



# SANI SI DIVENTA

## IL BENESSERE DEI LAVORATORI A TAVOLA E NELLO SPORT

*Corso rivolto RSPP, ASPP, Formatori della sicurezza*

*Valido come 6 ore di aggiornamento per RSPP e ASPP*

*Valido come 6 ore di aggiornamento per formatori Qualificati seconda area tematica*

<b>Date</b>	19 Ottobre 2017
<b>Orari</b>	Dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00
<b>Durata</b>	8 ore in presenza
<b>Sede del corso</b>	<b>AiFOS Service</b> Via Branze n. 45, 25123 Brescia – c/o CSMT, Università degli studi di Brescia Tel. 030 6595031 - Fax 030 6595040 – <a href="mailto:info@aifoservice.it">info@aifoservice.it</a>
<b>C.F.A. (sede amministrativa del R.P.F.)</b>	<b>AiFOS Service</b> Via Branze n. 45, 25123 Brescia – c/o CSMT, Università degli studi di Brescia Tel. 030 6595031 - Fax 030 6595040 – <a href="mailto:info@aifoservice.it">info@aifoservice.it</a>
<b>Direzione scientifica</b>	<b>AiFOS</b> Via Branze n. 45, 25123 Brescia – c/o CSMT, Università degli studi di Brescia Tel. 030 6595031 Fax 030 6595040 <a href="mailto:formarsi@aifos.it">formarsi@aifos.it</a>
<b>Obiettivi e Finalità del corso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguere informazioni relative all'alimentazione scientifiche da notizie di disinformazione non salutari</li> <li>• Imparare a comporre un menù giornaliero e settimanale equilibrato in base al proprio fabbisogno Calorico e di nutrienti</li> <li>• Imparare alcune strategie per mantenere un peso salutare in modo equilibrato conciliando lavoro, sport e vita sociale</li> <li>• Definire le proprie capacità motorie</li> <li>• Conoscere le diverse tipologie di attività fisica</li> </ul>
<b>Riferimenti Legislativi</b>	D.Lgs. n. 81/08
<b>Destinatari</b>	Responsabili ed Addetti al Servizio di Prevenzione e Protezione, Consulenti in materia di Sicurezza ed Igiene nei luoghi di lavoro e tutti coloro che desiderano approfondire le proprie conoscenze sui temi riguardanti la corretta alimentazione e l'esercizio fisico.
<b>Requisiti Minimi</b>	Conoscenza minima D. lgs 81/08  <b>Il corso è a numero chiuso.</b>

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	03	01/12/2016	1/3



## ARGOMENTI DEL CORSO

**19 OTTOBRE 2017**  
**ORE 9:00 – 13:00**

- Macro e micronutrienti
- Fabbisogno Calorico e metabolismo basale
- Porzioni e frequenze standard secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana)
- Aumento e diminuzione di peso: una questione di Calorie

**19 OTTOBRE 2017**  
**ORE 14:00 – 18:00**

- Definizione delle linee guida dell'attività motoria
- Benefici dell'attività sportiva
- Relazione tra lo sport e la riduzione delle patologie
- Benefici del cammino e della corsa ed esempi di allenamenti
- Benefici dell'attività fitness ed esempi di allenamenti
- Benefici dell'attività posturale ed esempi di allenamenti

