



# Progetti Area Nutrizione



# Iniziative nutrizione

---



- Screening con nutrizionista in sede
- Consulto a distanza
- Webinar
- Podcast
- Show cooking

# Screening con nutrizionista



Incontri volti a valutare lo stato di salute e di nutrizione delle persone e la loro composizione corporea.

Rivolti a tutti vogliono diffondere la cultura della prevenzione partendo dall'adozione di buone prassi anche a tavola con un'alimentazione sana e bilanciata.

Durante lo screening:

- Misurazione Peso/altezza
- Calcolo BMI (Body Mass Index)
- Valutazione della sindrome metabolica
- Stima del Metabolismo Basale
- Stima età biologica
- Calcolo della massa grassa, massa magra e liquidi attraverso il Bioimpedenziometro
- Valutazione delle abitudini alimentari singole
- Consigli mirati

A seconda dell'organizzazione può essere richiesta la compilazione di un diario alimentare settimanale per la valutazione di una "settimana tipo" dal punto di vista nutrizionale.

# Filo diretto con la nutrizionista

*Incontri online*



20 minuti di colloquio diretto con consulenza personalizzata con la nutrizionista:

- consigli mirati
- educazione alimentare
- anamnesi personale e visione di analisi specifiche
- risposte a domande

In tale sede non sarà possibile fornire alcun tipo di dieta personalizzata.

Si lavorerà esclusivamente su:

- Rispondere a domande specifiche
- Consigli personalizzati
- Sensibilizzare sulle buone prassi alimentari
- Correggere stili alimentari errati
- Indirizzare le persone verso scelte più consapevoli.

# Show Cooking & Team building



**Show cooking misto** dove saranno presenti due professionisti:

**Il cuoco** che dimostrerà come creare e comporre dei piatti definiti in base alle direttive condivise con l'azienda in fase di progettazione iniziale.

Sarà possibile optare sia per piatti che non prevedono la cottura, sia per piatti da cucinare al momento, operazione questa che verrà svolta esclusivamente dal cuoco. Tutta la strumentazione, compresa piastra a induzione, verrà portata da Care UP.

**La nutrizionista** che spiegherà la composizione dei piatti dal punto di vista nutrizionale illustrandone i principi nutritivi, gli abbinamenti consigliati e quelli sconsigliati e dando le basi di una sana nutrizione.

Entrambi i professionisti intratterranno le persone stimolandone l'interazione e le domande, stimolando la curiosità e la partecipazione.



- Questo prima parte può essere seguita da una di **teambuilding**.
- **Questo incontro può essere organizzato anche con la presenza esclusiva del cuoco che illustrerà la parte creativa dei piatti, le ricette e darà consigli mirati.**

# Brunch sostenibile con Show cooking

2 SCONFIGGERE LA FAME



12 CONSUMO E PRODUZIONE RESPONSABILI



*In presenza*

Con occhio attento alla **sostenibilità** si propone una giornata dove la **lotta allo spreco** sia il valore portante.

L'esperienza si fonda al momento formativo dove vengono date importanti nozioni sul:

Riciclo

Impatto ambientale

Riuso

Diventa quindi un momento esperienziale e formativo nonché di riflessione condiviso.

Tutti i piatti proposti vengono ricavati utilizzando prodotti che normalmente andrebbero sprecati, ma che con un poco di fantasia e qualche conoscenza di base possono diventare dei buonissimi spuntini.

Serviti in contenitori alimentari atti al riciclo

Esempio di portate:

