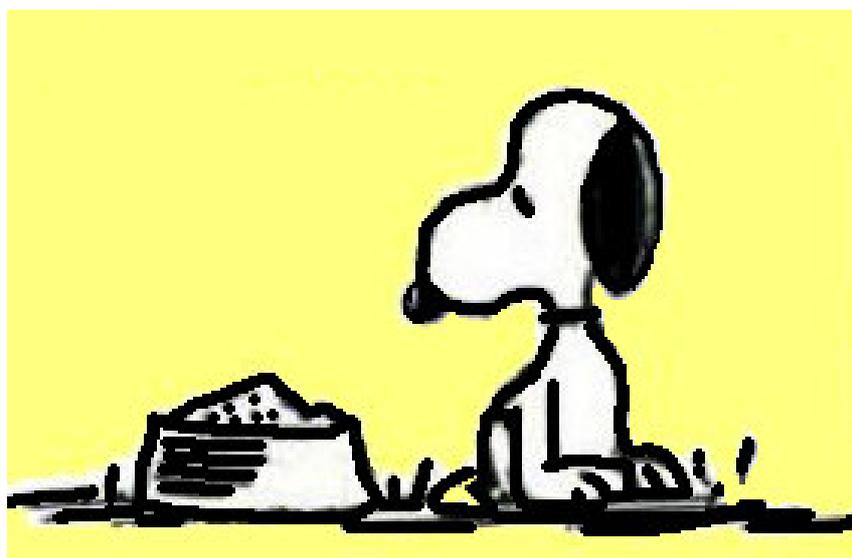


Centro di Quartiere del Parco Amico di Braida
In via Caduti senza croce n°1, Sassuolo

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