

TEMARI CURS NUTRICIÓ

1. MENJAR BÉ PER VIURE BÉ:

- Nutrició i alimentació. Composició corporal i índex de massa corporal
- Sobrepès i obesitat, riscos per a la salut
- Hidrats de carboni, greixos, proteïnes, vitamines i oligoelements
- Cereals, llegums, lactis, peixos, etc
- Càlcul de la ingesta calòrica habitual
- Educació alimentària, aprendre a menjar de forma saludable. Dieta equilibrada
- Planificació d'una pauta alimentària diària, setmanal i mensual
- Nutrició en les diferents etapes de la vida

2. QUAN EL COS FALLA:

- Sucre, colesterol, hipertensió. Malalties cròniques més habituals i conseqüents modificacions en la dieta
- Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries

3. EL CISTELL: ON I QUÈ COMPREM?

- Aliments de proximitat
- Aliments ecològics
- La indústria alimentària
- Com compren els càterings

Observacions:

Aquest curs combinarà la teoria amb exercicis pràctics i visites a llocs com la cuina d'un hospital o diversos centres productors d'aliments.