ARCI Educazione Permanente

Corsi di Cultura

febbraio 2024

fino a sabato 17 febbraio presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422 410590, mail: treviso@arci.it; da lunedì a venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00, sabato ore 10.00 12.00.

Alimentazione

7 incontri / 14 ore
Patrizia DIsep

Il modo in cui ci alimentiamo influisce sul nostro benessere quotidiano e sul nostro stato di salute. Il corso - tenuto da una laureata in Farmacia e Scienze della nutrizione umana, esperta di fitoterapia e nutraceutica (sintesi dei termini "nutrizione " e "farmaceutica"), disciplina che studia i componenti alimentari e i principi attivi negli alimenti che hanno effetti positivi per la salute - permetterà di apprendere le basi per alimentarsi in modo sano, scegliere i cibi con consapevolezza e preparare dei pasti salutari. È previsto un successivo breve corso di approfondimneto sulluso degli integratori alimentari, per apprendere alcune nozioni sul loro utilizzo.

1 Basi di nutrizione umana: Il bilancio energetico. Le calorie. Valutazione dello stato nutrizionale. Macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine)
2 La fame e i processi digestivi: fisiologia dell'apparato digerente. Metabolismo dello zucchero e implicazione sulla salute. La fame e la sazietà.
3 Linee Guida per una sana alimentazione: la Dieta mediterranea. La piramide alimentare. Il piatto della salute. Le porzioni. Impariamo a leggere le tabelle nutrizionali. Alimentazione ecosostenibile.
4 Nutrigenomica e Nutraceutica: gli alimenti benefici per la salute. La fibra alimentare. Acidi grassi essenziali. Sostanze antiossidanti. I segreti dell'alimentazione degli ultracentenari.
5 I gruppi alimentari: i pasti della giornata e l'importanza della prima colazione. Impariamo a leggere le etichette nutrizionali.
6 Stili e modelli alimentari: Dieta vegetariana e vegana. Diete per il dimagrimento. Caratteristiche dei prodotti dietetici. Rischi e benefici.
7 Preparare piatti sani e gustosi: metodi di cottura. Ricette e piani alimentari a confronto.

Inizio: mercoledì 21 febbraio.
Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 95 comprensivo di tessera Arci 2024 (ridotto € 90).