



**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**.