

26° ANNO ACCADEMICO 2011-2012

Disciplina: EDUCAZIONE ALIMENTARE PER LA TERZA ETA'

Giorno di lezione: **Venerdì**

dalle ore 17,15 alle ore 18,15

Docente: prof. Maurizio Maggiori

DATA	<u>ARGOMENTO DELLE LEZIONI</u>
28.10.2011	PROLUSIONE UFFICIALE (<i>Palazzo dei Capitani-Piazza del Popolo</i>)
11.11.2011	A Tavola in salute: chi deve dimagrire, quanto deve dimagrire, effetti negativi del dimagrimento nell'anziano
18.11.2011	I grassi: angeli o demoni? I pesci, frutta secca, l'olio d'oliva, grassi tossici, grassi buoni
02.12.2011	Gli zuccheri: come approfittare del "dolce della vita": pasta, pane e riso integrali, zuccheri semplici
09.12.2011	Le proteine
Dal 23 dicembre all'8 gennaio	Vacanze di NATALE
20.01.2012	La frutta
27.01.2012	I vegetali
03.02.2012	L'acqua e le altre bevande alcoliche ed analcoliche
10.02.2012	Attività fisica: quale e quanto praticarne
Dal 16 al 22 febbraio	Vacanze di CARNEVALE
02.03.2012	La sindrome metabolica
09.03.2012	Le giuste combinazioni alimentari
16.03.2012	La dieta mediterranea e la piramide alimentare
23.03.2012	La chimica nel piatto: come leggere un'etichetta
25.05.2012	▪ FESTA DI CHIUSURA ANNO ACCADEMICO



“Mente sana in corpo sano”. Non è di oggi questa massima, ma soprattutto oggi è diventata di attualità perché la vita media si è allungata e le opportunità di cogliere questo ulteriore tempo che si aggiunge, in modo attivo, sono maggiori. E’ per queste ragioni che l’Uteap propone un corso di “educazione alimentare” che si attiverà (se si raggiunge un numero minimo di iscritti) da venerdì 11 novembre alle ore 17,15 per 12 lezioni di un’ora ciascuna secondo il calendario in distribuzione in Segreteria.

CORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE PER LA TERZA ETA’

Un corso di educazione alimentare per la terza età con l’obiettivo di aiutare i frequentatori ad imparare un corretto metodo di alimentazione finalizzato ad un corretto stile di vita e, per chi ne avesse bisogno, ad un dimagrimento in “salute”.

L’educazione alimentare occupa una parte di preminenza per la notevole importanza che una corretta alimentazione assume nel favorire il prolungamento di una vita attiva, autonoma e consapevole. L’alimentazione, infatti, riveste un ruolo fondamentale nel campo della Geriatria preventiva che, in questi ultimi anni, ha messo in particolare evidenza le principali modificazioni nutrizionali e metaboliche che l’età determina nell’organismo.

Il corso si svolge con l’ausilio di *slides* e mostra le indicazioni dietetiche volte a migliorare la salute negli over 60. E’ un corso completo che garantisce una notevole mole di informazioni, supportate dalla possibilità di poter spiegare, con calma e con linguaggio semplice e chiaro, ogni singolo punto del programma.

Il docente Prof. Maurizio Maggiori