PCTO – Liceo scientifico Cannizzaro

A cura della Dott.ssa Francesca Chiereghin
Biologa Nutrizionista

Incontro n. 1 – Lunedì 21.03.2022
Sana alimentazione, dieta mediterranea e ecosostenibilità

Project work: approfondimento sulla sostenibilità delle scelte alimentari e relativa rappresentazione sulla piramide alimentare.

- Introduzione al concetto di dieta e stile di vita equilibrati.
- Macronutrienti, micronutrienti e categorie alimentari.
- Frequenze settimanali e piramide alimentare.
- Dieta mediterranea.
- Dieta a basso impatto ambientale, uno strumento di guida e educazione alla sostenibilità; doppia piramide alimentare.
- I cibi del futuro.

Incontro n. 2 – Venerdì 01.04.2022
Celiachia e disturbi del comportamento alimentare

Project work: stilare il piano alimentare di una giornata tipo di una persona con celiachia, che segue un regime normocalorico nell'ambito della dieta mediterranea.

- Celiachia: definizione e approfondimento; differenze tra celiachia, *gluten sensitivity* e allergia al frumento.
- Glutine: cos'è e dove trovarlo.
- Estrazione del glutine: esperienza in laboratorio.
- Focus su cereali con e senza glutine, prodotti aglutinati e tecnologie di produzione.
- Esempio piano alimentare per celiachia.
- Vivere con la celiachia: socialità e occasioni. Imparare a gestirsi in diversi contesti
- Disturbi del comportamento alimentare: definizione, classificazione.
- Percorsi terapeutici: dall'assistenza sul territorio al lavoro del nutrizionista in studio.
- Fiocchetto lilla.

Incontro n.3 – Lunedì 04.03.2022
Futuro nell'alimentazione e nella nutrizione: percorsi universitari e sbocchi lavorativi

Project work: presentare ciò che si ritiene una fake news su temi che riguardano alimentazione e nutrizione.

- Percorsi universitari da intraprendere correlati ai processi alimentari e alla nutrizione.
- Università in Italia e in Europa.
- Sbocchi professionali.
- Fake news sul cibo: sai riconoscerle?