

Laboratori/Corsi 5-12-19 maggio 2014

Programma

ore 17.30 - Accoglienza

ore 17.45 - *L'autocontrollo nel paziente diabetico*, intervento a cura delle Infermiere della Diabetologia Territoriale dell'Azienda Ospedaliera S. Anna.

ore 18.00-20.00 - *In cucina*, illustrazione e realizzazione delle ricette, con la guida di rinomati cuochi dell'Associazione Provinciale Cuochi di Como e l'intervento della Dietista Mariarosa Barreca. Degustazione dei piatti preparati.

Organizzazione

Contributo: 10 € per serata

Partecipanti: minimo 12, massimo 18

E' possibile l'iscrizione ad un solo corso.

La partecipazione a più corsi è subordinata alla disponibilità di posti.

Il pagamento potrà essere effettuato prima di accedere ai laboratori.

Prenotazioni dei corsi e della serata a tavola

**I corsi sono aperti ai pazienti diabetici
e ai familiari preposti
alla preparazione dei pasti quotidiani.**

Le iscrizioni ai corsi e alla Serata a Tavola sono da perfezionarsi tramite:

segreteria del C.F.P. +39.031571055 int. 223

sito <http://www.cfpcomo.com>

e-mail: eventi@cfpcomo.com

o fax: +39.031575047

La prenotazione è obbligatoria, deve essere effettuata almeno 5 giorni prima della data prevista.

C.F.P. COMO

Agenzia per la Formazione, l'Orientamento
e il Lavoro della Provincia di Como

Via Bellinzona 88

22100 Monte Olimpino (Como)

Tel. 031.571055 Fax 031.575047

www.cfpcomo.com

DH Diabetologia

Via Napoleona, 60

22100 Como (Co)

tel. 031.5855690

cell. 3336834958

tutti i martedì dalle 9.00 alle 10.30



Laboratori/Eventi

in collaborazione con

Associazione Provinciale Diabetici

**Unità Operativa di Endocrinologia
e Diabetologia
dell'Azienda Ospedaliera S. Anna**

Associazione Provinciale Cuochi



**“IL PIACERE IN CUCINA”
Maggio 2014**



Il C.F.P. in collaborazione con U. O. di Endocrinologia e di Diabetologia - Ospedale S. Anna, Associazione Provinciale Diabetici e Associazione Provinciale Cuochi di Como

Qual è l'alimentazione migliore per una persona con il diabete?

Allo scopo di fornire informazioni e competenze sulla corretta alimentazione per la gestione ottimale del controllo glicemico, si propone "IL PIACERE IN CUCINA", tre laboratori/corsi di cucina durante i quali si realizzeranno e degusteranno ricette salutari e al tempo stesso gustose.

Concluderà il ciclo la serata "A TAVOLA", durante la quale i invitati potranno degustare il menu elaborato dagli Chef e dagli allievi del C.F.P. Il ruolo fondamentale della dieta nella gestione del diabete e del suo autocontrollo è indiscusso, si tratta a tutti gli effetti di una terapia.

Fare dell'alimentazione una dietoterapia significa modificare le abitudini alimentari, adottando scelte adeguate dei nutrienti in termini quali/quantitativi, integrandole con cambiamenti dello stile di vita e promozione dell'attività fisica. L'approccio ideale è sempre partire dalle abitudini alimentari della persona e del suo stile di vita, valorizzando i comportamenti più coerenti con le esigenze del metabolismo e rendendo meno frequenti le abitudini meno adeguate.

Il paziente deve assumere alimenti simili, per composizione e quantità, a quelli consigliato alla popolazione generale per mantenere un buono stato di salute: la dieta deve essere equilibrata in termini di macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi).

Lunedì
5 maggio

Dedicato a pazienti con diabete tipo I

Autocontrollo nel paziente diabetico

A cura di Anna Bogani, Maria Grazia Tettamanzi, Infermiere

LABORATORIO DI CUCINA

Un'esperienza utile per apprendere la corretta gestione dei carboidrati a tavola

Lunedì
12 maggio

Dedicato a pazienti con diabete tipo II

Autocontrollo nel paziente diabetico

A cura di Sandra Tettamanti, Anna Galli, Infermiere

LABORATORIO DI CUCINA MARI E MONTI

Primi

*Hummus di ceci con code di gamberi
al vino e crosta di pane integrale
Spaghetti con spinaci freschi,
straccetti di bresaola e pistacchi*

Secondi

*Involtini di carpaccio di vitello
ripieni di asparagi con sesamo tostato
Salmone con salsa di yogurt*

Dolce

*Albicocche con coriandoli di mandorle
e cioccolato*

Lunedì
19 maggio

Dedicato a pazienti con diabete tipo II

Autocontrollo nel paziente diabetico

A cura di Sandra Tettamanti Anna Bogani, Infermiere

LABORATORIO DI CUCINA NATURA – MENU VEGETARIANO

Primi

*Riso integrale con fagiolini di soia,
lenticchie rosse e uova strapazzate
Fusilli con spaghetti di zucchine
e noci tritate*

Secondi

*Zucchine con ripieno di robiola fresca
ed erba cipollina*

*Panino di uova sode con carote
e germogli di soia all'aceto balsamico*

Dolce

*Fragole in crosta
di cioccolato extra-fondente*

Lunedì
26 maggio

SERATA A TAVOLA con parenti e amici

Il menu della serata sarà composto dai piatti scelti tra quelli proposti durante lo svolgimento dei laboratori

Programma

ore **19.00** accoglienza e aperitivo di benvenuto

ore **19.30** tutti a tavola

Contributo: 20 €

Il pagamento potrà essere effettuato la sera stessa dell'evento