



ANALISI NUTRIZIONALE DELLA RICETTA

La classe è divisa in gruppi

Ad ogni gruppo viene fornita:

- La scheda per il calcolo calorico
- Le tabelle composizionali degli alimenti
- La ricetta assegnata ad ogni gruppo

Prima parte: calcolo calorico attraverso **la scheda operativa**

Gli studenti avranno a disposizione 30 minuti per compilare la tabella. Se possibile, ad ogni gruppo verrà fornito un PC o un Tablet per inserire i dati sul file excel.

La scheda sarà stata introdotta docente di Scienze nelle lezioni curricolari e l'insegnante sarà a disposizione per eventuali dubbi e problemi nella compilazione.

Seconda parte: analisi nutrizionale attraverso la lettura della scheda operativa e la compilazione della **scheda nutrizionale**

Si inseriscono i dati richiesti attraverso la precedente scheda operativa e si valuta di volta in volta i seguenti dati ed il loro significato:

1. Attraverso i dati della Scheda operativa valutare le calorie associate al piatto e la distribuzione percentuale delle calorie nei **macronutrienti** (proteine; grassi e zuccheri). Un piatto equilibrato ha valori così distribuiti

Carboidrati = 50-60%

Grassi = 20-30%

Proteine =10-20%

2. Valuta il **contenuto proteico** attraverso il confronto dei dati inseriti e i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti), indicati nella scheda nutrizionale.
3. Valuta il contenuto di **fibra** attraverso i valori di riferimento.
4. Valuta il colesterolo attraverso i valori di riferimento.

Individua tra gli ingredienti eventuali allergeni.

