



RASS Top Quality

Ente certificato **EDUQUA**
SCS 041

Corso “Alimentazione e benessere”

Obbligo della formazione	L'Ordinanza sull'ammissione dei conducenti di veicoli adibiti al trasporto di persone o di merci su strada entrata in vigore il 1° gennaio 2009, obbliga tutti i conducenti professionisti Cat. C, C1 e D, D1 ad un aggiornamento di 5 giornate (7 ore/g.) ogni 5 anni presso un centro di formazione periodica riconosciuto. L'Istituto RASS è un centro riconosciuto ed il corso proposto soddisfa queste condizioni.
Descrizione del corso:	<i>“Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo” (Ippocrate).</i> Oggi si parla continuamente di alimentazione e cucina ma siamo certi di saperne abbastanza per poter seguire una dieta equilibrata che ci assicuri il giusto fabbisogno e ci permetta di distinguere le vere informazioni da quelle che sono invece solo una trovata pubblicitaria del momento?
Obiettivi didattici:	<ul style="list-style-type: none">- Al termine del corso il partecipante conoscerà i principi di un'alimentazione sana effettuando scelte consapevoli per un benessere fisico.- Saprà utilizzare la piramide alimentare svizzera per comporre pasti equilibrati e variati.- Saprà leggere le etichette alimentari per effettuare scelte consapevoli.- conoscerà i principi da seguire per il proprio benessere.
Destinatari:	Autisti detentori della licenza di guida Cat. C, C1, D, D1.
Prerequisiti:	Essere in possesso della Cat. C, C1, D o D1. Verranno verificati da RASS.
Metodologia:	Corso teorico/pratico, lezione frontale con coinvolgimento attivo dei partecipanti, lavori a gruppo con condivisione dei risultati, analisi di filmati e discussioni.
Contenuti:	<ul style="list-style-type: none">- Buona salute per una migliore efficienza fisica.- Quali sono le basi per una buona salute.- L'importanza di una dieta equilibrata; proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, acqua: quando e in quali dosi?- Sicurezza alimentare.- L'importanza di una dieta variata.

- I metodi di preparazione e cottura per mantenere al meglio il valore nutritivo degli alimenti
- Pianificare la propria alimentazione in base alle proprie esigenze, (salute, età, attività, ecc.).

Durata:	1 giorno: inizio 8.00 fine 16.30. Pausa pranzo 1 ora.
Luogo del corso:	6500 Bellinzona , Istituto RASS SA, Viale Portone 43 (Su richiesta presso la propria azienda)
Formatori:	Fransioli Serena, docente di educazione alimentare scuole professionali, naturopata.
Direzione del corso:	Paolo Colombi, Maestro Conducente, Formatore FSEA 2.
Date:	Vedi www.rass.ch .
Costo:	Fr. 240.00 comprendente l'iscrizione al SARI, caffè e cornetto al mattino.
Pagamento:	Da effettuare prima dell'inizio del corso sul ccp 65-8985-2
Iscrizioni:	Per telefono o e-mail. In seguito, il nostro segretariato provvederà ad inviare la conferma d'iscrizione.
Termine d'iscrizione:	Posti limitati , p.f. iscriversi al più presto.
Informazioni:	RASS Top Quality – Viale Portone 43 - 6500 Bellinzona Tel. 091 826 12 45 e-mail: info@rass.ch , www.rass.ch
Numero di partecipanti:	Massimo 16 persone per corso.
Condizioni di partecipazione:	L'iscrizione sarà considerata definitiva solo a pagamento avvenuto. Il formulario d'iscrizione dovrà pervenire al più presto a RASS Top Quality.
Attestato:	L'autista riceverà l'attestato di partecipazione e l'Istituto RASS provvederà ad iscrivere l'assolvimento del corso al registro federale automatizzato SARI.
Annullamento del corso da parte di RASS Top Quality:	Se per varie ragioni lo svolgimento del corso è compromesso RTQ si riserva la facoltà di annullare il corso rinviandolo ad altra data. La data del corso sostitutivo verrà concordata in seguito.
Rinuncia o mancata partecipazione:	<ul style="list-style-type: none">- con un minimo di 5 giorni dall'inizio del corso viene bonificata l'intera quota- con meno di 5 giorni, nessun bonifico- in caso di assenza giustificata per malattia o motivi gravi il partecipante ha la possibilità di recuperare il corso versando una quota supplementare di Fr. 50.--.

Fa stato la data d'arrivo della comunicazione.