

ANTONELLALOSA

FOODJOB! *Formazione nutrizionale
per il wellness aziendale*

Strumenti formativi



STRUMENTO	DESCRIZIONE	ESEMPI
Corsi standard "1-to-all" (1 h)	Corsi su tematiche di interesse generale. Elearning o in presenza.	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentare la salute: concetti chiave e indicazioni pratiche • Come scegliere al supermercato / leggere le etichette • Fa bene? Fa male? Viaggio tra gli alimenti più discussi • La sicurezza alimentare dipende (molto) da noi • Colazione e spuntini: come gestirli al meglio • La gestione di sensi e emozioni nella routine alimentare
Corsi specifici "1-to-few" (1 h)	Corsi su tematiche di particolare rilevanza per gruppi specifici di persone	<ul style="list-style-type: none"> • Gravidanza e allattamento • Prima e dopo la palestra • Diete vegetariane e vegane • L'alimentazione Senior • Alimentazione e donna
Videopillole (3-5 minuti)	Consigli pratici, curiosità, miti sfatati	<ul style="list-style-type: none"> • Lettura delle etichette • Organizzare e gestire frigorifero • Organizzare e gestire la dispensa • I principali errori in cucina • Lo sapevi che / Non è vero che • Peso e circonferenze
Check up nutrizionale (15 minuti 1-to-1, per una durata di 1 giornata)	Assessment dello status quo e indicazioni preliminari ad esso associate	<ul style="list-style-type: none"> • Stima della composizione corporea e fabbisogni nutrizionali • Assessment delle abitudini alimentari e individuazione dei principali fattori su cui intervenire (se presenti)
Sessioni Ask-me-anything	In presenza o in streaming, con raccolta delle domande anticipata, contestuale o mista	
Mettiamo in pratica (Concorsi / Sfide / ecc)		<ul style="list-style-type: none"> • Pausa pranzo insieme (a piccoli gruppi) • Concorso colazione • Sfida piatti della salute



STRUMENTO	DESCRIZIONE	ESEMPI
Materiali di follow-up (infografiche)	Infografiche	<ul style="list-style-type: none">● Peso, indice di massa corporea, circonferenza vita: come interpretarli● Porzioni standard e come orientarsi senza pesare● Frequenza: quante volte mangiare cosa, in una settimana● Il decalogo della sicurezza alimentare in casa● Etichette: dove cercare cosa (schede diverse per le diverse categorie)● Stagionalità nell'orto● Come idratarsi