



CORRETTA ALIMENTAZIONE PER LA SALUTE, IL BENESSERE E LO SPORT

Percorso per le competenze trasversali e per l'orientamento 2024/2025

PERIODO Dicembre 2024 - Febbraio 2025

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 28 OTTOBRE ALL' 8 NOVEMBRE 2024 (salvo chiusura anticipata per raggiungimento posti disponibili).

TOTALE ORE RICONOSCIUTE PER STUDENTE 25 di cui 14 ore di "formazione in aula" e 11 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 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. È 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 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.



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

PROGRAMMA ATTIVITÀ

Attività	Tema - Relatore/i	Data - Ora - Modalità
Incontro introduttivo	Benvenuto e introduzione (15.30 - 16.00) a cura dell'Ufficio Orientamento + Presentazione progetto e suddivisione in gruppi di lavoro (16.00 - 18.00) DE FILIPPO Eleonora	09/12/2024 Durata: 2,5 ore 15.30 - 18.00 Presenza
Lezione 1	Introduzione: Dieta Mediterranea Linee guida per una Sana Alimentazione FUSANI Chiara; DE FILIPPO Eleonora	16/12/2024 Durata: 3 ore 15.30 - 18.30 Presenza
Lezione 2 + Follow-up	Dieta e falsi Miti Ristorazione collettiva e junk food (15.30 - 17.30) + Stato avanzamento elaborati finali (17.30 - 18.30) FUSANI Chiara; DE FILIPPO Eleonora	13/01/2025 Durata: 3 ore 15.30 - 18.30 Presenza
Lezione 3	Alimentazione e sport: caso specifico del tennis EGIDI Gabriele	23/01/2025 Durata: 3 ore 15.30 - 18.30 Presenza
Evento conclusivo	Presentazione e discussione degli elaborati finali DE FILIPPO Eleonora	04/02/2025 Durata: 2,5 ore 16.00 - 18.30 Presenza