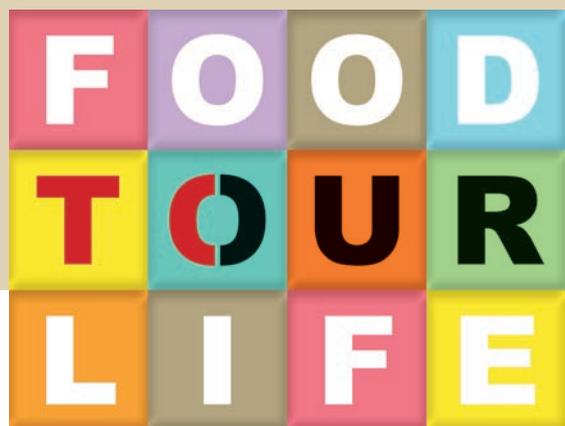


OPENDAYSSALUTE



12|14 NOVEMBRE 2014

Centro Congressi
della Stazione Marittima

TRIESTE

A TAVOLA INSIEME per capire, imparare, prendere coscienza

Incontro con i cittadini,
giovani, meno giovani
e giovanissimi

OBIETTIVI

Essere informati in modo semplice e pratico su cosa sia veramente il cibo nel duemilaquattordici. Conoscere le sue potenzialità nocive e quelle terapeutiche.

Contribuire a creare una conoscenza individuale, per una consapevole scelta alimentare e di stile di vita.

Imparare che non è la "dieta", con la sua accezione mortificante e privativa, ma la corretta e motivata "educazione alimentare" che porta alla percezione del vivere quotidiano nella cura del proprio stato di salute psicofisico e metabolico.

Ad ogni età

RIVOLTO A

tutti, giovani e meno giovani, giovanissimi, tutti quelli che desiderano mantenere il proprio stato di salute, informarsi sulle potenzialità di prevenzione del cibo, prendere coscienza dello stile di vita corretto e dell'attività fisica

MERCOLEDÌ, 12 NOVEMBRE

Conduce:

P. Rigoni, sociologo

16.00 SAI FARE LA SPESA?

La Piramide Alimentare facciamo la spesa contiamo gli zuccheri leggiamo l'etichetta

G. de Gavardo, ristoratore

16.45 TI SPIEGO L'EXTRAVERGINE

Assaggio guidato da

E. Parovel, produttore di olio

17.15 DI CHE FARINA SEI?

Varvello, produttore di farina

18.30 DIMMI COSA MANGI E TI DIRO'...

Mangiare bene e bere si impara oppure basta fare come ci piace?

F. Cheber, personal trainer

19.00 PERCHÉ "STARE A DIETA" FA INGRASSARE?

Intervista all'autore del libro

Ingresso libero

GIOVEDÌ, 13 NOVEMBRE

mattino

- 10.30 **MERENDINA, MELA, DOLCE DELLA NONNA?**
 Tra insegnamento, presa di coscienza e difficoltà.
M. Furlan, insegnante
- 11.15 **DISEGNAMO IL PRANZO ...**
 Intervista all'autore del libro/fumetto sull'alimentazione corretta destinato ai bambini
- 12.30 **MI ALLENO, MANGIO, MI ALLENO oppure MANGIO, MI ALLENO, MANGIO?**
 Alimentazione e attività fisica ricreativa e sportiva
L. Bergami, nutrizionista



pomeriggio

- 16.00 **IL TRIANGOLO DELLE BERMUDA: POLTRONA, FRIGO, TV**
 La televisione, i videogiochi e il telefonino: la sedentarietà
GD Bagatin, Psicologo
- 16.45 **SAI FARE LA SPESA?**
 La Piramide Alimentare
 Facciamo la spesa
 Contiamo gli zuccheri
 Leggiamo l'etichetta
 E l'ambiente?
G. Occhionero, Clinico farmaceutico
- 17.00 **MANGIO FUORI, ANZI NO, MANGIO A CASA...**
 Il cibo pronto, il cibo di strada, la pizzeria, il ristorante e il fast food
 Il cibo preparato in cucina con uno sguardo alla tradizione
Lo Chef
- 18.00 **MI SPIEGA, PER PIACERE...**
 nutrizione, health coaching, medicina preventiva, medicina e nutrizione sportiva, nutrizione in oncologia
Domande ai professionisti