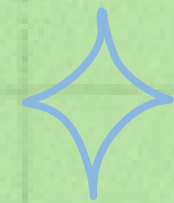


# Progetto Bagna alla lavagna





**Da consumatori consapevoli ... a  
sani programmatori**

**“ Alla ricerca del fojòt perduto ”**



## OBIETTIVI:

- **saper leggere le etichette degli ingredienti**
- **conoscere i principali valori nutrizionali**
- **comprendere il significato di calorie degli alimenti**
- **curare la propria alimentazione**
- **comprendere l'importanza delle verdure a tavola per la propria salute fisica**



**DESPAR**

**Quadretti di Cioccolato Extra Fondente**

**Riso**

**ESSELUNGA**

**RISO BASMATI**  
Per piatti esotici

**Cottura 9 Minuti**

**INGREDIENTI PER GLI ALICIMENTI**

**Il Riso**  
Insieme al frumento rappresenta il cereale più importante per l'alimentazione umana. Il riso Basmati viene coltivato da centinaia di anni in zone ai piedi dell'Himalaya. Il suo nome nella lingua Hindi significa "regina di fragranza". È riconosciuto in tutto il mondo per il caratteristico aroma naturale e per il suo chicco lungo ed allungato.

**Il riso Basmati Esselunga è un riso indiano. Il suo chicco, sottile e allungato, richiede tempi di cottura rapidi ed è indicato per preparare molti piatti esotici. Può essere anche usato come contorno o per dare un gusto originale alle insalate di riso. Affinché il prodotto si conservi inalterato, Esselunga confeziona il suo riso in due pratici sacchetti sottovuoto da 500 g che forniscono una completa garanzia di igiene e protezione.**

**QUADRETTI DI CIOCCOLATO EXTRA FONDENTE**  
INGREDIENTI: pasta di cacao, zucchero, burro di cacao, panna montata, latte di cacao, cacao 50% min., olio vegetale, latte.  
Senza glutine.  
MODALITÀ DI CONSERVAZIONE: Conservare il prodotto in luogo fresco, pulito, asciutto e senza odori.

**GLI INGREDIENTI PER GLI ALIMENTI**

**pedon Bulgur e Quinoa**  
per insalate calde o fredde!

**MR. BROWNIE**  
WITH CHOCOLATE CANDIES

**Puglia Sapon**

**il tarallino MULTIPACK**  
AUTENTICA RICETTA PUGLIESE con olio extra vergine di oliva

**GRANI 100% ITALIANI**

**INGREDIENTI**  
Misto di bulgur e quinoa.  
Ingredienti: bulgur (grano duro spezzato precotto) 80%, quinoa rossa 20%.  
Conservare il prodotto al riparo dalla luce, in luogo fresco, asciutto, pulito e senza odori. Una volta aperta la confezione, richiuderla bene. Prodotto confezionato in atmosfera protettiva.

**1 PORZIONE 250g e**

**INSTRUCTIONS:**  
Remove the plastic wrapping from the brownie and place it on a plate.  
Microwave for 10 seconds at 500w.  
Allow to stand for a minute and enjoy! Warning: The brownie may be very hot after heating. Do not eat when still cooling.

**DI ZOE E Kaja**



## I NUTRIENTI E L'ALIMENTAZIONE CORRETTA

Esistono grandi categorie di nutrienti:

carboidrati ( o zuccheri) si trovano nei cereali e in tutti i loro derivati ( pane, pasta, prodotti da forno), anche nei legumi ( fagioli). Forniscono energia alle cellule.

grassi ( o lipidi) si trovano nell'olio, nel burro, nella frutta secca ( nocciole). Servono come riserva nel caso in cui non ci fossero carboidrati disponibili.

proteine si trovano nelle carni rosse e bianche, nel pesce, nelle uova. Servono per la riproduzione delle cellule.

vitamine, fibre, sali minerali si trovano nella frutta e nella verdura ( occorre mangiare 5 porzioni di frutta e di verdura al giorno) per il buon funzionamento del sistema immunitario, le fibre, in particolare servono per il buon funzionamento dell'apparato digerente.



