

PROGETTO:

LA BUONA ALIMENTAZIONE



Svolto nella classe 2°A

Anno Scolastico 2021 / 2022

Docente tutor

Docente in formazione e prova

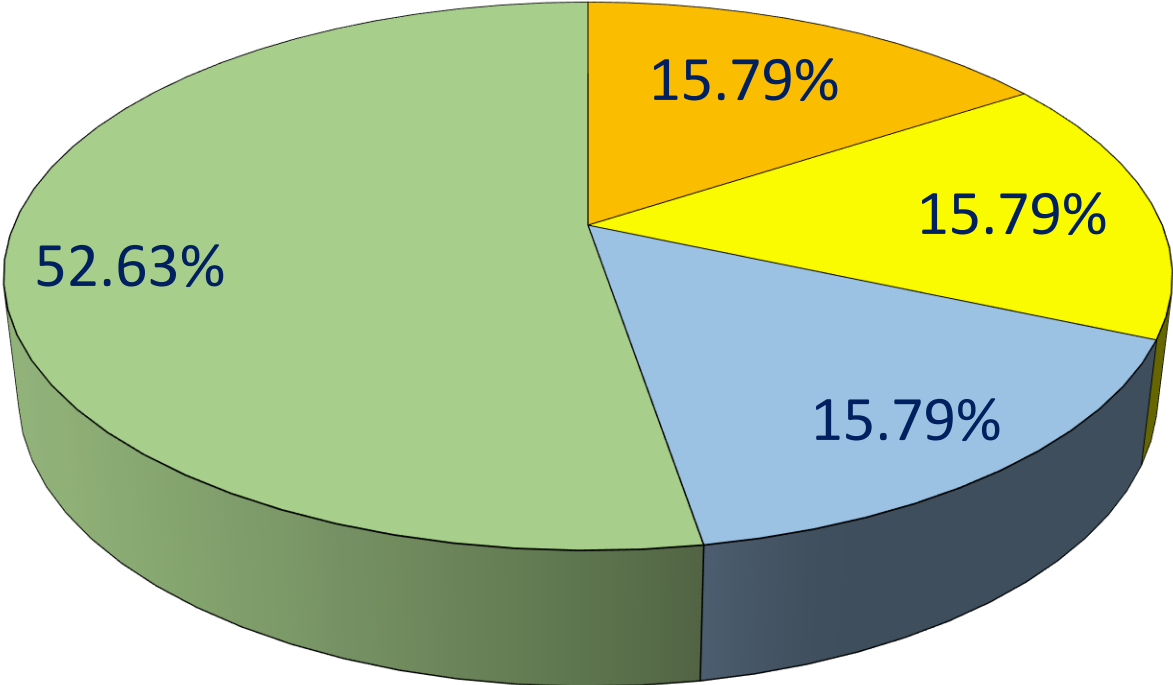
Stefania De Meis

Paolo Duminuco

INDICE:

- ❖ Calcolo dell'indice di massa corporea (IMC o BMI)
- ❖ Piramide alimentare: porzioni settimanali consigliate per ciascun gruppo alimentare
- ❖ Diario alimentare: indagine statistica sulle abitudini alimentari degli alunni
- ❖ Riflessione sui risultati ottenuti
- ❖ Lavoro in gruppi: creazione di un menù stagionale
- ❖ Interdisciplinarietà: inglese (ricette dal mondo); educazione fisica (alimentazione e sport)

