

## LABORATORI EDA AREE DI INTERVENTO

### *Alimentazione Sana*

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>A chi si rivolge</b> | Adulti a partire dai 24 anni di età  |
| <b>Obiettivi</b>        | Conoscere il modo di alimentarsi corretto dal punto di vista qualitativo e quantitativo; Conoscere i principi della dieta per uno stile di vita sano e i principi della piramide alimentare per garantire un apporto adeguato di energia e di nutrienti  |
| <b>Programma</b>        | Basi culturali e nozioni pratiche per la promozione della salute nei soggetti in età prepuberale e adolescenziale, con particolare attenzione alla prevenzione dei disordini alimentari e alle strategie per la promozione nei giovani in età scolare di un'alimentazione sana - Fondamenti e principi della nutrizione, dall'etichetta all'alimentazione personalizzata |

### *Cittadinanza Attiva*

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>A chi si rivolge</b> | Adulti a partire dai 24 anni di età  |
| <b>Obiettivi</b>        | Promuovere la partecipazione dei cittadini sul fronte della tutela dei loro diritti<br>Sviluppare la pro attività; Riconoscere accanto ai diritti/doveri le responsabilità/i poteri    |
| <b>Programma</b>        | L'EDA: l'Accordo sancito in Conferenza unificata il 2 marzo 2000 – i saperi di cultura costituzionale – la pratica della democrazia - La cittadinanza attiva - Il cooperative learning |

### *Solidarietà e Cooperazione Alimentare*

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>A chi si rivolge</b> | Adulti a partire dai 24 anni di età  |
| <b>Obiettivi</b>        | Accompagnare al sostegno dei sistemi scolastici, delle iniziative di innovazione e partecipazione che costituiscono oggi le basi della trasformazione in senso antiautoritario dei servizi educativi |
| <b>Programma</b>        | Legge 11 agosto 1991, n.266 - Carta dei principi di Fiuggi per l'Educazione Ambientale - Gestione economica di un'Associazione Onlus - Programma Alimentare Mondiale (PAM)                           |

### *Bilancio di Competenze*

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>A chi si rivolge</b> | Adulti a partire dai 24 anni di età  |
| <b>Obiettivi</b>        | Definire un obiettivo professionale reale, concreto, comunicabile per aumentare il potere decisionale; Acquisire consapevolezza delle risorse personale, skills e killer |
| <b>Programma</b>        | Analisi sistematica delle caratteristiche personali, condotta con l'utilizzo di materiali strutturati quali test e/o schede di autoanalisi.                              |

### *Nuovi stili di vita*

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>A chi si rivolge</b> | Adulti a partire dai 24 anni di età  |
| <b>Obiettivi</b>        | Saper cogliere le interazioni tra esigenze di vita e processi tecnologici; Acquisire consapevolezza degli stili di vita salutari secondo un modello di equilibrio dinamico e ottimale tra alimentazione - salute - movimento |
| <b>Programma</b>        | Biogenetica - Ambiente - Personalità - Comportamento/condotta - Alimentazione sana - Scelta degli alimenti   |

### *Tradizioni alimentari*

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>A chi si rivolge</b> | Adulti a partire dai 24 anni di età  |
| <b>Obiettivi</b>        | Creare e mantenere la cultura della cucina locale; Creare un network a sostegno delle attività economiche e turistiche del territorio; |
| <b>Programma</b>        | Metodi e tecniche per: ricercare, documentare e diffondere la cultura della "Cucina tradizionale territoriale"                         |

## ***Caratteristiche nutritive dei prodotti e conservazione***

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>A chi si rivolge</b> | Adulti a partire dai 24 anni di età  |
| <b>Obiettivi</b>        | Leggere correttamente le caratteristiche nutritive dei prodotti; Conoscere le fonti del sistema di produzione, trasformazione, imballaggio e conservazione degli alimenti; Saper leggere ed applicare correttamente le tabelle LARN  |
| <b>Programma</b>        | OGM e trattamento dei cibi - Natura e qualità degli alimenti - Tutela della salute - Tecnologie della produzione, trasformazione e distribuzione alimentare - Sicurezza alimentare - Motivazioni psicologiche, sociali, culturali ed etiche che determinano le scelte e gli stili alimentari |

## ***Prevenire le malattie sociali***

|                         |   |
|-------------------------|---|
| <b>A chi si rivolge</b> | Adulti a partire dai 24 anni di età   |
| <b>Obiettivi</b>        | Adottare nella vita quotidiana comportamenti di tutela; Conoscere le principali malattie cosiddette "sociali" e le strategie di fronteggiamento   |
| <b>Programma</b>        | La dieta sana e controllo del peso - L'attività fisica - Prevenzione primaria e igiene dentale - Dall'obesità alle patologie cardiovascolari - Dai tumori alle epidemie più diffuse - Diabete, osteoporosi e carenze alimentari - Allergia ed intolleranza alimentare - Disturbi del comportamento alimentare |

## ***Cibo ed Emozioni***

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>A chi si rivolge</b> | Adulti a partire dai 24 anni di età  |
| <b>Obiettivi</b>        | Acquisire consapevolezza del legame cibo – mente – emozioni; Riconoscere le proprie emozioni e sperimentare nuove modalità di soddisfacimento dei propri bisogni; Migliorare le proprie modalità di comunicazione ed espressione dei bisogni |
| <b>Programma</b>        | Il legame tra umore e cibo - Il cibo e l'infanzia: gli alimenti coccola - Valore di rinforzo - Occasioni sociali - Paesaggio: cibo e immagini mentali - Comportamento d'acquisto - Cibo ed eros - Il cibo e gli organi di senso              |

## ***Qualità e Sicurezza dell'Alimentazione***

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>A chi si rivolge</b> | Adulti a partire dai 24 anni di età  |
| <b>Obiettivi</b>        | Conoscere le modalità di gestione sicura degli alimenti e le procedure operative per garantire la salubrità dei cibi e l'applicazione dei sistemi di monitoraggio per garantire che le operazioni vengano effettuate correttamente.  |
| <b>Programma</b>        | Gestione sicura degli alimenti – Contaminazione alimentare – Risk communication – additivi alimentari - Conoscenze antropologiche, culturali, nutrizionali e sanitarie fondamentali per educare a corretti stili di vita e alla salute delle famiglie in una società multietnica. Sicurezza Alimentare |