

Aplicaţie practică la clasa a V-a

Unitatea de învăţare 4 –Dezvoltare durabilă

Temă: Alimentaţia echilibrată

Alcătuirea meniurilor

Ce mănâncă Ioana?

Ioana este elevă în clasa a V-a. Învaţă bine, îşi ajută părinţii, face zilnic mişcare. Mama ei are grijă ca Ioana să mănânce sănătos.

Un copil de 11-12 ani are nevoie să primească zilnic prin hrană 2300-2500 calorii, iar hrana trebuie să conţină glucide, lipide, proteine, vitamine şi minerale, care să-i dea energie, s-o ajute să înveţe si să crească şi s-o menţină sănătosă.

Deasemenea, ea are nevoie să bea cel puţin 1,5 l apă bună.

 Studiaţi modelul de mai jos şi alcătuiţi fiecare un exemplu de meniu pentru o săptămână. Meniul pe o săptămănă a Ioanei:

 **Luni**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Masa | Feluri de mâncare, conţinut, cantitate | Calorii |
| Mic dejun | Pâine integrală feliuţe 100gUnt 20gGem bun de caise 20g Ceai de mentă cu miere şi lămâie 150ml  | 234 144 63 30 |
| Gustare | Corn 80g Lapte 200ml Banană 100g  | 200 94 60 |
| Prânz | Supă de pasăre 200g ( supă de carne, morcovi, ţelină, pătrunjel, sare) Piure de cartofi 200g ( cartofi, unt, sare) Carne de oaie gulaş ( carne, ceapă, ardei, boia dulce, sare)100g Salată de varză prospătă 100g ( varză, ulei, sare, suc de lămâie)  | 325 200 190 45  |
| Gustare | Plăcintă cu mere 100g  | 372 |
| Cină | Roşii umplute cu brânză 200g Pâine integrală 50g  | 415 117 |

Total 2490

**Marți**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Masa | Feluri de mâncare, conţinut, cantitate | Calorii |
| Mic dejun | Pâine integrală feliuţe 100g Brânză 20g O feliuţă de castravete şi una de roşie 50g Ceai verde cu miere şi lămâie 150ml  | 234 160 3030 |
| Gustare | 2 mere 150g  | 101 |
| Prânz | Supă de dovlecel ( dovlecel, ulei, smântână, mărar, sare ) 200g Piept de pui la grătar 100g Garnitură orez 150g ( orez, morcov , ulei, sare) Salată roşii (roşii, ulei, sare, busuioc )  | 290 142 250 60 |
| Gustare | Biscuiţi 75gFructe de sezon 150g  | 312 90 |
| Cină | Salată de legume cu maioneză de iaurt (morcov, ţelină, broccoli, fasole verde, paste făinoase, iaurt, gălbenuş, ulei, sare) 200g Chec cu stafide ( făină, ulei , ou, zahăr, stafide) 100g  | 250 350 |

Total 2299

**Miercuri**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Masa | Feluri de mâncare, conţinut, cantitate | Calorii |
| Mic dejun | Pâine integrală feliuţe 100g Unt 20g Brânză topită 20g 2 feliuţe ardei 50g Un pahar ceai de mentă cu miere şi lămâie 150ml  | 234 144 70 20 30 |
| Gustare | Corn 80 g Iaurt 100g  | 200 52 |
| Prânz | Spaghetti 200 g Sos cu carne ( roşii, ceapă, carne măcinată, măsline, ulei, rosmarin ) 150 g Brânză parmezan rasă 20g Salată verde ( salată, ulei, suc de lămâie, sare ) 100g  | 520 250 120 50 |
| Gustare | Prăjitură cu miere ( făină, unt, miere, gem de caise, zahăr, praf de copt ) 50gDiverse fructe 100g  | 170 70 |
| Cină | Cină Peşte la grătar 100g Mămăliguţă 150g Sos usturoi ( usturoi, ulei, suc de lămâie ) 20g  | 150 351 50  |

Total 2481

**Joi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Masa | Feluri de mâncare, conţinut, cantitate | Calorii |
| Mic dejun | Pâine integrală feliuţe 100g Unt 20g Miere 20g Ceai de mentă cu miere şi lămâie 150ml  | 234 144 61 30 |
| Gustare | Corn 80g Lapte 200ml Fruct 100g  | 200 94 60 |
| Prânz | Sarmale ( varză murată, carne, ceapă, ardei, orez, boia ) 150g Mămăliguţă 100g Smântână 20g  | 375 250 90 |
| Gustare | O prăjitură  | 320 |
| Cină | Orez cu lapte ( orez, lapte, scorţişoară ) 150g Salată de fructe ( banană, portocală, căpşune, măr, piersică din compot, stafide ) 200g  | 450 130 |

Total 2438

**Vineri**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Masa | Feluri de mâncare, conţinut, cantitate | Calorii |
| Mic dejun | Pâine integrală feliuţe 100g Unt 20g Dulceaţă de prune 20g Lapte 150ml  | 234 144 82 70 |
| Gustare | Biscuiţi 50g Iaurt 100g  | 212 50 |
| Prânz | Supă cu găluşte ( griş, ulei, mărar, pătrunjel, morcov) 200g Spanac ( spanac, făină, smântână, ulei, usturoi ) 200g 2 ouă 150g  | 325 125 260 |
| Gustare | Fructe de sezon 100g | 47 |
| Cină | Macaroane cu brânză (macaroane, brânză, ulei) 200g Salată de fructe ( banană, grapefruit, afine, măr, piersică din compot, stafide ) 150g Ceai de tei cu miere 150g  | 617 100 30 |

Total 2296

**Sâmbătă**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Masa | Feluri de mâncare, conţinut, cantitate | Calorii |
| Mic dejun | Lapte 200g Cereale 100g  | 94 350 |
| Gustare | Fructe diferite 200g Biscuiţi 100g  | 120 424 |
| Prânz | Ardei umpluţi ( ardei, carne, ceapă, morcov, un ou, condimente, bulion , făină ) 150g Piure de cartofi ( cartofi, unt, sare )100g  | 375 125  |
| Gustare | Chec simplu 50g Ciocolată 50g  | 125 302 |
| Cină | Spanac ( spanac, făină, smântână, ulei, usturoi ) 200g Ficăţei de pui 100g  | 125 260 |

Total 2305

**Duminică**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Masa | Feluri de mâncare, conţinut, cantitate | Calorii |
| Mic dejun | Pâine integrală feliuţe 50g Omletă de ouă 150g Două roşii 100g Ceai verde cu miere şi lămâie 150ml  | 117 26022 30 |
| Gustare | Iaurt de fructe 100g Pişcoturi 30g  | 125 95 |
| Prânz | Ciorbă de legume ( morcovi, cartofi, ţelină, dovlecel, ceapă, ardei, gulie, pătrunjel, leuştean, smântână) 200g Grătar pui 100g Cartofi natur cu pătrunjel şi unt 200g Salată verde ( salată, ulei, suc de lămâie, sare ) 100g  | 325 170 182 50 |
| Gustare | Tort de căpşune 100g  | 420 |
| Cină | Pizza 200gCeai de tei cu miere 150g  | 700 30 |

Total 2401

**BIBLIOGRAFIE**

Daniel Păunescu, et all., Educaîie tehnologică şi aplicaţii practice, Manual pentru clasa a V-a Holford, P.,

Cartea nutriţiei optime, BIC ALL, Bucureşti 2007 Ţibea, F., Biologie, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti 2006

Practic în bucătărie , colecţie de reviste