



## CORRETTA ALIMENTAZIONE PER LA SALUTE, IL BENESSERE E LO SPORT

---

### Percorso per le competenze trasversali e per l'orientamento 2023/2024

**PERIODO:** Febbraio - Marzo

**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 13 NOVEMBRE AL 01 DICEMBRE 2023 (salvo chiusura anticipata per raggiungimento posti disponibili).

**TOTALE ORE RICONOSCIUTE PER STUDENTE:** 30 di cui 15 ore di "formazione in aula" e 15 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 DEL PROGETTO 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. E' 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 (sportivi, frequentatori di centri-benessere etc..) 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\*

\*Il calendario definitivo verrà comunicato al termine della raccolta adesioni.

Attività	Tema - Relatore/i	Data - Ora - Modalità
Incontro introduttivo	<b>Benvenuto e introduzione</b>  A cura dell'Ufficio Orientamento	Data da definire  Durata: 1,5 ore 15.30 – 17.00  Presenza
Lezione 1	<b>Presentazione progetto e suddivisione in gruppi di lavoro</b>  Dott.ssa De Filippo Eleonora	01/02/2024  Durata: 2 ore 16.00 – 18.00  Presenza
Lezione 2	<b>Introduzione: Dieta Mediterranea</b> <b>Linee guida per una Sana Alimentazione</b>  Dott.ssa Chiara Fusani; Dott.ssa Elisabetta Striano	05/02/2024  Durata: 3 ore 15.30 - 18.30  Presenza
Lezione 3	<b>Dieta e falsi Miti</b> <b>Ristorazione collettiva e junk food</b> <b>Follow-Up: discussione sulla presentazione degli elaborati finali</b>  Dott.ssa Chiara Fusani; Dott.ssa Eleonora De Filippo	19/02/2024  Durata: 3 ore 15.30 - 18.30  Presenza
Lezione 4	<b>Alimentazione e sport: caso specifico del tennis</b>  Dott. Gabriele Egidi	28/02/2024  Durata: 3 ore 15.30 - 18.30  Presenza
Incontro finale	<b>Presentazione e discussione degli elaborati finali</b>  Dott.ssa Eleonora De Filippo	14/03/2024  Durata: 2,5 ore 16.00 - 18.30  Presenza