



PUNTO RISTORAZIONE
in collaborazione con il
Comune di Cologno al Serio



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 DELL'INFANZIA STATALE in Via Circonvallazione, 21 - Comune di Cologno al Serio (Bg).

PROGRAMMA DEL CORSO : vedi sul retro.

ISCRIZIONI:

Le iscrizioni gratuite (con precedenza ai cittadini di Cologno al Serio) dovranno essere effettuate c/o l'Ufficio Servizi alla Persona del Comune **dal 24 ottobre al 9 novembre 2022** (le iscrizioni pervenute oltre non verranno accettate).

Il corso sarà effettuato con un numero minimo di 20 iscritti sino ad un numero massimo di 50.

Per Info

Uff. Servizi alla Persona
tel. 035/41.83.501 interno 5

email: servizisociali@comune.colognoalserio.bg.it

Il sottoscritto _____,
nato a _____ il _____ residente a
Cologno al Serio in Via _____ n. _____
Tel. _____

CHIEDE

di essere iscritto all'iniziativa "LA SALUTE IN PIAZZA" di sabato 12 novembre 2022

Lì,.....

FIRMA

Informativa sull'utilizzo dei dati raccolti:

Ai sensi del GDPR 216/679 si informa che i dati sopra riportati sono prescritti dalle disposizioni vigenti ai fini del procedimento per il quale sono richiesti e verranno utilizzati esclusivamente per tale scopo.

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) FALSO (F)
- 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 fritture (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



Rossana Madaschi

NUTRIZIONISTA

- Docente di Scienza dell'alimentazione e Merceologia presso Istituti alberghieri di Bergamo e provincia.
- Ospite da oltre 20 anni a trasmissioni televisive di BERGAMO TV, con temi e consigli ai telespettatori inerenti ad una sana ed equilibrata alimentazione.
- Conduttrice di numerosi Corsi di educazione alimentare e di Cucina pratica naturale.
- Relatrice di numerose conferenze presso istituti pubblici e privati, comuni, associazioni ed eventi culturali.
- Conduttrice di trasmissioni radiofoniche settimanali con la rubrica "Nutrisci di salute a tavola!" sulle frequenze di RADIO ALTA (FM 101.7 MHz).
- Autrice di articoli pubblicati mensilmente su «Cotto e mangiato», rivista nazionale, e su «InfoSostenibile», periodico mensile di informazione culturale e stili di vita.
- Autrice del libro «Dalla spesa alla tavola» (Edizioni Enea) e coautrice del libro «Noi e il cibo» (Edizioni Velar).
- Dietista aziendale di Punto Ristorazione.
- Nutrizionista in consulenze dietetiche personalizzate ed elaborazione di programmi alimentari presso lo studio privato.

info@nutriscidisalute.it
www.nutriscidisalute.it

