

## Progetto MIDAS 2020

### Scheda per sessione didattica

#### Titolo

## L’AFFASCINANTE VIAGGIO NEL MONDO DELLA NUTRIZIONE

#### Abstract

Alimentazione e nutrizione indicano due modi di consumare il cibo completamente differenti, poiché non si conosce a fondo il reale significato dei termini. Generalmente si pensa che siano due sinonimi, ma non è così.

#### Descrizione e attività

Il corso rappresenta un viaggio nel mondo della nutrizione, che percorre tappe sicuramente di carattere scientifico (relative a concetti chimici di base o ai contesti dell’educazione alimentare e della corretta nutrizione), ma che non verranno trattate come fine a se stesse in modo astratto, ma con finalità ed obiettivi molto pratici e concreti.

- I carboidrati: non tutti gli zuccheri fanno ingrassare. La fame nervosa - causa di obesità e patologie associate: come evitarne l’insorgenza.
- I grassi: non tutti sono dannosi. Quali grassi sono da inserire in una corretta alimentazione e quali da evitare o ridurre. Il colesterolo e grassi vegetali.
- Le proteine: quali effetti hanno sul corpo gli eccessi proteici (demineralizzazione, osteoporosi,...)
- Le verdure: non solo importanti e preziosi alimenti che contengono Sali minerali e vitamine, ma fondamentali per ridurre l’assorbimento di grassi e zuccheri.
- Come leggere le etichette per meglio orientarsi nell’acquisto dei prodotti alimentari senza farsi ingannare dai martellanti messaggi pubblicitari.
- Le merende più adatte per un sano sviluppo del bambino.
- Esempi di attività didattiche.

#### Docente e ricercatori

**Dott.ssa Serafina Petrocca**, Specialista in Scienza dell’Alimentazione presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università degli Studi di Pavia.

#### Riferimenti e contatti

petrocca.serafina@gmail.com

Un progetto realizzato da



Con il sostegno di



In collaborazione con

