



# CORSO FAD

## EDUCAZIONE ALIMENTARE

(30 CREDITI ECM)

L'obiettivo del corso è definire il concetto di educazione alimentare, delineare gli obiettivi delle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana elaborate dall'INRAN ed inquadrare l'importanza di un'alimentazione equilibrata per il mantenimento di uno stile di vita sano e per la prevenzione di numerose patologie. Il corso si svolge inizialmente nel descrivere in maniera generale i concetti base quali quelli di alimenti, nutrienti, LARN; procederà poi descrivendo le direttive elaborate dall' INRAN, infine trattando più nel dettaglio tematiche già affrontate nelle direttive, in particolar modo l'obesità, l'alcool, gli antiossidanti, portando alla luce il loro legame con le abitudini alimentari ed i rischi correlati.

### CONTENUTI

- INTRODUZIONE AL CORSO, GRUPPI DI ALIMENTI E NUTRIENTI
- LARN E DIETA EQUILIBRATA, INRAN ED EDUCAZIONE ALIMENTARE
- I MACRONUTRIENTI
- I MICRONUTRIENTI
  
- INRAN E DIRETTIVE (PARTE I)
- INRAN E DIRETTIVE (PARTE II)
- INRAN E DIRETTIVE (PARTE III)
- ALCOOL E RISCHI CORRELATI

- DIETA E TUMORI
- ANTIOSSIDANTI E RADICALI LIBERI
- OBESITA'
- GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO
- LA DIETA MEDITERRANEA

**Docente e responsabile scientifico:**  
Dott. ssa Cinzia Panico  
Medico, nutrizionista ESPERTO  
FORMATORE

Durata	30 ORE
Inizio:	03/02/2020
Fine:	02/02/2021
Frequenza	ON LINE SU PIATTAFORMA DI E-LEARNING
Verifica apprendimento	Questionario a risposta multipla su piattaforma di e-learning
COSTI:	120,00 €
PROFESSIONI:	Tutte

Tel. 0693263306  
Fax: 06233209835  
[www.deaschool.it](http://www.deaschool.it)

Iscrizioni on line  
<http://www.deaschool.it/corsi-ecm/modulo-di-iscrizione-ecm/>

[www.deaschool.it](http://www.deaschool.it)  
[info@deaschool.it](mailto:info@deaschool.it)

Via Santo Spirito 47  
Castel Gandolfo  
(zona Pavona-Laghetto)  
E-mail:  
[info@deaschool.it](mailto:info@deaschool.it)

ECM 2020