Associazione di Volontariato tra Persone con Diabete
Unità Operativa Complessa Aziendale
Diabetologia ed Endocrinologia
Ospedale S.Giuseppe, Marino (RM)
www.dprojectonlus.org e-mail info@dprojectonlus.org

La cucina a nostra misura.
Vorrei ma non posso.
Miti e leggende in cucina

Nell'ambito dei programmi di educazione terapeutica per le persone con diabete, e non, *D-Project onlus* vi presenta il corso "La cucina a nostra misura". Sotto la guida dello specialista diabetologo, del nutrizionista e dello chef professionista gli associati potranno formarsi a una corretta alimentazione per un corretto e sano stile di vita alimentare e per una più efficace cura quotidiana del diabete.

Target: gruppo di 15 persone con diabete mellito e non

Programmazione del corso

lunedì 7, sabato 12 maggio, martedì 12 giugno 2012

1° giorno: presso sala DH Ospedale S. Giuseppe Marino ore 15 – 19

2° giorno: Azienda Agricola Castel De Paolis, Grottaferrata ore 9 – 12.30

3° giorno: Azienda Agricola Castel De Paolis, Grottaferrata ore 15 – 19

Docenti del corso:

Donatella Bloise, endocrinologa

Walter De Falco, chef

Dante Terreri, nutrizionista

Day Hospital Diabetologia ed Endocrinologia

Ospedale S. Giuseppe, Marino (RM)

lunedì 7 maggio

ore 15.00 – 19.00

1° incontro: **Mangiar sano: cosa dobbiamo sapere?**

Obiettivo :

1. Riconoscere il valore personale dato al cibo
2. Costruire e ricostruire la piramide alimentare
3. Scoprire i valori nutrizionali e i nutrienti del prodotto industriale

15.00 Introduzione al corso

La carta d'identità alimentare: parole per raccontarmi ovvero per presentare il mio vicino

16.00 Mangiar sano: la qualità. Le evidenze più recenti su lipidi e colesterolo, carboidrati, proteine, fibre, frutta e verdura, calcio e latte, alcol…

17.00 Valutazione dei cibi in commercio. Lavorare su conoscenza e informazioni relative al cibo nella trasformazione industriale

18.00 "Una ricetta a me cara"

Azienda Agricola Castel De Paolis

Via Val De Paolis snc

00046 Grottaferrata (RM)

sabato 12 maggio

ore 9 – 12.30

2° incontro: **Pasta e Sani peccati di gola**

Obiettivo :

1. Come mangiare sano senza rinunciare al gusto. Diffondere la cultura di una cucina del benessere.
2. Riconoscere la composizione delle ricette
3. Comporre un pasto equilibrato nella ripartizione dei nutrienti

15.00 Incontro dei partecipanti.

Lezione pratica: dalla scelta degli ingredienti alla cottura

18.30 Cosa mi porto a casa? Feed-back dei partecipanti sul corso

Azienda Agricola Castel De Paolis

Via Val De Paolis snc

00046 Grottaferrata (RM)

martedì 12 giugno

ore 15.00 – 19.00

3° incontro: **Legumi, Verdure e dintorni**

Obiettivo :

1. Come mangiare sano senza rinunciare al gusto. Diffondere la cultura di una cucina del benessere.
2. Riconoscere la composizione delle ricette
3. Comporre un pasto equilibrato nella ripartizione dei nutrienti.

15.00 Incontro dei partecipanti.

Lezione pratica: dalla scelta degli ingredienti alla cottura

19.00 Cosa mi porto a casa? Feed-back dei partecipanti sul corso18.30

Degustazione della nostra preparazione

Si ringrazia l'on. Giulio Santarelli per aver aderito all'iniziativa concedendo l'uso della cucina per lo svolgimento della parte pratica