*Bruschetta con scarola spadellata con uvetta e pinoli*

*Cous Cous con crema di cime di rapa, acciughe e crostini*

*Mini Hamburger di ceci*

*Pelli di patate croccanti*

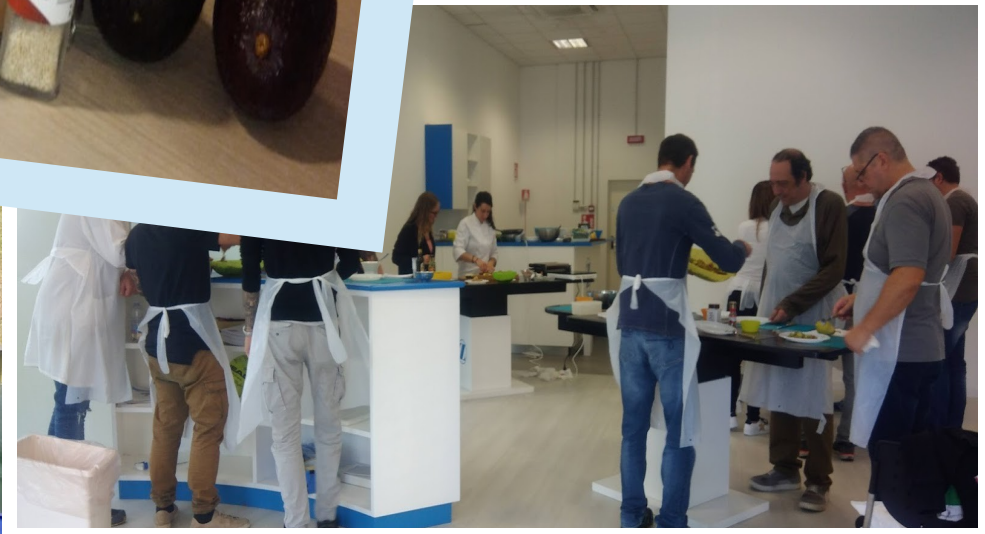
*Torta di pane*

*Infuso di finocchio e anice*

*Durata: 1 ora e 30 circa*

*Docenti: Cuoco e Nutrizionista*





# NUTRIZIONE Webinar o Podcast

## ***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 alimenti scegliere?

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

## ***Pausa pranzo in ufficio, al bar o a casa? Cosa mangiare.***

Creare e scegliere una pausa pranzo sana e che aiuti a mantenere le energie per affrontare una giornata lavorativa, si può! Come fare? Cosa scegliere se si mangia al bar, a casa o si porta la classica schiscetta? Idee di ricette bilanciate, gustose, semplici e veloci.

I junk food cosa sono e come sostituirli? Come bilanciare a cena?

## ***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?

## ***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?



# NUTRIZIONE Webinar o Podcast

## ***Alimenti e loro principi nutritivi Conoscere gli alimenti. Cosa contengono e cosa apportano al nostro organismo?***

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

## ***Alimentazione, sport e metabolismo. Realtà e falsi miti***

Un adeguato rifornimento di “carburante”, sotto forma di carboidrati, e di “benzina”, sotto forma di proteine è fondamentale.

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.

## ***Falsi miti in cucina.***

Orientarsi tra i falsi miti sull'alimentazione per prendersi cura della propria salute e imparare a mangiare sano.

## ***Migliorare il sistema immunitario attraverso l'alimentazione***

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.

Basi di una sana alimentazione.

## ***Diete tra mito e realtà***

Tra diete miracolose e cibi capaci di risolvere qualsiasi problema è difficile identificare “le bufale alimentari”.

Disinformazione alimentare e Fake news ormai riempiono il web e i media.

Utili indicazioni su come riconoscere le bufale e orientare le persone verso scelte alimentari più salutari e personalizzate.

# NUTRIZIONE Webinar o Podcast

## ***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 nelle varie fasi della vita – bambini e adolescenti***

Diverse età, diverse abitudini, diversi bisogni alimentari. Indicazioni di base per una sana alimentazione nelle diverse fasi della vita dei giovani.

## ***L'alimentazione, un valido aiuto per invecchiare con successo.***

Per invecchiare con successo oltre all'adozione di sani stili di vita è importante porre molta attenzione all'alimentazione.

Quantità, qualità, variazione, scelta di alimenti antiossidanti o che riescano ad apportare i giusti nutrienti.

## ***Alimentazione pre-gravidanza e in gravidanza***

Una sana alimentazione è decisiva per uno sviluppo fisico sano a partire dall'epoca prenatale e nel corso poi delle successive fasi della vita.

Per una coppia che programma una dolce attesa è importante assumere una serie di condotte, considerate "preventive", relative allo stile di vita tra cui una sana alimentazione assume un rilievo fondamentale anche per quanto riguarda la fertilità della coppia e il decorso di una gravidanza.

## ***I disturbi alimentari.***

I disturbi della nutrizione e dell'alimentazione (DNA), noti anche come disturbi del comportamento alimentare (DCA), sono delle malattie complesse, a origine multifattoriale, con complicazioni sul piano psicofisico e rilevanti ripercussioni sulla sfera sociale e si è notato negli ultimi anni (2020-2022) un incremento della loro incidenza.

Non tutte le difficoltà alimentari sono patologiche. Quindi come si manifestano? Cause? Come riconoscerli e cosa fare?

