



Convitto Rinaldo Corso
Correggio - Reggio Emilia

Giornata conclusiva progetto
«Scegli con gusto,
gusta in salute»

18 Maggio 2017

Articolazione progetto di corretta alimentazione, sani stili di vita ed alimentazione e tumori sui 5 anni:

CLASSE	CONTENUTI LEZIONI/APPROFONDIMENTI
PRIME	Linee guida per una sana alimentazione La piramide alimentare Bevande alcoliche <u>Formazione sulla prevenzione alcolologica da parte di PEER</u>
SECONDE	Alimentazione e salute Alimentazione equilibrata Dietologia Piramide alimentare della dieta mediterranea
TERZE	I principi nutritivi e le loro funzioni Le tabelle di composizione degli alimenti. Calcolo calorico di un piatto La formulazione di una dieta equilibrata. Esempi di diete La doppia piramide alimentare/ambientale
QUARTE	Effetti della cottura sugli alimenti Composti mutageni e cancerogeni da pratiche di cottura Ammine eterocicliche, Idrocarburi policiclici aromatici, Acrilammide Promozione della salute

CLASSE

CONTENUTI LEZIONI
APPROFONDIMENTI

QUINTA

Dietoterapia
Alimentazione e tumori
I disturbi alimentari

**Intervento da parte di
medico oncologo**

**Laboratorio didattico su
alimentazione e
prevenzione oncologica
aperto a pubblico esterno
(sperimentazione, in
collaborazione con LILT, di
un menù idoneo a
pazienti in cura
chemioterapica)**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione



ALIMENTAZIONE E
TUMORI...

IL CIBO CHE AIUTA A
STAR BENE

Esperienza in cucina
con la Dott.ssa Chiara Luppi,
Dietista SIAN
AUSL di Reggio Emilia
ed i ragazzi
della scuola Alberghiera
Convitto Corso di Correggio

LUNEDÌ 8 MAGGIO 2017
DALLE 13.30 ALLE 17.30
PRESSO
RISTORANTINO DIDATTICO
CONVITTO CORSO CORREGGIO
VIA CIRCONDARIA 48/g- CORREGGIO



L'incontro si è svolto in tre momenti:

- Introduzione di Chiara Luppi, nostra referente del SIAN



- Osservazione dei ragazzi della classe VD mentre preparavano i piatti
- Descrizione dei piatti ed assaggio



FINGER DI PISELLI NATURE



RISOTTO INTEGRALE CON ZUCCHINE, CURCUMA E ORATA



QUINOA CON ORATA E ZENZERO



POLPETTE DI MIGLIO E VERDURE



CARCIOFI RIPIENI STUFATI



CARCIOFI RIPIENI STUFATI



PAN DI SPAGNA CON CREMA VEG



TORTA DI CAROTE CON FROSTING AGLI ANACARDI E SCIROPPO D'ACERO

Ingredienti:

farina 0 o farina
noce moscata, c
aceto di mele, s
Per il frosting: a

Procedimento:

In una ciotola ri
cannella, la noc
carote grattugia
il latte vegetale
a una farina gro
riposare 5-10 m
Mescolate bene
omogeneo. Rive
goccio d'olio i b
180°C per

Per il frosting m
versateli nel tr
Azionate il trit

lasciatela riposare in frigorifero.



o, cannella,
emi di lino,
in polvere

di sodio, la
giungere le
di girasole,
no a ridurli
te e lasciati

o composto
gete con un
no statico a
la torta.

. Scolateli e
la vaniglia.
na liscia e

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!



Peer: 21 delle classi III – IV e V

Insegnante referente: prof. Paruolo

Referente Luoghi di Prevenzione: Nicola Gaddi

Classi interessate: 6 classi I (Agrario ed Alberghiero)

Argomenti:

- **concetti di salute-benessere-malessere**
- **tematica alcol**
- **implicazioni da un punto di vista scientifico, sociale e di vissuto personale**

