



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 <a href="#"><u>Formazione sulla prevenzione alcolologica da parte di PEER</u></a>
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**

