



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
CNRAPIDA

Corso on-line

in

Scienza dell'Alimentazione



Iscr. n. PVI - 016/17

L'alimentazione non è una semplice esigenza biologica, ma un vero e proprio fatto di cultura, molto complesso, che va di pari passo con le condizioni della società: nei paesi evoluti come il nostro la dieta, che in passato era basata su cibi sani, semplici e ben combinati, è ora prevalentemente costituita da cibi raffinati con grande abbondanza di ogni risorsa, mentre nei paesi poveri la carenza di cibo è ancora un problema attuale ed irrisolto.

C'è perciò oggi molta attenzione a tutto ciò che è legato all'alimentazione, alla dieta, alla nutrizione e al benessere fisico: è necessario però saper valutare attentamente le informazioni che ci vengono trasmesse in grande quantità e con vari mezzi e non fare affidamento su diete o alimenti "miracolosi", che i media o presunti "esperti" ci propongono ogni giorno e che rischiano di creare pregiudizi o abitudini alimentari gravemente errati.

### Descrizione

E' fondamentale imparare a nutrirsi in modo giusto adottando un'alimentazione bilanciata, senza demonizzare o sopravvalutare nessun alimento, cercando di mantenere sempre il proprio peso entro limiti corretti. Il nostro corso vuole contribuire anche al raggiungimento di questo obiettivo.

### Programma del corso

Il corso è suddiviso in 10 lezioni (di cui la prima si può scaricare gratuitamente dal sito come prova) scritte con grande chiarezza e in modo da favorire il rapido e completo apprendimento degli allievi.

La valutazione del grado di apprendimento dei contenuti avviene tramite test che sono inviati via email ogni 3 lezioni.

Il corso on-line è caratterizzato da una serie di lezioni modulari che presentano peculiari vantaggi:

- flessibilità e personalizzazione dell'insegnamento;
- stile e linguaggio di facile ricezione;
- possibilità di interagire con un tutor on-line;
- suggerimenti e guide per l'approfondimento degli argomenti di maggiore interesse e per la verifica dell'autoapprendimento;
- rilascio di un attestato di frequenza.

### Argomenti Trattati

- I Nutrienti
- Digestione e assorbimento
- Cottura degli alimenti
- Conservazione degli alimenti
- Errori alimentari
- Nuovi metodi nell'agricoltura e nell'allevamento
- Additivi contaminanti e conseguenze per la salute
- Gli integratori alimentari
- Sostanze e doping
- La dietetica
- Diete vegetariane
- Linee guida per una sana alimentazione
- Cucina tradizionale d'Italia

## **Programma completo del corso**

**Cap 1:** I Nutrienti

**Cap 2:** Digestione e assorbimento

**Cap 3:** Cottura degli alimenti

**Cap 4:** Conservazione degli alimenti

**Cap 5:** Errori alimentari

**Cap 6:** Nuovi metodi nell'agricoltura e nell'allevamento

**Cap 7:** Additivi contaminanti e conseguenze per la salute

**Cap 8:** Gli integratori alimentari

**Cap 9:** Sostanze e doping

**Cap 10:** La dietetica

**Cap 11:** Diete vegetariane

**Cap 12:** Linee guida per una sana alimentazione

**Cap 13:** Cucina tradizionale d'Italia

**Durata: 12 lezioni on line**

Verrà consegnata una dispensa ed un attestato di frequenza.

**Costo: € 900**

Per informazioni telefonare al **338.9140687** oppure mandare una mail a: [unirapida@gmail.com](mailto:unirapida@gmail.com)