



# 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/webinar/register/WN\\_xRIxgKeBRcCZsVgYeDxHAQ](https://unitus.zoom.us/webinar/register/WN_xRIxgKeBRcCZsVgYeDxHAQ)

Maggiori informazioni:

[lara.cost@unitus.it](mailto:lara.cost@unitus.it)