



# FONDAMENTI DI ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE PER IL BENESSERE

**Ciclo di incontri rivolto alla comunità universitaria (studenti, docenti e personale tecnico-amministrativo) per la promozione del benessere individuale e collettivo.**

Ciclo di incontri a cura della Dott.ssa Lara Costantini, Ricercatrice e Docente di scienze tecniche dietetiche presso il corso di Scienze dell'alimentazione e Nutrizione Umana (SANU), DEB

Coordinamento: Dott. Juri Taborri, Referente del Rettore per le pari opportunità e le relazioni interculturali e co-responsabile scientifico del progetto PROBEN

**Valutazione delle abitudini alimentari**  
**>> 4 marzo 2026, ore 13-14 aula F10, Campus Riello**

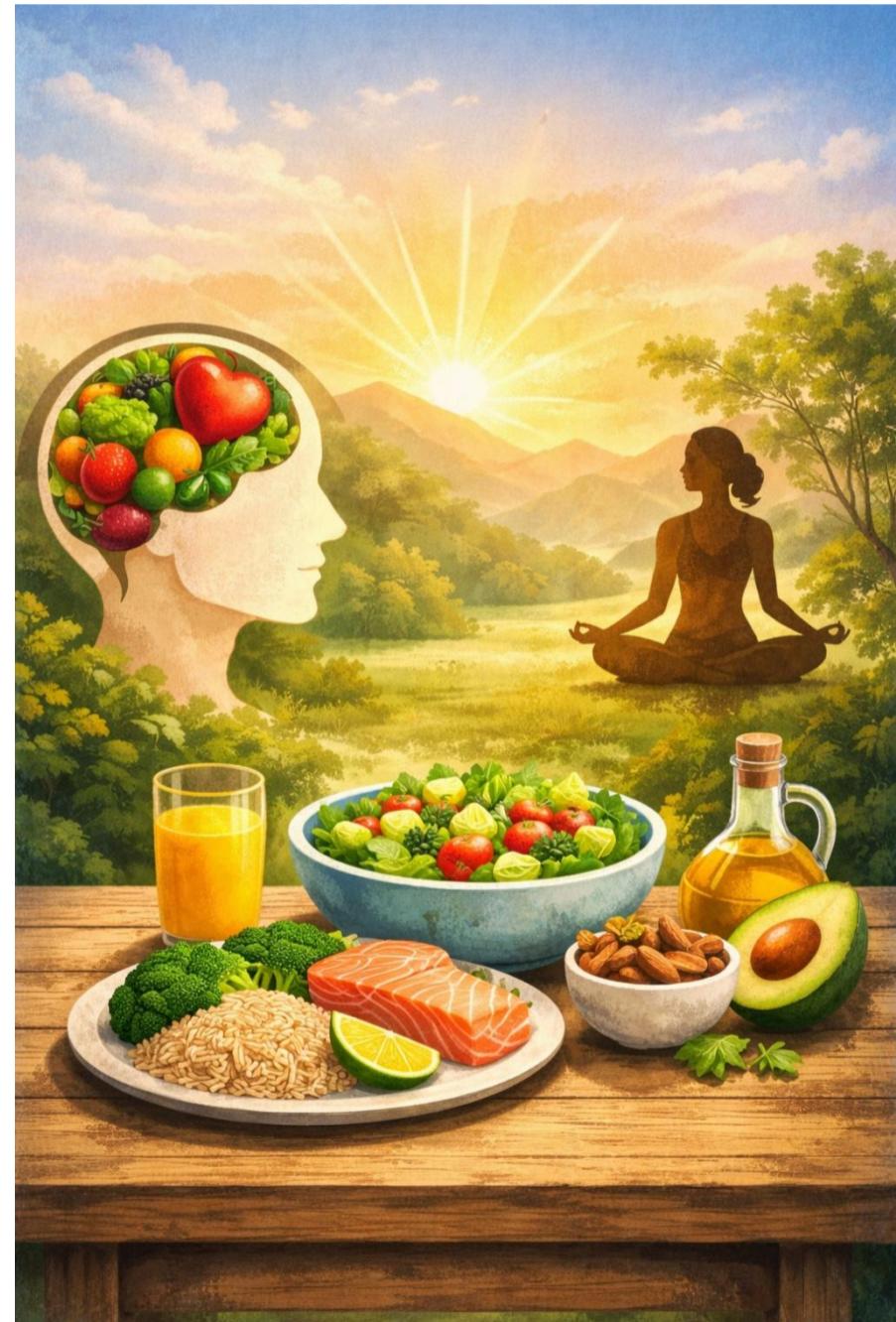
**Linee guida per la sana alimentazione**  
**>> 11 marzo 2026, ore 13-14 aula F10, Campus Riello**

**Nuova piramide alimentare SINU 2025**  
**>> 18 marzo 2026, ore 13-14 aula F10, Campus Riello**

**Alimenti ultra-processati e rischio patologico**  
**>> 25 marzo 2026, ore 13-14 aula F10, Campus Riello**

**Verità e fake news in nutrizione**  
**>> 1 aprile 2026, ore 13-14 aula F10, Campus Riello**

**Diete commerciali e diete scientificamente valide**  
**>> 8 aprile 2026, ore 13-14 aula F10, Campus Riello**



Le lezioni possono essere seguite su piattaforma Zoom attraverso il link:  
<https://unitus.zoom.us/j/89717064240>