



## Curriculum Vitae Europass



### Informazioni personali

Cognome(i)/Nome(i) **Parravano Laura**  
Indirizzo(i) Via Bernardino Cesari n.3/A, 03033 Arpino, Frosinone  
Telefono(i) 0776.848990 Mobile: 339.5764687  
E-mail sidney153@hotmail.com laura.parravano@pec.enpab.it  
[lparravano84@gmail.com](mailto:lparravano84@gmail.com) laura.parravano@biologo.onb.it  
Partita iva 02623310600  
Cittadinanza Italiana  
Data di nascita 15/03/1984 (ad Arpino, FR)  
Sesso Femminile

Occupazione desiderata/Settore professionale **Dietetica e dietoterapia**

### Esperienza professionale

Date	Da novembre 2006 ad oggi
Lavoro o posizione ricoperti	Dietista- Biologo Nutrizionista
Principali attività e responsabilità	Elaborazione diete personalizzate, consulenze nutrizionali con esame bioimpedenziometrico (BIA101-Akern)
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Studio privato Arpino (Fr), collaborazione Medici di base e specialisti
Tipo di attività o settore	Settore sanitario

Date	Dal 2011 ad oggi
Principali attività e responsabilità	Collaboratrice
Nome ed indirizzo del datore di lavoro	Cooperativa sociale "Con Te" (Sora, Fr)
Tipo di attività	Informazione (alimentazione in gravidanza e allattamento, svezzamento, alimentazione in età pediatrica)
Date	26 maggio 2018
Principali attività e responsabilità	Consulente esperto
Nome ed indirizzo del datore di lavoro	ISS Pertini Alatri
Tipo di attività	Incontro di educazione alimentare: progetto "Sapere i Sapori"
Date	Settembre 2017
Principali attività e responsabilità	Elaborazione menu refezione scolastica
Nome ed indirizzo del datore di lavoro	Il Coccodrillo - Società Cooperativa Sociale
Tipo di attività	Consulenza
Date	Dal 2015 ad oggi
Principali attività e responsabilità	Docente (III^/II^ fascia)
Nome ed indirizzo del datore di lavoro	Scuola media
Tipo di attività	Supplenze di matematica e scienze (classe A028)
Date	Ottobre 2016-giugno2017
Principali attività e responsabilità	Docente
Nome ed indirizzo del datore di lavoro	Progetto Enpab " Biologi nelle scuole", scuola elementare Frosinone
Tipo di attività	Incontri di educazione ecologica e nutrizionale con alunni e genitori
Date	Aprile 2013
Principali attività e responsabilità	Docente area alimentazione
Nome ed indirizzo del datore di lavoro	Corso Assistente familiare, Veroli (Fr)
Tipo di attività	Docenza
Date	Febbraio 2011
Principali attività e responsabilità	Verifica della composizione calorica-nutrizionale dei menu della mensa
Nome ed indirizzo del datore di lavoro	Comunità Terapeutico-riabilitativa "Borgo San Tommaso", Roccasecca (Fr)
Tipo di attività	Consulenza
Date	Marzo 2011
Principali attività e responsabilità	Relatrice
Nome ed indirizzo del datore di lavoro	Informazione e formazione personale docente
Tipo di attività	Istituto Alberghiero "L. Einaudi" di Sora (Fr) Corso di aggiornamento "Valutazione nutrizionale e stima calorica di un menu"
Date	Febbraio-marzo 2010/ Febbraio-marzo 2009 / Febbraio-marzo 2008/ Febbraio-marzo 2007
Lavoro o posizione ricoperti	Relatrice
Principali attività e responsabilità	Attività di informazione e prevenzione
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Scuola media "G. Rosati" Sora (Fr)
Tipo di attività o settore	Progetti di educazione alimentare (disturbi del comportamento alimentare, alcolismo, obesità)
Date	Gennaio-giugno 2006
Lavoro o posizione ricoperti	Tirocinio clinico
Principali attività e responsabilità	Affiancamento personale medico e dietistico

