

**CROCE ROSSA ITALIANA
CORPO MILITARE VOLONTARIO
VIII CENTRO DI MOBILITAZIONE TOSCANA**

La corretta alimentazione e integrazione alimentare per il volontario di Croce Rossa

**Sede: Firenze,
Data; 17/10/2026**

Evento Crediti ECM riconosciuti:

PROGRAMMA

08.15 – 0830	Registrazione partecipanti	(a cura segreteria organizzativa)
08.30 – 08.50	Presentazione corso, lineamenti organizzativi	a cura direzione corso
08.45 - 09.00	Inaugurazione e presentazione del corso	Comandante CdM

Periodo	Titolo Relazione	
09.00 - 10.00	Principi di base: Macronutrienti, Micronutrienti e idratazione Dr luca Bartolesi	Lezione frontale
60'		
10.00 – 11.00	Principi di base: Gli integratori alimentari Dr Iacopo Periti	Lezione frontale
60'		
11.00 – 11.15	Pausa caffè	
11.15 – 12.15	Il calcolo del fabbisogno energetico e applicazioni dei valori nutrizionali specifici per una alimentazione equilibrata per i volontari CRI e relativi benefici fisiologici Dr luca Bartolesi	Lezione frontale
60'		
12.15 – 13.15	Applicazioni in base alla tipologia di servizio svolto dal volontario Dr luca Bartolesi	Lezione frontale
60'		
13.15 – 13.30	<i>discussione</i>	Attività interattiva
15'		
13.30 - 14.15	<i>Il Pranzo per il volontario Pranzo con spiegazione delle calorie e dei nutrienti del pasto servito Dr luca Bartolesi - Dr Iacopo Periti</i>	Attività interattiva
45'		
14.15 –15.15	Integratori alimentari per il volontario di croce rossa Dr Iacopo Periti	Lezione frontale
60'		
15.15 – 16.15	Il contesto militare Dr Iacopo Periti	Lezione frontale
60'		
16.15 - 16.30	test finale - qualità percepita	
16.30 - 16.45	Conclusioni e take home messages Dr Luca Bartolesi Dr Iacopo Periti	