



# Tutti a tavola

## Disfagia: mangiare bene e con gusto

Un percorso di incontri informali per migliorare la comprensione delle problematiche legate alla disfagia sotto il profilo sanitario e nutrizionale e fornire indicazioni pratiche per lavorare i cibi in cucina, curando gli aspetti psicologici e sociali dei pasti e valorizzando i prodotti del territorio.

### MERCOLEDÌ 16 APRILE

- La disfagia: cos'è, cosa comporta, come si affronta
- Il valore sociale e familiare del cibo
- La ricetta del giorno

### MERCOLEDÌ 30 APRILE

- Disfagia: le caratteristiche dei cibi
- Ortaggi, legumi e frutta: l'importanza nutrizionale; a cosa fare attenzione
- Ortaggi, legumi e frutta in cucina: come si trattano, come si scelgono
- La ricetta del giorno

### MERCOLEDÌ 28 MAGGIO

- Disfagia: come gestire i pasti
- Suggerimenti per una dieta equilibrata
- La carne: l'importanza nutrizionale; a cosa fare attenzione
- La carne in cucina come si tratta, come si sceglie
- La ricetta del giorno

### MERCOLEDÌ 11 GIUGNO

- La disfagia: alimentarsi con la PEG
- Il pesce: l'importanza nutrizionale; a cosa fare attenzione
- Il pesce in cucina come si tratta, come si sceglie
- La ricetta del giorno

**Tutti gli incontri** si svolgeranno dalle ore 17.00 alle ore 18.00 **a distanza sulla piattaforma ZOOM.** Il link per il collegamento sarà inviato ogni volta via email agli iscritti.

In tutti gli incontri ci saranno **spazi dedicati alle domande e agli interventi dei partecipanti**, che potranno anche portare la loro testimonianza.

**Il percorso sarà guidato** dalla **dottressa Maria Rosaria Peri**, dietista dell'Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale di Udine, e dal **maestro di cucina Germano Pontoni** che proporrà **otto ricette originali, di facile realizzazione**, legate al nostro territorio e adatte a tutti.

### MERCOLEDÌ 25 GIUGNO

- Disfagia: come trattare i cibi
- L'acquolina in bocca: aspetti psicologici nel consumo dei pasti
- L'importanza della presentazione di un piatto
- La ricetta del giorno

UN PROGETTO DI



UILDM  
Udine  
ODV



AISLA  
FVG

IN COLLABORAZIONE CON



ASSOCIAZIONE CULTURALE  
PROGETTO QUATTRO STAGIONI

CON IL SOSTEGNO DI



FONDAZIONE  
FRIULI