

Grande successo di presenze al corso Pon "Amico cibo 2" che si è concluso il 03 /07 /2019.

Si è partiti dalla conoscenza del proprio stile alimentare formulando un test sul proprio stile di vita settimanale e da qui si è cercato di sensibilizzare ciascuno ad una alimentazione sana e corretta.

Tutto questo partendo dalle basi (Principi nutritivi e Piramide alimentare) ma anche passando attraverso la conoscenza più diretta dei prodotti della nostra terra.

Largo spazio è stato dato alle attività pratiche. Osserviamo gli alunni in attività.....



Innanzitutto misuriamo l'altezza e il peso per conoscere l'indice di massa corporea di ognuno.



Riprendiamo la sana abitudine di fare merenda con pane ,olio e origano.....



Dopo aver imparato la differenza tra macronutrienti e micronutrienti mettiamoci a lavoro.....



Per apprezzare l'importanza dei micronutrienti prepariamo un bel frullato con frutta di stagione





In un'altra lezione abbiamo parlato dei lieviti e della lievitazione e come attività pratica i ragazzi si sono cimentati nella preparazione del pane utilizzando il lievito madre. Il giorno seguente i panetti tenuti in frigo per una lievitazione lenta e salutare sono stati infornati dagli stessi alunni. Il profumo ha richiamato tutti i presenti nell'istituto.....



Un'altra merenda salutare è stata la premuta di arance preparata dagli alunni insieme alla torta allo yogurt



In un'altra lezione siamo andati tutti al supermercato per toccare da vicino le etichette alimentari con le tabelle nutrizionali che avevamo studiato in classe. Abbiamo visionato anche i prodotti bio.





Intanto torniamo in classe per fare una merenda sana con la torta all'arancia....



L'ultimo giorno si esce per mangiare tutti insieme la pizza e al rientro gran chiusura con i bomboloni preparati dai ragazzi con l'utilizzo del lievito madre. Che profumo.....





E infine un brindisi con il succo vitaminix.

Una cosa è certa nessun alunno durante il corso completo si è recato alle macchinette per bibite gassate e merende varie.....