

ORGANIZZAZIONE 1°LEZIONE CORSO ALIMENTAZIONE

Argomento
Saluti, presentazione del lavoro e degli argomenti
Test iniziale sulle abitudini alimentari
Il peso corporeo, le circonferenze corporee, il BMI: valori ideali di riferimento, rischi correlati a un aumento del peso corporeo
Cosa sono i carboidrati: definizione, proprietà nutrizionali, funzioni e dove si trovano. Differenze tra zuccheri semplici e carboidrati complessi
Attività pratica: su carboidrati e zuccheri
Cibi integrali e cibi raffinati: le differenze, le caratteristiche dell'integrale, consigli per la scelta
Attività pratica: conoscere differenti tipi di cereali

ORGANIZZAZIONE 2°LEZIONE CORSO ALIMENTAZIONE

Argomento
Cibi integrali e cibi raffinati: le differenze, le caratteristiche dell'integrale, consigli per la scelta. Letture di alcune etichette nutrizionali
Attività pratica: conosce differenti tipi di farine attraverso la vista e la manipolazione del prodotto (differenze tra "00", "0", tipo 1 e tipo 2)
Le proteine: cosa sono, dove sono, funzioni, in quali alimenti sono presenti, differenze tra proteine animali e vegetali
I secondi piatti (pesce, legumi, carne, affettati, formaggi): caratteristiche, differenze e frequenze di consumo consigliate

ORGANIZZAZIONE 3°LEZIONE CORSO ALIMENTAZIONE

Argomento
Indicazioni pratiche sulla struttura del pranzo e della cena
L'importanza del consumo di frutta e verdura, la funzione della fibra
I grassi: cosa sono, dove sono, funzioni, in quali alimenti sono presenti, differenze tra grassi animali e vegetali
Attività pratica a gruppi: componiamo degli esempi di pranzi e cene e creiamo un menù settimanale di frequenze

Il sale: istruzioni per l'uso
Erbe e spezie
Lezione pratica in cucina

ORGANIZZAZIONE 4°LEZIONE CORSO ALIMENTAZIONE

Argomento
Gli zuccheri semplici: cosa sono, dove sono, funzioni, in quali alimenti sono presenti, differenze tra zuccheri e carboidrati complessi
La colazione e gli spuntini: indicazioni pratiche su come strutturarli
Attività pratica: lettura delle etichette di alcuni prodotti alimentari per la colazione, come scegliere i prodotti con ingredienti di qualità e con valori nutrizionali adeguati.
I metodi di cottura degli alimenti, indicazioni sui materiali differenti
Lezione pratica in cucina

ORGANIZZAZIONE 5°LEZIONE CORSO ALIMENTAZIONE

Argomento
Discussione delle etichette nutrizionali dei prodotti di colazione e merende.
Le bevande: acqua, alcolici, bibite zuccherate. Le differenze e indicazioni di consumo.
Attività pratica di gruppo: problem solving nella gestione dell'alimentazione nella pratica quotidiana, consigli per fare la spesa al supermercato
Parte pratica in cucina
Test finale sulle abitudini alimentari
Conclusioni e discussioni finali