



CHIARA RIZZI

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

PROFILO

Sono una biologa nutrizionista che si occupa di alimentazione della donna nelle diverse fasi fisiologiche della vita e in stato patologico, alimentazione del bambino e della sua famiglia.

COMPETENZE

Dietoterapia come supporto a problemi di sovrappeso, metabolici (obesità, ipertensione, ipercolesterolemia, ecc.) disturbi e patologie dell'apparato gastrointestinale (colite, gastrite da reflusso, diverticoli ecc.), Sindrome dell'Ovaio Policistico (PCOS), endometriosi, psoriasi, celiachia, allergie ed intolleranze alimentari.

Supporto nutrizionale a gravidanza, allattamento e menopausa.

Educazione alimentare del bambino e della sua famiglia, svezzamento e alimentazione complementare.

Percorsi di supporto per persone con Disturbi del Comportamento Alimentare nell'adulto e nel bambino.

Ristorazione collettiva, creazione di piani alimentari per la ristorazione collettiva scolastica, ristorazione assistenziale e diete sanitarie.

CONTATTI

Telefono: 349 8329293

Mail: chiararizzi.nutrizionista@gmail.com

Sito: www.chiararizzinutrizionista.com

ESPERIENZE LAVORATIVE

Biologa Nutrizionista

Libera Professione | da settembre 2014 a oggi

- percorsi dietoterapici come supporto a sovrappeso, metabolici (obesità, ipertensione, ipercolesterolemia, ecc.) disturbi e patologie dell'apparato gastrointestinale (colite, gastrite da reflusso, diverticoli ecc.), Sindrome dell'Ovaio Policistico (PCOS), endometriosi, psoriasi, celiachia, allergie ed intolleranze alimentari.

- percorsi di educazione alimentare e strutturazione di piani nutrizionali per adulti sani e in particolari stati fisiologici (ricerca di gravidanza, gravidanza, allattamento e menopausa).

- percorsi di educazione alimentare e strutturazione di piani nutrizionali per bambini e relative famiglie

Ricerca | da marzo 2022 ad oggi

- Per Protagon mi occupo di sviluppare parte del progetto di ricerca PSO FOOD.

Ricerca | da febbraio 2002 a marzo 2009

- Unità di Immunopatogenesi dell'AIDS, I.R.C.C.S. San Raffaele, Milano, Italia

Ristorazione Collettiva | dal 2017 ad oggi

- Per la scuola Agrinido e Agrinfanzia Clotilde Ratti Welcher (nido e materna) mi occupo di redigere menù scolastici e relative diete sanitarie

- Per la Cooperativa ALDIA dal 2019 mi occupo di redigere piani alimentari per la ristorazione collettiva scolastica (nido, materna e primaria) e ristorazione assistenziale e relative diete sanitarie.

COLLABORAZIONI

- Primo Group, Via Enrico Fermi, 5, 24035, Curno, Bg
- Dott.sa Edda Gallo Via Imbonati 61- Milano
- Granelli di Psicologia Via Pellegrino Rossi 14- Milano
- Centro Talea Via Borgo Palazzo 116- Bergamo
- Spazio Famiglia Rho Via Cadorna 28- Rho (Mi)

BANDI E CONCORSI

Assegnazione premio in merito al progetto di **Educazione alla Salute** promosso da ABNI in onore di Sergio Pacini. Anno 2016-2017

Assegnazione di una Borsa di Studio da Associazione Biologi Nutrizionisti Italiani per lo sviluppo del **progetto di educazione nutrizionale** "Noi e il cibo: salute, ambiente e territorio" dedicato agli alunni della scuola primaria per l'anno scolastico 2016-2017. Progetto finalizzato alla promozione di un'alimentazione sana e consapevole basata su prodotti locali e sulla creazione/rafforzamento della rete territoriale di varie professionalità (produttori agricoli, nutrizionista, ristoranti, ecc.)

ISCRIZIONE ALL'ORDINE

Giugno 2014: Iscrizione all'Ordine Nazionale dei Biologi Italiani N° AA_071291.

