



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 Istituti pubblici, privati, Comuni, Associazioni culturali ed Agriturismi.

Conduttrice di trasmissioni radiofoniche settimanali con la rubrica "Nutrirsi di salute a tavola!" sulle frequenze di Radio Alta (FM 101.7 MHz)

Dietista presso Direzione Sanitaria dell'ASL di Bergamo

Dietista Aziendale della Punto Ristorazione di Gorle (Bg)

Partecipa a tirocini di aggiornamento presso l'Ospedale Bolognini di Seriate e gli Ospedali Riuniti di Bergamo

Consulente per diete personalizzate

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
Email – info@puntoristorazione.it



Comune di Orsenigo



PUNTO RISTORAZIONE
in collaborazione con il
Comune di Orsenigo
organizza

Sabato 7 febbraio 2015

“LA SALUTE IN PIAZZA”
(IV EDIZIONE)

**CORSO GRATUITO
TEORICO E PRATICO
DI EDUCAZIONE ALIMENTARE**

a cura di

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

Lezione Teorica

La salute inizia nel carrello della spesa!

Il “consumAttore”... cioè Attore della spesa!

Da semplici “consumatori” dovremmo divenire “consumAttori”, ovvero protagonisti della nostra spesa, al fine di poter effettuare acquisti sempre più consapevoli e mirati, per la salvaguardia della nostra salute.

Questo viaggio inizia spesso con un semplice gesto: la lettura dell’etichette alimentari.

Quante volte tuttavia leggendo l’etichetta di un prodotto alimentare ci sarà capitato di avvertire quasi una sensazione di disagio, di incompetenza o sentirci persino “disorientati”?

Termini scritti con caratteri di piccole dimensioni, ingredienti indecifrabili, sostanze incomprensibili, additivi enigmatici, codici misteriosi, ecc.

In questo modo la scelta di un prodotto alimentare, anziché essere dettata dalla qualità, diviene sempre più selezionata in base ad altri fattori.

L’etichetta quindi deve essere, per il consumatore, di agevole lettura, comprensibile e facilmente identificabile in base al prodotto a cui si riferisce.

Attraverso quindi un’attenta lettura di un’etichetta, il consumatore potrà avere a disposizione gli strumenti necessari per orientarsi con maggior sicurezza negli acquisti, portando sempre più a tavola qualità e salute!



Lezione Pratica

Ricette naturali, semplici e gustose in cucina!

Dopo la parte teorica seguirà una dimostrazione pratica dedicata alla preparazione di “Ricette naturali, semplici e gustose in cucina!”

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

- la degustazione del menù realizzato
- la consegna del “Ricettario” completo delle varie preparazioni.
- la dispensa “Nutrirsi di salute a tavola”
- ulteriore materiale divulgativo e di approfondimento



Informazioni e iscrizioni gratuite

Data e orario

Sabato 7 febbraio 2015 dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Sede

Il corso gratuito teorico-pratico si svolgerà presso la struttura polifunzionale del Parco Di Liegro, via Garibaldi n. 29 ORSENIGO

Iscrizioni

Le **iscrizioni gratuite** dovranno essere effettuate presso l’Ufficio Segreteria del Comune di Orsenigo (sig.ra Miriam) **entro giovedì 5 febbraio 2015**, fino ad esaurimento posti

Telefono:

031/630225 interno 3

E-mail:

m.mazzola@comune.orsenigo.co.it

Il corso sarà effettuato con un numero minimo di 15 iscritti, sino a un numero massimo di 50.