Calcolo del BMI classe 2°A



0-13 molto magro

16-17 magro

17-18.5 sottopeso

18.5-24.9 normale

25-29.9 sovrappeso

30-40 obeso

40-90 gravemente obeso

Porzioni settimanali consigliate per ciascun gruppo alimentare



dolci
(1-2 porzioni alla settimana) 1-2 porzioni



carne rossa, uova
(2 porzioni alla settimana) 2 porzioni



legumi, pesce,
formaggi, carne bianca
(3-4 porzioni alla settimana) 3-4 porzioni



latte (1 porzione al giorno)
olio d'oliva (2 porzioni al giorno) 7 porzioni



pane, pasta, riso, cereali
(3 porzioni al giorno) 21 porzioni



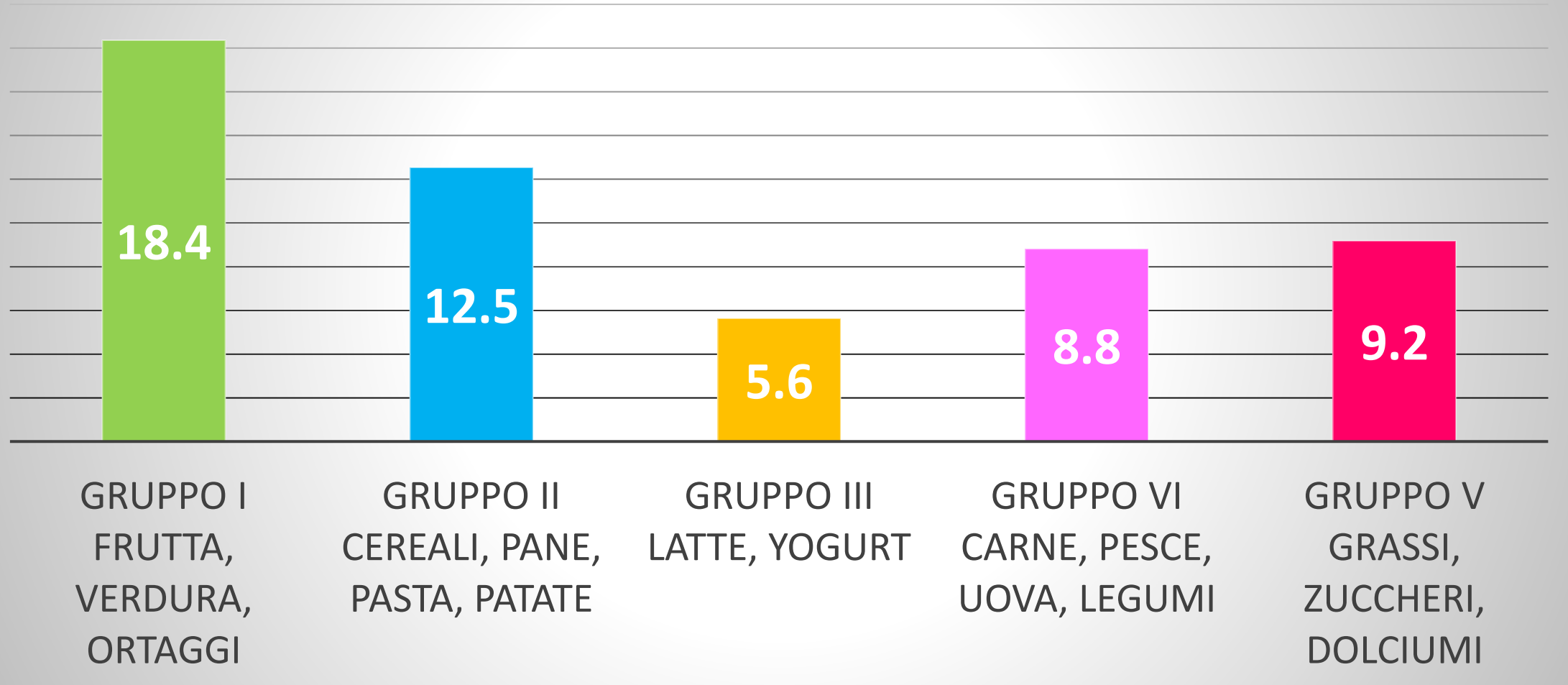
frutta e verdura
(5-6 porzioni al giorno) 35-40 porzioni



esercizio fisico

DIARIO ALIMENTARE

Media settimanale gruppi alimenti classe 2°A



GRUPPO I
FRUTTA,
VERDURA,
ORTAGGI

GRUPPO II
CEREALI, PANE,
PASTA, PATATE

GRUPPO III
LATTE, YOGURT

GRUPPO VI
CARNE, PESCE,
UOVA, LEGUMI

GRUPPO V
GRASSI,
ZUCCHERI,
DOLCIUMI

35

21

7

5

1-2

Quantità settimanali consigliate

Un menu stagionale e locale

Inventa e compila un menu con alimenti di stagione e locali che preveda:
antipasto, primo, secondo con contorno,
frutta, dolce.



