



In collaborazione con l'Azienda Speciale per i servizi sociali del Comune di Montesilvano e la sua partecipata



Progetto: **A.S.S.E. - Alimentazione e Sport: Salute ad ogni Età**

Intendiamo migliorare la conoscenza e la consapevolezza rispetto a temi quali l'alimentazione e l'attività fisica, favorendo l'adozione di comportamenti salutari e responsabili.

PROGRAMMA CORSO: "Alimentazione e salute – Conoscere per prevenire"

DATA	ORARIO	MODULO	CONTENUTI
Giovedì 23 Ottobre	15,30 – 17,00	1. Gli alimenti dal supermercato al piatto	Le tecniche di vendita nei supermercati; le etichette, il trasporto, la conservazione, come cucinare, il riciclo;
Giovedì 30 Ottobre	15,30 – 17,00	2. Gli alimenti: caratteristiche e funzioni	Gli alimenti e funzioni; classificazione, fast food, integratori alimentari, bevande alcoliche, caffeina, cioccolato;
Venerdì 07 Novembre	15,30 – 17,00	3. Qualità degli alimenti e contaminazione	La perdita della qualità degli alimenti, la contaminazione fisica, chimica e microbiologica;
Giovedì 13 Novembre	15,30 – 17,00	4. Alimentazione e patologie	Il colesterolo: killer o salvavita?, il diabete e l'alimentazione, le intolleranze alimentari, allergie alimentari;
Giovedì 20 Novembre	15,30 – 17,00	5. Il biota e la salute	Homo bacteriens; il microbiota come compagno di vita; Il microbiota nella salute e nella malattia; batteri fisiologiciselettiva ad azione probiotica;
Giovedì 27 Novembre	15,30 – 17,00	6. Alimentazione equilibrata	Uno sguardo d'insieme

Il corso sarà tenuto dal **Prof. Giuseppe FILARETO** presso il Centro Sociale Grue/Auser
P.zza dei Grue - Pescara