



NEWSLETTER

DAL 18 APRILE 2024

Ben ritrovati. Ecco per voi i prossimi appuntamenti e tutte le news.

Buona salute a tutti!

Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

--- PROSSIMI CORSI DI CUCINA NATURALE





ULTIMA REPLICA

Lezione di cucina naturale:

"Il pane (*pizze, focacce, fette biscottate, plum-cake, ecc.*) fatto in casa con la pasta madre!"

Venerdì 26 aprile

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

[\(clicca qui per il volantino\)](#)

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

ULTIMA REPLICA LEZIONE: “IL PANE (E NON SOLO) FATTO IN CASA CON LA PASTA MADRE!”

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la **“Scheda iscrizione” (clicca il link)**.

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di indicare semplicemente, nell’e-mail di risposta, tutti i seguenti dati: **nome, cognome, indirizzo, luogo e data di nascita, recapito telefonico, mail**. La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede “Nutrirsi di salute” in collaborazione con l’associazione culturale “Il Sentiero della Salute”.

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all’inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un’e-mail all’indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



LABORATORIO DI CUCINA NATURALE:

"PICCOLI CHEF AI FORNELLI!"

**(dai 6 ai 10 anni con la partecipazione e anche
degustazione gratuita di un adulto)**

Sabato 27 aprile

dalle ore 15.30 alle ore 17.00

[\(clicca qui per il volantino\)](#)

Stai pensando a un **corso di cucina naturale** per tuo figlio/a?

Questa è davvero l'occasione per fargli mettere le **"mani in pasta"** con un **laboratorio di cucina naturale** per realizzare e degustare molte ricette realizzate con ingredienti biologici e naturali.

Ci sarà anche la **proiezione di storie e filastrocche divertenti**, al fine di sensibilizzare i **"Piccoli Chef"** a una sana alimentazione e imparare ad assaggiare il cibo!

Preparazioni del laboratorio

- **Coccoline colorate**
- **Faccine divertenti di frutta**
- **Crema spalmabile deliziosa al cacao (tipo Nutella)**
- **Sfiziosi semi di girasole**
- **Il riccio "Uvetto" spiritoso**
- **"Latte" di mandorle autoprodotta**

Inoltre tutti i bambini **riceveranno in omaggio:**

- **l'abbigliamento completo** con pettorina e cappellino da Chef!
- **ricettario completo** del menù realizzato

e poi... non mancherà ovviamente la **degustazione** delle preparazioni realizzate, **palloncini colorati** e **tanto divertimento!**

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

LABORATORIO DI CUCINA NATURALE:

"PICCOLI CHEF AI FORNELLI!"

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la **"Scheda iscrizione"** (**clicca il link**) **indicando esclusivamente i dati del bambino (ad eccezione del cellulare e mail).**

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di indicare semplicemente, nell'e-mail di risposta, tutti i seguenti dati: **nome, cognome, indirizzo, luogo e data di nascita, recapito**

telefonico, mail. La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede “Nutrirsi di salute” in collaborazione con l’associazione culturale “Il Sentiero della Salute”.

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all’inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un’e-mail all’indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidialute.it oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



Lezione di cucina naturale:

"PROTEINE VEGETALI ALTERNATIVE ALLA CARNE"

Venerdì 19 aprile

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

[\(clicca qui per il volantino\)](#)

Preparazioni della lezione

- **Piatto unico con sughetto delizioso alla pizzaiola**
- **“Mozzarella” senza lattosio** (fatta in casa in 2 minuti!)
- **Sfizioso "tonnato" al profumo di capperi**
- **Dadolata di verdure in salsa rosa**
- **Maionese vegetale** (senza uova)
- **"Cantuccini"** (senza burro e senza uova)
- **Tisana alla menta fresca ed equisetolo** (fonte di calcio)
- **Pane semintegrale con farina di soia e semi di lino**
- **Bevande: acqua naturale e frizzante**

Moltissime persone, sono convinte che la carne sia una fonte proteica indispensabile per l'uomo.

