Rossana Madaschi

NUTRIZIONISTA

- 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.

Punto Ristorazione

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

Punto Ristorazione

in collaborazione con

Comune di Almenno San Bartolomeo

LA SALUTE IN PIAZZA

Sabato 26 novembre 2022

CORSO GRATUITO
TEORICO E PRATICO
DI EDUCAZIONE ALIMENTARE



a cura di

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

Sfatiamo i luoghi comuni dell'alimentazione per saperne di più!

E a seguire... approfondimenti anche in cucina!

Questo incontro, grazie a numerosi suggerimenti, darà la possibilità di approfondire tematiche di corretta alimentazione con l'ausilio anche della proiezione di slide, intervallate da brevi spot e filmati, link con fonti scientifiche che ti indurranno a riflettere e persino divertire!

Vero o Falso? Le bufale a tavola

Ad esempio... cosa risponderesti a queste domande?

VERO (V) (F) FALSO

È preferibile consumare i carboidrati a pranzo e le proteine alla sera	V F
L'ananas brucia i grassi	V F
I formaggi di capra sono più magri rispetto ai formaggi di mucca	V F
L'olio di girasole è più adatto per le fritture	V F
È preferibile utilizzare il sale iodato	V F
Il mandarino ha più calorie della banana	V F
La dieta del gruppo sanguigno fa bene alla salute	V F
Il tè verde contiene teina	V F
I cereali integrali sono più ricchi di nutrienti	V F
I legumi in scatola sono da evitare	V F
La dieta alimentare incide sull'impatto ambientale	V F
I prodotti a base di soia riducono le fastidiose vampate di calore	V F
Fare colazione solo con il caffè aiuta a perdere peso	V F
I prodotti light sono da preferire	V F
Se bevi l'acqua del rubinetto possono formarsi i calcoli	V F
Per perdere peso non si deve mai abbinare la pasta al pane	V F
Mangiare cibi senza glutine è più salutare	V F
Tre gallette di riso forniscono le calorie di quasi mezzo piatto di pasta	V F
L'olio di palma è dannoso per la salute	V F

Ti aspettiamo alla conferenza per le risposte a questi e molti altri quesiti per imparare ad alimentarti correttamente e quindi stare in salute.

Ricette della salute "ai fornelli!"

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

- un prodotto biologico in omaggio offerto dalla cooperativa "Il Sole e la Terra"
- 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 26 novembre 2022
dalle ore 9.30 alle ore 11.30

Sede
Il corso gratuito teorico-pratico si svolgerà presso la Sala Conferenze del Comune di Almenno San Bartolomeo
Via IV Novembre, 66, Almenno S.B. (BG)

Iscrizioni
Le iscrizioni gratuite (con precedenza ai cittadini di Almenno S.B.) dovranno essere effettuate entro il 24/11/2022.

Telefono:
035/6320114

E-mail:
istruzione@comune.almennosanbartolomeo.bergamo.it

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

Punto Ristorazione