



Consorzio Sistema Bibliotecario Nord-Ovest
PROGETTAZIONE ED EROGAZIONE DI CORSI DI FORMAZIONE CONTINUA

Sede amministrativa: Via Valassina 1 - Villa Gargantini - 20037 Paderno Dugnano (MI)

Tel: (02) 9906071 Fax: (02) 93664708

Web. www.csbno.net - Mail. consorzio@csbno.net

C.F.- P.IVA: 11964270158

Sede legale: via V. Veneto, 18 – 20026 Novate Milanese



PROGRAMMA DEL CORSO CIBO E SALUTE

Numero Lezioni: 6

Numero Ore di Lezione: 12

Obiettivi del Programma: Il corso vorrebbe sottolineare l'importanza del mangiar sano per prevenire gravi malattie oltre che per mantenerci in salute e in efficienza fisica. Sapore e praticità per un nuovo modo di proporsi in cucina.

Moduli Principali del Corso:

1. Alimentazione: prevenzione e benessere

Il cibo non è solo piacere, aiuta a mantenerci in salute e perfetta forma.

2. Impariamo a fare la spesa

Saper scegliere i "prodotti sani" da portare in tavola, richiede attenzione e conoscenze, in un mercato sempre più selvaggio.

3. Dieta Bioenergetica

Qualità e quantità dei nostri alimenti devono essere in equilibrio per permetterci di essere in forma.

4. Manzo o sgombri?

Che differenze ci sono tra proteine animali e vegetali? Quali sono gli errori che dobbiamo evitare?

5. Ancora grassi? Meglio il pane

Indispensabili per il nostro benessere, vanno scelti affinché non diventino una minaccia per la nostra salute.

6. Finalmente il dolce: buoni da non resistere!

Sono i prodotti più consumati, ad ogni età, in ogni momento della giornata e dovunque ci troviamo: pregi e difetti.

Il corso, previa disponibilità organizzativa e logistica, offre la possibilità di prolungare le lezioni con altri argomenti.

Il Csbno in accordo con il Docente, si riserva la facoltà di effettuare in itinere, modifiche parziali sul programma del corso in base alle competenze e reali necessità espresse dalla classe.

Data Ultima Revisione: 07-06-2011 (Dott.ssa Maria Concetta Re)