In realtà, sempre più nutrizionisti consigliano di ridurre il consumo della **carne**, soprattutto quella rossa, a causa di **problemi e patologie associate al suo consumo** quali ad esempio i tumori (in particolare al colon), aumento del colesterolo cattivo (HDL), malattie cardiovascolari, ecc.

Oltre alla carne, anche altri alimenti che contengono proteine di origine animale devono essere ridotti nella dieta (soprattutto carni lavorate come gli affettati) e sostituiti con cibi di origine vegetale.

Cosa possiamo quindi mettere nel piatto, in alternativa alla carne, senza però incorrere in carenze nutrizionali?

Questa domanda sarà al centro della lezione dedicata agli **alimenti ricchi di proteine vegetali** che, ricordiamo, sono numerosi e **completamente privi di colesterolo!**

Riscopriamo i legumi (ceci, lenticchie, piselli, soia, lupini,...), i derivati della soia (tofu, tempeh,...), la frutta secca a guscio (pinoli, arachidi, mandorle,...), amaranto, quinoa e persino alcuni derivati del frumento, da abbinare però in modo corretto per valorizzare piatti sfiziosi ed equilibrati!

Questi alimenti di origine vegetale **contengono preziose proprietà per la nostra salute** quali ad esempio:

- sono **proteine di buona qualità** (soprattutto se abbinate ai primi piatti)
- danno un **elevato senso di sazietà** e permettono di introdurre **meno calorie**
- grazie all'abbondante presenza di fibre **aiutano l'organismo ad abbassare il colesterolo cattivo** nel sangue e **riducono il rischio di patologie cardiovascolari**
- **riducono la concentrazione dei trigliceridi**
- alcune sostanze presenti nei legumi (es. la lecitina) hanno **effetti positivi sul sistema nervoso**
- **prevengono l'insorgenza di alcuni tumori** (soprattutto dell'apparato digerente)
- **contengono pochissimi grassi** (a eccezione della soia) di elevata qualità
- **costano molto poco** rispetto ad altri alimenti proteici quali carne, affettati, pesce, formaggio
- hanno un **basso impatto ambientale**
- consentono la preparazione di **sane ricette, squisite e facili da realizzare!**

Durante la lezione saranno inoltre trattati i seguenti argomenti:

la quantità corretta di proteine da assumere ogni giorno, le funzioni delle proteine nel nostro organismo, le combinazioni alimentari (carboidrati con proteine), gli amminoacidi essenziali, non essenziali e limitanti, le differenze principali tra le proteine di origine animale e vegetale, la porzione ideale giornaliera dei legumi, caratteristiche e valori nutrizionali dei legumi freschi, secchi, congelati, surgelati, germogliati (es. germogli di soia), in scatola, in fiocchi e le farine derivate dai legumi (es. farina di ceci), le cause e i rimedi della flatulenza (produzione di gas a livello gastrointestinale), gli pseudo-cereali ricchi di amminoacidi di qualità, l'indice chimico e la completezza proteica, la frutta secca e i semi oleosi come fonte preziosa di proteine.

Inoltre tutti i partecipanti **riceveranno in omaggio:**

- **le slide della proiezione** ricche di spunti per variare gli alimenti proteici (con fonti scientifiche di riferimento)

- **materiale di approfondimento**

- **il ricettario completo** del menù

e non mancherà ovviamente la **degustazione** di tutte le preparazioni realizzate!

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

LEZIONE: “PROTEINE VEGETALI ALTERNATIVE ALLA CARNE”

Iscrizioni: per iscriversi è necessario rispondere a questa mail compilando ed inviando la **“Scheda iscrizione”** (**clicca il link**) **indicando esclusivamente i dati del bambino (ad eccezione del cellulare e mail).**

Per coloro che non riuscissero a compilare la scheda in Excel, si richiede di indicare semplicemente, nell’e-mail di risposta, tutti i seguenti dati: **nome, cognome, indirizzo, luogo e data di nascita, recapito telefonico, mail.** La scheda deve essere gentilmente compilata anche da coloro che hanno già partecipato ad altre lezioni di cucina naturale.

