



**Università  
degli Studi  
di Palermo**



**Finanziato  
dall'Unione europea**  
NextGenerationEU

## **PROGRAMMA/PERCORSO DI ORIENTAMENTO**

**Istituzione:** Università degli Studi di Palermo – Dipartimento di...Biomedicina, Neuroscienze e Diagnostica Avanzata (BIND)

**Anno scolastico di riferimento:** 2022/2023

**Referente dell'Istituzione per il Programma di Orientamento:**

Prof. ssa Danila Di Majo

**Titolo del Programma/Percorso:** STATO NUTRIZIONALE ED ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA.

Impariamo a valutare il nostro stato nutrizionale ed impostare uno stile alimentare adeguato alle esigenze energetiche dell'organismo

**Scuola coinvolta:** Scuole secondarie di secondo grado

**Numero Alunni partecipanti:** da 15 a 30

**N. Ore Orientamento programmate:** 15 ore (10 ore di lezioni frontali e 5 ore di esercitazioni di laboratorio)

**Orario di svolgimento:** antimeridiano

**Soglia minima di frequenza del Corso per l'ottenimento del certificato:** 70%

**Tipologia di formazione erogata:** in presenza



**Università  
degli Studi  
di Palermo**



**Finanziato  
dall'Unione europea**  
NextGenerationEU

**Comune in cui si svolge:** Palermo

**Finalità generale del Programma/Percorso:**

- 1) Conoscere il contesto della formazione superiore e del suo valore in una società della conoscenza, informarsi sulle diverse proposte formative quali opportunità per la crescita personale e la realizzazione di società sostenibili e inclusive.
- 2) Fare esperienza di didattica disciplinare attiva, partecipativa e laboratoriale, orientata alla metodologia di apprendimento al metodo scientifico.
- 3) Autovalutare, verificare e consolidare le proprie conoscenze per ridurre il divario tra quelle possedute e quelle richieste per il percorso di studio di interesse.
- 4) Consolidare competenze riflessive e trasversali per la costruzione del progetto di sviluppo formativo e professionale.
- 5) Conoscere i settori del lavoro, gli sbocchi occupazionali possibili nonché i lavori futuri sostenibili e inclusivi e il collegamento fra questi e le conoscenze e competenze acquisite.

**Data di avvio del Programma/Percorso:** 01 Marzo 2023

**Data di fine del Programma/Percorso:** 01 Giugno 2023

**Luogo di svolgimento:** Scuola Superiori di Palermo ed Istituto di Fisiologia Umana, Dipartimento BIND, Sede della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, Università degli Studi di Palermo

**Contenuto del Programma/Percorso (attività da svolgere, metodologia didattica e obiettivi specifici da raggiungere):**

Descrizione delle attività:

Le attività rivolte agli studenti saranno svolte da Docenti di ruolo e da Specializzandi in Scienza dell'Alimentazione e saranno articolate in *lezioni frontali* durante le quali verranno affrontati i seguenti argomenti:

- le proprietà nutrizionali degli alimenti ed il loro valore calorico;
- lo stato nutrizionale, il metabolismo basale ed il fabbisogno energetico di un soggetto.
- le tecniche antropometriche ed impedenziometriche utili per effettuare sperimentalmente la valutazione dello stato nutrizionale;
- tecnica della calorimetria indiretta per la valutazione del metabolismo basale;



**Università  
degli Studi  
di Palermo**



**Finanziato  
dall'Unione europea**  
NextGenerationEU

- la piramide alimentare e la distribuzione corretta dei nutrienti nell'arco della giornata utile alla formulazione sperimentale di un vademecum della corretta alimentazione.

*Alle lezioni frontali si affiancheranno dell'esercitazioni di laboratorio sui seguenti argomenti:*

- valutazione dello stato nutrizionale attraverso l'applicazione delle tecniche antropometriche ed impedenziometriche di base;
- valutazione del metabolismo basale attraverso calorimetria indiretta e calcolo del fabbisogno energetico di un individuo.

#### Metodologie, sistemi di lavoro utilizzati:

Durante il corso gli studenti saranno affiancati da un tutor universitario che li guiderà nell'esecuzione delle valutazioni nutrizionali tramite antropometria ed impedenziometria, e all'interpretazione dei dati rilevati. Saranno, inoltre, seguiti nella valutazione del fabbisogno energetico mediante calorimetria indiretta e applicazione di adeguate formule. Infine, saranno invitati ad organizzare una distribuzione calorica giornaliera dei nutrienti idonea ad un'alimentazione equilibrata.

#### Competenze specifiche acquisite:

Alla fine del corso i ragazzi avranno preso coscienza del potere nutrizionale e calorico degli alimenti e saranno in grado di associare gli alimenti e di distribuirli adeguatamente nell'arco della giornata al fine di seguire una corretta e sana alimentazione. Saranno in grado di riconoscere gli errori alimentari. Inoltre, avranno acquisito conoscenze sul proprio stato nutrizionale e sul fabbisogno energetico di un individuo e saranno in grado di attenzionarlo nel corso della vita.