

CONSULTORIA E ASSESSORIA EM NUTRIÇÃO

*Layana Rodrigues Chagas
Nutricionista Personal Diet
MBA Gestão em Negócios de Alimentos
Mestranda em Saúde da Família – Faculdade Novafapi*

CONSULTORIA X ASSESSORIA

- **Consultoria:** caracterizada por uma consulta para resolver falhas da empresa, com questões e respostas mais pontuais (teóricas). Ajudando a desenvolver uma ideia, a elaborar uma solução, encaminhar um processo, estudar uma situação ou qualquer processo que, basicamente, envolva PENSAR. O consultor é uma espécie de conselheiro que indica as boas práticas.
- **Assessoria:** se designa ao acompanhamento de uma determinada tarefa. O assessor torna-se quase um funcionário da empresa, fazendo o trabalho junto com os seus profissionais (prática). Além de indicar as boas práticas, também as operacionaliza na empresa (perfil hands-on).

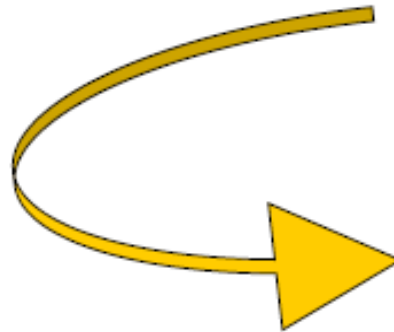
CONSULTORIA E ASSESSORIA

Serviço de apoio aos gestores ou proprietários de empresas, para auxiliar nas tomadas de decisões estratégicas, com grande impacto sobre

Resultados

CONSULTORIA E ASSESSORIA

Trata-se de fornecer ao cliente um atendimento personalizado aos seus problemas.



TIPOS DE SERVIÇOS



ESCOLAS E CRECHES

PROJETO NUTRINDO NA ESCOLA

- O projeto **Nutrindo na Escola** é desenvolvido em escolas e creches da rede privada de ensino, com o **objetivo de levar educação nutricional a todos os atores** envolvidos nesse meio (**alunos, pais, funcionários e mestres**), através de Avaliação Nutricional Individualizada, Oficinas, Didáticas de Ensino, Palestras, Informativos, etc.

COMO FUNCIONA O PROJETO?

NUTRI-AVALIAÇÃO

- Avaliação **individual** de cada aluno. Onde será feita a coleta de dados e medidas (**peso, altura, idade, pregas cutâneas e circunferências**), além de um **recordatório alimentar** preenchidos pelos pais.
- Através desses dados, será fornecida a **avaliação global do estado nutricional do aluno**, uma **dieta personalizada** e as **orientações nutricionais** necessárias.

NUTRIPALESTRA

- **Pais:** focada em noções gerais de alimentação saudável, como implanta-las e orientações sobre o preenchimento do recordatório alimentar que será utilizado para avaliação do estado nutricional do seu filho.
- **Mestres:** prioriza a utilização de didáticas acerca da alimentação saudável. Tratando o tema de uma maneira mais prazerosa, divertida e didática.

NUTRINFORMATIVO

- **Informativos periódicos** e atuais sobre alimentação, onde estão inclusos **textos, charges, caça-palavras, palavras-cruzadas**, etc. Os mesmos podem ser utilizados de várias formas: agenda dos alunos, disponibilizados no site da escola, distribuídos em eventos comemorativos, etc.

NUTRIDIDÁTICAS

- Didáticas de ensino **específicas para cada faixa etária**, onde são abordados temas como: alimentação saudável e importância das boas práticas na manipulação dos alimentos.

