

Il motto del mio blog: #mangiarefelicesenzasacrifici

Dott.ssa Paola Sabino

Dietista

Dipartimento di Medicina Clinica e Chirurgia Università di Napoli Federico II

Ecol Food Nutr. 2010 Jul-Aug;49(4):316-35. doi: 10.1007/s10683-010-9105-4.

Healthy habits or damaging diets: an exploratory study of a food blogging community.

Lynch M¹.

Barnett et al. BMC Public Health 2011, 11:308
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/308>



STUDY PROTOCOL Open Access

Development of strategies for effective communication of food risks and benefits across Europe: Design and conceptual framework of the FoodRisC project

Julie Barnett^{1*}, Aine McConnon², Jean Kennedy³, Monique Raats⁴, Richard Shepherd⁴, Wim Verbeke⁵, Jon Fletcher⁶, Margôt Kuttischreuter⁷, Luisa Lima⁸, Josephine Wills³ and Patrick Wall²

- Comunicazione dei rischi/benefici alimentari, risposta e richieste del consumatore e livello di fiducia nei confronti di tali strumenti di comunicazione.
- Ruolo dei nuovi social (blog, forum, twitter, ecc..) nella comunicazione dei rischi/benefici alimentari.



- I nuovi social come strumento efficace nella comunicazione tempestiva ed efficace sui rischi/benefici alimentari.



J Med Internet Res. 2015 Apr 8;17(4):e87. doi: 10.2196/jmir.5504

Exploring Women's Beliefs and Perceptions About Healthy Eating Blogs: A Qualitative Study.

Bissonnette-Maheux V¹, Provencher V, Lapointe A, Duquenois M, Dumas AA, Pluie P, Straus S, Gannon MP, Desroches S



Home page | Indice ricette | About | #cominciolunedì: rubrica di sana alimentazione | Viaggi | Contest e giveaway | Collaborazioni

#cominciolunedì: rubrica di sana alimentazione

Mangiare è una necessità.
Mangiare intelligentemente è un'arte.

F. De La Rochelle

1. Fagioli alla Tex Willer di Gianni Barba e la dieta mediterranea
2. Tortine integrali di carote e mandorle e l'impatto delle pubblicità televisive sull'obesità infantile
3. Polpettine di alici e crema di broccoli al limone e la prevenzione cardiovascolare
4. Winter smoothie alla mela, kiwi e cannella e i benefici del latte vaccino
5. Vellutata di spinaci e fiocchi d'avena e sindrome dell'ovaio policistico
6. Pane al farro con noci, nocciole e rosmarino e i rischi del sale
7. Rigatoni integrali con pesto di rucola, mandorle e limone e frutti di mare e come fare pace con Morfeo
8. Gazpacho di bucce di piselli e la cucina con gli scarti



Fairies' Kitchen



Dieta mediterranea



Scarti alimentari

Sale e ipertensione



Disturbi del sonno





ANDID
ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
DIETISTI

**27°
CONGRESSO
NAZIONALE
ANDID**

Alimentazione, azione
Best practice e innovazione

Roma, 7/8 Maggio 2015
Convegno di Dietisti



LE RICETTE DI QUESTE SETTIMANE

Hummus di ceci con insalatina di carote e uvetta (giovedì 16 aprile)

INGREDIENTI

- 50 g ceci secchi
- 1 carota
- Semi di sesamo
- Uvetta
- 30 g pane integrale
- Aglio
- Sale
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- Succo di limone

PREPARAZIONE

La sera prima, mettere in ammollo i ceci. Il giorno dopo, cuocerli per circa 1 ora. Passare col mixer i ceci, i semi di sesamo, l'aglio e il succo di limone. Regolare di sale. Intanto pelare le carote e affettarle per il lungo o alla julienne. Condire con sale, limone e olio extravergine d'oliva. Aggiungere le uvette ammollate. Spalmare l'hummus sul pane leggermente dorato in forno e



Hummus di ceci

con insalatina di carote uvetta e pane



ANDID
ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
DIETISTI

**27°
CONGRESSO
NAZIONALE
ANDID**

Alimentazione, azione
Best practice e innovazione

Roma, 7/8 Maggio 2015
Convegno di Dietisti



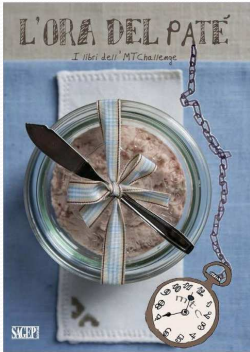
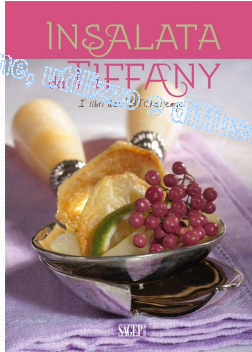
MTChallenge

Divieto di riproduzione, utilizzo e diffusione anche parziale

L'ORA DEL PATÉ
I libri dell' MTChallenge

INSALATA TEFANY
I libri dell' MTChallenge

Dolci Regali
I libri dell' MTChallenge




ANDID
ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
DIETISTI

**27°
CONGRESSO
NAZIONALE
ANDID**

Alimentazione, azione
Best practice e innovazione

Roma, 7/8 Maggio 2015
Convegno di Dietisti



**CUCINARE
IN TEMPO DI CRISI**

Realizzazione di piatti con ingredienti poveri
a cura di Paola Fabiani, Dietista e Food blogger

- venerdì 10 aprile 2015 dalle 10 alle 13
cucinare con i legumi
- venerdì 17 aprile 2015 dalle 10 alle 13
cucinare con gli scarti dell'ortofrutta

supermercato coop Largo Franchellucci, Roma

**COOP
PARTECIPAZIONE**





ANDID
ASSOCIAZIONE
NAZIONALE
DIETISTI

**27°
CONGRESSO
NAZIONALE
ANDID**

Alimentazione, azione
Best practice e innovazione

Roma, 7/8 Maggio 2015
Convegno di Dietisti



Divieto di riproduzione, utilizzo e diffusione anche parziale



Grazie per l'attenzione