



# ALIMENTAZIONE: LINEE GUIDA E DIETA

*“Dovresti mangiare per vivere; non vivere per mangiare”  
Socrate*

## - **Introduzione**

Da dove nasce la dieta mediterranea?

UNESCO

Convivialità e Sostenibilità

Ancel Keys e la “scoperta della Dieta  
Mediterranea”

La piramide della Dieta Mediterranea

La Dieta Mediterranea: toccasana per la salute



## - **Linee guida per una sana alimentazione**

Il piatto del mangiar sano

Errori frequenti nell'Alimentazione

Informazioni nutrizionali relative ai diversi gruppi di alimenti

## - **La Dieta nelle diverse età e condizioni fisiologiche**

## - **Malnutrizione e malattie correlate all'alimentazione**

## - **Cosa si intende per prodotti dietetici o light**

## - **Controlla il tuo peso e mantieniti attivo**

Docente	<b>Manuela Errico</b>		
Programma lezioni	Quindicinale (13 incontri)		
Giorno e orario	Martedì 17:00 – 18:30		
Date mensili	Novembre 15 - 29	Dicembre 13	
	Gennaio 10 - 24	Febbraio 07 - 21	
	Marzo 07 - 21	Aprile 04	Magio 02-16-30