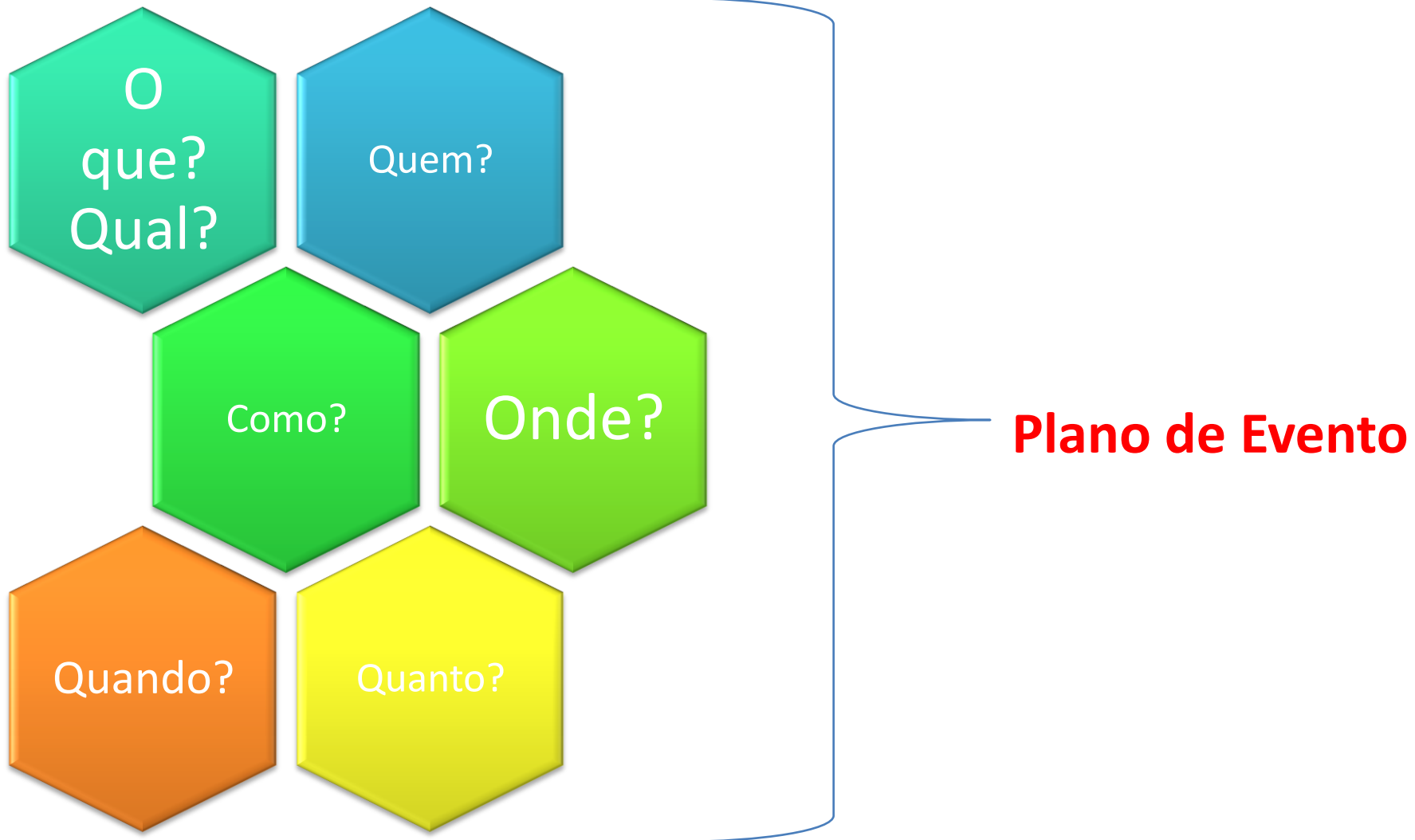
OUTROS SERVIÇOS...

- Elaboração de “menu saudável” para cantina escolar;
- Treinamento de manipulação e higiene para funcionários da cantina e/ou que preparam a merenda;
- Avaliação nutricional para funcionários da instituição;
- Oficinas culinárias e gastronomia em cozinha experimental;
- Assessoria técnica para elaboração de Manual de Boas Práticas (MBP) para cantinas;
- Concurso de receitas, desenvolvimento de receituários temáticos e outros projetos.



EVENTOS

PLANEJAMENTO DE EVENTO



Planejar um cardápio para eventos envolve:

Seriedade e profissionalismo

Conhecimento culinário

Sazonalidade

Número de pessoas

Custo

Equipe

Modelo de cardápio

Criatividade e ousadia

Tipo de serviço

Na casa do cliente ou não?

Pré preparo (necessidade de ser preparado no local)



TENDÊNCIA



- Comida para comer com as mãos.
- Petiscos servidos sem prato, garfo ou faca.
- Porções individuais.



Omelete recheado com
presunto e aspargo





ATENDIMENTO DOMICILIAR

Personal diet conceito

“Nutricionista que orienta “in loco” toda a rotina alimentar do indivíduo / família, sadia ou enferma, desde a aquisição, escolha até o consumo e destino final do alimento” .

