

**ELEMENTI DI NUTRIZIONISMO: L'EDUCAZIONE ALIMENTARE**

<b>Numero Corso:</b>	<b>14</b>
<b>Operatore e sede del corso:</b>	<b>Nome: DIDAFORM</b> <b>Indirizzo: VIA XX SETTEMBRE, 17</b> <b>Comune: 13011 BORGOSIESIA (VC)</b> <b>Telefono: 0163-25678 Fax: 0163-208931</b> <b>Posta elettronica: <a href="mailto:borgosiesia@didaform.org">borgosiesia@didaform.org</a></b>
<b>Orario:</b>	Preserale
<b>Durata in ore:</b>	18
<b>Giorni settimanali di impegno:</b>	1
<b>Costo:</b>	Costo complessivo: 186,30 € Quota a carico della Provincia: 149,04 € Quota a carico del partecipante: 37,26 €
<b>Scolarità richiesta:</b>	Non comunicato
<b>Certificazione:</b>	Frequenza
<b>Test di ingresso:</b>	No
<b>Totale partecipanti:</b>	20 posti totali 20 posti riservati alla F.C.I.

**Programma Didattico**

Il corso si propone di trasmettere i principi basilari di Educazione Alimentare, aiutando i partecipanti a capire di cosa ci si nutre e di cosa il proprio organismo ha piu' bisogno per mantenere un buono stato di salute. Si imparera' a conoscere se un alimento contiene proteine, carboidrati o grassi, se e' ricco di fibra, di sali o di vitamine, a conoscere gli abbinamenti indicati o sconsigliati, trattando anche il tema delle intolleranze alimentari. All'attivita' didattica saranno abbinati interventi pratici finalizzati a conoscere alcune semplici ricette per una alimentazione sana e consapevole, mantenendo il gusto e il piacere della tavola, rispettando le necessita' del proprio organismo.