



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI  
CNR RAPIDA

Corso on-line

in

Scienze degli Alimenti



Iscr. n. PVI - 016/17

I principi nutritivi sono una fonte potenziale di cura oppure di malanno. Essere consapevoli di quel che si mangia, della sua stagionalità, della provenienza, della corretta associazione dei prodotti, dei metodi di coltura, delle tecniche di conservazione, di cottura, di consumo sono elementi fondamentali per poter godere appieno dei benefici che gli alimenti apportano e ridurre al minimo il rischio di intossicazioni o, alla lunga, di vere e proprie patologie.

### Descrizione

Può essere altrettanto utile a chi svolge professioni in senso ampio legate al ben-essere – psicologi, operatori olistici, massaggiatori, ecc. – in virtù del fatto che una buona alimentazione non solo beneficia il corpo, ma anche il tono emotivo e le prestazioni intellettive.

Il taglio scientifico, ma anche facilmente comprensibile lo rende adatto anche al semplice appassionato in materia che desidera approfondire la cultura e la pratica nutrizionale per la sua salute e ben-essere quotidiano.

### Programma del corso

Il corso è suddiviso in 10 lezioni

Il corso on-line è caratterizzato da una serie di lezioni modulari che presentano peculiari vantaggi:

- flessibilità e personalizzazione dell'insegnamento;
- stile e linguaggio di facile ricezione;
- possibilità di interagire con un tutor on-line;
- suggerimenti e guide per l'approfondimento degli argomenti di maggiore interesse e per la verifica dell'autoapprendimento;
- rilascio di un attestato di frequenza.

### Argomenti Trattati

- **Lez 1:** La dieta mediterranea, la dieta vegetariana, la sicurezza degli alimenti.  
Gli alimenti principali della dieta Mediterranea, della dieta vegetariana, lo stile di vita salutare, il cibo sicuro, gli OGM, gli additivi, i pesticidi, i metalli pesanti, il cibo biologico.
- **Lez 2:** I principali elementi costitutivi degli alimenti.  
Carboidrati e fibre alimentari, proteine, amminoacidi, grassi e lipidi, vitamine, sali minerali.
- **Lez 3:** La base della piramide alimentare  
I cereali minori, i cereali maggiori, i legumi e i derivati della soia, proprietà, benefici, controindicazioni.
- **Lez 4:** Le verdure  
Le verdure, principali tipologie, caratteristiche, benefici, controindicazioni, calendario della stagionalità.
- **Lez 5:** I frutti e la frutta  
I frutti e la frutta, principali tipologie, caratteristiche, benefici, controindicazioni, calendario della stagionalità.
- **Lez 6:** La carne e le uova  
La carne, le principali tipologie, e le uova, caratteristiche, benefici, controindicazioni.

- **Lez 7:** Il pesce  
Il pesce, caratteristiche delle varie specie, il pesce bianco, il pesce azzurro, i molluschi, i crostacei, benefici, controindicazioni, stagionalità.
- **Lez 8:** Latte e derivati  
Latte, latticini, formaggi, principali tipologie, formaggi DOP, tipicità regionali, caratteristiche, composizione, benefici, controindicazioni, yogurt, kefir, probiotici.
- **Lez 9:** Noci, semi, oli, erbe aromatiche e spezie  
Principali oli, semi, noci, caratteristiche, benefici, controindicazioni; erbe aromatiche e spezie, caratteristiche, benefici, controindicazioni.
- **Lez 10:** I fiori commestibili, l'acqua, altri alimenti e bevande  
I fiori commestibili, proprietà, benefici, indicazioni culinarie, controindicazioni; altri alimenti e bevande, acqua, the, alcool, cacao, caffè, funghi, karkadè, liquirizia, miele, rabarbaro, sciroppo d'acero, zucchero e dolcificanti, alghe, proprietà, benefici, controindicazioni.

**Durata: 10 lezioni on line**

Verrà consegnata una dispensa ed un attestato di frequenza.

**Costo: € 900**

Per informazioni telefonare al **338.9140687** oppure mandare una mail a: [unirapida@gmail.com](mailto:unirapida@gmail.com)