Sede: la lezione di cucina naturale si terrà a Bergamo (Celadina) presso la sede “Nutrirsi di salute” in collaborazione con l’associazione culturale “Il Sentiero della Salute”.

La quota di partecipazione è di € 35,00 ed è anche comprensiva della degustazione di tutte le preparazioni della lezione di cucina naturale.

A tutti i partecipanti verrà inoltre consegnato il ricettario e si svilupperanno tematiche di educazione alimentare. Il pagamento avviene all’inizio della lezione di cucina naturale a cui si partecipa.

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica info@nutrirsidisalute.it
oppure telefonate al numero di cellulare: **348.811.91.31**



**Vi aspetto in edicola
con la mia rubrica "L'angolo della salute"
tra le pagine di "Cotto e mangiato",
la rivista ufficiale del programma televisivo di Italia 1.**

Carissimi amici,
ormai da 4 anni, potete leggere mensilmente su questa rivista il
mio articolo per "nutrirvi di salute" e "gustare" sane ricette!



Ci vediamo in edicola ogni mese!

- - - CONFERENZE E CONVEGNI





Ponteranica (BG)

**Conferenza e corso gratuito di educazione alimentare
e di cucina naturale con degustazione
a cura della Dott.ssa Rossana Madaschi**

"La salute in piazza"

Sabato 20 aprile 2024

ore 9.30

presso la Sala Consiliare – Comune di Ponteranica P.zza Dott. P.

Asperti n. 1 di Ponteranica (BG)

Telefono: 035/571026 int. 6+1

E-mail: servizi.scolastici@comune.ponteranica.bg.it



Curno (BG)

**Conferenza e corso gratuito di educazione alimentare
e di cucina naturale con degustazione
a cura della Dott.ssa Rossana Madaschi**

"La salute in piazza"

Sabato 27 aprile 2024

ore 9.30

presso la Sala Mensa del Centro Vivere Insieme 1

Via IV novembre 25

Telefono: 035603040

E-mail: pubblicaistruzione@comune.curno.bg.it

--- L'ESPERTA IN TV





BERGAMO TV

Trasmissioni televisive

Carissimi amici,

vi aspetto l'ultimo lunedì di ogni mese alle ore 8.20

su **Bergamo TV!**

Potrete così seguire la nuova serie delle trasmissioni televisive

"Appunti di salute".



Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda:

- **"I legumi: aumentiamo il loro consumo!"** con anche la ricetta naturale fotografata (**vedi puntata**)

Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite la Dott.ssa Rossana Madaschi?

Visita il sito www.nutrirsidisalute.it (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**

--- ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI



La BACHECA della SALUTE!

"CALCIO E OSTEOPOROSI"

Ci sono errate informazioni che vengono date a riguardo?

Per guardare il video [clicca qui](#)

Sito: www.scienzavegetariana.it



"ARSENICO NEL RISO: COME RIDURRE I RISCHI PER LA SALUTE"

L'uso di acqua con concentrazioni eccessive di arsenico inorganico per cuocere il riso mette a rischio la salute di un terzo della popolazione mondiale.



Per leggere l'articolo [clicca qui](#)



"PRIMO AMBULATORIO DI VETERINARIA SOCIALE"

Veterinaria sociale: inaugurato primo ambulatorio a Torino Si tratta dell'ultimo ambulatorio di cui si attendeva l'avvio dopo la sottoscrizione del protocollo tra Regione Piemonte e LAV.

Per leggere l'articolo [clicca qui](#)



Sito: www.lav.it



"COMPLEANNI BIOLOGICI PER BAMBINI!"

