DOTT.SSA ROSSANA MADASCHI

NUTRIZIONISTA - DIETISTA

- Ospite da oltre 20 anni a trasmissioni televisive di BERGAMO TV, con temi e consigli ai telespettatori per una sana ed equilibrata alimentazione.
- Relatrice di numerose conferenze per comuni, istituti pubblici e privati, associazioni ed eventi culturali.
- Docente di Scienza dell'alimentazione e Merceologia presso istituto alberghiero.
- Autrice del libro "Dalla spesa alla tavola" (Edizioni Enea) e coautrice del libro "Noi e il cibo" (Edizioni Velar).
- Autrice di articoli pubblicati mensilmente su "Cotto e mangiato", rivista nazionale di Italia 1, e su "InfoSostenibile", periodico mensile di informazione e stili di vita.
- Ogni settimana conduttrice di Corsi di cucina naturale e di educazione alimentare.
- Ospite a trasmissioni radiofoniche con la rubrica "Appunti di salute!" sulle frequenze di Radio Alta (FM 101.7 MHz).
- Dietista Aziendale di Punto Ristorazione di Gorle (BG).
- Nutrizionista in consulenze dietetiche presso lo studio privato a Bergamo (Celadina).

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.

Punto Ristorazione

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

www.puntoristorazione.it

Punto Ristorazione

in collaborazione con

Comune di Lomagna



LA SALUTE IN PIAZZA

INCONTRO GRATUITO TEORICO E PRATICO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE XI EDIZIONE

Sabato 26 ottobre 2024

a cura della

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

Conferenza

"NUTRIRSI BENE PER STARE IN SALUTE E... IN LINEA!"

e a seguire

LEZIONE DI CUCINA NATURALE

con degustazione gratuita di sfiziose ricette

Un incontro teorico e pratico ricco di suggerimenti per approfondire tematiche di educazione alimentare.
Semplici ma efficaci consigli per mangiare correttamente e cucinare in modo sano.
Saranno inoltre proiettate delle slide e alcuni brevi video per stimolare il desiderio di saperne di più.

Alcuni contenuti della conferenza

- Colazione, pranzo, cena e spuntini: quali sono gli alimenti per pianificare menù equilibrati?
- Le corrette porzioni dei cibi, con relative grammature, per assicurare la giusta quantità di nutrienti come proteine, grassi, carboidrati, vitamine, calcio, ferro, ecc.
- Consigli per prevenire patologie e disturbi quali ad esempio obesità, ipertensione, diabete, fame nervosa, colesterolo e trigliceridi alti, tumori.
- Trucchi e strategie "amici della linea" per perdere i chili di troppo, mangiando!
- Formule per calcolare il proprio peso ideale e valori auspicabili del giro vita.
- "Sport e alimenti da sempre vincenti!": adotta anche sani stili di vita.

… e altro ancora per imparare ad alimentarsi correttamente e mantenersi in salute.





"DAL SAPERE... AI SAPORI"

con ricette della salute

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

- la consegna in formato cartaceo delle ricette e successiva degustazione
- un prodotto biologico in omaggio offerto dalla cooperativa "Il Sole e la Terra" - www.ilsoleelaterra.it
- la possibilità di scaricare un ricettario interattivo di numerose ricette, corredato da sequenze fotografiche
- InfoSostenibile: periodico di informazione culturale e sani stili di vita
- l'invio delle formule per calcolare il peso ideale, la circonferenza addominale e l'elenco delle grammature standard degli alimenti.

NB: l'incontro è aperto anche ai bambini accompagnati da un adulto e chi desidera potrà contribuire alla preparazione delle ricette. In omaggio verrà distribuito il fantastico kit per Piccoli Chef (cappellino, pettorina e guanti).

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI GRATUITE

Data e orario
Sabato 26 ottobre 2024
dalle ore 9.30 alle ore 11.30

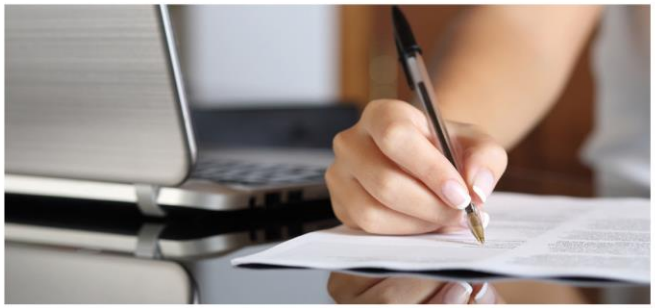
Sede
L'incontro gratuito teorico-pratico si svolgerà presso la Sala T2 di via Roma, 2 – Comune di Lomagna (LC).

Iscrizioni
Le iscrizioni gratuite (con precedenza ai cittadini di Lomagna) dovranno essere effettuate presso l'ufficio cultura e sport **entro il 25/10/2024**.

Telefono:
039/9225113

E-mail:
culturasport@comune.lomagna.lc.it

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



Punto Ristorazione