

A COME ALIMENTAZIONE IL CALCOLO DEI CARBOIDRATI

CORSO DI EDUCAZIONE RIVOLTO AI DIABETICI E NON DIABETICI e AI LORO FAMILIARI

Tenuto a Salzano presso la sede del Gruppo Anziani in via Colombo 1

Pre-incontro organizzativo con vecchi e nuovi partecipanti

: Sabato 18 gennaio 2025 (ore 9-12).

- Mini presentazione di ciascun convenuto ed eventuale formazione di due gruppi.

1° incontro - Sabato 15 febbraio 2025: ore 9-12

- Rapporto tra dieta e carboidrati
- Riconoscere gli alimenti nei quali si trovano i carboidrati
- Liste di scambio
- Saper leggere le etichette e le tabelle
- Il diario alimentare
- Porzioni cotto/crudo
- Consegna della scheda "il diario alimentare" e spiegazioni per la sua compilazione

2° incontro - Sabato 15 marzo 2025: ore 9-12

- Il fattore di correzione (iperglicemia)
- L'indice glicemico
- La regola del 15 (ipoglicemia)
- Rapporto insulina carboidrati
- Analisi della scheda alimentare
- Esercitazioni
- Simulazione di un pasto principale

3° incontro - Sabato 12 aprile 2025 : ore 9-12

- Calcolare quanti carboidrati sono contenuti negli alimenti dei pasti
- Saper sostituire gli alimenti, mantenendo inalterata la quantità di CHO
- Calcolare la quantità di CHO presente nelle bevande, negli alcoolici e negli aperitivi
- Calcolo dei carboidrati con l'aiuto delle APP

4° incontro - Sabato 17 maggio 2025: ore 9-12

- Esercitazioni pratiche
- Consegna di un questionario di valutazione e sua compilazione
- Condivisione

**Campo Scuola presso Agriturismo Papaveri e Papere:
Domenica 15 giugno 2025 : ore 9-17**

