

# DOPPIO TITOLO

---

ESPERTO IN DIETETICA E NUTRIZIONE  
INFANTILE

+

MASTER ESPERTO IN COACHING  
NUTRIZIONALE



ITEBS106

- DIPLOMA AUTENTICATO DA UN NOTAIO EUROPEO -



## DESTINATARI

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 Esneca Formación.

## SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO  
300 ORE



MODALITÀ  
ONLINE



CORSO DI PRESENTAZIONE  
ONLINE



TUTOR  
PERSONALE



LINGUA  
ITALIANO



DURATA  
FINO AD UN ANNO  
\*Prorogabile



## IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: 2380€

IMPORTO ATTUALE: 595€

## TITOLO OTTENUTO

---

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 ELBS BUSINESS SCHOOL, avallato , grazie alla nostra condizione di soci, dal CECAP, e cioè le massime istituzioni spagnole per la formazione e la qualità.

I nostri titoli, inoltre, posseggono il timbro del Notaio Europe, che garantisce la validità, i contenuti e l'autenticità dei titoli, a livello nazionale e internazionale.

## RETI SOCIALI

---



# CONTENUTO FORMATIVO

---

## 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. COACHING: CONCETTO, DISCIPLINA E STORIA

### 1. Concetto di *coaching*

- Origine etimologica
- Definizioni

### 2. Storia del *coaching*

- Origini filosofiche della disciplina
- Influenze del Medioevo nel *coaching*
- XIX secolo: anticamera della modernità
- Epoca moderna: il secolo XX e le sue correnti

### 3. Differenze tra il *coaching* e altre discipline

- *Mentoring* vs. *Coaching*
- Consulenza vs. *coaching*
- Tutoraggio vs. *coaching*
- *Feedback* vs. *Coaching*
- Valutazione vs. *Coaching*
- Terapia psicologica e psichiatrica vs. *Coaching*

## **UNITÀ DIDATTICA 2. PROFILO DEL COACH**

1. Attitudini
2. Errori più comuni del *coach*

## **UNITÀ DIDATTICA 3. COACHEE: IL PROTAGONISTA DEL PROCESSO**

1. Che è il *coachee*?
  - Caratteristiche del *coachee*
2. Aspetti sociali e cognitivi del *coachee*

## **UNITÀ DIDATTICA 4. DISCIPLINE DEL COACHING**

1. Discipline del *coaching*
  - Secondo il contenuto
    - *Coaching* personale, di vita o *life coach*
    - *Coaching* esecutivo o strategico
    - *Coaching* aziendale
    - *Coaching* nutrizionale
    - *Coaching* sportivo o *personal training*
    - *Coaching* educativo infantile e adolescenziale
    - *Coaching* familiare e di coppia
  - Secondo il metodo
    - *Coaching* sistemico
    - *Coaching* ontologico
    - *Coaching* con intelligenza emotiva
    - *Coaching* coercitivo
    - *Coaching* PNL
    - *Coaching* cognitivo
    - *Coaching Wingwave*®
  - Secondo il modello
    - Modello anglosassone e/o statunitense: *coaching* pragmatico
    - Modello sudamericano o cileno: *coaching* ontologico
    - Modello europeo o continentale: *coaching* umanista

## **UNITÀ DIDATTICA 5. CODICE ETICO E DEONTOLOGICO DEL COACHING**

1. Considerazioni deontologiche e etiche del *coaching*
  - Codice etico e deontologico secondo l'International Coach Federation
    - Norme del codice deontologico della ICF
    - Giuramento etico professionale della ICF
  - Codice etico e deontologico secondo l'Associazione Spagnola di Coaching
    - Codice etico e deontologico
    - Responsabilità del *coach*
    - Ambito di applicazione
    - Standard di condotta etica
    - Compromesso etico

## **UNITÀ DIDATTICA 6. SESSIONI DI COACHING**

1. Sono *coach*, da dove inizio?
  - Metodologia
2. Sviluppo di una sessione di *coaching*
  - Fase I: stabilire la relazione di *coaching*
    - Prima sessione de *coaching*
  - Fase II: pianificare l'azione

- Fase III: il ciclo di *coaching*
  - Fase IV: valutazione e monitoraggio
3. Predisposizione ad avanzare del *coachee*
    - Catalizzatori di progresso
    - Catalizzatori paralizzanti
    - Apprendimento nel *coaching*
    - Livelli di apprendimento
  4. Fine del processo di *coaching*
    - Quando rivolgersi ad uno psicologo o uno psichiatra?

## **MODULO 2. FONDAMENTI DELLA NUTRIZIONE**

### **UNITÀ DIDATTICA 7. CONCETTI E DEFINIZIONI**

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 8. 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 sana
  - Ruota degli alimenti
  - Piatto per Mangiare sano

### **UNITÀ DIDATTICA 9. APPARATO DIGERENTE**

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

### **UNITÀ DIDATTICA 10. NECESSITÀ NUTRIZIONALI**

1. Introduzione alla biochimica
  - Legami covalenti
    - Classificazione dei legami covalenti
  - Legami a idrogeno o legame a ponte di idrogeno
  - Forze idrofobiche
  - Trasformazione cellulare dei macronutrienti
    - Carboidrati o zuccheri
    - Lipidi o grassi



- Proteine
  - ATP o adenosina trifosfato
2. Metabolismo
    - Vie metaboliche
  3. Unità di misurazione dell'energia
  4. Valore calorico degli alimenti
    - Valore nutritivo e valore energetico degli alimenti
    - Misurazione del valore energetico/calorico degli alimenti
      - Misurazione diretta
      - Misurazione indiretta
      - Metodi teorici
  5. Necessità energetiche di un individuo sano
    - Consumo energetico a riposo (CER)
    - Consumo energetico totale (CET)
    - Consigli per accelerare il metabolismo basale

## **UNITÀ DIDATTICA 11. LA DIETA**

1. Concettualizzazione
2. Dieta equilibrata
  - Elaborazione di una dieta equilibrata
3. Miti nella nutrizione dietetica

## **MODULO 3. APPLICAZIONE DEL COACHING ALLA NUTRIZIONE**

### **UNITÀ DIDATTICA 12. COACHING NUTRIZIONALE**

1. Cos'è il *coaching* nutrizionale?
  - Obiettivi del coaching nutrizionale
  - Modello tradizionale di salute vs. coaching nutrizionale
  - Efficacia del coaching nutrizionale
    - Abitudini dietetiche
    - Obesità
    - Attività fisica
2. Ruolo del *coach* nutrizionale
  - Abilità comunicative
  - Strumenti del *coach* nutrizionale

### **UNITÀ DIDATTICA 13. TECNICHE BASICHE DEL COACHING NUTRIZIONALE**

1. Definizione dell'obiettivo
  - Metodo SMART
2. Gestione delle emozioni
  - Intelligenza emotiva secondo Daniel Goleman
3. Programmazione neurolinguistica (PNL)
  - Metamodello di Richard Bandler e John Grinder
4. *Mindfulness*
  - *Mindful eating*
5. Miglioramento dell'autostima
  - Autostima sana
6. Motivazione e nuove abitudini alimentari

## **UNITÀ DIDATTICA 14. MODELLI DI APPLICAZIONE E STRUMENTI**

### 1. Modelli di applicazione

- GROW
- OUTCOMES
- ACHIEVE

### 2. Strumenti

- Ruota della vita
- Albero dei successi
- Reframing

## **SOLUZIONI**

## **BIBLIOGRAFIA**