



Rossana Madaschi

Dietista e gastronomo

Docente di Scienza dell'Alimentazione presso diversi istituti alberghieri di Bergamo e provincia.

Conduttrice di numerosi Corsi di Educazione Alimentare e di Cucina Pratica Naturale.

Ospite a trasmissioni televisive di BERGAMO TV con temi e consigli ai telespettatori, inerenti all'alimentazione sana ed equilibrata.

Relatrice di numerose conferenze presso Comuni, Associazioni culturali, Agriturismi, Istituti pubblici e privati.

Conduttrice di trasmissioni radiofoniche settimanali con la rubrica "Nutrirsi di salute a tavola!" sulle frequenze di Radio Alta (FM 101.7 MHz) e Radio Ponte (FM 101.5 MHz).

Dietista Aziendale della Punto Ristorazione di Gorle (Bg) Partecipa a tirocini di aggiornamento presso Ospedale Bolognini di Seriate e Ospedali Riuniti di Bergamo.

Consulenze dietetiche su appuntamento presso studio privato.

info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it



CHI SIAMO

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.

Pertanto la 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



PUNTO RISTORAZIONE

in collaborazione con il

Comune di GARLATE

Organizza **SABATO 20 FEBBRAIO 2016**

“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

Lezione Teorica

“La salute si conquista con il 5!” (porzioni e colori)



È risaputo che **frutta e verdura** apportano benefici al nostro organismo.

Quante porzioni dobbiamo consumarne ogni giorno?

Le indicazioni internazionali suggeriscono l'utilizzo di introdurre 5 porzioni al giorno di frutta e verdura affinché l'effetto preventivo di questi alimenti si possa manifestare.

Ma a quanto corrisponde una porzione?

La porzione varia a seconda del fabbisogno calorico giornaliero di una persona. La porzione minima di riferimento per tutte le persone è di circa di 150 grammi di frutta fresca, di circa 200 grammi per la verdura cruda e di 50 grammi per le insalate o le verdure a foglia.

Quali sono i colori che dovremmo introdurre ogni giorno?

I colori della salute sono: verde, bianco, rosso, giallo-arancione e blu-viola! Infatti il colore della frutta e verdura è legato alla presenza di particolari sostanze chiamate “phytochemicals”.

Sono proprio questi composti che, insieme alle vitamine e alle fibre, rendono la frutta e la verdura importanti per la nostra salute.

Ogni giorno, ed ad ogni età, impara quindi la sana abitudine di introdurre 5 porzioni tra frutta e verdura (preferibilmente di stagione) e con 5 diversi colori. Non dimenticare... la salute si conquista con il 5!

Lezione Pratica

“Le 5 porzioni e i 5 colori a tavola!”

Dopo la parte teorica seguirà una dimostrazione pratica di come sia semplice inserire tutte le 5 porzioni e i 5 colori a tavola.

Al termine della rappresentazione pratica è previsto per tutti i partecipanti:

- la degustazione del menù realizzato
- la consegna del “Ricettario” completo delle varie preparazioni
- la dispensa “Nutrirsi di salute a tavola”
- ulteriore materiale divulgativo e di approfondimento



Informazioni e iscrizioni gratuite

Data e orario

Sabato 20 FEBBRAIO 2016 dalle ore 9.30 alle ore 11.30

Sede

Il **corso gratuito** teorico-pratico si svolgerà presso la Sala Civica –Museo della Seta Abegg- Garlate

Iscrizioni

Le iscrizioni gratuite (con precedenza ai cittadini di Garlate) dovranno essere effettuate presso l'ufficio servizi sociali/istruzione entro il 17/02/2016.

Telefono:

0341/681306

E-mail:

info@comune.garlate.lc.it

Il corso sarà effettuato con un numero minimo di 20 iscritti, sino a un numero massimo di 50

