

Rossana Madaschi

NUTRIZIONISTA - DIETISTA

- 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 "Nutrirsi 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@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it



Punto Ristorazione

Punto Ristorazione nasce negli anni '70 per dedicarsi alla ristorazione collettiva, al catering e al banqueting.

Durante questi anni ha raggiunto ottimi risultati operativi e lusinghieri riconoscimenti della propria clientela. In un settore in continua espansione come quello della ristorazione collettiva è davvero difficile resistere alle tentazioni offerte dal mercato di facili crescite poi difficilmente controllabili.

Punto Ristorazione da sempre ha scelto di mantenere una dimensione media della propria struttura, convinti che questa sia la condizione migliore per favorire un rapporto più immediato e diretto con ogni nostro singolo cliente, al quale va garantita la massima attenzione e professionalità.

La passione verso tutto ciò che riguarda la sana e corretta alimentazione ci spinge da sempre verso una ricerca di un continuo miglioramento dei nostri servizi.



Via Roma, 16 – Gorle (BG)
Tel. 035.302444 – Fax 035.302344
Email – info@puntoristorazione.it



in collaborazione con



Comune di
Garlate

LA SALUTE IN PIAZZA

**CORSO GRATUITO TEORICO E PRATICO
DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
CON DEGUSTAZIONE
X EDIZIONE**

Sabato 23 Marzo 2024



a cura di

Rossana Madaschi

Nutrizionista – Dietista Punto Ristorazione
e Docente di Scienza dell'alimentazione

“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.ilssolelaterra.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



Informazioni e iscrizioni gratuite



Data e orario

Sabato 23 marzo 2024

dalle ore 9.30 alle ore 11.30

Sede

Il corso gratuito teorico-pratico si svolgerà presso la **Sala Civica - Museo della Seta Abegg di Garlate (LC)**

Iscrizioni

Le iscrizioni gratuite (con precedenza ai cittadini di Garlate) dovranno essere effettuate presso l'ufficio servizi sociali dovranno essere effettuate **entro il 20/03/2024**.

Telefono:

0341/681306 int. 7

E-mail:

servizisociali@comune.garlate.lc.it

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

