

FACOLTÀ: Psicologia

CORSO DI LAUREA: Scienze dell'esercizio fisico per il benessere e la salute

INSEGNAMENTO: Alimentazione per il benessere e l'attività fisica

CFU: 6

EVENTUALE ARTICOLAZIONE IN MODULI:

ANNO DI CORSO: II

NOME DOCENTE: Deriu Francesca

Indirizzo e-mail: francesca.deriu@uniecampus.it

I docenti possono essere contattati attraverso la sezione *Ricevimento docenti*, presente nell'area riservata del sito di Ateneo, che comprende *Ufficio virtuale*, *Sistema di messaggistica* e *Ricevimento Telefonico*.

Per le comunicazioni scritte bisogna utilizzare il *Sistema di Messaggistica*.

Orario ricevimento on line:

Ogni lunedì dalle 14 alle 15 presso l'ufficio virtuale e ogni venerdì dalle 9 alle 10 tramite piattaforma per ricevimento telefonico

RISULTATI DI APPRENDIMENTO DELL'INSEGNAMENTO

L'insegnamento ha l'obiettivo di far conseguire allo studente i seguenti risultati di apprendimento:

1. Con riferimento alla conoscenza e capacità di comprensione
Conoscenza dei nutrienti e dei cibi che li contengono. Conoscenza dei metodi di valutazione dello stato nutrizionale di un individuo, dei metodi per la valutazione dei fabbisogni energetici e della composizione corporea.
2. Con riferimento alla conoscenza e capacità di comprensione applicate
Comprensione del concetto di stile di vita sano, che integra il concetto di dieta bilanciata e attività fisica.
3. Con riferimento all'autonomia di giudizio
Capacità di valutare dati relativi allo stato nutrizionale di un individuo, ad eventuali comportamenti alimentari o di stile di vita errati, che possono essere corretti attraverso un approccio di tipo educativo-comportamentale.
4. Con riferimento alle abilità comunicativa
Capacità di interfacciarsi con le figure sanitarie che operano nel settore delle scienze dell'alimentazione.

5. Con riferimento all'abilità ad apprendere
Capacità di approfondimento mediante la consultazione dei dati scientifici e possibilità alla partecipazione a convegni del settore della nutrizione
-

PROGRAMMA DETTAGLIATO

- La dieta bilanciata e i nutrienti: cosa si intende per dieta corretta e bilanciata, distribuzione e funzione dei nutrienti contenuti negli alimenti
 - La piramide alimentare della dieta mediterranea e le linee guida per una sana alimentazione: descrizione e ruolo della dieta mediterranea e descrizione delle linee guida rivolte alla popolazione per una sana alimentazione
 - La pianificazione della dieta fisiologica: come si pianifica una dieta e dei consigli alimentari per un individuo sano o con specifiche necessità
 - Metodi per la valutazione del dispendio energetico: descrizione dei metodi per la valutazione del dispendio energetico e loro utilizzo
 - Metodi per la valutazione della composizione corporea: descrizione e confronto tra i vari metodi per la valutazione della composizione corporea
 - La dieta dello sportivo: come si pianifica una dieta per un atleta e quali sono i suoi obiettivi
 - Integratori e alimenti funzionali: descrizione e normative che regolano l'utilizzo degli integratori alimentari, alimenti funzionali e fitoterapici
-

EVENTUALI PROPEDEUTICITÀ CONSIGLIATE

Biologia cellulare, biochimica, fisiologia

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO ESAME

L'esame si svolge a scelta dello studente in modalità scritta, attraverso una prova costituita da domande a risposta chiusa e aperta con eventuale orale integrativo, o in modalità orale, in base a quanto previsto dal *Regolamento per lo svolgimento degli esami di profitto* consultabile sul sito dell'Ateneo, al seguente link.

CRITERI DI VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

La prova scritta e/o orale valuterà la capacità di comprensione, la capacità di comprensione applicate, l'autonomia di giudizio, le abilità comunicative e l'abilità ad apprendere dello studente.

