

organizza

Sabato 12 novembre 2022

"LA SALUTE IN PIAZZA"

Corso gratuito - teorico e pratico - di educazione alimentare

a cura di **Rossana Madaschi** - Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell'Alimentazione

DATA E ORARIO : Sabato 12 novembre 2022 - dalle ore 9.30 alle ore 11.30.

LUOGO : Il corso gratuito teorico-pratico si svolgerà nei locali mensa della SCUOLA MATERNA STATALE in Via Circonvallazione - Comune di Cologno al Serio (Bg).

ISCRIZIONI: Le iscrizioni - gratuite con precedenza ai cittadini di Cologno al Serio - dovranno essere effettuate c/o l'ufficio Servizio alla Persona del Comune **dal 24 ottobre al 9 novembre 2022**. Il corso sarà effettuato con numero minimo di 20 iscritti sino ad un massimo di 50.

PER INFORMAZIONI: Ufficio Servizi alla Persona - tel. 035/41.83.501 interno 5
e.mail: servizisociali@comune.colognoalserio.bg.it

PROGRAMMA DEL CORSO:

Sfatiamo i luoghi comuni dell'alimentazione per saperne di più!

E a seguire... approfondimenti anche in cucina!

Questo incontro, grazie a numerosi suggerimenti, darà la possibilità di approfondire tematiche di corretta alimentazione con l'ausilio anche della proiezione di slide, intervallate da brevi spot e filmati, link con fonti scientifiche che ti indurranno a riflettere e persino divertire!

Vero o Falso? Le bufale a tavola

Ad esempio... cosa risponderesti a queste domande?

VERO FALSO

È preferibile consumare i carboidrati a pranzo e le proteine alla sera	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'ananas brucia i grassi	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
I formaggi di capra sono più magri rispetto ai formaggi di mucca	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'olio di girasole è più adatto per le frittiture	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
È preferibile utilizzare il sale iodato	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il mandarino ha più calorie della banana	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
La dieta del gruppo sanguigno fa bene alla salute	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il tè verde contiene teina	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
I cereali integrali sono più ricchi di nutrienti	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
I legumi in scatola sono da evitare	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
La dieta alimentare incide sull'impatto ambientale	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
I prodotti a base di soia riducono le fastidiose vampate di calore	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fare colazione solo con il caffè aiuta a perdere peso	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

I prodotti light sono da preferire	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se bevi l'acqua del rubinetto possono formarsi i calcoli	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Per perdere peso non si deve mai abbinare la pasta al pane	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mangiare cibi senza glutine è più salutare	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tre gallette di riso forniscono le calorie di quasi mezzo piatto di pasta	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'olio di palma è dannoso per la salute	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ti aspettiamo alla conferenza per le risposte a questi e molti altri quesiti per imparare ad alimentarti correttamente e quindi stare in salute.

Ricette della salute "ai fornelli!"

Dopo la conferenza seguirà una dimostrazione illustrata di come preparare sane ricette! Per tutti i partecipanti, al termine della rappresentazione, ci sarà:

- un prodotto biologico in omaggio offerto dalla cooperativa "Il Sole e la Terra"
- la possibilità di scaricare il ricettario completo (aggiornato con nuovissime e gustose preparazioni!), corredato da sequenze fotografiche
- InfoSostenibile in omaggio: il periodico di informazione culturale e sani stili di vita

