MARE NOSTRUM
BUSINESS SCHOOL

DUPLA TITULAÇÃO

MESTRADO ESPECIALIZADO EM DIETÉTICA E NUTRIÇÃO INFANTIL

+

MESTRADO ESPECIALIZADO EM COACHING NUTRICIONAL

PTMNBS202

- DIPLOMA CERTIFICADO PELO NOTÁRIO EUROPEU -





MESTRADO ESPECIALIZADO EM DIETÉTICA E NUTRIÇÃO INFANTIL + MESTRADO ESPECIALIZADO EM COACHING NUTRICIONAL

METODOLOGIA

Este conjunto de materiais didáticos é dirigido a qualquer pessoa que pretenda adquirir conhecimentos sobre dietética e nutrição, necessidades nutricionais, elaboração de dietas na infância e aplicação do coaching à nutrição.

O aluno estudará todos os conceitos relacionados ao sistema digestivo e a nutrição durante a gravidez e infância, bem como os bons hábitos nessas fases. Também poderá aprofundar no conceito de coaching e suas aplicações no campo da nutrição. Além disso, ao final de cada unidade didática, o aluno fará exercícios de autoavaliação que permitirão avaliar os conhecimentos adquiridos em cada um dos temas estudados.

Os estudantes terão acesso a um curso inicial onde encontrarão informações sobre a metodologia de aprendizagem, a qualificação que receberão, como funciona o Campus Virtual, o que fazer quando o estudante tiver terminado e informações sobre a Escola Mare Nostrum. Além disso, o aluno terá acesso a um serviço de aulas online em direto.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA 600H

MODALIDADE ONLINE

DURAÇÃO ATE 1 ANO

CURSO DE INICIAÇÃO ONLINE

TUTOR PESSOAL

IDIOMA PORTUGUÊS



VALOR TOTAL

VALOR ATUAL:
~~1580€~~ 395€

FLEXIBILIDADE DE PAGAMENTOS

DIFERENTES FORMAS DE PAGAMENTO

ENVIO DO DIPLOMA INCLUÍDO

RECONHECIMENTO

Uma vez concluídos os estudos e aprovadas as provas de avaliação, o estudante receberá um diploma que certifica o "MESTRADO ESPECIALIZADO EM DIETÉTICA E NUTRIÇÃO INFANTIL + MESTRADO ESPECIALIZADO EM COACHING NUTRICIONAL", da ESCOLA MARE NOSTRUM, avalada pela nossa condição de sócios da AEEN, Associação Espanhola de Escolas de Negócios.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.



PLANO DE ESTUDO

PARTE 1. DIETÉTICA E NUTRIÇÃO INFANTIL

INTRODUÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO À NUTRIÇÃO

1. Bromatologia
2. Alimentação e nutrição
    - Alimentação, alimentos e rações
    - Nutrição e nutrientes
    - Qual é a relação entre a alimentação e a nutrição ?
3. Dietética, dieta e dietista-nutricionista
4. Saúde e doença

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

1. Classificação dos alimentos
2. Classificação dos nutrientes
    - Macronutrientes
        - Carboidratos
        - Lipídios
        - Proteínas
        - Água
    - Micronutrientes
        - Vitaminas
        - Minerais
3. Grupos de alimentos
    - Pirâmide da alimentação saudável
    - Roda de alimentos
    - Prato para comer saudável

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 3. SISTEMA DIGESTIVO

1. Definição e generalidades
2. Anatomia e fisiologia do sistema digestivo
3. Digestão

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 4. NUTRIÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ

1. Mudanças fisiológicas
2. Necessidades e recomendações nutricionais
    - Recomendações de carboidratos
    - Recomendações de proteínas
    - Recomendações de lipídios
    - Recomendações de vitaminas e minerais
3. Distúrbios alimentares comuns
4. Modelo de dieta
5. Cuidados pré-concepcionais
6. Controle pré-natal

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 5. NUTRIÇÃO DA MÃE LACTANTE

1. Mudanças fisiológicas
2. Necessidades e recomendações nutricionais
    - Recomendações de carboidratos, lipídios e proteínas
    - Recomendações de vitaminas e minerais
3. Modelo de dieta

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 6. LACTÂNCIA

1. Mudanças fisiológicas
2. Necessidades e recomendações nutricionais
3. Colostro
4. Características da lactância
    - Lactância materna
        - Dificuldades na lactância
        - Extração do leite
        - Conservação do leite
        - Lactância materna sob demanda
    - Lactância artificial
        - Mamadeira
    - Duração e frequência das mamadas

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 7. INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS

1. Evolução da alimentação
2. Conselhos para alimentação do bebê
3. Introdução dos alimentos
    - Alimentação complementar ou Beikost
    - Baby-led weaning
        - Benefícios e desvantagens do BLW

4. Desenvolvimento psicomotor

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 8. INFÂNCIA

1. Requisitos nutricionais
    - Energia
        - Avaliação do crescimento da criança
    - Carboidratos
    - Proteínas
    - Lipídios
    - Vitaminas e minerais
    - Hidratação
2. Evolução na etapa pré-escolar
3. Evolução na etapa escolar