## Per una dieta corretta:

Variare il più possibile l'alimentazione scegliendo cibi legati

alle stagioni

inserire nella dieta cereali integrali, ricchi di fibre

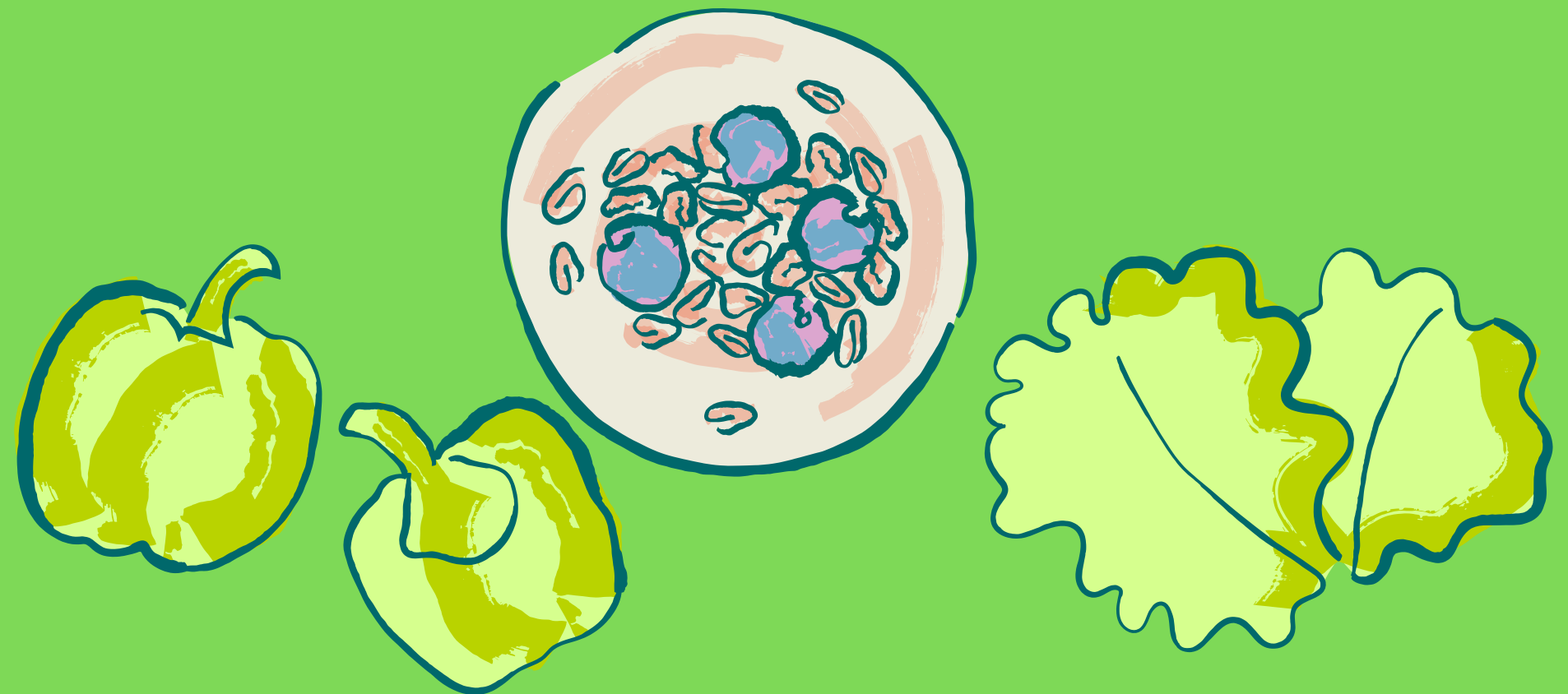
consumare con maggior frequenza i legumi nell'arco della

settimana

bere 5/6 bicchieri di acqua al giorno

limitare il consumo di bevande gassate

fare 4/5 pasti al giorno- non saltare mai i pasti e non mangiare di corsa



# Gli alimenti e le calorie

Gli alimenti producono un'energia misurabile in **CALORIE**: si calcola che per una attività sedentaria, un uomo adulto di circa 70kg di peso abbia bisogno quotidianamente tra le **1500 e 2200 CALORIE**.

