

organizza

Sabato 30 novembre 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 30 novembre 2024 - dalle ore 9.30 alle ore 11.30.

LUOGO: L'incontro gratuito teorico-pratico si svolgerà presso i nuovi locali mensa presso la scuola Secondaria in via de Gasperi 22

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 26 ottobre al 26 novembre 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:

Conferenza

"NUTRIRSI BENE PER STARE IN SALUTE E... IN LINEA!"

e a seguire

LEZIONE DI CUCINA NATURALE con degustazione gratuita di sfiziose ricette

Un incontro teorico e pratico ricco di suggerimenti per approfondire tematiche di educazione alimentare. Semplici ma efficaci consigli per mangiare correttamente e cucinare in modo sano. Saranno inoltre proiettate delle slide e alcuni brevi video per stimolare il desiderio di saperne di più.

Alcuni contenuti della conferenza

- Colazione, pranzo, cena e spuntini: quali sono gli alimenti per pianificare menù equilibrati?
- Le corrette porzioni dei cibi, con relative grammature, per assicurare la giusta quantità di nutrienti come proteine, grassi, carboidrati, vitamine, calcio, ferro, ecc.
- Consigli per prevenire patologie e disturbi quali ad esempio obesità, ipertensione, diabete, fame nervosa, colesterolo e trigliceridi alti, tumori.
- Trucchi e strategie "amici della linea" per perdere i chili di troppo, mangiando!
- Formule per calcolare il proprio peso ideale e valori auspicabili del giro vita.
- "Sport e alimenti da sempre vincenti!": adotta anche sani stili di vita.

... e altro ancora per imparare ad alimentarsi correttamente e mantenersi in salute.



"DAL SAPERE... AI SAPORI"

con ricette della salute

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

- la consegna in formato cartaceo delle ricette e successiva degustazione
- un prodotto biologico in omaggio offerto dalla cooperativa "Il Sole e la Terra" - www.ilsoleelaterra.it
- la possibilità di scaricare un ricettario interattivo di numerose ricette, corredato da sequenze fotografiche
- InfoSostenibile: periodico di informazione culturale e sani stili di vita
- l'invio delle formule per calcolare il peso ideale, la circonferenza addominale e l'elenco delle grammature standard degli alimenti.

NB: l'incontro è aperto anche ai bambini accompagnati da un adulto e chi desidera potrà contribuire alla preparazione delle ricette. In omaggio verrà distribuito il fantastico kit per Piccoli Chef (cappellino, pettorina e guanti).