



Progetti 2022 Area Nutrizione

Area Nutrizione



Il benessere inizia a tavola. Imparare a mangiare.

Perché è importante imparare a mangiare ed acquisire una certa educazione alimentare al giorno d'oggi?

Ma cosa significa esattamente mangiare sano?

Quali sono le scelte corrette?

Come abbinare i cibi nel corso della giornata e della settimana.



La salute vien mangiando

Imparare a mangiare è fondamentale perché uno stile di vita scorretto e cattive abitudini alimentari possono aumentare l'incidenza dei tumori, infezioni o problemi cardiocircolatori.

Che scelte quindi fare a tavola in ottica di prevenzione di patologie e verso una vita sana?

Cosa mangiare in pausa pranzo?

Imparare a mangiare sano e mantenere le energie.

I junk food cosa sono e come sostituirli

Come e cosa bilanciare a cena

Cibi e stress. Come nutrirsi bene per stare bene e combattere la fame nervosa?

La tendenza a mangiare una quantità di cibo non necessario al nostro fabbisogno seguendo meccanismi di compensazione è una pratica frequente.

La fame nervosa non è vera e propria fame ma è scatenata da fattori psicologici come stress, ansia, noia, tristezza.

Quali sono i cibi da stress?

Una sana alimentazione può aiutare a combattere lo stress?



La spesa intelligente

Sotto la guida di una nutrizionista esperta vengono forniti interessanti consigli su come fare la spesa.

Come e quali prodotti scegliere e perché.

Imparare a leggere le etichette

Consigli pratici e confronto con la professionista.



I principi attivi degli alimenti

I principi nutritivi sono contenuti negli alimenti in vario modo e a seconda del fabbisogno vengono classificati in macronutrienti e micronutrienti.

Quali sono i più importanti e a cosa servono?

Imparare a riconoscere le proprietà dei diversi alimenti e come abbinarli per una dieta sana ed equilibrata

Fabbisogno energetico e consigli per una sana alimentazione

L'alimentazione nei bambini Dallo svezzamento in su.

Il fabbisogno alimentare di un bambino

Come abbinare i cibi

I maggiori errori ... anche in buona fede

I miti da sfatare

L'alimentazione nello sportivo

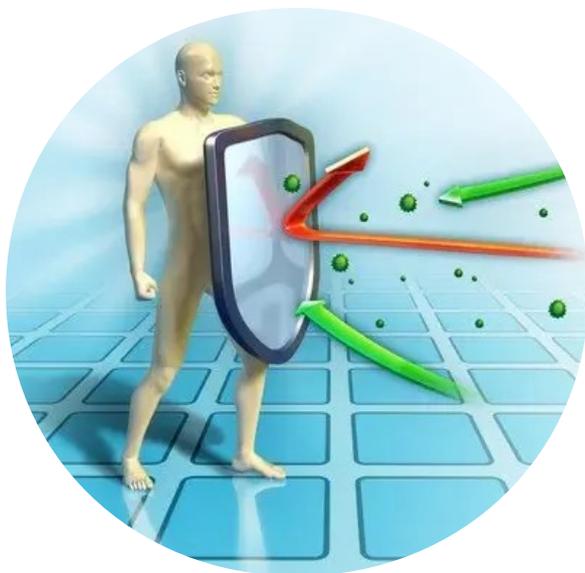
Una corretta educazione alimentare è fondamentale per avere efficienza, ovvero per mantenere un corretto peso corporeo attraverso un adeguato rifornimento di "carburante", sotto forma di carboidrati, e di "benzina", sotto forma di proteine.



E' importante capire come, quanto e cosa mangiare per fornire l'energia necessaria ad affrontare il costante impegno dell'allenamento e la fatica della competizione, o semplicemente dello sport amatoriale.

Migliorare il sistema immunitario attraverso l'alimentazione

Il rafforzamento delle difese immunitarie si raggiunge attraverso comportamenti corretti di vita quotidiana durante tutto l'anno, non solo nelle situazioni di bisogno. Uno stile di vita sano e un'alimentazione corretta sono il punto di partenza per sostenere e migliorare la funzione del nostro sistema immunitario.



Ma cosa si può fare per sostenere le nostre difese immunitarie a tavola?

Quali sono gli alimenti e le sostanze utili che non dovrebbero mancare nella nostra alimentazione?

Le vitamine indispensabili,

Le fibre

E gli altri alleati del sistema immunitario.

Quali cibi scegliere e come combinarli.

Tumori: la prevenzione inizia a tavola.

Docente: Biologa Nutrizionista

Il legame cibo tumori è sempre più stretto.

La scienza mostra come un'alimentazione equilibrata e un corretto stile di vita possano migliorare la qualità di vita di coloro che convivono con un tumore. Alcuni studi scientifici sembrano suggerire che possa incidere sulla progressione della malattia, diminuire gli effetti collaterali delle terapie, ridurre il rischio di recidive il rischio di sviluppare altre malattie croniche come il diabete.

Il primo passo è cercare di tenere sotto controllo il peso cercando di ridurre le calorie e controllare la produzione d'insulina.

Ma qual'è il regime alimentare più corretto per la prevenzione dei tumori?

Cosa si intende per adozione di stili di vita corretti? Che abbinati ad alimentazione adeguata, attività fisica e niente fumo potrebbero ridurre dal 30 al 50 per cento i nuovi casi di tumori e migliorare le aspettative di vita in un terzo dei casi di persone già ammalate



Cuciniamo insieme a cuochi e nutrizionisti



Laboratorio teorico/pratico per Imparare a creare un pasto sano ed equilibrato insieme a nutrizionisti e cuochi.

Direttamente nei locali aziendali le persone potranno cimentarsi nella realizzazione di piatti semplici ma bilanciati sotto la guida di esperti che nel frattempo:

- forniranno indicazioni nutrizionali,
- insegneranno a bilanciare gli alimenti tra di loro e tra i diversi pasti della giornata
- Insegneranno, con anche dimostrazioni pratiche, come cucinarli.

Divertente e coinvolgente è un nuovo modo per imparare a nutrirsi in modo sano.

Cuciniamo insieme a cuochi e nutrizionisti



Teambuilding

Il Laboratorio rappresenta anche un ottimo momento di **team building** per piccoli gruppi.

E' un esperienza in grado di stimolare il senso di squadra dei team aziendali, il senso del creare insieme ed il rispetto delle idee degli altri.

Progetto viene realizzato e studiato insieme all'azienda per ottimizzare il raggiungimento degli obiettivi.

Se nei locali aziendale è consigliato un gruppo di persone compatibile con la stanza a disposizione e con l'interattività desiderata.

E' possibile organizzarlo anche in locali esterni in location dedicate.



Iniziare a pensare sostenibile.

Un piccolo tassello: partire da ciò che mettiamo in tavola



La cucina sostenibile si basa su tre assunti importanti: riduzione dei consumi, riciclo, riutilizzo.

Per riduzione dei consumi si intende assumere dei comportamenti saggi evitando gli sprechi. Ma come fare? Consigli pratici.

Tutte le nostre scelte hanno un impatto sul mondo che ci circonda. Ma quale? Quali i veri processi di produzione?

Quale il costo effettivo del cibo che mettiamo nel piatto?

Cosa possiamo fare quindi per iniziare a pensare sostenibile?

Cucinare imparando a riciclare gli avanzi.

Spunti ed idee guidati da uno chef professionista per imparare a reinventare in cucina.

Possibilità di creare delle sessioni interattive guidate con la realizzazione di ricette basate sul riciclo



 care up
Your wellness our wish