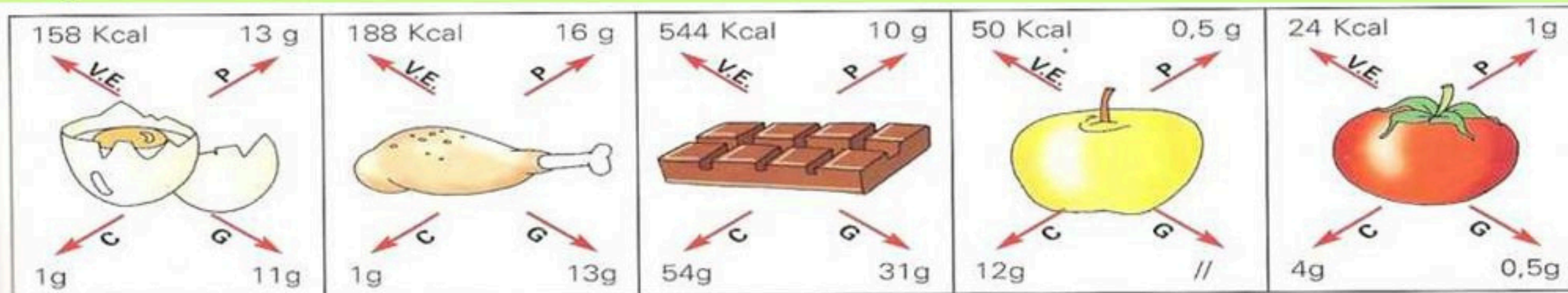
Quando il lavoro è molto intenso questo fabbisogno aumenta notevolmente.

**5000 CALORIE.**

Nelle scatole o nei contenitori di alimenti si trovano queste indicazioni.

