

# 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.



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

[www.puntoristorazione.it](http://www.puntoristorazione.it)



in collaborazione con



Città di  
Almenno San Salvatore



## La salute in piazza

INCONTRO GRATUITO TEORICO E PRATICO  
DI EDUCAZIONE ALIMENTARE  
XII EDIZIONE

**Sabato 21 febbraio 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 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.ilsoleelattera.it](http://www.ilsoleelattera.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

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 21 febbraio 2026  
dalle ore 9.30 alle ore 11.30

### Sede

L'incontro gratuito teorico-pratico si svolgerà presso l'Aula Mensa della Scuola Primaria di Almenno San Salvatore.

### Iscrizioni

Le iscrizioni gratuite (con precedenza ai cittadini di Almenno San Salvatore) dovranno essere effettuate entro **le ore 13.00 del 20 febbraio 2026**.

### Telefono:

035 6320215

### E-mail:

[servizisociali@comune.almenno-san-salvatore.bg.it](mailto:servizisociali@comune.almenno-san-salvatore.bg.it)

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