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	03	01/12/2016	2/3



## ASPETTI METODOLOGICI ED ORGANIZZATIVI

<b>Corso Qualificato AiFOS</b>	Il corso è stato progettato e strutturato con docenti e formatori qualificati e competenti in materia. La Direzione Nazionale AiFOS ha validato la progettazione del corso. I corsi qualificati da AiFOS rappresentano la messa in pratica di nuovi modelli didattici ed organizzativi nell'ambito della formazione alla sicurezza sul lavoro la cui finalità è l'efficacia della formazione stessa che deve essere sostanziale e partecipativa e non puramente formale nell'osservanza normativa.
<b>Crediti formativi</b>	La <i>mission</i> di AiFOS è favorire la formazione continua. In coerenza con l'obiettivo associativo e come previsto dall'Accordo Stato-Regioni del 7 luglio 2016 questo corso è valido come n. 6 ore di crediti formativi per RSPP e ASPP in base all'Accordo Stato-Regioni del 07/07/2016, n. 6 ore di aggiornamento per formatori seconda area tematica ai sensi del D.I. 06/03/2013
<b>Risultati attesi</b>	Apprendere i principi di un'alimentazione corretta e conoscere i benefici dell'attività fisica.
<b>Metodologia didattica</b>	Il corso è caratterizzato da una metodologia didattica attiva. Durante il corso i partecipanti effettueranno esercitazioni di gruppo al fine di incrementare la capacità di analisi dei discenti e garantire una sostanziale interattività dell'aula.
<b>Docenti e/o istruttori</b>	Tutti i docenti del corso sono in possesso dei requisiti previsti dal Decreto Interministeriale del 6 marzo 2013, emanato in attuazione dell'articolo 6, comma 8, lettera m-bis), del D. Lgs. n. 81/2008; fatti salvi i corsi per i quali i requisiti dei docenti siano già previsti da norme specifiche.
<b>Materiali didattici</b>	Dispensa di approfondimento in formato digitale al termine del corso.
<b>Registro</b>	E' stato predisposto un Registro delle presenze per ogni lezione del corso sul quale ogni partecipante apporrà la propria firma all'inizio e alla fine di ogni lezione.
<b>Verifica finale</b>	Al termine del corso ogni partecipante verrà sottoposto ad un test di verifica dell'apprendimento scritto, da considerarsi superato con almeno il 70% delle risposte corrette.
<b>Frequenza al corso</b>	L'attestato di partecipazione verrà rilasciato a fronte della <b>frequenza del 90%</b> delle ore totali, fatto salvo la verifica delle conoscenze acquisite.
<b>Attestato relativo al corso</b>	Al termine del corso verrà consegnato ad ogni partecipante l'Attestato individuale rilasciato da AiFOS, ed inserito nel registro nazionale della formazione. Tale documento sarà autenticato da un numero univoco e dal QR Code automaticamente generato dal sistema Ge.co. L'Attestato di formazione e di frequenza, redatto sulla base del superamento del test di verifica finale, è firmato dal Responsabile del Progetto Formativo che ne rilascia l'originale ad ogni partecipante.
<b>Archivio documenti</b>	Tutti i documenti del corso, programma, registro firmato dai partecipanti, materiali e test di verifica saranno conservati nei termini previsti dalla legge presso la sede amministrativa del corso, sotto la responsabilità dell'RPF.
<b>AiFOS Soggetto Formatore nazionale</b>	Il corso è svolto direttamente dall'AiFOS associazione di categoria nazionale aderente a Confcommercio-Imprese per l'Italia e soggetto formatore ope legis per l'organizzazione di corsi di formazione in materia di salute e sicurezza sul lavoro ai sensi del D. Lgs. n. 81/08 e s.m.i., nonché ai sensi degli accordi Stato-Regioni, il cui legale rappresentante indica per l'organizzazione un "Responsabile del Progetto Formativo".
<b>Responsabile del Progetto Formativo</b>	Il "Responsabile del Progetto Formativo" è un socio nominato dal Legale Rappresentante di AiFOS soggetto formatore; egli garantisce che la didattica risponda al progetto formativo predisposto da AiFOS, accerta l'apprendimento dei partecipanti e ne convalida il giudizio finale, firmando in originale gli attestati della formazione.

### Per informazioni:

**AiFOS Service** Via Branze n. 45, 25123 Brescia – c/o CSMT, Università degli studi di Brescia (RPF: Dott.ssa Chiara Ballarini)  
Tel. 030 6595031 - Fax 030 6595040 – [info@aifoservice.it](mailto:info@aifoservice.it)

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	03	01/12/2016	3/3