Chef
Junior



I PORRICI VERDI



ANTIPASTO PRIMO E SECONDO

Involtini di spinaci e ricotta + salsa alla zucca	\$ 7.50
Orecchiette alle cime di rapa	\$23.75
Frittata con porri + insalata di carciofi	\$ 12.30



DOLCI

Cheese cake al limone	\$ 8.99
Sorbetto al mandarino	\$ 5.50

VINI

Vermentino SoloSole	\$ 23.87
Montepulciano d'Abruzzo	\$ 26.72
Amarone Corte Vaona Novaia	\$ 34.00



Menù dei fiori di ciliegia

MENU' ESTIVO

Cantorna

Bruschette € 5.50

Pane tostato, pomodori, origano, basilico

Primo piatto

Pasta con peperoni e philadelphia € 10

Fusilli, philadelphia, peperoni rossi e gialli

Secondo piatto

Pesce spada grigliato con salsa di prezzemolo € 12

Pesce spada, prezzemolo, limone, sale

Cantorna

Involtini di melanzane e zucchini € 9.50

Melanzane, zucchini, rosmarino, mozzarella di bufala, provola dolce, sale, olio

Dolce

Tiramisù con gelato e frutta € 12

Savoiardi, caffè, gelato alla vaniglia, fragole, ciliegie, pesche, albicocche, mirtilli

Bevande

Acqua € 0.50

Acqua al limone € 3

Tisana fredda € 5

Vini bianchi e € 13

rossi

Friulano "Toc bas", scalia bianco, primitivo

Prosecchi e € 14

champagne

Dom Perignon, prosecco superiore extra dry

A photograph of green leeks on a rustic wooden cutting board. One leek is cut in half lengthwise, showing its internal structure. Two other leeks are cut into circular slices, revealing their concentric rings. The roots of the leeks are visible in the background. The text 'I PORRICI VERDI' is overlaid in the center in a large, black, serif font.

I PORRICI VERDI

Lorenzo, Arianna, Giulia, Giacomo e Iris.

Antipasto: INVOLTINI DI RICOTTA E SPINACI e SALSA DI ZUCCA

- ☆ Spinaci
- ☆ Ricotta di capra
- ☆ Pasta sfoglia
- ☆ Zucca
- ☆ Prezzemolo
- ☆ Sale



Primo: ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA

- ☆ 1 kg cime di rapa
- ☆ 400 g orecchiette
- ☆ 3 filetti di acciughe (alici)
- ☆ 1 spicchio d'aglio
- ☆ 1 peperoncino
- ☆ 4 cucchiaini extravergine d'oliva
- ☆ q.b.sale



Secondo:
FRITTATA CON VERDURE

- ☆ 6 uova fresche;
- ☆ 3 porri;
- ☆ 50 g di parmigiano reggiano;
- ☆ olio extra vergine di oliva;
- ☆ sale;
- ☆ pepe;
- ☆ prezzemolo.