Stai pensando a una **festa di compleanno alternativa, originale e a sorpresa** per tuo figlio?

Questa è un'idea davvero carina!

Ecco **tutti i piccoli invitati con le "mani in pasta"** (max 12-14) con un **laboratorio di cucina naturale** per realizzare e degustare ricette con ingredienti naturali e biologici.

Non mancheranno ovviamente divertimento, allegria, palloncini colorati, la **"Torta di compleanno"** e.... **anche altre sorprese!**

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica

info@nutrirsidisalute.it oppure telefonare al numero di cellulare: **347.0332740**

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA STRAORDINARIA DEI SOCI (TESSERATI)

all' Associazione il SENTIERO DELLA SALUTE

Via Monte Tesoro 12 Partita IVA/Codice Fiscale 95206990160

Agli associati

Il giorno 23/04/2024 alle ore 20,30 in prima convocazione e il **giorno 24/04/2024 alle ore 20,30** in seconda convocazione on line tramite Meet, cliccando il seguente link:

<https://meet.google.com/shi-qzxo-but> (da tablet o cellulare scaricare l'App gratuita Meet), è convocata l'Assemblea straordinaria dei soci al fine di deliberare il seguente ordine del giorno:

1. Approvazione rendiconto anno 2023

2. Vari ed eventuali

IL PRESIDENTE Occioni Gian Luigi

Luogo Bergamo, data 19/03/2024

--- CONSULENZE DIETETICHE





ROSSANA MADASCHI



ANNA TALLARINI

- Studio privato di consulenze dietetiche a BERGAMO (Celadina)

"Dimagrire... mangiando! Ed è una promessa!"

Per fissare un appuntamento potete inviare un'email all'indirizzo info@nutrirsidisalute.it, oppure telefonare al numero **347.0332740** Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidisalute.it

Consulenze dietetiche (Studio privato)

Entrate ed uscite energetiche possono essere paragonate ai due piatti di una bilancia che, per poter mantenere il peso nella norma, devono essere in equilibrio.

Nel corso della vita, però, non è semplice raggiungere e preservare questa armonia e, a incidere negativamente, molto spesso vi sono fattori quali la sedentarietà o gli stati di malattia.

È necessario pertanto riequilibrare entrambi i piatti della bilancia energetica: da un lato modificando le entrate (ciò che mangiamo) e dall'altro considerando anche le uscite energetiche (attività fisica e lavorativa).

Il benessere non è tuttavia solamente una questione di peso!

Come affermano le Linee Guida per una sana alimentazione italiana, infatti, non esiste l'alimento "completo" o "perfetto" che sia in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive.

Per tale ragione è opportuno ricordare che **“La varietà di cibi sani è alla base della salute” e, vi assicuro, si può dimagrire... mangiando (è una promessa)!**

Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per chi ha colesterolo e trigliceridi alti
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze (al lattosio, ai lieviti, al glutine ecc.)
- Diete per celiaci
- Diete per chi soffre di esofago, stomaco e intestino affaticati
- Diete per chi soffre di problematiche tiroidee
- Diete normocaloriche bilanciate
- Diete vegetariane
- Diete vegane

oppure altre diete in base a richieste personali.

Sede

Studio privato della Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista, Via Monte Tesoro, 12 (zona

Celadina) Bergamo.

ATB: linee bus n° 7 e n° 8

Orari di apertura

Lo studio è aperto nei seguenti orari: 8.30-13.30 14.30-20.30

martedì: 18.00 - 22.00

sabato: 8.30-18.30 (con orario continuato)

Per fissare un appuntamento

Telefonare al numero 347.0332740, oppure inviare una mail: info@nutrirsidialute.it

Consulenze a cura di:

- **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista**, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- **Dott.ssa Anna Tallarini, Nutrizionista - Dietista**, per la valutazione nutrizionale

Per maggiori informazioni visita il sito www.nutrirsidialute.it



- Studio di consulenze dietetiche presso "PLAYFITNESS"

"Playfitness" è un nuovo **centro sportivo** con **poliambulatorio medico**.

L'équipe lavora in team per rendere disponibili percorsi personalizzati con medico, nutrizionista, massoterapista e altri operatori della salute per una **migliore esperienza sportiva e cura del corpo a 360 gradi**.

Professionisti del benessere qualificati offrono programmi di allenamento personalizzati per soddisfare ogni esigenza in modo sano e sostenibile.

Presso il **centro sportivo "Playfitness"** sono disponibili:

una **sala attrezzi di oltre 1500 mq dotata di macchinari di ultima generazione** targati Precor e Technogym, una **location ampia e luminosa per lo svolgimento dei migliori corsi di gruppo** tutti a tempo di musica e guidati da trainer certificati, una **station Triform** per un'esperienza sportiva completa ed efficace, un' **area benessere con sauna, bagno turco, doccia emozionale, oasi relax e grotta del sale, docce e spogliatoi riservati** e altri

servizi che potranno essere personalizzati e soddisfare le esigenze di tutti coloro che desiderano mantenersi in forma e sperimentare in modo diretto che lo sport è sinonimo di salute! Inoltre è possibile effettuare **visite mediche con rilascio di certificato di buona salute** direttamente presso il centro sportivo.

Desideri perdere peso?

Prenota presso "**Playfitness**" anche **una consulenza dietetica** a cura della **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista** per l'elaborazione dei programmi alimentari e per la valutazione nutrizionale.

Il nostro motto è: **"SPORT E ALIMENTI DA SEMPRE VINCENTI!"**

Per info e prenotare la consulenza dietetica:

Centro sportivo "Playfitness"

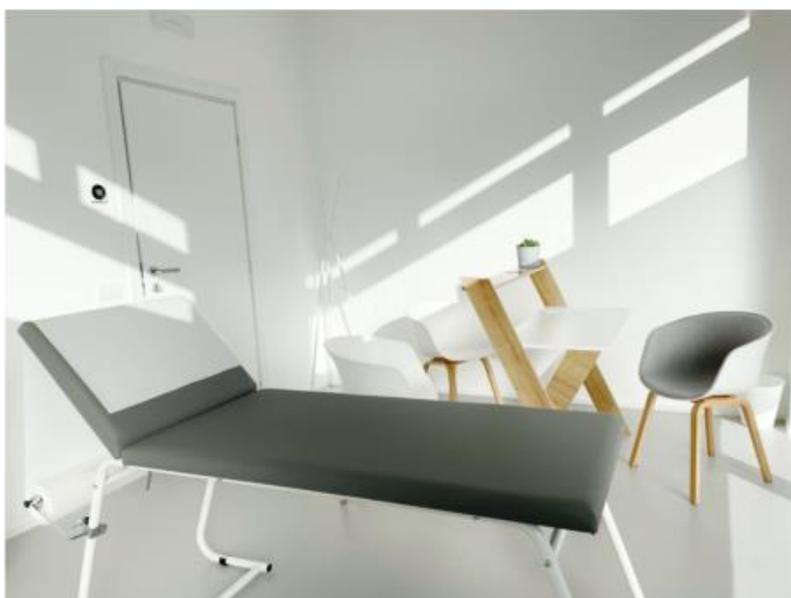
Via Celadina, 5

24020 Gorle (Bg)

Tel. 035.299110

Cell. 331.8583329

Visita il sito www.palestrainforma.it (Playfitness)



- Studio di consulenze dietetiche presso "LATUASALUTE"

"Latuasalute" è un nuovissimo e moderno **poliambulatorio medico**.

I **professionisti lavorano in team** per garantire la pluralità di competenze e offrire diagnosi e percorsi individualizzati e mirati.

Sono sul territorio dal 1996 come odontoiatri e dal 2020 la struttura si amplia diventando Poliambulatorio medico specialistico.

L'obiettivo è quello di porre **al centro le esigenze del paziente**, il suo stato di salute, **con attenzione umana e competenza professionale** necessarie a soddisfare ogni bisogno di diagnosi e cura.

Presso il poliambulatorio medico "**Latuasalute**" è possibile **prenotare una consulenza dietetica** a cura della **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista**, per l'elaborazione dei programmi alimentari e la valutazione nutrizionale.

Visita il sito www.latuasalute.net

Per info e prenotare l'appuntamento:

Poliambulatorio medico "LATUASALUTE"

Via Europa, 115 24022

ALZANO LOMBARDO - NESE (BG)

Tel. 035.510076

Cell. 335.5853871

Per prenotare una visita puoi consultare anche il sito: "Mio dottore" www.miodottore.it

--- PROGETTI PER "NUTRIRSI DI SALUTE"





"SOS per l'alimentazione della tua famiglia?"

La nutrizionista vien da te!"

Desideri da tempo mangiare in modo sano, equilibrato, ma **senza rinunciare al piacere della buona tavola?**

Hai già sperimentato in prima persona i **benefici di una sana cucina**, ma ti è difficile trasmetterla ai tuoi familiari e soprattutto ai tuoi figli?

Ti ritrovi spesso a non saper cosa cucinare, oppure dover preparare **menù differenti per familiari** con intolleranze o allergie o perché richiedono menù differenti in base alle loro esigenze?

Vuoi **imparare a cucinare con uno stile di vita sano?**

Sai abbinare in modo corretto gli alimenti in base ai principi nutritivi che contengono (carboidrati, proteine, grassi, ecc.) e che non devono mai mancare in una **corretta alimentazione?**

"Invitami" nella tua cucina!

Ti aiuterò a realizzare **menù equilibrati per un mese intero**, corredati da un **ricco ricettario con sequenze fotografiche** di preparazioni semplici, facili e sfiziose!

Sarà **facile raggiungere risultati soddisfacenti** seguendo un piano alimentare corretto e poi...

"naturalmente" in cucina con la creazione di tante sane ricette!

Questo progetto ha la **durata di 2 ore** ed è possibile programmarlo in diversi giorni e orari (anche in fasce serali) **in presenza oppure online!**

Costo: € 135,00

Per ulteriori informazioni inviare un'email a info@nutrirsidisalute.it indicando gentilmente un recapito telefonico per essere contattati e la fascia oraria di preferenza.



Servizio personalizzato di educazione alimentare

per la prevenzione dei tumori

Presso la sede ANVOLT (Bergamo) è attivo un **servizio di prevenzione dei tumori** finalizzato a insegnare un nuovo e salutare modo di alimentarsi che aiuti le persone a migliorare il proprio stile di vita, allo scopo di ridurre il rischio di INSORGENZA DI TUMORI.

Tale servizio sarà curato dalla Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione (www.nutrirsidisalute.it).

Chi volesse usufruire di questo servizio di prevenzione dei tumori, può chiedere informazioni direttamente alla segreteria degli ambulatori di Via Palma il Vecchio 59/61 di Bergamo:

tel. 035.249093

e-mail: bergamo@anvolt.org

sito: www.anvolt.org

Il servizio non è a pagamento, ma si potrà lasciare un'offerta libera per sostenere l'associazione Anvolt (Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori).

--- SCRITTI PER VOI





Cari amici iscritti alla newsletter,

potrete trovare in libreria il mio libro dal titolo:

"Dalla spesa alla tavola!"

Descrizione

Oggi **orientarsi tra scaffali ricolmi di alimenti e bevande è davvero difficile!**

Bisogna resistere alla tentazione di scegliere prodotti apparentemente più invitanti, prevalentemente di origine industriale, e propendere piuttosto per cibi e bevande più "puliti".

