



COMUNE DI MONTEFIORINO
(Provincia di Modena)
Via Rocca n. 1
41045 MONTEFIORINO
Tel. 0536 / 96 28 11 – 96 28 14
Fax 0536/965535

Prot. nr. 6970

Montefiorino, li 30.11.2007

Ai Cittadini di
Montefiorino

Oggetto:

Corso di Cucina

L'Amministrazione Comunale di Montefiorino, avvertendo la necessità sempre maggiore di una informazione relativa alla corretta alimentazione come efficace prevenzione di molte malattie ad essa correlata , ritiene utile organizzare

un corso di cucina teso all'educazione alimentare

che si articolerà su quattro incontri, uno al mese, in orario serale nei primi mesi del 2008 secondo il programma allegato.

Assessore Sanità ed Assistenza Sociale
Giannini Dott. Angelo

Assessore alla Pubblica Istruzione
Vittorio Ghirardelli

CORSO DI CUCINA & EDUCAZIONE ALIMENTARE

1° incontro: Malnutrizione e rischi per la salute

Alimenti e nutrienti. Carboidrati. Gli alimenti amidacei (cereali e derivati, tuberi).

Parte pratica: preparazione primi piatti.

2° incontro: Ripartizione dei pasti

Le proteine e gli alimenti proteici (carne, pesce, uova, legumi secchi).

Parte pratica; preparazione secondi piatti.

3° incontro: Vitamine, minerali

La fibra alimentare. Frutta e ortaggi.

Parte pratica: preparazione di contorni.

4° incontro: Correlazione tra alimentazione e tumori

Linee guida per una sana alimentazione italiana. I grassi. Latte e derivati e grassi da condimento.

Parte pratica: idee per colazione e merenda.

Il corso si svolgerà presso il Ristorante Al Ciocco di Farneta in Via Palloncino Tia nr. 5, le date e gli orari saranno comunicati direttamente agli iscritti.

Il corso, tenuto dalla Dott.ssa Dealba Gheduzzi, biologa nutrizionista, e da Gabriella Costi del Ristorante “ Il Ciocco ”, sarà costituito da una parte teorica ed una pratica.

A fine serata sarà possibile assaggiare i cibi preparati.

Costo del corso € 20,00 a persona per tutte le quattro serate.

Iscrizioni presso il Municipio Sig.ra Marisa entro il **22.12.2007**.