

CASCINA TRIULZA-EXPO MILANO
15 ottobre 2015 ore 10:30-13:30
WORKSHOP LILT
SEZIONE PROV. LE CAMPOBASSO

i gusti della salute

Attività fisica, dieta mediterranea, olio evo, buon gusto e alta cucina, fulcri della prevenzione oncologica e della riabilitazione psicofisica-sensoriale

"come rendere le scelte alimentari, facili, desiderabili e utili per la salute"

CON IL PATROCINIO DI:



Nell'ambito del progetto "I GUSTI DELLA SALUTE" realizzato da LILT CAMPOBASSO e LUOGHI DI PREVENZIONE di REGGIO EMILIA.

Il Progetto si è sviluppato con il coinvolgimento di varie metodologie e attori per il raggiungimento dell'obiettivo descritto:

- Attività interattive sulla relazione fra alimentazione e benessere psicofisico;
- Formazione a distanza attraverso la piattaforma didattica di "Luoghi di Prevenzione".
- Coinvolgimento dei giovani partecipanti mediante attività interattive gestite dal gruppo dei "pari" sui temi legati al disagio giovanile e agli abusi;
- Laboratori sensoriali e didattici sui cibi per la prevenzione e per la riabilitazione sensoriale con finale proposta di congruenti piatti tipici della dieta mediterranea.

SCUOLE
PARTECIPANTI
AL PROGETTO



SOSTENITORI
DELLE ATTIVITÀ
LILT CAMPOBASSO



CASCINA TRIULZA EXPO MILANO

15 ottobre 2015 ore 10,30-13.30

WORKSHOP LILT

SEZIONE PROV. LE CAMPOBASSO

“I GUSTI DELLA SALUTE”

ATTIVITÀ FISICA, DIETA MEDITERRANEA, OLIO EXTRA-VERGINE D’OLIVA (EVO), BUON GUSTO E ALTA CUCINA, FULCRI DELLA PREVENZIONE ONCOLOGICA E DELLA RIABILITAZIONE PSICOFISICA-SENSORIALE

“COME RENDERE FACILI, DESIDERABILI E UTILI PER LA SALUTE LE SCELTE ALIMENTARI”

Attività fisica, Dieta mediterranea, Olio EVO triade insostituibile della prevenzione oncologica Dott.Giovanni Fabrizio

L’Olio EVO caratteristiche e segreti per riconoscerlo e apprezzarlo: presentazione di un corso per assaggiatori d’olio Dott. Maurizio Corbo

Esperienza con olio EVO nelle scuole: veicolo d’informazione Dott. Luca Abbagnara

Proprietà Nutraceutiche dell’Olio di oliva Dott. Davide Petrollino.

Dieta mediterranea e l’Olio EVO fulcri dell’educazione alimentare nelle scuole e nella riabilitazione sensoriale dei pazienti oncologici guariti: Presentazione del Progetto CCM 2012 con gli Istituti Alberghieri con laboratorio e analisi sensoriale Dott.sa Carmela Franchella.

Proprietà Nutraceutiche e produzione dell’olio di canapa. Una novità agricolo-alimentare Dott. Marzio Ilario Fiore.

Il Dizionario dei cibi:

l’importanza dietetica degli alimenti “mediterranei” e illustrazione delle ricette proposte dalla LILT CB Dott.sa Eleonora Iorio

Dieta mediterranea, buon gusto e alta cucina al servizio di piatti salutarissimi a km e a tempo zero.

Presentazione di 6 “ricette mediterranei” dello Chef Nicola Vizzarri.

Corso di degustazione di Oli guidata dal capo panel ARSARP Molise riconosciuto MIPAF Dott. Maurizio Corbo

FINALITÀ DEL WORKSHOP

Acquisire conoscenze sulle proprietà salutari della Dieta Mediterranea e sulle sue specifiche attività di prevenzione delle malattie tumorali e metaboliche.

Acquisire conoscenze sulle caratteristiche salutari e nutraceutiche dell’Olio Extra-Vergine d’Oliva (EVO) e dell’emergente Olio di Canapa.

Divulgare Progetti di educazione alimentare nelle Scuole.

Formazione sull’utilizzo di alimenti tipici della Dieta mediterranea, inseriti nel “Dizionario degli Alimenti” con presentazione di piatti di alta cucina preparati dello Chef Nicola Vizzarri.

Formazione sull’acquisizione delle capacità sensoriali con laboratorio pratico sulle caratteristiche organolettiche degli oli.