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE ALLA BIOCHIMICA

1. Legami covalenti
    - Classificazione dei legami covalenti
2. Legami di idrogeno o ponti di idrogeno
3. Forze idrofobiche
4. Trasformazione macrocellulare dei nutrienti
    - Carboidrati o zuccheri
    - Lipidi o grassi
    - Proteine
5. ATP o adenosina trifosfato

UNITÀ DIDATTICA 2. METABOLISMO

1. Vie metaboliche

UNITÀ DIDATTICA 3. UNITÀ DI MISURAZIONE DELL'ENERGIA

UNITÀ DIDATTICA 4.VALORE CALORICO DEGLI ALIMENTI

1. Valore nutritivo e valore energetico degli alimenti
2. Misurazione del valore energetico/calorico degli alimenti
    - Misurazione diretta
    - Misurazione indiretta
    - Metodi teorici

UNITÀ DIDATTICA 5. NECESSITÀ ENERGETICHE DI UN INDIVIDUO SANO

1. Consumo energetico a riposo (CER)
2. Consumo energetico totale (CET)
3. Consigli per accelerare il metabolismo basale

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 11. LA DIETA

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTUALIZZAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. DIETA EQUILIBRATA

1. Elaborazione di una dieta equilibrata

UNITÀ DIDATTICA 3. MITI NELLA NUTRIZIONE DIETETICA

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 12. COACHING NUTRIZIONALE

UNITÀ DIDATTICA 1. COS'È IL COACHING NUTRIZIONALE?

1. Obiettivi del coaching nutrizionale
2. Modello tradizionale di salute vs. coaching nutrizionale
3. Efficacia del coaching nutrizionale
    - Abitudini dietetiche
    - Obesità
    - Attività fisica

UNITÀ DIDATTICA 2. RUOLO DEL COACH NUTRIZIONALE

1. Abilità comunicative
2. Strumenti del coach nutrizionale

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 13. TECNICHE BASICHE DEL COACHING NUTRIZIONALE

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE DELL'OBIETTIVO

1. Metodo SMART

UNITÀ DIDATTICA 2. GESTIONE DELLE EMOZIONI

1. Intelligenza emotiva secondo Daniel Goleman

UNITÀ DIDATTICA 3. PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA (PNL)

1. Metamodello di Richard Bandler e John Grinder

UNITÀ DIDATTICA 4. MINDFULNESS

1. Mindful eating

UNITÀ DIDATTICA 5. MIGLIORAMENTO DELL'AUTOSTIMA

1. Autostima sana

UNITÀ DIDATTICA 6. MOTIVAZIONE E NUOVE ABITUDINI ALIMENTARI

Riepilogo
Autovalutazione

MODULO 14. MODELLI DI APPLICAZIONE E STRUMENTI

UNITÀ DIDATTICA 1. MODELLI DI APPLICAZIONE

1. GROW
2. OUTCOMES
3. ACHIEVE

UNITÀ DIDATTICA 2. STRUMENTI

1. Ruota della vita
2. Albero dei successi
3. Reinquadrare

Riepilogo
Autovalutazione

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA