



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



1° Gioco

Pranzo allegro

INTRODUZIONE

Rafforzare l'alimentazione sana, rendendola un'abitudine.

TARGET GROUP

Adulti e bambini

KEY WORDS

Pasti sani e a basso contenuto calorico

SCOPO DELL'ESERCIZIO PRATICO

Evitare alimenti nocivi per la salute, assumere vitamine e minerali con il cibo.

GIOCO AL CHIUSO O ALL'APERTO?

Al chiuso

IL MOTIVO SPECIFICO PER CUI È STATA SVILUPPATA QUESTA ESERCITAZIONE PRATICA

Per consumare poche calorie, con cibi sani.

MATERIALE

Pomodoro, cipolla, pepe, olio d'oliva, uovo, sale.

2017-1-TR01-KA204-045605

This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, www.ua.gov.tr). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DESCRIZIONE E ISTRUZIONI

Ricetta per cucinare un pranzo equilibrato

Passo 1: Versare l'olio d'oliva in una padella di medie dimensioni.

Passo 2: Tritare le cipolle a cubetti.

Passo 3: Aggiungere l'olio d'oliva.

Passo 4: Tagliare i peperoni a fette sottili.

Passo 5: arrostiti con le cipolle.

Passo 6: I pomodori vengono pelati e tagliati a pezzetti e versati nella padella.

Passo 7: Quando i pomodori si ammorbidiscono e iniziano a scolare, vengono aggiunte le uova

Passo 8: salare e servire.

ESITI DEL GIOCO

Tutti i membri della famiglia sono coinvolti nel cucinare, con ingredienti sani e a basso contenuto calorico, il pranzo che poi consumeranno, 100 calorie saranno consumate cucinando.

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

Un'alimentazione sana è possibile con cibi sani. **CONCLUSIONI**

È importante adottare un regime di alimentazione sana e in particolare, per nutrirsi in modo salutare, è preferibile preparare i propri pranzi usando ingredienti freschi. Coinvolgere la famiglia nel cucinare il proprio pasto è un buono strumento per insegnare l'importanza della "buona cucina".

2017-1-TR01-KA204-045605

This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, www.ua.gov.tr). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.