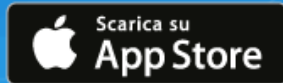




# NUNA

NUTRITIONAL NAVIGATOR

Scopri quanto è sana la tua spesa



Provala, è gratis!

La tua dieta comincia dalla spesa!  
Scopri quanto è sana, completa e bilanciata.



Prova NUNA è gratis!

Scegli gli alimenti giusti  
per seguire la dieta mediterranea!




[www.nutritionalnavigator.com](http://www.nutritionalnavigator.com)



## Crea la tua piramide

Inserisci nella piramide tutti gli alimenti della tua spesa

Puoi selezionare un alimento in 3 modi:

-  Cercalo scrivendo il nome
-  Cercalo fra le categorie della piramide
-  Leggi il codice a barre del prodotto

## Analizza la tua spesa

La Piramide NUNA analizza la tua spesa, ti mostra quali alimenti e nutrienti hai acquistato e ti dice se la spesa è completa e bilanciata.

I mattoni della piramide saranno verdi o gialli se hai comprato bene, altrimenti rossi.

Il Punteggio Piramide dice quanto è sana la tua spesa.

E' calcolato con un metodo scientifico utilizzato per studiare l'aderenza alla dieta mediterranea.

Punteggi più alti si correlano con un maggior beneficio per la tua salute.





## Scegli gli Alimenti

Seleziona l'alimento che vuoi comprare e il Semaforo ti consiglierà se acquistarlo per seguire più facilmente la dieta mediterranea.

- Verde: CONSIGLIATO
- Giallo: PERMESSO
- Rosso: NON CONSIGLIATO

Il colore cambia in relazione alla composizione dell'alimento che desideri e degli alimenti che hai già comprato.

## Lista della spesa guidata

Grazie alla Lista della Spesa Guidata puoi pianificare i tuoi acquisti seguendo i consigli del semaforo e saprai sempre cosa comprare!

## Condividi e sincronizza

Vuoi un'alimentazione sana? Più del 90% degli alimenti sono condivisi con i familiari. Un'alimentazione sana è importante per tutti e tutti devono essere coinvolti.

Condividi e sincronizza la tua piramide e la lista della spesa con i tuoi familiari e sapranno sempre quali sono gli alimenti giusti da acquistare.



## Quando usare NUNA?



### Prima della spesa:

Pianifica la spesa con la **Lista della Spesa Guidata NUNA**. Inserisci nella lista gli alimenti che devi acquistare seguendo i consigli del **Semaforo** e della **Piramide NUNA**. Puoi condividerla con chi vuoi e saprai sempre cosa devi comprare anche per i tuoi familiari.



### Durante la spesa:

Al negozio puoi fare la spesa corretta selezionando gli alimenti che desideri e seguendo i consigli del **Semaforo** e della **Piramide NUNA**.



### Dopo la spesa:

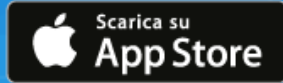
Quando torni a casa, prima di riporre gli alimenti in dispensa, inseriscili nella tua **Piramide NUNA** e saprai sempre se la tua spesa è bilanciata, completa e rispetta la dieta mediterranea.



# NUNA

NUTRITIONAL NAVIGATOR

## Scopri quanto è sana la tua spesa



Provala, è gratis!

## Il progetto NUNA Navigatore Nutrizionale

**L'alimentazione ha un ruolo fondamentale per la salute delle persone.** In particolare la promozione della **dieta mediterranea** permette di prevenire sia l'obesità che malattie debilitanti molto diffuse come ad esempio i tumori, l'ictus e l'infarto.

**Una nuova teoria per l'educazione alimentare** è stata sviluppata dal Prof. Alessandro Casini e dal Dott. Alessandro Tozzi medici specialisti con esperienza pluriennale in Gastroenterologia e Nutrizione Umana.



**L'idea è semplice:** per mangiare bene è importante portare a casa gli alimenti giusti. Se la dispensa di casa è più sana, allora anche i piatti che prepariamo saranno più sani. E' quindi fondamentale imparare a fare una spesa completa e bilanciata e migliorare la qualità degli alimenti che scegliamo.

Per applicare nel mondo reale questo nuovo approccio per l'educazione alimentare, i due ricercatori hanno fondato **Nunacode s.r.l. una start up innovativa Spin-off Accademica dell'Università degli Studi di Firenze** e sviluppato NUNA Nutritional Navigator, un'app gratuita per imparare a fare la spesa secondo le regole della piramide alimentare mediterranea.

**Grazie alla collaborazione di supermercati e produttori alimentari** è ora possibile usarla ancora più facilmente per fare una spesa salubre, mangiare meglio e stare più in forma.



# NUNACODE



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
FIRENZE  
SPIN-OFF APPROVATO

Nuovi strumenti per l'educazione alimentare