

## **PerCORSO di ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE E SOSTENIBILE**

a cura del  
Dr. Gianluca Rizzo,  
Biologo Nutrizionista  
Dottore di Ricerca in Biologia e Biotecnologie Cellulari

Edizione n.1/2012 (Giovedì):  
12.04.2012, 19.04.2012, 26.04.2012, 10.05.2012, 17.05.2012  
orario dalle ore 09.00 alle 13.00 – sede Messina

Edizione n.2/2012 (Sabato):  
19.05.2012, 26.05.2012, 09.06.2012, 16.06.2012, 23.06.2012  
orario dalle ore 09.00 alle 13.00 – sede Messina

Monte orario didattica: 20 ore

### **P R O G R A M M A**

#### **IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE**

Come scegliamo gli alimenti?

Come il mondo che ci circonda e quanto quello interiore influenzano tali scelte?

Il comportamento alimentare e le scelte di fede: cenni sui primi rudimenti di educazione alimentare.

#### **LA COMPOSIZIONE DEI CIBI**

Macro molecole

Sali, vitamine e sostanze funzionali

L'acqua e l'idratazione

#### **ALIMENTAZIONE E FASI DELLA VITA**

Dalla nascita alla senescenza attraverso le fasi infanzia, adolescenza, pubertà, gestazione e climaterio: come cambiano le esigenze del nostro organismo

#### **LE PATOLOGIE ED IL CIBO**

Intolleranza al lattosio

Diabete ed insulino resistenza

Celiachia

Favismo

Obesità

Artrite reumatoide

Neoplasie

#### **UTILIZZARE GLI STRUMENTI GIUSTI PER FARE LE NOSTRE SCELTE**

Lettura delle etichette

Stili di vita esclusivi

Le diete

Il progresso in campo agroalimentare

----

Ciascun incontro prevede uno spazio aperto al dibattito

Quota di iscrizione euro 150,00

**Per info e adesioni:** [www.chiryo.it](http://www.chiryo.it) --- Numero Verde 800. 97 44 01