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 9. INTOLERÂNCIAS E ALERGIAS ALIMENTARES

1. Conceitos e definições
2. Intolerância aos alimentos
    - Glúten
        - Diagnóstico
        - Tratamento
        - Dieta sem glúten
        - Rotulagem
        - Conselhos práticos para cozinhar em casa sem glúten
    - Lactose
        - Diagnóstico
        - Tratamento
        - Dieta sem lactose
        - Rotulagem
3. Alergias alimentares

Resumo
Espaço Didático

UNIDADE DIDÁTICA 10. HÁBITOS

1. Rotinas alimentares
    - Modelo de dieta
    - Menu semanal
    - Condutas
2. Considerações higiênicas
    - Lavagem das mãos
    - Limpeza dos dentes
3. Práticas complementares
    - Horas de sono
    - Tempo livre

- Esporte
    - Atividades recomendadas

Resumo
Espaço Didático

PARTE 2. COACHING NUTRICIONAL

MÓDULO 1. COACHING: CONCEITO, DISCIPLINA E HISTÓRIA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 2. HISTÓRIA DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIFERENÇA ENTRE O COACHING E OUTRAS DISCIPLINAS

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MÓDULO 2. PERFIL DO COACH

UNIDADE DIDÁTICA 1. HABILIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. OS ERROS MAIS COMUNS DO COACH

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MÓDULO 3. COACHEE: O PROTAGONISTA DO PROCESSO

UNIDADE DIDÁTICA 1. QUEM É O COACHEE

UNIDADE DIDÁTICA 2. ASPETOS SOCIAIS E COGNITIVOS DO COACHEE

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MÓDULO 4. DISCIPLINAS DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. DISCIPLINAS DO COACHING

Resumo
Espaço Didático

Soluções

MÓDULO 5. CÓDIGO ÉTICO E DEONTOLÓGICO DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONSIDERAÇÕES DEONTOLÓGICAS E ÉTICAS DO COACHING

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MÓDULO 6. SESSÕES DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. SOU COACH, POR ONDE COMEÇO

UNIDADE DIDÁTICA 2. DESENVOLVIMENTO DE UMA SESSÃO DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 3. PRE-DISPOSIÇÃO PARA AVANÇAR DO COACHE

UNIDADE DIDÁTICA 4. FIM DO PROCESSO DE COACHING

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MÓDULO 7. CONCEITOS E DEFINIÇÕES

UNIDADE DIDÁTICA 1. BROMATOLOGIA

UNIDADE DIDÁTICA 2. ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIETÉTICA, DIETA E NUTRICIONISTA

UNIDADE DIDÁTICA 4. SAÚDE E ENFERMIDADE

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MÓDULO 8. CLASSIFICAÇÃO DE ALIMENTOS E NUTRIENTES

UNIDADE DIDÁTICA 1. CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

UNIDADE DIDÁTICA 2. CLASSIFICAÇÃO DOS NUTRIENTES

UNIDADE DIDÁTICA 3. GRUPOS DE ALIMENTOS

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MÓDULO 9. SISTEMA DIGESTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO E GENERALIDADES

UNIDADE DIDÁTICA 2. ANATOMIA E FISIOLOGIA DO SISTEMA DIGESTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIGESTÃO

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MÓDULO 10. NECESSIDADES NUTRICIONAIS

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO A BIOQUÍMICA

UNIDADE DIDÁTICA 2. METABOLISMO

UNIDADE DIDÁTICA 3. UNIDADES DE MEDIDA DA ENERGIA

UNIDADE DIDÁTICA 4. VALOR CALÓRICO DOS ALIMENTOS

UNIDADE DIDÁTICA 5. NECESSIDADES ENERGÉTICAS DE UM INDIVÍDUO SAUDÁVEL

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MÓDULO 11. A DIETA

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO

UNIDADE DIDÁTICA 2. DIETA BALANCEADA

UNIDADE DIDÁTICA 3. MITOS DA NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MÓDULO 12. COACHING NUTRICIONAL

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É O COACHING NUTRICIONAL?

UNIDADE DIDÁTICA 2. PAPEL DO COACH NUTRICIONAL

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MÓDULO 13. TÉCNICAS BÁSICAS DO COACHING NUTRICIONAL

UNIDADE DIDÁTICA 1. DEFINIÇÃO DO OBJETIVO

UNIDADE DIDÁTICA 2. GESTÃO DE EMOÇÕES

UNIDADE DIDÁTICA 3. PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA (PNL)

UNIDADE DIDÁTICA 4. MINDFULNESS

UNIDADE DIDÁTICA 5. MELHORA DA AUTOESTIMA

UNIDADE DIDÁTICA 6. MOTIVAÇÃO E NOVOS HÁBITOS ALIMENTARES

Resumo
Espaço Didático
Soluções

MÓDULO 14. MODELOS DE APLICAÇÃO E FERRAMENTAS DO COACHING NUTRICIONAL

UNIDADE DIDÁTICA 1. MODELOS DE APLICAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. FERRAMENTAS

Resumo
Espaço Didático
Soluções

BIBLIOGRAFIA

EXAME