



ENTE BILATERALE
TERRITORIALE DEL
SETTORE **TURISMO**
DI BELLUNO



PRINCIPI DI SANA NUTRIZIONE E MENÙ BILANCIATO

OBIETTIVI: Il corso si rivolge a dipendenti, collaboratori e titolari di imprese operanti nei settori del turismo e del commercio alimentare, in particolare ristoranti, bar, rifugi e alberghi. L'iniziativa nasce dalla consapevolezza che i luoghi di ristorazione svolgono un ruolo centrale nella diffusione di corretti stili alimentari e intende fornire conoscenze teoriche e strumenti operativi per progettare e gestire un'offerta ristorativa equilibrata e inclusiva.

CONTENUTI:

PRIMA LEZIONE • La possibilità e l'importanza dei luoghi di ristorazione di diffondere la sana alimentazione per sensibilizzare la popolazione sul tema. • La spiegazione della piramide alimentare: quali spunti possiamo trarre? Quali alimenti possiamo includere maggiormente come ingredienti nei menù? • Nozioni di chimica e biologia: carboidrati, proteine, grassi; vitamine e Sali minerali; dove negli alimenti? Quali ruolo hanno? Come preservarli?	TERZA LEZIONE • Un menù fisso per una pausa pranzo equilibrata, stagionale e con le giuste porzioni. • I contorni: tra stagionalità e condimenti. • Condimenti, salse e insaporitori: una visione salutare per impreziosire i piatti senza esagerare con il sale. • Il cestino del pane: cosa inserire? • La scelta degli ingredienti: qualità, stagionalità e territorio per un menù sostenibile.
SECONDA LEZIONE • Il piatto della salute: dalla teoria alla pratica; dalla pausa pranzo veloce alla cena conviviale, uno spunto per costruire un menù vario e bilanciato. • La prima colazione: dal bar all'albergo, non solo "brioche e cappuccino": come offrire un'offerta salutare dolce o salata. • Gli spuntini e la pausa caffè: idee e condivisione. • L'aperitivo o l'apericena: cosa possiamo aggiungere per essere più inclusivi?	QUARTA LEZIONE • Le bevande: non solo acqua, alcolici e bevande zuccherate. • L'offerta inclusiva: alcuni esempi dalla patologia alla scelta etica. • Il menù bambini: non solo cotoletta, patate fritte e pasta al pomodoro; mangiare al ristorante fin da piccoli: cosa offrire ai piccoli, quali servizi offrire ai genitori. • Esempi di abbinamenti e ricette.

DATE E ORARI: 6 ore totali dal 12/11/2026 al 03/12/2026 (tutti i giovedì) dalle ore 20.00 alle ore 21.30 in modalità online.

DOCENTE: Dott.ssa Menichetti Debora – Biologia nutrizionista libera professionista.

FINANZIAMENTO: L'Ente Bilaterale del Turismo della Provincia di Belluno finanzia la partecipazione al corso di titolari/soci/collaboratori e dipendenti di Aziende aderenti.

ISCRIZIONE: Per partecipare al corso compilare la scheda di iscrizione sul sito <https://ascomformazionebelluno.it/corsi-a-catalogo/> oppure contattare il nr. 0437 215245.

ASCOM FORMAZIONE E SERVIZI Srl

Piazza dei Martiri, 16 - Palazzo Porta Dante - 32100 Belluno (BL)
Cod. fiscale e P. IVA 00281010256 - CCIAA 58475 BL - Reg. Imprese n. 00281010256 - Cap. sociale 90.000 euro i.v.
Telefono 0437 215268 - Fax 0437 215281

Email formazione@ascombelluno.it - PEC formazione.bl@confcommerciopec.it - Internet www.formazione.ascombelluno.it