

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



in collaborazione con



Comune di
Cisano Bergamasco



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

www.puntoristorazione.it

La salute in piazza

INCONTRO GRATUITO TEORICO E PRATICO
DI EDUCAZIONE ALIMENTARE
XII EDIZIONE

Sabato 31 gennaio 2026

a cura della

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

CONFERENZA “Nutrirsi bene, è volersi bene!”

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 nutrirsi in modo equilibrato e cucinare in modo sano.

Saranno anche proiettate delle slide e video per stimolare il desiderio di saperne di più.

Tematiche della conferenza

- Pianificare una spesa sana e consapevole
- Perché è importante mangiare cibi integrali?
- Prevenire le malattie a tavola
- Sane merende per bambini: quali scegliere?
- Cosa mangiare per ridurre il colesterolo?
- Benefici per la salute con l'utilizzo dei legumi
- È possibile perdere peso mangiando?
- Cause e rimedi del gonfiore addominale
- Quali cibi scegliere per introdurre più calcio?
- Le abbuffate a tavola: come controllarle?
- Carenza di vitamine D e B 12: quali cause?
- Sport e alimenti da sempre vincenti



... e molti altri quesiti per imparare ad alimentarsi correttamente, prevenire le patologie e mantenersi in salute.

Ti aspetto!

“Dal sapere... ai saperi” 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, corredata da sequenze fotografiche
- InfoSostenibile: periodico di informazione culturale e sani stili di vita

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 31 gennaio 2026
dalle ore 9.30 alle ore 11.30

Sede

L'incontro gratuito teorico-pratico si svolgerà presso la Sala Consiliare del Comune di Cisano Bergamasco, piazza Caduti per la Patria n. 2

Iscrizioni

Le iscrizioni gratuite (con precedenza ai cittadini di Cisano Bergamasco) dovranno essere effettuate entro il 29/01/2026.

Telefono:
[035/4387818 \(ufficio scuola\)](tel:0354387818)

E-mail:
scuola@comune.cisano.bg.it

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

