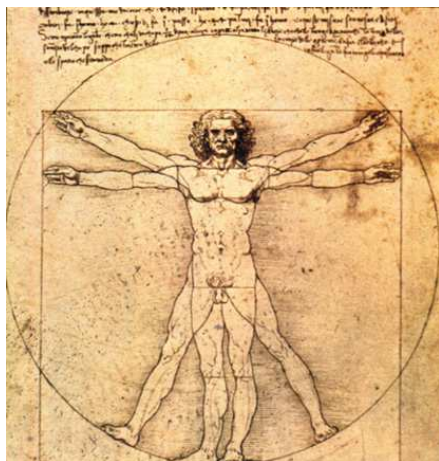


## Liceo

### “Leonardo da Vinci”



## Programma di Educazione Alimentare

L'alimentazione svolge un grande ruolo nella salute umana e l'interesse per questa disciplina è in notevole aumento. Il corso si propone di informare sulle maggiori raccomandazioni dietetiche per una vita lunga e sana. Nel particolare l'importanza di alcuni cibi e dell'attività fisica, e come questi possono influenzare colesterolo, trigliceridi, glicemia, pressione arteriosa e circonferenza vita.

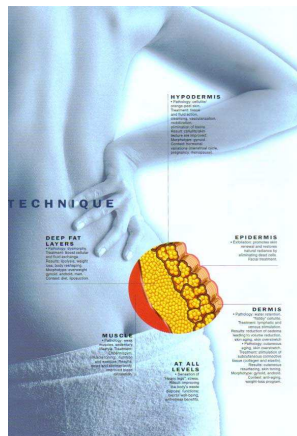
### Primo incontro

#### 1° parte: cibo e spazzatura

- ❖ Cibo umano e conseguenze sulla salute del cibo spazzatura. Cellulite, sudorazione, mal di testa, mestruazioni dolorose, forfora, herpes, crampi addominali, stipsi, diarrea, gastrite, sinusite, alitosi, raffreddori, influenze, cancro, infarto.

#### 2° parte: grassi ottimi e junk

- ❖ Grassi (miracolosi) del pesce e della frutta secca. L'olio d'oliva.
- ❖ I grassi nascosti (junk): biscotti, brioche, merendine, grissini e cracker.



### Secondo incontro

#### 3° parte: attività fisica

- ❖ Gli effetti positivi dell'attività fisica sulla salute (umore, socialità, cellulite, metabolismo, articolazioni, allegria, simpatia, cuore, pressione).



#### 4° parte: gli zuccheri

- ❖ Pane e pasta bianchi ed integrali.
- ❖ Il miele e lo zucchero di canna



### 5° parte: le proteine

- ❖ Vizi e virtù delle proteine con le diete alla moda.



### 6° parte: l'acqua

- ❖ La straordinaria importanza dell'acqua nella vita e nello sport.
- ❖ Il vino, la birra, il tè e le tisane.



## Terzo incontro

### 7° parte: frutta e verdura

- ❖ Che tipo di frutta e verdura mangiare e quanta. Cotta e cruda.
- ❖ Misto frutta-verdura.



### 8° parte: un menù tipo

- ❖ Cosa mangiare a colazione.
- ❖ L'intervallo.
- ❖ Cosa mangiare a pranzo.
- ❖ Spuntino.
- ❖ Cosa mangiare a cena.



## Liceo “Leonardo da Vinci”

**Corso di Educazione Alimentare**  
**3, 7 e 10 aprile 2006**  
**Aula Magna dell'Istituto**  
**10:30-13:00**

Relatore:

Dr Fabrizio Moda

*Specialista in Scienza dell'Alimentazione.*

