

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 (V) (F) FALSO

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

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

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

