

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 100g  Unt 20g  Gem 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  30  30 |
| 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 75g  Fructe 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 ) 50g  Diverse 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  260  22  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 200g  Ceai 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