Alla fine del corso lo studente dovrebbe aver appreso il loro dei nutrienti nella dieta e come essi dovrebbero essere distribuiti nella alimentazione quotidiana. In cosa consiste una valutazione nutrizionale e perché è importante farla e come progettare una dieta per un individuo sano e per uno sportivo.

CRITERI DI ATTRIBUZIONE DEL VOTO FINALE

L'attribuzione del voto finale avviene attraverso i seguenti criteri:

- 1) Criteri di attribuzione del voto alla prova scritta:
 - a) le risposte alle domande aperte sono valutate su scala 0-3 punti, secondo i seguenti criteri:
 - 0 = risposta mancante, errata o priva di elaborazione personale;
 - 1 = prevalere complessivo di elementi non corretti con isolati spunti corretti;
 - 2 = contestualizzazione della risposta corretta, ma con presenza di elementi non corretti o esposta in modo non efficace o incompleto;
 - 3 = risposta corretta, ben esposta;
 - b) le risposte alle domande chiuse sono valutate su una scala 0/1.
- 2) *Criteri di attribuzione del voto alla prova orale:*

Durante la prova orale verranno approfonditi gli argomenti della prova scritta e verrà valutata la capacità di esposizione e di effettuare collegamenti tra i vari argomenti.
- 3) Criteri di attribuzione del voto alla prova orale:
 - a) 0/30 – 17/30: prevalenza di argomentazioni non corrette e/o incomplete e scarsa capacità espositiva;
 - b) 18/30 – 21/30: prevalenza di argomentazioni corrette adeguatamente esposte;
 - c) 22/30 – 26/30: argomentazioni corrette e ben esposte;
 - d) 27/30 – 30/30 e lode: conoscenza approfondita della materia ed elevata capacità espositiva, di approfondimento e di rielaborazione.

MATERIALE DIDATTICO

- Eugenio Dal Toma, Prevenzione e terapia dietetica. Il Pensiero Scientifico Editore
- Giacinto A.D Miggiano, L'alimentazione per lo sportivo. Il Pensiero scientifico Editore
- P. Biagi, A. Di Giulio, A. Fiorilli, A. Lorenzini, Principi di Nutrizione. Casa Editrice Ambrosiana.

I testi non sono obbligatori

ATTIVITÀ DIDATTICHE

- **Didattica erogativa:** video-lezioni presenti sulla piattaforma e-learning.
- **Didattica interattiva:** quiz (con restituzione e feedback automatico) presenti sulla piattaforma e-learning opportunamente erogati al termine di ciascun macro-argomento e video-lezione; attività di forum su specifici argomenti con invito alla partecipazione durante l'erogazione delle lezioni su piattaforma e-learning;

Non sono previste prove in itinere né attività propedeutiche all'esame di profitto.

Attività di Didattica Erogativa (ore di impegno stimato per lo studente):

- 34 ore di Videolezioni

Attività di Didattica Interattiva (ore di impegno stimato per lo studente):

- 12 ore di quiz;
- 23,5 ore di Forum

- **Specificare l'organizzazione delle aule virtuali e gli argomenti su cui verteranno.**
Per questo insegnamento, le aule virtuali non sono incluse nelle attività di didattica erogativa o interattiva.
- **Specificare se l'insegnamento prevede delle prove di verifica in itinere/aule virtuali che potrebbero dar luogo ad un punteggio aggiuntivo che concorre alla valutazione finale qualora la votazione della prova d'esame (scritta o orale) fosse uguale o superiore a 18/30.**
L'insegnamento non prevede alcuna verifica in itinere.

CONSIGLI DEL DOCENTE

Si consiglia di visitare i siti web consigliati e scaricare il materiale disponibile (linee guida, tabelle larn, tabelle degli alimenti), in modo da prendere dimestichezza con questi strumenti e approfondire gli argomenti citati durante le lezioni.