

Indicazioni e suggerimenti per una dieta sana

docente **A. Maria Messina**

Dopo una presentazione sintetica dei principi nutritivi e dei nostri fabbisogni alimentari, viene analizzata la sana giornata alimentare, in particolare per gli aspetti qualitativi. Vengono dati suggerimenti su come organizzare la propria dieta, rispetto alle proprie necessità e alle attività svolte.

Conoscere i principi di base di scienza dell'alimentazione.

Meglio ancora aver frequentato il corso base: "alimentazione in salute con gusto".

febbraio - maggio



Settimanale

Mercoledì

16:00 17:30

Massimo iscritti n° 25