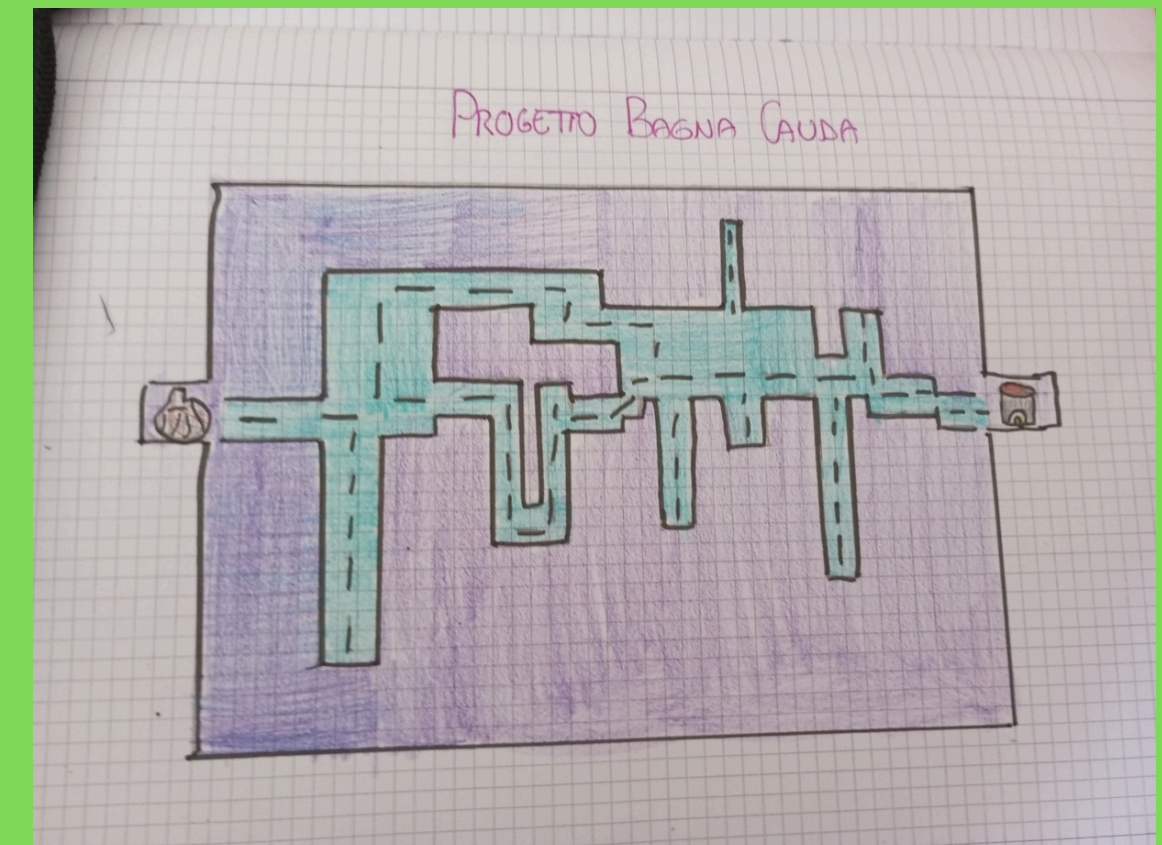
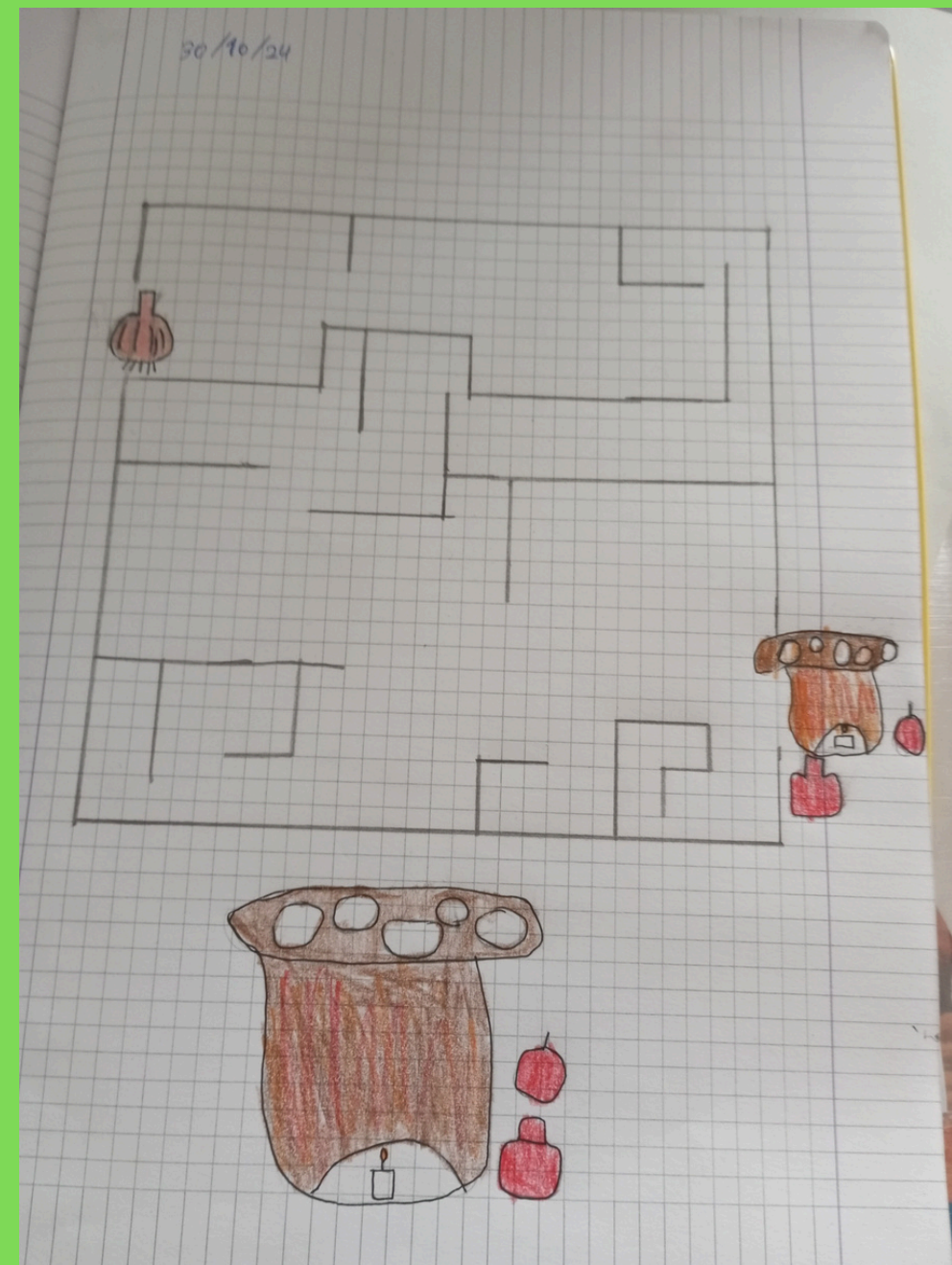
Il **VALORE ENERGETICO** kcal indica quanta energia da impiegare si ottiene mangiando 100 g di quell'alimento.