L'obiettivo è riscoprire un'alimentazione più sana e naturale, rispettosa della stagionalità, priva di additivi chimici, ma anche sostenibile per ridurre l'impatto ambientale. A questo scopo è importante puntare su ingredienti vegetali. Tutto ciò suona molto bello... ma anche molto difficile da mettere in pratica! In realtà è più facile di quanto sembri. Attraverso le pagine di questo libro, metterò a vostra disposizione le **conoscenze scientifiche e la mia esperienza di nutrizionista-dietista per guidarvi**, passo dopo passo, **dal negozio alla tavola!**

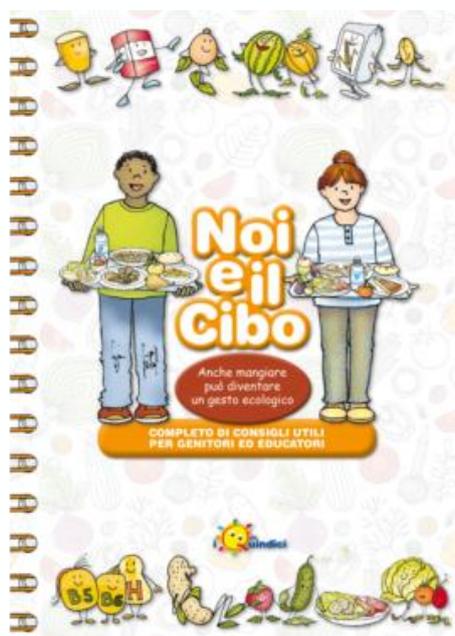
Dettagli Libro

Editore: Enea Edizioni

Autore: Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

Anno Pubblicazione: febbraio 2020

Formato Libro: EAN13 9788867730919



Vi aspetto in libreria (anche online)

con il mio libro "Noi e il cibo" (per bambini)

Autrici: Crippa Angelita e Rossana Madaschi (Nutrizioniste)

Illustratrice: Franca Vitali

in collaborazione con Punto Ristorazione di Gorle



Cari bambini, da tempo gli scienziati affermano che la vostra alimentazione è troppo ricca in proteine, grassi animali, zuccheri semplici e calorie.

È molto importante variare la propria dieta e consumare alimenti sani ricchi di principi nutritivi come verdura, frutta che contengono tante vitamine, sali minerali, fibre e sostanze importanti per la vostra crescita.

Se vi abituate sin da piccoli a mangiare sano, sicuramente potrete prevenire e ridurre molti dei disturbi e delle malattie legate all'età adulta.

Mangiare sano non vuol dire penalizzare il sapore dei cibi, come spesso si pensa. ma significa fare scelte equilibrate, non esagerare con le porzioni e seguire un modello di dieta di tipo mediterraneo con riferimento anche a diete prive di carne.

E non dimenticate di coinvolgere in questo percorso anche tutta la vostra famiglia! (Età di lettura da 8 anni).

In questo libro destinato a bambini e ragazzi (e riccamente illustrato), si passano in rassegna le parole chiave per instaurare un corretto rapporto con il cibo, oltre ad assicurare un'equilibrata crescita e il rispetto dell'ambiente. Altre pagine contengono "Consigli utili" destinate a genitori ed educatori.

Per maggiori informazioni visita il sito: <https://www.ibs.it/noi-cibo-libro-vari/e/9788895239385>



"InfoSOStenibile"

Periodico di informazione culturale e stili di vita con uno **spazio dedicato all'alimentazione** dove potrete leggere i miei **articoli di educazione alimentare "Nutrirsi di salute"**.

Tutti i partecipanti ai corsi di cucina naturale riceveranno **in omaggio una copia di "InfoSOStenibile"**.

Direttore Diego Moratti

E-mail: direttore@infosostenibile.it

Sito: www.infosostenibile.it

Buona salute a tutti...
perché al 1° posto c'è la salute!

DOTT.SSA ROSSANA MADASCHI

Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: info@nutrirsidialute.it

Sito: www.nutrirsidialute.it