

Provider:	Geco Formazione n. 6058
Titolo:	La nutrizione vegetale nelle varie fasi del ciclo vitale
Edizione:	1
Sede:	FAD asincrono
Responsabile scientifico:	Dott.ssa Luciana Baroni
Destinatari:	Tutte le professioni
Obiettivo formativo:	Sicurezza e igiene alimentari, nutrizione e/o patologie correlate
Crediti ECM:	19,5

Tabella: Responsabili scientifici / docenti / relatori / moderatori

Nome e Cognome	Professione	Disciplina	Ente di appartenenza/ libera professione	Descrizione attività professionale/formativa
Luciana Baroni	Medico chirurgo	Neurologia	Libero professionista	Neurologo
Mario Berveglieri	Medico chirurgo	Pediatria	Libero professionista	Pediatria
Maria Alessandra Tosatti	Biologo	Biologo	Libero professionista	Biologo

PROGRAMMA

1. Introduzione

2. Terminologia utilizzata

3. Macronutrienti nei vegetali: fabbisogni in gravidanza, allattamento, infanzia

3.1. I carboidrati e loro assunzione nell'età adulta e nell'infanzia

3.2. Le proteine

3.3. Proteine nell'infanzia, gravidanza, allattamento

3.4. I grassi

3.5. Gli acidi grassi essenziali omega-3

3.6. Omega-3: fabbisogni, fonti, infanzia, gravidanza e allattamento

3.7. Test di autovalutazione su: I macronutrienti nei cibi vegetali

(Glucidi, Lipidi, Proteine)

4. Vitamine, minerali, fibre e fitocomposti: biodisponibilità

fabbisogni in gravidanza, allattamento, infanzia

4.1. La fibra

4.2. I sali minerali

4.3. Il calcio

4.4. Il ferro

4.5. Lo zinco

4.6. Lo iodio

4.7. Le vitamine

4.8. La vitamina D

4.9. La vitamina B12

4.10. I fitocomposti

Geco Formazione s.r.l.

Via Raffaele Mazzei, 14

87056 Santo Stefano di Rogliano (CS)

P.IVA 03631870783

www.gecoformazione.it

info@gecoformazione.it

Tel. 347 8546818

5. Le linee guida del PiattoVeg: adulti, gravidanza e allattamento

- 5.1. I criteri per una dieta sana e le guide alimentari
- 5.2. Il metodo del PiattoVeg
- 5.3. Il gruppo dei cereali
- 5.4. Il gruppo dei cibi proteici
- 5.5. Il gruppo della verdura
- 5.6. Il gruppo della frutta
- 5.7. Il gruppo della frutta secca e semi oleaginosi
- 5.8. Il gruppo dei grassi e i cibi ricchi di calcio
- 5.9. Il PiattoVeg_Mamy
- 5.10. Test di autovalutazione su: Le linee guida del PiattoVeg

6. Linee guida per lo svezzamento e come evitare gli errori più comuni

- 6.1. Cos'è lo svezzamento, il 'quando' e il 'come'
- 6.2. Il 'cosa': quali cibi offrire al bambino
- 6.3. L'alimentazione in pratica: i gruppi del PiattoVeg_Baby
- 6.4. Lo iodio
- 6.5. Il 'quanto': quanto cibo offrire al bambino
- 6.6. Test di autovalutazione su: Linee guida per lo svezzamento

7. La 'Famiglia Veg': aspetti relazionali ed educazione alimentare

- 7.1. Cos'è la 'Famiglia Veg'
- 7.2. Il ruolo dei professionisti della nutrizione
- 7.3. Il menù vegan nelle mense scolastiche
- 7.4. Test di autovalutazione su: La Famiglia Veg: aspetti relazionali ed educazione alimentare

8. Antropometria, crescita e sviluppo: i dati in letteratura

- 8.1. Caratteristiche degli studi esistenti in letteratura
- 8.2. Dati di letteratura sui bambini latte-ovo-vegetariani
- 8.3. Dati di letteratura sui bambini vegani
- 8.4. Test di autovalutazione su: Antropometria, crescita e sviluppo: i dati in letteratura

9. Il PiattoVeg Junior: linee guida dopo lo svezzamento

- 9.1. Il PiattoVeg Junior: pianificazione quantitativa
- 9.2. Pianificazione qualitativa
- 9.3. Test di autovalutazione su: Il PiattoVeg Junior - linee guida dopo lo svezzamento

10. Esercitazioni pratiche: pianificazione della dieta per 4 casi clinici

- 10.1. I criteri di base
- 10.2. Caso clinico 1: Donna in gravidanza con attività fisica leggera
- 10.3. Caso clinico 2: Bambino di 11 anni
- 10.4. Caso clinico 3: Bambino di 5 anni
- 10.5. Caso clinico 4: Donna in gravidanza con attività fisica moderata
- 10.6. Test di autovalutazione su: Esercitazioni pratiche: pianificazione della dieta per 4 casi clinici

11. Fonti principali utilizzate per le lezioni e letture per approfondimenti

A. Soluzioni dei test di autoapprendimento