



CORRETTA ALIMENTAZIONE PER LA SALUTE, IL BENESSERE E LO SPORT

Percorso per le competenze trasversali e per l'orientamento 2022/2023

PERIODO: Febbraio - Marzo

POSTI DISPONIBILI: Il progetto è indirizzato a studenti del III, IV e/o V anno delle scuole secondarie di secondo grado fino ad un massimo di 30 partecipanti. Ogni scuola potrà proporre fino ad un massimo di 4 studenti.

PRESENTAZIONE CANDIDATURE: DAL 2 NOVEMBRE AL 9 DICEMBRE (salvo chiusura anticipata per raggiungimento posti disponibili).

TOTALE ORE RICONOSCIUTE PER STUDENTE: 30 di cui 15 ore di "formazione in aula" e 10 ore di "lavoro da casa" da svolgere sotto la supervisione del tutor del Progetto.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO: Il percorso si terrà in presenza presso le aule dell'Università Cattolica del Sacro Cuore sita in Largo F. Vito, 1 Roma.

TUTOR DEL PROGETTO UCSC: DE FILIPPO Eleonora | Facoltà di Medicina e chirurgia, corso di laurea in Dietistica

OBIETTIVI

Il Benessere rappresenta un tema di grande attualità, in quanto l'uomo va considerato sia dal punto di vista fisico che spirituale. Il motto latino 'Mens sana in corpore sano' è antesignano di questo pensiero ed oggi l'OMS definisce la salute non solo come assenza di malattia ma soprattutto uno 'stato di completo benessere fisico, psichico e sociale'.

Il termine di 'Well-ness', derivato dall'unione di 'well-being' e 'fitness', sottolinea inoltre l'importanza dell'attività fisica, la cui pratica regolare diventa presto anche una filosofia di vita e viene vissuta e propagandata come un metodo per prevenire la comparsa di malattie, unendo un sano stile alimentare ed una regolare attività fisica. E' importante quindi non solo una buona salute (oggettiva) ma anche la sensazione (soggettiva) di star bene.

Il Progetto "Corretta Alimentazione per la Salute, il Benessere e lo Sport" ha lo scopo di fornire adeguate informazioni, nel campo degli alimenti e della nutrizione, volte a mantenere uno stile alimentare corretto nella Adolescenza. Inoltre, il percorso intende far acquisire corrette conoscenze in campo alimentare utili in selezionati gruppi di soggetti (sportivi, frequentatori di centri-benessere etc..) e/o in presenza di scelte alimentari dettate da particolari convinzioni filosofiche o etico-religiose.

METODOLOGIA

Dopo aver seguito le lezioni, al termine del percorso gli studenti dovranno consegnare una presentazione in power point di un elaborato relativo agli argomenti trattati.

PROGRAMMA ATTIVITÀ

Attività	Tema - Relatore/i	Data - Ora - Modalità
Lezione 1	<p>Saluto introduttivo Presentazione progetto e suddivisione in gruppi di lavoro</p> <p>Dott.ssa De Filippo Eleonora</p>	<p>01/02/2023</p> <p>Durata: 2 ore 16.30 - 18:30</p> <p>Presenza</p>
Lezione 2	<p>Introduzione: Dieta Mediterranea Linee guida per una Sana Alimentazione</p> <p>Dott.ssa Chiara Fusani (15.30 - 17.00) Dott.ssa Elisabetta Striano (17.00 - 18.30)</p>	<p>15/02/2023</p> <p>Durata: 3 ore 15.30 - 18.30</p> <p>Presenza</p>
Lezione 3	<p>Dieta e falsi Miti Ristorazione collettiva e junk food</p> <p>Dott.ssa Chiara Fusani Dott.ssa Eleonora De Filippo</p>	<p>02/03/2023</p> <p>Durata: 3 ore 15.30 - 18.30</p> <p>Presenza</p>
Lezione 4	<p>Alimentazione e sport: caso specifico del tennis</p> <p>Dott. Gabriele Egidi</p>	<p>14/03/2023</p> <p>Durata: 3 ore 15.30 - 18.30</p> <p>Presenza</p>
Lezione 5	<p>Presentazione e discussione degli elaborati finali</p> <p>Dott.ssa Eleonora De Filippo</p>	<p>30/03/2023</p> <p>Durata: 2 ore 16.30 - 18.30</p> <p>Presenza</p>
Incontro	<p>L'Università oggi e "istruzioni per l'uso"</p> <p>A cura dell'Ufficio Orientamento</p>	<p>Data da definire</p> <p>Durata: 2 ore 15.30 - 17.30</p> <p>Presenza</p>