Valori nutrizionali medi	Per 100g Di biscotti
Valore energetico kcal	498
Carboidrati g	64,2
Proteine g	7,3
Grassi g	23,6

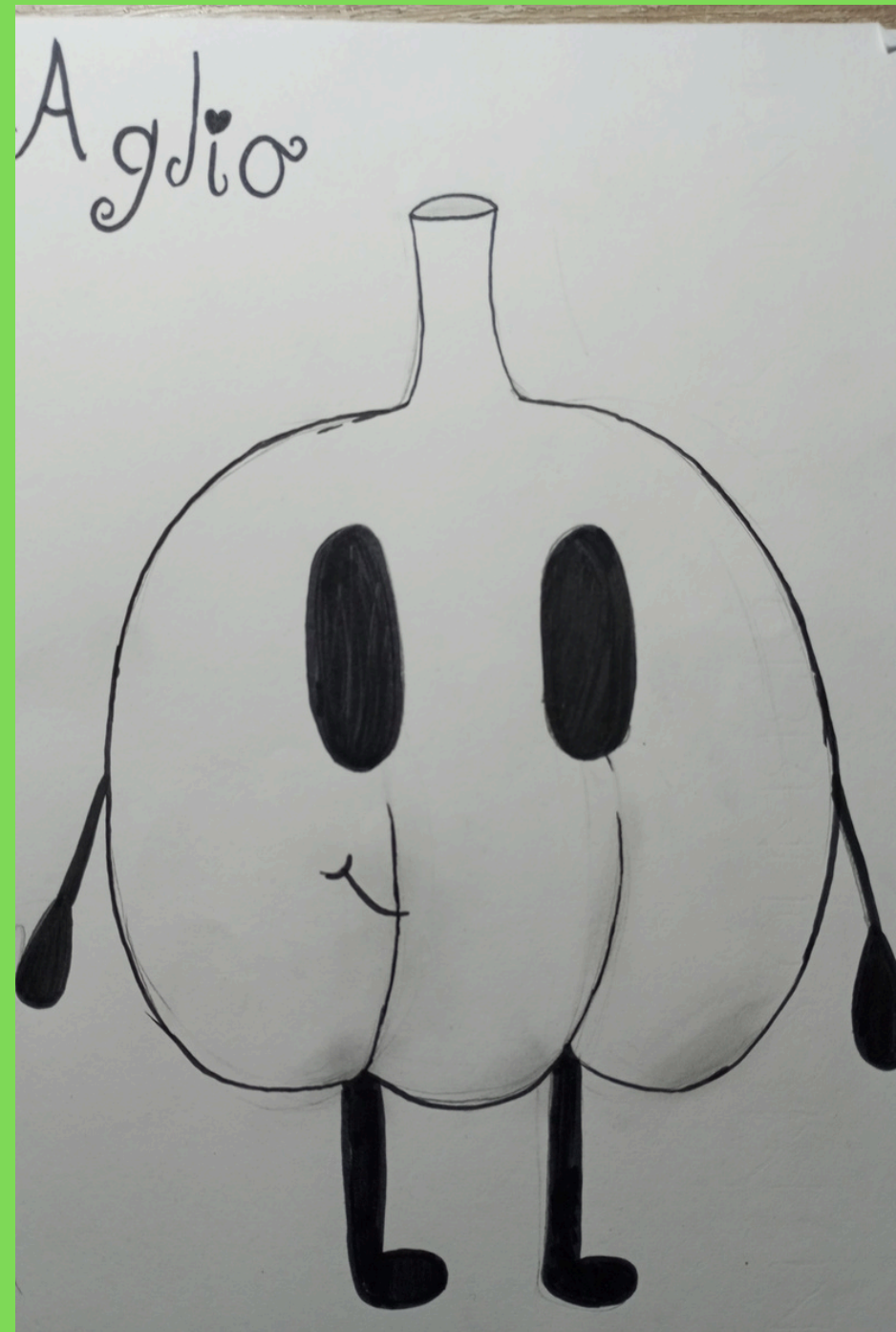


V.E. = Valore Energetico; P = Proteine; G = Grassi; C = Carboidrati

# Scratch sulla pagina



# I protagonisti di "Alla ricerca del fojòt perduto"





# Scratch sul pc

