

organizza

Sabato 2 marzo 2024

"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 02 marzo 2024 - dalle ore 9.30 alle ore 11.30.

LUOGO: Il corso gratuito teorico-pratico si svolgerà al secondo piano del Comune (Sala Civica) - Via Rocca 2a - 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 14 al 29 febbraio 2024**. 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:

"IO SCELGO DI MANGIAR SANO E STARE IN SALUTE"

e a seguire
"Dal sapere... ai sapori"
con degustazione delle ricette
e approfondimenti in cucina

Un incontro ricco di numerosi suggerimenti teorici e pratici per approfondire tematiche di educazione alimentare.

Semplici ma efficaci consigli con principi basilari per mangiare e cucinare in modo sano per stare in salute.

Saranno inoltre proiettate delle slide e alcuni efficaci video per stimolare il tuo desiderio di conoscere.

Vuoi sapere alcuni temi che saranno trattati?

Ad esempio... Cosa risponderesti a queste domande?

- **Sai che...** i cibi integrali aumentano il senso di sazietà e aiutano a perdere peso?
- **Sai che...** l'olio di mais non è più dietetico di altri oli in commercio?
- **Sai che...** i legumi secchi non dovrebbero essere messi in ammollo durante la notte?
- **Sai che...** il mandarino fornisce più calorie della banana?
- **Sai che...** bere poca acqua rende pigro l'intestino?
- **Sai che...** aumentare il consumo di prodotti di stagione diminuisce la quantità di pesticidi nel piatto?
- **Sai che...** mangiare "a colori" fa bene alla salute?
- **Sai che...** la pasta di legumi rappresenta un secondo piatto?
- **Sai che...** il "caffè d'orzo" potrebbe aumentare la pressione sanguigna?
- **Sai che...** la salute inizia nel carrello della spesa?

- **Sai che...** la dieta alimentare incide sull'impatto ambientale?
- **Sai che...** puoi «pesare» la porzione di cibo con la mano (senza bilancia) ed eliminare i chili di troppo?
- **Sai che...** in etichetta è obbligatorio trovare indicati gli allergeni alimentari?

... e molti altri quesiti per imparare ad alimentarsi correttamente, prevenire le patologie e mantenersi in salute. Ti aspetto!

"Dal sapere... ai sapori" **con ricette della salute**

Dopo la conferenza seguirà una dimostrazione di come preparare sane ricette e la degustazione degli assaggi.

Per tutti i partecipanti al termine della rappresentazione ci sarà inoltre:

- un prodotto biologico in omaggio offerto dalla cooperativa "Il Sole e la Terra" - www.ilsoleelattera.it
- 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