ISCRIZIONE A ENTI E

ASSOCIAZIONI

Settembre 2014 ad oggi: Socia di Associazione Biologi Nutrizionisti Italiani (ABNI)

Gennaio 2020: Socia di Associazione Nutrimento ONLUS

ESPERIENZE LAVORATIVE

Formazione e informazione| dal 2018 ad oggi
- Per la Cooperativa Baby360 mi occupo di formare il personale educativo sul tema della nutrizione del bambino 0-3 anni.

- Per il Centro di Aiuto alla Vita Ambrosiano dal 2019 mi occupo di organizzare incontri informativi sulla nutrizione per donne in gravidanza, allattamento e neomamme associando momenti laboratoriali in cucina.

Formazione e informazione| dal 2017 al 2020

- Per la Cooperativa Tuttinsieme nel 2019 mi sono occupata di organizzare incontri informativi sulla nutrizione del bambino 0-3 anni.

- Per l'Associazione A Braccia Aperte nel 2020 mi sono occupata di organizzare momenti informativi e formativi in aula e in cucina per donne migranti con finalità di confronto fra diverse culture e per imparare ad alimentarsi in maniera sana e bilanciata (Bando Volontariato).

- Per l'Associazione A Piccoli Passi ONLUS nel 2017-18 presso lo spazio Polifunzionale a Vittuone, mi sono occupata di organizzare incontri informativi per neomamme e nonni su tematiche relative alla nutrizione della mamma in allattamento e la nutrizione dopo lo svezzamento.

Laboratori di educazione alimentare | da settembre 2016 a 2020

- Per l'Associazione A Braccia Aperte mi sono occupata:

Nel 2018, progetto Coesione Sociale del Comune di Milano, ho organizzato corsi di cucina ed educazione nutrizionale dedicati a donne migranti. Nel 2017, progetto Bando alle Periferie del Comune di Milano, ho organizzato corsi di cucina ed educazione nutrizionale dedicati a donne migranti provenienti principalmente dal nord Africa.

Nel 2016 e 2017 di educazione nutrizionale di gruppi dell'area disabilità (principalmente autismo) e area disagio sociale nel progetto Passo dopo Passo a Esino Lario, progetto parzialmente finanziato da Fondazione Cariplo e Regione Lombardia-settore Sport.

- Per l'Associazione A Piccoli Passi ONLUS **Nel 2020, progetto QuBi, mi sono occupata di organizzare laboratori di cucina per bambini dell'area disagio sociale.**

- Per l'Associazione Culturale aXis e in partenariato con Cooperativa Farsi Prossimo mi sono occupata nel 2016 e 2017 di realizzare laboratori di cucina nell'ambito dell'area Disagio Sociale presso lo Stanzino di Via Quarti-Milano.

- Ho realizzato laboratori e percorsi di educazione alimentare per bambini e adulti presso:

- Istituto Comprensivo Iqbal Masih-Milano
- Istituto Comprensivo Statale "Via Maffucci"-Milano
- Lycée Sthendal-Milano (classi primaria)
- Scuola Materna Clotilde Ratti Welcher-Milano
- Associazione A Piccoli Passi-Milano
- ExAsilo Muggiano-Muggiano
- Officine Morghen-Milano

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Università Statale di Pavia
2020 Master internazionale in trattamento integrato multidisciplinare dei disturbi dell'alimentazione e della nutrizione

Formazione Alimentazione Donna
2021 Scuola di Nutrizione Salernitana
2017 ABNI

Formazione Alimentazione Infanzia
2022 Istituto superiore di sanità
2021 Scuola di Nutrizione Salernitana
2016 ABNI

Formazione Alimentazione Gravidanza e Allattamento
2022 Istituto superiore di sanità
2021 Scuola di Nutrizione Salernitana
2016 ABNI

UNIVPM- Dipartimento di Scienze Cliniche ed Odontostomatologiche-Marche
2015 Corso di perfezionamento Nutrizione in condizioni patologiche

Associazione Biologi Nutrizionisti Italiani (ABNI)
2014 Corso di Nutrizione umana applicata

Università Statale Bicocca
2004 Master in Immunopatologia Molecolare

Università Statale di Pavia
2003 Abilitazione all'esercizio della professione di Biologo

Università Statale di Milano
2002 Laurea magistrale in Scienze Biologiche