

Sede del Corso:

N.B. Formazione.

Via Vittoria Colonna, 30

80121 Napoli

Tel/fax : +39 0814238371

+39 3476883139

Relatori:

Dott.ssa Cassese Angela

Biologo Nutrizionista

Dott.ssa Castanò Ilenia

Biologo Nutrizionista

Supervisione Scientifica:

Dott.ssa Di Giacomo Cristiana

Biologo Nutrizionista

Specialista in Biochimica e Chimica Clinica



Quota di partecipazione:

Adulto 150 Euro

Bambino 100 Euro

(30% di sconto dal terzo componente in poi della stessa famiglia)

Il Corso comprende:

Materiale didattico per adulti
e gadget per bambini.



La sana alimentazione è la migliore eredità che un genitore possa lasciare al figlio in termini di salute. Una corretta alimentazione oggi sarà una buona salute per la vita adulta domani. Per educare un figlio alla corretta alimentazione occorre informazione, ma soprattutto attenzione, insegnando le differenze di valore nutritivo, il sapore e l'odore dei vari cibi, la loro origine e stagionalità in modo da imparare a collocarli correttamente all'interno di una dieta equilibrata.



*Mediterranea
da scoprire...*



*... poiché la sana
alimentazione
è un'Arte*

La Dieta Mediterranea non è solo un regime alimentare ma è **uno stile di vita**, un buon vivere fatto di regole semplici e comuni.

Il prof. Ancel Keys, soggiornando per lunghi periodi nel Cilento, analizzò il modo di vivere della popolazione locale particolarmente longeva, dedusse che tale benessere era correlato, e alle abitudini alimentari dell'area del Mediterraneo.

Oggi la rappresenta un patrimonio storico e Dieta Mediterranea culturale di grande rilievo e si propone come simbolo di una cucina la cui semplicità, fantasia e sapori sono apprezzati in tutto il mondo.

In un'epoca in cui è sempre più frequente l'aumento del colesterolo nel sangue, le cardiopatie coronariche sono diventate una minaccia e l'obesità è considerata come una vera e propria epidemia sociale, diventa sempre più essenziale osservare le regole dedotte dal prof. Keys.

La mancanza di tempo, però, ha portato come conseguenza una diminuzione del numero delle persone che si dedica alla cucina e, sia per le mode (fast food, ecc.), sia per le tendenze ingannevoli e i pregiudizi (pubblicità) sia per una mancata di educazione in questo settore, lo stile alimentare adottato è sempre più lontano dalla tradizione mediterranea.

Ma il popolo del Mediterraneo
sa cosa è una Dieta Mediterranea?

Conosce quali sono i nutrienti?

Sa distribuirli durante una
giornata?

Si può proporre alle generazioni
future la strada verso un
corretto stile di vita?



Per rispondere a questi interrogativi presentiamo un **CORSO INTERATTIVO** in cui ripercorreremo tutte le *linee guida di una sana e corretta alimentazione* tale da poter essere vissuta e tramandata.

Il corso è rivolto a *Genitori, Nonni e Bambini* che, mediante tecniche ludico-ricreative giungeranno a semplici conclusioni scientifiche e salutistiche verso uno stile di vita tradizionale e sano.

Il corso comprende 10 appuntamenti con una frequenza di una volta a settimana per circa due ore.

Le lezioni prevedono una parte teorica e una parte pratica ed interattiva.

Gli argomenti trattati saranno i seguenti:

1. Dieta e salute
2. Vediamo sempre gli zuccheri che assumiamo?
3. Grassi e Proteine: quali e come sceglierli
4. L'arcobaleno dell'ortolano
5. Sete ed Acqua
6. Quanto salato?
7. Vino ed altre bevande alcoliche
8. Consigli speciali per persone speciali
9. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te
10. Menù e ricette: Piatti unici, semplici e completi!

