

Centro di Quartiere del Parco Amico di Braida  
In via Caduti senza croce n°1, Sassuolo

# **COSA METTO NEL PIATTO?**

Dalla piramide alimentare agli scaffali del supermercato:  
come scegliere in modo consapevole.



Ciclo di incontri con la dottoressa Martina Vicari.  
A partire da mercoledì 9 Marzo ore 21, Centro di Quartiere  
Parco Amico (Braida Sassuolo)  
8 serate sull'alimentazione

Ingresso libero

## **Programma degli incontri:**

- Mercoledì 9 marzo, ore 21:00  
“Cosa metto nel piatto?” Relazioni tra alimentazione e salute, la piramide alimentare, il decalogo dell’OMS.
- Mercoledì 16 marzo, ore 21:00  
“I grassi: amici o nemici?” Caratteristiche e proprietà dei diversi lipidi, dalla fisiologia umana ai grassi industriali.
- Mercoledì 30 marzo, ore 21:00  
“Troppa dolcezza...” Carboidrati, zucchero e dolcificanti, tra biologia e industria alimentare.
- Mercoledì 6 aprile, ore 21:00  
“Proteine sì, ma quali e quante?” Fonti alimentari e metabolismo degli aminoacidi; la carne e l’allevamento.
- Mercoledì 13 aprile, ore 21:00  
“Integrare o non integrare? Questo è il dilemma”  
Conoscere i micronutrienti: vitamine e Sali minerali.
- Mercoledì 20 aprile, ore 21:00  
“Mi metto a dieta! Sì, ma quale?” Pro e contro delle diete più di moda.
- Mercoledì 27 aprile, ore 21:00  
“Vegetariano e vegano: fanatismo o panacea?”  
Conciliare scelta etica con scelta realmente salutare.
- Mercoledì 4 maggio, ore 21:00  
“Informazione o propaganda?” come orientarsi in una giungla di stimoli e decidere consapevolmente cosa mettere nel piatto.

Ingresso libero