

Rossana Madaschi

Nutrizionista - Economo Dietista

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



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.

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



in collaborazione con



LA SALUTE IN PIAZZA

**CORSO GRATUITO
DI EDUCAZIONE ALIMENTARE**

VIII edizione
SABATO 9 FEBBRAIO 2019



a cura di
Rossana Madaschi
Nutrizionista - Economo Dietista
Punto Ristorazione

Conferenza: 10 Linee guida per stare in "linea" con la salute!

Conosci le 10 Linee guida per una sana alimentazione? Sono indicazioni semplici per migliorare i nostri comportamenti alimentari! Infatti rappresentano uno strumento aggiornato e garantito dalle istituzioni scientifiche. Vuoi scoprire i contenuti che saranno trattati?

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

L'eccesso di peso va combattuto! Scopri come raggiungere il peso ideale.

2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Introduci ogni giorno alimenti con alto potere saziante, privi di colesterolo e che prevengono alcuni tumori grazie alla presenza di fibre.

3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità

Attenzione ai grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.) e preferisci l'olio extravergine di oliva.

4. Zuccheri, bevande dolci: nei giusti limiti

Non superare la quota di zuccheri consentita, causa anche di sovrappeso e obesità.

5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

Assicurati di bere almeno 1.5-2 litri di acqua al giorno.

6. Il sale? Meglio poco

Consumiamo troppo sale: bastano meno di 3 grammi al giorno e in media ne usiamo 12!

7. Alcolici: se sì, solo in quantità controllata

Se si desidera consumare bevande alcoliche fallo con moderazione, preferibilmente durante i pasti, secondo la tradizione italiana.

8. Varia spesso le tue scelte a tavola

Varietà e moderazione sono alla base di una sana alimentazione! Scegli adeguate porzioni di cibi appartenenti ai gruppi di alimenti.

9. Consigli speciali per persone speciali

Queste indicazioni sono riservate ad alcune categorie di consumatori che vengono considerate più a rischio di carenze nutritive, quali donne in gravidanza, che allattano, bambini e ragazzi in età scolare, adolescenti, donne in menopausa ed anziani.

10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Questa linea guida educa a fare scelte consapevoli sugli alimenti da acquistare e conservare.

seguirà... Lezione di approfondimento "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 omaggio**
- **la possibilità di scaricare il ricettario completo delle varie preparazioni, corredato da sequenze fotografiche.**



Informazioni e iscrizioni gratuite



Data e orario

Sabato 9 febbraio 2019

dalle ore 9.30 alle ore 11.30

Sede

Il **corso gratuito** teorico-pratico si svolgerà presso l'auditorium del Centro Culturale "Roberto Gritti" Passaggio Sciopero di Ranica 1909, Ranica (Bg)

Iscrizioni

Le iscrizioni gratuite (**con precedenza ai cittadini di Ranica**) dovranno essere effettuate entro il 07/02/2019, direttamente in biblioteca o tramite la mail indicata.

Telefono:

035/479090

E-mail:

biblioteca@comune.ranica.bg.it

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

