

ROSSANA MADASCHI

Ec. Dietista e gastronomo

Docente di Scienza dell'alimentazione presso Istituti alberghieri di Bergamo e provincia

Conduttrice di numerosi Corsi di educazione alimentare e di Cucina pratica naturale

Ospite da molti anni a trasmissioni televisive di BERGAMO TV, con temi e consigli ai telespettatori inerenti ad una sana ed equilibrata alimentazione

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 numerosi articoli pubblicati su riviste settimanali nazionali, periodici mensili di informazione culturale e stili di vita.

Ec. Dietista aziendale della Punto Ristorazione di Gorle (Bg)

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
www.puntoristorazione.it
info@puntoristorazione.it



in collaborazione con



Comune di Mezzago

CORSO GRATUITO TEORICO E PRATICO

LA SALUTE IN PIAZZA

DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

VII EDIZIONE



**SABATO 20 GENNAIO
2018**

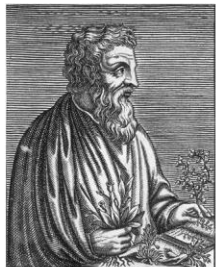
a cura di

ROSSANA MADASCHI

Ec. Dietista Punto Ristorazione e Docente di
Scienza dell'Alimentazione

LEZIONE TEORICA

“METTI LA SALUTE A TAVOLA”



“Fa’ che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo!”

Ippocrate, medico dell’antica Grecia, con questa citazione illuminante metteva in evidenza la stretta relazione tra cibo e salute.

Parole più che mai attuali, soprattutto in questi tempi dove il carrello della spesa di molti consumatori è riempito con cibi di scarsa qualità, che possono influire negativamente sul benessere.

Una scelta consapevole dovrebbe invece orientarci verso un’alimentazione più sana, naturale, con meno additivi chimici, a minor impatto ambientale e con un maggior consumo di prodotti di stagione.

È importante anche imparare a stabilire qual è la corretta quantità di cibo da assumere, soprattutto per coloro che devono tenere sotto controllo l’ago della bilancia.

A differenza di quello che a volte si pensa, l’aumento del peso corporeo non è collegato solo alla cattiva qualità dei cibi che ingeriamo, ma anche alle dimensioni delle porzioni che sono spesso “super size”!

Questo incontro consentirà anche di “farsi l’occhio” sulle dimensioni delle porzioni degli alimenti, prendendo in considerazione alcune delle proposte dietetiche, innovative e di facile applicazione, di vari autori.

LEZIONE PRATICA

“LA SALUTE NEL PIATTO!”

Dopo la parte teorica seguirà una dimostrazione pratica con a tema: “La salute nel piatto!”

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

- la degustazione del menù realizzato
- la consegna dell’opuscolo “La salute in piazza” completo del “Ricettario” con le varie preparazioni
- ulteriore materiale divulgativo e di approfondimento



INFORMAZIONI E ISCRIZIONI GRATUITE

Data e orario

Sabato 20 gennaio 2018
dalle ore 9.30 alle ore 11.30

Sede

Il corso gratuito teorico-pratico si svolgerà presso la Sala Civica della Biblioteca di Mezzago (MB), in via S. Biffi, 32

Iscrizioni

Le iscrizioni gratuite (con precedenza ai cittadini di Mezzago) dovranno essere effettuate presso l’Ufficio Servizi alla Persona del Comune, entro le ore 12.00 di giovedì 18.01.2018.

Telefono: 039 6067639

E-mail:

licinia.campoantico@comune.mezzago.mb.it

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

