



COME MANGIARE CON GUSTO E CON UN OCCHIO ALLA NOSTRA SALUTE E A QUELLA DELL'AMBIENTE

DOCENTE Franceschini

OBIETTIVI aumentare la consapevolezza delle persone nella scelta del cibo che ogni giorno portiamo a tavola, facendo capire quali alimenti fanno bene alla nostra salute e a quella dell'ambiente, fornendo spunti ed esempi pratici da trasferire nel quotidiano per affrontare i piccoli problemi che si incontrano ogni giorno (non mangio le verdure, salto la colazione, odio i legumi) o che caratterizzano le diverse fasi della vita (sono in menopausa come devo mangiare?, soffro di osteoporosi, quali rimedi) e sfatare certe false credenze (la pasta fa ingrassare, i legumi gonfiano)!

ARGOMENTI partiremo dalla scelta e combinazione degli alimenti per preparare il famoso "piatto sano ed ecosostenibile" con semplici esercizi pratici, parleremo della colazione, il pasto spesso dimenticato da giovani e vecchi, vedremo la sua importanza per la salute e come prepararla in modo equilibrato per arrivare senza "cali di zuccheri e di attenzione" fino a pranzo ed evitare i circoli viziosi che fanno ingrassare; daremo spazio e attenzione ai legumi (a cui la FAO nel 2016 ha dedicato un intero anno di iniziative e laboratori), i fratelli poveri della carne, abbandonati per i loro "effetti collaterali" e la loro lunga preparazione, scoprendone le proprietà, gli usi e le modalità di cottura (con qualche assaggio) che li rendono appetibili a grandi e piccini, per finire con alcuni consigli pratici sull'alimentazione in menopausa e durante la vecchiaia per evitare o ridurre l'insorgenza di certi disturbi e vivere più serenamente queste fasi della vita.

METODOLOGIA Lezioni frontali di 1 ora e mezza con qualche piccola dimostrazione pratica, assaggio culinario ed esempi

MATERIALE Dispense preparate dalla docente

Sede del corso: Marcon

Orario: Mercoledì 20.40-22.10 (Franceschini)

N° lezioni / Durata/ Quota di Adesione: 8 lezioni da 1.30 h - € 130,00

Desideri iscriverti a questo corso? [Clicca qui](#)