Contorno:
INSALATA DI CARCIOFI

- ☆ Carciofi
- ☆ Scaglie di parmigiano reggiano
- ☆ Limone
- ☆ Erbette



Dolci: CHEESECAKE e SORBETTO AL MANDARINO

- ☆200 g biscotti
- ☆100 g di burro
- ☆200 g ricotta
- ☆100 g succo di limone
- ☆scorza di limone
- ☆gelatina
- ☆250 g formaggio spalmabile
- ☆100 g panna liquida

- ☆400 ml Succo di mandarino
- ☆1 Succo di limone
- ☆500 ml Acqua
- ☆200 g Zucchero
- ☆1 Albume



LA CARTA DEI VINI



Vermentino SoloSole



Montepulciano d'Abruzzo



Amarone Corte Vaona Novaia



Menù dei fiori di ciliegio

Afnan Azize, Erica Romeo, Giannotti
Lucrezia, Valentina Pagnin, Lorenzo Soriani

ANTIPASTO

Bruschette

- pane tostato
- pomodori
- origano
- basilico



PRIMO PIATTO

Pasta con peperoni e philadelphia

- fusilli
- philadelphia
- peperoni rossi e gialli



SECONDO PIATTO

Pesce spada grigliato
con salsa di prezzemolo

- pesce spada
- prezzemolo
- limone
- sale



CONTORNO

Involtini di melanzane
e zucchini

- melanzane
- zucchini
- rosmarino
- mozzarella di bufala
- provola dolce
- sale olio



DOLCE

Tiramisù con gelato e frutta sopra

- savoiardi
- caffè
- gelato alla vaniglia
- fragole, ciliegie, pesche, albicocche, mirtilli



PROSECCHI E CHAMPAGNE

- Dom Perignon
- Prosecco superiore extra Dry

BEVANDE

- acqua aromatizzata al limone
- tisana fredda (infuso della tisana nell'acqua a temperatura ambiente)

VINI BIANCHI E ROSSI:

- Friulano "Toc bas"
- Scaia Bianco
- Primitivo



LA PRIMAVERA A TAVOLA

**ALICE VILLA,
ALTHEA BALESTRA,
JENNIFER VICOL,
DAVIDE SCIARRINO,
DANIELE PIROZZOLO.**



MENU'

ANTIPASTO

Bocconcini di mozzarella e cipolle caramellate .

PRIMO PIATTO

Risotto alle fragole.

SECONDO PIATTO

Zucchine e peperoni imbottiti.

CONTORNO

Insalata mista.

FRUTTA

Macedonia orientale

DESSERT

Muffin alle ciliegie.



*Bocconcini di mozzarella accompagnati da
cipolle caramellate*



*Risotto con fragole Candonga
e scalogno*



ZUCCHINE E PEPERONI
RIPIENI DI CARNE TRITA
DI POLLO CON AROMI



INSALATA MISTA: INSALATA, CETRIOLI, CAROTE JULIENNE,



MACEDONIA DI
FRUTTA
ORIENTALE:
KIWI, LAMPONI,
ARANCE, MELE E
PERE CON UNA
SPOLVERATA DI
ZENZERO





MUFFIN CON
RIPIENO DI
MARMELLATA
DI CILIEGIE
CON GOCCE DI
CIOCCOLATO E
ORNAMENTI
DI CILIEGIE

BEVANDE

Acqua naturale

Acqua frizzante

Mojito analcolico

Caffè



MENÚ AUTUNNALE

Elena, Valentina S., Giovanni, Sergio



ANTIPASTO

- Bruschette



PRIMO PIATTO

- *Risotto di zucca*



SECONDO

- *Insalata di patate e pomodori*
- *Pollo alla griglia*



DOLCE

Torta di castagne



Recipes savoury cake

Origin:Italy

Ingredients:

- 6 slices of cooked ham
- 270 gr of cheese Galbanino
- 250 gr of ricotta cheese
- 1 roll of puff pastry
- 5 spoons of parmesan
- 750 gr of boiled spinach
- 2 eggs

The steps:

- 1) clean and wash the spinach
- 2) mix the eggs, ricotta cheese, parmesan, spinach and half of the cheese Galbanino in a bowl
- 3) roll out the puff pastry on a baking tray and put the hamon top
- 4) pour the mixture over the ham and then close the puff pastry
- 5) bake the cake for 30 minutes at 180 degrees
- 6) serve the cake hot

2°A



Giacomo Forlani

Incontro con gli atleti



Anna Pelloia



La dieta per chi fa sport