



Gestione ex Inpdap

Progetto Home Care Premium 2013



orti E.T.I.C.I.

orticoltura Economia, Tecnica ed Inclusione sociale Innovativa
per la creazione di orizzonti innovativi in orticoltura

Corso base sulla dieta mediterranea

(a cura di Centro Educazione Alimentare La Mezzaluna)

Destinatari: assistenti familiari

Tempi: 3 incontri di 4 ore

Sede del Corso: Centro Aggregativo San Zeno presso ex Circoscrizione 6
Via Contessa Matilde n°80

Programma e Calendario

1 Alimentazione mediterranea

Giovedì 13 febbraio 2014 ore 15.30 –19.30

- nozioni di base sui principali alimenti e principi nutrizionali che li caratterizzano
- nozioni di base sulla prevenzione attraverso il cibo (la spesa consapevole)
- supporto nutrizionale ai problemi diffusi dell'anziano (problemi masticatori, disturbi gastroenterici, carenze nutrizionali, disbiosi intestinali, disfagia, inappetenza, etc.)

2 Prodotti locali e cucina tradizionale

Giovedì 20 febbraio 2014 ore 15.30 –19.30

- scelta, preparazione e conservazione delle pietanze tipiche del nostro territorio con attenzione agli equilibri nutrizionali
- l'importanza della stagionalità e della territorialità (aziende locali)

3 Strategie in cucina

giovedì 27 febbraio 2014 ore 15.30 –19.30

- attrezzi e metodiche di uso comune, metodi di cottura e salvaguardia del valore nutrizionale del cibo
- pratica su ortaggi e altri prodotti locali
- combinazioni alimentari corrette

Note informative

Il corso sarà tenuto dalla dr.ssa Giusy D'Urso Biologa nutrizionista

*Il progetto è promosso nell'ambito del programma **Agricoltura Sociale nella Zona Pisana**; le materie prime per le dimostrazioni pratiche saranno forniti da **Aziende CIA** e da **Orti Etici progetto di Agricoltura Sociale** .*

La comunicazione di interesse all'iscrizione, **da effettuarsi entro il 7 febbraio 2014**, può essere effettuata tramite e-mail o telefono ai seguenti riferimenti:

Andrea De Conno (Società della Salute Zona Pisana)

andrea.deconno@usl5.toscana.it

Tel 050954121

Eleonora Benvenuti (Progetto INPDAP - Società della Salute Zona Pisana)

eleonora.benvenuti@usl5.toscana.it

Tel 050954005

I posti disponibili sono circa 20.

Sarà data precedenza alle prime 20 richieste pervenute.

Nel caso di maggior numero di domande si comunica che si prevede l'organizzazione di altri corsi.