Nut. Lúcia Disconzi

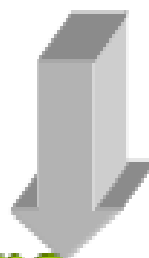
Tratamento



**Personal
DIET**

atendimento diferenciado associa:

terapia individualizada x atendimento familiar



treinamento cozinha

supermercado

cardápio

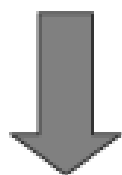
lista de compras

consulta domiciliar

TREINAMENTO COZINHEIRA

- Inicia-se com Boas Práticas na Manipulação de Alimentos;
- Quantidade de treinamentos deve ser definido de acordo com a necessidade do cliente;

Primeiro encontro



coleta de dados

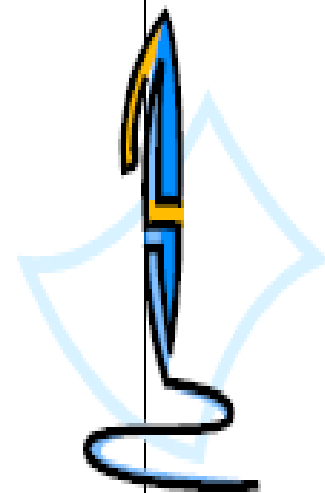
cliente

cozinha?!

cozinheira?!



VEGETAIS	CEREAIS e FRUTAS	CARNES e LEGUMINOSAS	CARDÁPIOS
1.Fundo de vegetais 2.Gersal 3.Saladas •Higienizar •Cortar (brunoise, chifonade, julienne...) •Branquear •Vapor •Grelhar 4. Molho quente: •Molho de tomate •Molho branco 5.nhoque de ricota e espinafre 6. tomate recheado 7. pizza de berinjela 8. molho frio: vinagrete	1.bolo de feijão ou ricota ou pão integral 2.risoto 3.massas de crêpe 4. frutas (sobremesa) •higienizar •cortar •grelhar •assar •cozinhar •couli •puff 5. farofa funcional ou manteiga com castanha	1.fundo de carne 2.pacotinho de peixe 3.salmão com crosta de gergelim (assado) 4.almôndega/hambúrguer 5.carne bovina ou de frango grelhada 6.Salada com leguminosas	1.acabamentos decorativos 2.empratado 3.definição de temperos 4.concluimos o cardápio da família



Planejamento

PLANEJAMENTO DE CARDÁPIO

<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>
Salada: Beterraba com laranja e nozes	Salada de Kani-kama	Salada: Verde com palmito e azeitona	Salada: Feijão branco	Salada: Caprese
Arroz / Feijão	Arroz / Feijão	Arroz / Lentilha	Arroz c/ açafrão	Arroz / Feijão
Rocambole de carne	Frango grelhado com manjericão	Peixe com molho de tomate e salsa	Carne de panela	Coxinha com molho de ervas
Legumes refogado	Polenta com queijo	Batata sauté	Aipim cozido	Suflê de espinafre
Puf de abacate	Prato de frutas vermelhas	Maça assada	Salada de fruta	Creme de laranja

Cardápio montado

Entrada = Salada



Cereal + Leguminosa



Sobremesa = Fruta



Legumes + Carne



Prato Principal

Rocambole de carne

Ingredientes:

Carne moída = 1 kg

Amido de milho = 2 colheres de sopa

Ovo cozido = 2 unidades

Mussarela = 150g

Tomate concassé (s/casca, s/semente, em cubos) = 1 unidade

Azeitonas picadas = 10 unidades

Sal, pimenta, orégano, cheiro verde = a gosto

Cebola picada = 1 unidade

Alho picado = 2 dentes

Óleo = suficiente para untar

Modo de fazer:

Coloque num recipiente a carne moída e tempere com cebola, alho, pimenta, sal, orégano e cheiro verde picado. Para dar o ponto, coloque o amido de milho. Unte com óleo uma superfície limpa, e esparrame a carne para poder fazer o rocambole. Se preciso. Coloque a mussarela em cima da carne, após o recheio (ovos, tomate e azeitonas) e enrole. Coloque num refratário e leve ao forno médio por 40 minutos.

Rendimento: 8 fatias

Sugestão: Prepare um molho de tomate e coloque por cima antes de servir.



Fatia 120g

Calorias	316,4Kcal
Proteínas	34,59%
Lipídios	53,59%
Carboidratos	11,82%

Supermercado





Manteiga?
Margarina?
Óleo?



Light? Diet?
Zero?

O que
observar na
rotulagem?




Como
escolher o
pescado? E os
hortifrutis?



Por onde eu
devo
começar?



Devo comprar
os alimentos
orgânicos?



DIFERENCIAL

OBRIGADA