

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).

Dietista aziendale della Punto Ristorazione di Gorle (Bg)

Partecipa a tirocini di aggiornamento presso Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII e Bolognini di Seriate (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.



in collaborazione con



Comune di Zanica



LA SALUTE IN PIAZZA

TEORIA & PRATICA

CORSO GRATUITO
DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

SABATO 19 MAGGIO 2018
presso Scuola Primaria Zanica

a cura di
Rossana Madaschi
Dietista Punto Ristorazione e Docente di
Scienza dell'Alimentazione





Lezione Teorica “Le mille domande per una sana alimentazione!”

Questo incontro è dedicato a tutti coloro che desiderano imparare a nutrirsi in modo sano ed equilibrato, conoscere i cibi più idonei per prevenire le più diffuse “malattie del benessere” (causate sempre più da un’errata alimentazione) ed avere risposte a quesiti che spesso ci poniamo, come ad esempio:

“È corretto mangiare i carboidrati a pranzo e le proteine alla sera? – Qual è la differenza tra lo zucchero integrale e quello di canna? – Che cos’è il glutammato monosodico? – L’olio di palma è dannoso per la nostra salute? – Il consumo di carne rossa espone al rischio di tumori? – Come posso combattere la “fame nervosa”? – Come dovrebbe essere la colazione ideale? – La soia è un cereale o un legume? – Mangiare la frutta a fine pasto è sbagliato? – Quante calorie devo assumere ogni giorno? – I formaggi di capra hanno colesterolo? – Qual



è l’acqua migliore da bere? – Come si calcola il proprio peso ideale? – Il caffè lungo è più leggero? – I coloranti presenti nei cibi sono pericolosi? – I prodotti lievitati fanno male? – Chi pratica sport deve assumere più proteine? – Quali sono le corrette combinazioni degli alimenti? – Qual è la differenza tra la centrifuga e l’estrattore di succo? – È preferibile utilizzare il sale integrale o quello iodato? ... e tante altre domande alle quali troverete risposte esaustive e scientifiche.

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 19 maggio 2018
dalle ore 9.30 alle ore 11.30

Sede

Il corso gratuito teorico-pratico si svolgerà presso la sala mensa della Scuola Primaria di Zanica – Via Padergnone

Iscrizioni

Le iscrizioni gratuite (con precedenza ai cittadini di Zanica) dovranno essere effettuate presso la biblioteca comunale entro giovedì 17/05/2018.

Telefono: 035/671761

E-mail: biblioteca.zanica@tiscalinet.it

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

