IMPRESA 1

# "PRONTI A PARTIRE: ALIMENTAZIONE SANA PER ESPLORATORI E GUIDE"

SQ. FALCO

# Prefazione

Siamo la squadriglia *Falco* del Bitonto 1. Quest'anno abbiamo deciso di conquistare la specialità di squadriglia di *Olympia,* proponendo imprese riguardanti l'alimentazione corretta e lo sport nell'ambiente scout. La prima impresa che vogliamo presentarvi parla della *dieta.* Abbiamo posto alcune domande a un nutrizionista, che ci ha aiutato a definire il significato di dieta e a crearne una, da proporre al campo estivo.

**Cos'è la dieta?**

*La dieta è un piano alimentare che ogni persona segue con l'obiettivo di raggiungere un determinato benessere fisico o migliorare la propria salute. Essa comprende tutti i macronutrienti, cioè carboidrati-proteine-grassi.*

**Quali sono gli alimenti che contengono carboidrati, proteine e grassi?**

I carboidrati, proteine e grassi in particolare sono:

-carboidrati: pasta-patate-riso-pane.

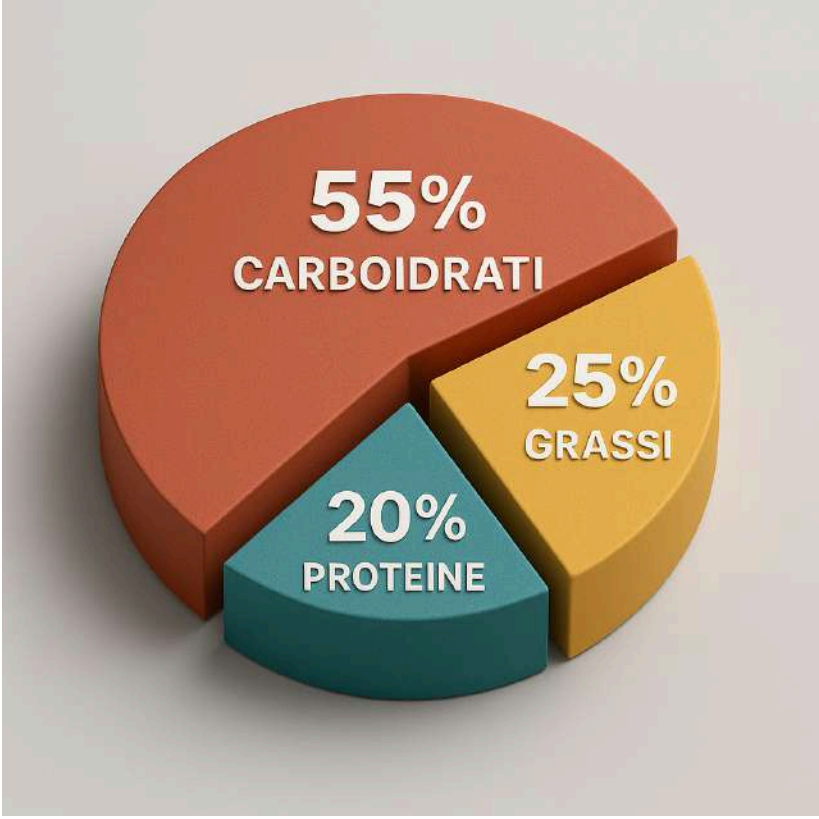
-proteine: pesce-uova-carne-latticini.

-grassi: olio extra vergine di oliva-frutta secca.

**Ci sono principi nutritivi da adoperare più frequentemente e altri da evitare?**

Il principio nutritivo da adoperare più frequentemente, consiste nel consumare tutti i macronutrienti in giuste proporzioni, ovvero:

-55% di carboidrati
-25% di grassi
-20% di proteine



**Il menù per il campo**
Abbiamo chiesto al nutrizionista di aiutarci a creare la dieta, ed ecco cosa abbiamo redatto:

Giorno 1: **Pranzo:** *Primo:* Pasta e ceci
*Secondo:* bastoncini di pesce
**Cena:** frittata, insalata e pane

Giorno 2: **Pranzo:** *Primo:* Pasta sugo e tonno
*Secondo:* tonno in scatola, insalata e pane
**Cena:** salsiccia, pane e purè

Giorno 3: **Pranzo:** *Primo:* Pasta e fagioli
*Secondo:* insalata e simmenthal
**Cena:** piadina con affettati

Giorno 4: **Pranzo:** *Primo:* Pasta sugo e pancetta
*Secondo:* simmenthal
**Cena:** bastoncini di pesce e purè

Giorno 5: **Pranzo:** *Primo:* Pasta e lenticchie
*Secondo:* /
**Cena:** pane e pomodoro

Giorno 6: **Pranzo:** *Primo:* Pasta al pesto
*Secondo:* uova
**Cena:** mozzarella in carrozze e pomodori

Giorno 7: **Pranzo:** *Primo:* Carbonara
*Secondo:* Frittata di albumi
**Cena:** piadina con affettati

Giorno 8: **Pranzo:** *Primo:* Pasta al pesto
*Secondo: /*
**Cena:** Pizza

*Rosso come il sangue, brucia come il fuoco,*
*con il Falco non c'è gioco.*