

Sara Pesaresi

Biologa nutrizionista
...in tre parole




Studio




Passione



Squadra




La **passione** per il cibo, le scienze in generale, il benessere fisico e psicologico mi aiutano ogni giorno nel costruire la mia professione. Da sportiva porto la passione anche fuori dai campi di pallavolo per dare il massimo nel raggiungere l'obiettivo, impegnarmi a realizzare i miei sogni, combattere ad armi pari rispettando le regole del gioco, gli altri e i valori in cui credo.



Lo **studio** è fondamentale in questo lavoro, per questo giorno dopo giorno cerco di apprendere nuove conoscenze utili per la mia crescita professionale e, perché no, anche personale.

Ecco parte del mio percorso di studi che vorrei condividere con voi

- Laurea triennale in Biologia della Nutrizione
- Laurea magistrale in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana
- Iscritta all'Albo dei Biologi sez.A dal 2017
- Corso di formazione in nutrizione e integrazione sportiva | Sanis
- Corsi su alimentazione complementare, allattamento e gravidanza
- Corso di perfezionamento in Disturbi del Comportamento Alimentare



La **squadra** è un importante aiuto sia come sostegno sia come crescita. Come nello sport di squadra ci sono ruoli differenti che giocano per vincere insieme, così nel lavoro la multidisciplinarietà arricchisce i nostri progetti e le nostre conoscenze. Per questo collaboro con altre figure professionali (psicologi, educatori, etc.) per trovare le soluzioni più adatte per i miei pazienti e per elaborare progetti da proporre sul territorio.

Per ulteriori info

3294096450 | s.pesaresi.nutrizionista@gmail.com

Sara Pesaresi

Biologa nutrizionista
...in tre parole

Studio



Passione



Squadra

La passione per questo lavoro, la continua formazione e il gioco di squadra sono degli elementi di fondamentale importanza nel mio lavoro da nutrizionista.

Di seguito vi riporto alcune esperienze lavorative da nutrizionista.

- Creazione e valutazione di **piani alimentari** per incoraggiare stili di vita salutari nei pazienti.
- **Collaborazioni con diverse figure professionali** (produttori locali, psicologi, ostetriche, etc.) per progettare attività teorico-pratiche pensate per diverse fasce d'età, sportelli psico-nutrizionali, incontri su cibo, relazioni ed emozioni.
- Partecipazione ad **incontri per genitori di bambini 0-6 anni** nell'ambito di vari progetti (**Progetto Cipi e Caffè 0.6**).
- Ideazione e collaborazione in qualità di nutrizionista in **progetti** focalizzati sulla nutrizione e l'alimentazione ("**Menù per cambiare**" - progetto in collaborazione con "**Ecoredia**").
- Elaborazione di **laboratori di educazione alimentare** per ragazzi con disabilità presso l'associazione "**Piccolo carro**" di Chiaverano: presso la loro struttura svolgevamo settimanalmente dei laboratori di cucina per conoscere insieme i gruppi alimentari, le quantità, assaggiare nuovi gusti per raggiungere la maggiore autonomia possibile.
- Organizzazione di **laboratori di cucina sul cibo equosolidale** al campo estivo "**CANTALAMAPPA**" della **comunità CISV di Albiano**, storie e ricette per parlare del viaggio del cibo.
- Creazione di appuntamenti mensili nell'ambito de "**L'Officina del cibo**", un'iniziativa dedicata ai produttori e a chi si interessa di prodotti locali, un momento per raccontare i prodotti della terra - sia dal punto di vista nutrizionale sia alimentare - e mettere in relazione diretta consumatore e agricoltore/allevatore.
- Organizzazione di **laboratori per bambini della scuola primaria di Albiano** sui temi del cibo giusto, buono e pulito nel laboratorio "La filiera del cibo" e su scelte alimentari e pubblicità nella lezione "Mangiati dalla pubblicità".
- Collaborazione per la progettazione de "**Il cibo sano: assaggi di solidarietà**", un'attività proposta agli adolescenti nell'ambito dell'**alternanza scuola-lavoro**, finanziato dal **Comune di Ivrea** coinvolgendo lo **ZAC!**, l'associazione "**Ecoredia**" e "**ACMOS**".

Per ulteriori info

3294096450 | s.pesaresi.nutrizionista@gmail.com