

# Percorsi nutrizionali

## Dott. ssa Giusi D'Urso



**Biologa Nutrizionista**

**Patologa clinica**

**[www.giusidurso.com](http://www.giusidurso.com)**

# Cosa fa il biologo nutrizionista?

- Educazione alimentare e prevenzione
- Prescrizione di piani alimentari personalizzati
- Sostegno nutrizionale in stati fisiologici e para-fisiologici (gravidanza, allattamento)
- Sostegno nutrizionale in stati patologici diagnosticati dal medico

Il biologo nutrizionista **non** fa diagnosi di patologie

# Supporto nutrizionale in

- Età pediatrica ed adolescenziale
- Età adulta
- Gravidanza e allattamento
- Menopausa
- Terza età

# Supporto nutrizionale in caso di ...

- Sovrappeso e obesità
- Problemi gastro-intestinali
- Acne
- Ipercolesterolemia, ipertensione ed altri problemi metabolici
- Disturbi del comportamento alimentare
- Stati di convalescenza
- Terapie croniche e debilitanti

# Cosa offrono i percorsi?

- Valutazione antropometrica
- Percorso di educazione alimentare
- Piano alimentare personalizzato
- Controlli periodici

## ... con un occhio di riguardo anche a ...

- corretta educazione al gusto
- legami atavici con il cibo
- tradizioni che ruotano intorno al cibo
- rapporto sereno con gli alimenti e il loro consumo
- sviluppo delle percezioni che arricchiscono il senso del gusto

# Nutrizione del bambino e dell'adolescente - obiettivi

- **Obiettivi:**
  - raggiungimento del peso adeguato
  - acquisizione di abitudini e comportamenti alimentari virtuosi
  - consapevolezza alimentare
  - autonoma gestione delle scelte alimentari virtuose

# Nutrizione del bambino e dell'adolescente - metodi

## I percorsi nutrizionali comprendono:

- Valutazione dello stato nutrizionale del soggetto
- Valutazione dei fabbisogni alimentari legati all'età e allo stile di vita
- Trattamento nutrizionale
- Percorso educativo (ed. alimentare, ed. al gusto)
- Controlli periodici del peso e della curva di crescita
- Incontri periodici con i familiari

# Nutrizione del bambino

## Percorsi speciali per ...

- Un aiuto nello svezzamento
- Inappetenza e neofobie
- Dieta monotematica e selettiva
- Difficoltà agli assaggi

# Nutrizione del bambino e dell'adolescente - metodi

## ■ Metodi:

- Giochi educativi sui temi alimentari
- Coinvolgimento della famiglia
- Responsabilizzazione sulle strategie alimentari
- Introduzione in percorsi di gruppo, qualora si ritenga utile al raggiungimento degli obiettivi

# Nutrizione del bambino e dell'adolescente - foto



# Nutrizione del bambino e dell'adolescente - foto



# Nutrizione in gravidanza e allattamento



## Obiettivi

Aiutare la madre in attesa ad assumere un peso adeguato durante i mesi di gestazione, a nutrirsi in modo sano ed equilibrato e a diventare nutrice consapevole, durante la gravidanza e l'allattamento.

# Nutrizione in gravidanza e allattamento

## La prevenzione

**i percorsi offrono la possibilità di:**

- mantenere un peso adeguato durante e dopo la gravidanza
- valutare fabbisogni ed eventuali carenze alimentari
- scoprire modi nuovi di scegliere ed acquistare i prodotti alimentari per sé e per il proprio bambino
- imparare a conservare, cucinare e consumare il cibo in maniera corretta
- essere supportate e guidate dal punto di vista nutrizionale durante l'allattamento
- avviare uno svezzamento adeguato e nutrizionalmente bilanciato



Percorsi nutrizionali  
**Dott. ssa Giusi D'Urso**  
Per appuntamenti telefonare al  
347 0912780