

UNA MELA AL GIORNO TOGLIE IL MEDICO DI TORNO

Tipologia: IN PRESENZA

Docente: Saverio Chilese

Durata: Corso di 2 ore (dalle ore 17 alle ore 19)

Data: 04/12/2026

Sede: Centro di Servizio per il Volontariato
Contrà Mure San Rocco 37/A - Vicenza

Obiettivi:

Promuovere la tutela della salute attraverso la sensibilizzazione ai corretti comportamenti e stili di vita fa parte anche della missione del CSV - Centro di Servizio per il Volontariato Vicenza

Una nutrizione corretta costituisce, assieme a una adeguata attività fisica e al controllo di altri fattori di rischio, come il fumo o l'alcol, un elemento fondamentale nella prevenzione di numerose condizioni patologiche quali tumori e malattie cardio circolatorie.

Il progetto UNA MELA AL GIORNO TOGLIE IL MEDICO DI TORNO intende sensibilizzare alla cultura della salute e della donazione di sangue e plasma attraverso le buone pratiche basate su sana alimentazione, in particolare il consumo di frutta e verdura.

In collaborazione con il CSV Centro Servizi Volontariato di Vicenza verranno proposti alle varie associazioni di volontariato della provincia di Vicenza dei CORSI DI FORMAZIONE SULLA SICUREZZA NUTRIZIONALE con particolare attenzione al consumo di frutta e verdura quali fattori di protezione nei confronti delle patologie tumorali e cardio circolatorie.

Contenuti specifici:

Il CORSO DI FORMAZIONE avrà lo scopo di garantire la formazione sicurezza nutrizionale attraverso una corretta manipolazione degli alimenti.

I contenuti della formazione saranno i seguenti:

- Il Modello Alimentare Mediterraneo
- Le 5 Porzioni di Frutta e Verdura
- Cenni sulla corretta lettura delle etichette degli alimenti
- Lotta contro lo spreco alimentare

La metodologia formativa sarà in presenza utilizzando la proiezione di slide con discussione e partecipazione attiva dei discenti con la presentazione con il METODO SORA (Sondaggio rapido Aula) inerenti la sicurezza nutrizionale e il consumo di 5 porzioni di frutta e verdura.

Alla fine del corso verrà somministrato un test a risposta multipla sugli argomenti oggetto del corso di formazione quale ripasso degli argomenti trattati e verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