# NUTRIZIONE Webinar o Podcast

## ***Tumori: la prevenzione inizia a tavola.***

E' ormai dimostrato che il legame tra cibo e tumori è sempre più stretto.

Ma qual'è quindi il regime alimentare più corretto per la prevenzione dei tumori? E per chi invece ha già una diagnosi?

Cosa si intende per adozione di stili di vita salutari che abbinati ad alimentazione adeguata, attività fisica e niente fumo potrebbero ridurre i nuovi casi di tumori e migliorare le aspettative di vita di persone già ammalate.

## ***Diabete e nutrizione***

Una sana alimentazione aiuta sia a prevenire l'insorgere di questa patologia sia la sua gestione.

Adottare uno stile di vita e di alimentazione sano aiuta a tenere regolari i livelli di glicemia nel e correggere i livelli di grassi nel sangue.

Cosa fare e cosa scegliere per pranzo e cena?

## ***Cuore. Nutriamolo in modo sano***

Prendersi cura del proprio cuore inizia con scelte alimentari sane. I cibi influiscono notevolmente sulla salute del cuore e su tutte le patologie coronariche. Quali i cibi amici del cuore e perchè?

## ***Le sostituzioni in cucina***

Imparare a cucinare sostituendo alcuni ingredienti senza rinunciare alla qualità o al sapore.

Alcuni esempi:

- Come sostituire le uova?
- Come sostituire il sale?
- Come sostituire il burro?
- ...

## ***Mangiare bene. Questione di Testa***

E' importante porre l'attenzione sull'alimentazione considerando i fattori psicologici che influenzano il comportamento alimentare. Per porre le basi di nuove abitudini alimentari è necessario partire dalla consapevolezza dei molteplici fattori che possono influire sul comportamento alimentare.

# NUTRIZIONE Webinar o Podcast

## ***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.

## ***Conservazione dei cibi.***

Per sprecare meno è importante imparare a conservare i cibi in modo corretto.

Come disporli in frigorifero, rallentare la loro deperibilità conservandoli in modo corretto, consigli utili per le dispense e scadenze.

## ***Ricette tra sostenibilità e gusto***

Guidati da uno chef si imparano nuove ricette facili, sane e a basso impatto ambientale. Un modo semplice, alla portata di tutti, per migliorare la salute e diminuire la propria impronta sull'ambiente

## ***Cucinare sostenibile. Riciclo e riuso***

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

Ricette basate sul riciclo e il riuso senza dimenticare il gusto e il sapore.

## ***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?

## CONSULENZA NUTRIZIONALE

- Da 1 fino a 100 incontri costo 40 Euro + IVA ad incontro
  - Dalla 101 – 250 incontri costo 35 Euro + IVA a persona
  - Dalla 251° in poi costo 30 Euro + IVA a persona
- 

## CONSULTO A DISTANZA

- Da 1 fino a 50 incontri costo 25 Euro + IVA ad incontro
  - Dalla 51° in su costo 20 Euro + IVA ad incontro
- 

## SHOW COOKING CON CUOCO

- Guidato da uno chef - Costo 1100 Euro + IVA (\*)
- Guidato da uno chef e da una nutrizionista - Costo 1.500 Euro + IVA (\*)

(\*) Nel costo sono compresi: 1 ora di show cooking, materiali di utilizzo, materie prime necessarie per la creazione di cibi, piccolo gadget per i partecipanti.

**Libretto** - 300 Euro + IVA comprensiva di stampa di 20 copie  
- 200 Euro + IVA la versione digital



# Iniziative nutrizione

## WEBINAR NUTRIZIONALE

*Ogni sessione di formazione della durata*

*1 ora ha un valore pari a 600 € + IVA*

*1 ora e 30 minuti ha un valore pari a 900 € + IVA*

*2 ore ha un valore pari a 1.100 € + IVA*



**Pacchetti  
Incontri di un 1 ora cad.**

**Offerta:**  
2.300 € + Iva (4 incontri)  
4.600 € + Iva (8 incontri)  
5.700 € + Iva (10 incontri)

Incontri **finanziabili** con i  
Fondi Interprofessionali



Incontri organizzabili anche **su  
piattaforma Webinar del cliente**

Limiti di partecipanti ad ogni incontro online  
dettato dai limiti della piattaforma utilizzata

[info@careup.eu](mailto:info@careup.eu)

[francesca.pasqui@careup.eu](mailto:francesca.pasqui@careup.eu)

