

PROGETTO EDUCAZIONE ALIMENTARE

Vista l'attualità della problematica, che coinvolge un numero sempre più ampio di persone che soffrono di disturbi connessi all'alimentazione piuttosto che ne fanno un uso "improprio", sentite alcune rappresentanze aziendali, (medici, lavoratori..) abbiamo pensato di offrire alle Aziende o ai singoli individui che fossero interessati, la duplice opportunità di un **progetto di educazione alimentare aziendale** o in alternativa **consulenze alimentari individuali**.

Il tutto nell'ottica anche di migliorare lo stato di salute e di benessere della persona allargando il campo della prevenzione non solo all'ambito lavorativo, ma nell'interesse proprio di ciascun individuo..

CONSULENZE ALIMENTARI INDIVIDUALI

Da Lunedì inizio la dieta!!!!

Chi di noi non lo ha mai detto? Eppure di lunedì ne sono passati e anziché diminuire il giro vita è aumentato e così anche l'ago della bilancia.

Il programma di educazione alimentare, che proponiamo, è un programma che intende insegnare a mangiare correttamente fornendo informazioni utili e fondamentali per una corretta e sana alimentazione.

Non è quindi una dieta assurda o alla moda ma semplicemente un modo sano di mangiare senza sentirsi in colpa per averlo fatto.

Il programma alimentare aiuta a capire la corretta suddivisione degli alimenti nella giornata, la loro funzione e il loro fabbisogno e risolve quei quesiti alimentari che spesso per un sentito dire memorizziamo ma che in realtà non sappiamo se siano corretti oppure no.

Il percorso prevede un incontro di un ora per approfondire gli argomenti suddetti e degli incontri gratuiti nel caso ci siano delle difficoltà o per piccoli chiarimenti o dubbi.

Dott.ssa dietista
FRANCESCA RUSCITTI
Consulente Educazione Alimentare



Via Pompeo Neri 13 - 20146 Milano
Tel. +39.02.48958304 - Fax +39.02.42291091
www.tecomilano.it - info@tecomilano.it



PROGETTO EDUCAZIONE ALIMENTARE NELLE AZIENDE

Il progetto “Educazione alimentare per le aziende” è un progetto che vuole sensibilizzare il o i datori di lavoro verso un’ottica di una migliore qualità della vita dei propri dipendenti partendo “anche” da un punto di vista nutrizionale.

Molto spesso, poichè non si è informati abbastanza sull’argomento, si commette l’errore di non considerare che il proprio lavoro e il rendimento dello stesso siano condizionati da una sana alimentazione.

A quanti di noi non è capitato di sentirsi stanchi dopo un pranzo? O dopo un week-end? O dopo un periodo di dieta durissima “fai date”? A quanti non è capitato di dare il meglio di se solo nelle prime ore della giornata?

Questo perché si commettono degli errori alimentari inconsapevolmente!!!!!!

Il programma di educazione alimentare che vogliamo proporre intende fornire le nozioni fondamentali per l’apprendimento di un corretto regime alimentare che parallelamente ad una buona attività fisica permette di risolvere le problematiche più semplici come gestire in maniera corretta la propria giornata alimentare; o problematiche più complesse quali soprappeso-sottopeso o incapacità di mantenere il proprio peso e quindi un buono stato di salute nel tempo

STRUTTURA DEL PROGETTO

La struttura del progetto prevede due percorsi:

- 1) INDIVIDUALE
- 2) DI GRUPPO

INDIVIDUALE

Questo percorso prevede un incontro individuale di un ora circa per trattare gli argomenti (qui sotto elencati) e controlli bimestrali per monitorare il BMI e per valutazioni e problematiche di vario tipo che possono presentarsi durante il percorso.

Gli incontri bimestrali essendo solamente di controllo possono durare 20-30 minuti e sono sei controlli annuali.

Argomenti percorso individuale:

- anamnesi fisiologica, familiare e patologica
- calcolo del BMI (body mass index)
- valutazione del metabolismo (in base all’attività fisica e al lavoro svolto) e del proprio peso “ideale”
- Pianificazione di un regime alimentare corretto
- mini corso di educazione alimentare (in cui saranno trattati gli argomenti più utili per capire e saper gestire la propria alimentazione. Vedi i punti del percorso di gruppo
- Impariamo a rispettare le tre “C”: cuore, circonferenza vita e colesterolo per mantenere la pressione arteriosa a buoni livelli e migliorare la circolazione sanguigna. (approfondiremo il discorso perché è fondamentale per ogni lavoratore).

DI GRUPPO

Sono 6 incontri di gruppo della durata circa di un ora o un ora e mezza da organizzare nell’anno per sostenere il programma di educazione alimentare .

E’ un corso informativo che sarà utile per migliorare le proprie conoscenze inerenti una sana alimentazione e di conseguenza dovrebbe aiutare a migliorare i propri atteggiamenti verso il cibo migliorando la propria qualità della vita.

Gli argomenti trattati saranno i seguenti:

- Test iniziale per capire le conoscenze in ambito nutrizionale
- Gli alimenti e la loro suddivisione: carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, Sali minerali e acqua
- Divisione in gruppi degli alimenti e piramide alimentare
- La loro funzione e il loro fabbisogno giornaliero (LARN)
- Carenze alimentari, consumi eccessivi e rischi
- Le linee guida per una sana alimentazione
- Valutazione metabolismo e peso ideale
- Organizzazione di una regime alimentare corretto in base agli “ormoni” (questo per me è un punto importantissimo per capire anche come gestire i propri peccati di gola!!!)
- Impariamo a gestire l’alimentazione della nostra famiglia
- Prevenzione di patologie connesse ai cattivi comportamenti alimentari.
- Test finale per capire l’apprendimento ottenuto dopo il corso

SOLUZIONI PERSONALIZZATE

Il programma potrà essere ampliato o modificato in base agli obiettivi che si vogliono raggiungere nelle diverse aziende e in base al messaggio che si vuole trasmettere ai dipendenti.

CONSULENZE INDIVIDUALI

Possibilità di soluzioni individuali e plasmate sulle specifiche esigenze individuali



CONTATTI

francesca_ruscitti@libero.it.

+39.3396959438