Nome e indirizzo del datore di lavoro	Ospedali di Roma (Policlinico universitario Campus Bio-Medico, S.Eugenio, Sandro Pertini, ospedale pediatrico Bambin Gesù) Ospedale di Sora-SS. Trinità
Tipo di attività o settore	Settore sanitario
Date	Gennaio-giugno 2005
Lavoro o posizione ricoperti	Tirocinio ambito ristorativo
Principali attività e responsabilità	Affiancamento dietiste (Gruppo Serenissima, Gruppo La Cascina)
Nome e indirizzo del datore di lavoro	Scuole elementari e medie di Roma, centri di ristorazione collettiva
Tipo di attività o settore	Controllo igienico-sanitario (HACCP)
<b>Istruzione e formazione</b>	
Date	Gennaio 2010
Titolo della qualifica rilasciata	Iscrizione all'Ordine Nazionale dei Biologi (Albo Professionale sezione A, n° iscrizione 062026) con qualifica di Biologo Nutrizionista
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Ordine Nazionale dei Biologi
Date	Gennaio 2010
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Iscrizione all'Ordine Nazionale dei Biologi (Albo Professionale sezione A, n° iscrizione 062026) con qualifica di Biologo Nutrizionista
	Ordine Nazionale dei Biologi
Date	Luglio 2009 (I sessione)
Titolo della qualifica rilasciata	Esame di Stato per Biologo
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Abilitazione professionale
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università degli Studi di Roma Tor-Vergata
Date	Gennaio 2009
Titolo della qualifica rilasciata	Laurea in Scienze della Nutrizione Umana con votazione 110/110 e Lode
Principali tematiche/competenze professionali possedute	Conoscenza avanzata teorico e pratica degli approcci moderni nell'ambito della Nutrizione Umana
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Università degli Studi di Roma Tor-Vergata
Livello nella classificazione nazionale o internazionale	Laurea Specialistica
Date	Da gennaio 2007 ad oggi
Titolo della qualifica rilasciata	Attestati di partecipazione, crediti ECM
Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione	Convegni e corsi su tematiche riguardanti la nutrizione e la biologia
Date	Ottobre 2006
Titolo della qualifica rilasciata	Laurea in Dietistica con votazione 110/110 e Lode

Principali tematiche/competenze professionali possedute Formulazione diete, elaborazione menu, attività didattico-educativa, controllo igienico-sanitario

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Università Campus Bio-Medico di Roma

Livello nella classificazione nazionale o internazionale Laurea Triennale

Date Settembre 1998-Luglio 2003

Titolo della qualifica rilasciata Diploma di Liceo Classico con votazione 100/100

Nome e tipo d'organizzazione erogatrice dell'istruzione e formazione Liceo Tulliano di Arpino (FR)

Livello nella classificazione nazionale o internazionale Diploma di Scuola secondaria superiore: Maturità Classica

**Capacità e competenze personali**

Madrelingua(e) **Italiano**

Altra(e) lingua(e)

Autovalutazione

Livello europeo (\*)

**Inglese**

**Spagnolo**

Comprensione				Parlato				Scritto	
Ascolto		Lettura		Interazione orale		Produzione orale			
C1	Utente avanzato	C1	Utente avanzato	C1	Utente avanzato	C1	Utente avanzato	B2	Utente autonomo
B1	Utente autonomo	B1	Utente autonomo	B1	Utente autonomo	A2	Utente base	A2	Utente base

(\*) Quadro comune europeo di riferimento per le lingue

**Certificazione inglese C1:** ESB Level 2 Certificate in ESOL International All Modes (C1 CEFR) presso Oxford College Arce (Fr)

Capacità e competenze sociali Ottime capacità nello stabilire buoni rapporti con il paziente e i collaboratori. Spiccato senso del dovere.

Capacità e competenze organizzative Organizzazione progetti di Educazione alimentare  
Raccolta ed elaborazione dati per studi statistici  
Corso di formazione per lavoratori (formazione generale e specifica)

Capacità e competenze informatiche Ottime conoscenze digitali  
Certificazione informatiche: "Pekit LIM", "Usò didattico del tablet", "Gsuite", "Coding"

Capacità e competenze artistiche Corso di Decoupage, decorazioni in pasta di zucchero, creazioni con pietre dure, pianoforte.

Altre capacità e competenze Passione per il cinema, sport, viaggi (esperienze all'estero: scambi Culturali presso la Newburgh Free Academy - U.S.A. e con il liceo di Aalborg-Danimarca).  
Volontaria Croce Rossa Italiana (Brevetti: BEPS, PSTI, BLS, BLS-D)

Patente Patente B (automunita)