

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



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

www.puntoristorazione.it



in collaborazione con



Comune di Alzano Lombardo



a cura della

Dott.ssa Rossana Madaschi

Nutrizionista – Dietista Punto Ristorazione
e Docente di Scienza dell'alimentazione

CONFERENZA
ALIMENTAZIONE
CONSAPEVOLE,
CON GUSTO E SALUTE
NEL PIATTO!

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.

- Il carrello della spesa consapevole
- Le etichette: una bussola per il consumatore
- Frutta e verdura: la stagione è servita
- Pasta e pane: amici o nemici?
- Il dilemma dei grassi: sfatiamo alcuni miti
- Zucchero: il dolce inganno...
- Il potere dei legumi: scopriamo i loro benefici
- La rivoluzione dell'alimentazione plant-based
- La cucina salva-tempo: come creare un menù
- Lo spreco a tavola: le ricette svuota frigo
- Gusto e salute: l'accoppiata vincente!
- Merende per bambini con sane alternative
- Diete fai da te e diete equilibrate
- Sport e alimenti da sempre vincenti!
- Acqua: il primo segreto per bellezza e salute

... 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
- 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 17 ottobre 2026
dalle ore 9.30 alle ore 11.30

Sede

Il corso gratuito teorico-pratico si svolgerà presso la mensa delle scuole medie di Alzano Capoluogo, via Fratelli Valenti, 6, Alzano Lombardo (BG).

Iscrizioni

Le iscrizioni, gratuite e riservate con precedenza ai cittadini di Alzano Lombardo, dovranno essere effettuate entro il 15/10/2026 tramite e-mail all'indirizzo scuola@comune.alzano.bg.it, indicando il nome dei partecipanti

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

