



Volume 1, Numero 1

Gennaio, Febbraio, Marzo,
Aprile 2018

Sana chi sa News

Il cibo e i suoi simboli, tradizioni antiche

Forza ragazzi indaghiamo sul tema dell'alimentazione. Abbiamo scelto il profilo simbolico quello fra cibo e amore, cibo e famiglia, cibo emozioni

Ogni uomo ha due caratteristiche che lo contraddistinguono dagli altri esseri viventi, qualcosa che lo rende unico nel suo genere: l'uomo è in grado di parlare e può procurarsi e allo stesso tempo crearsi il cibo.

L'uomo ha dovuto imparare a procurarsi il cibo e con il tempo ha trovato il modo di coltivarlo e di selezionarlo ma soprattutto ha scoperto di poterlo modificare. Per fare ciò tuttavia egli ha dovuto anche imparare a riconoscere e a denominare ciò

che mangiava, ha dovuto imparare a parlare per comunicare.

Infatti cibo e linguaggio sono strettamente legati tra loro, in quanto sono il frutto di una serie di simboli e significati, che l'uomo ha voluto racchiudere in essi in modo tale da creare un particolare codice della sua conoscenza culturale.



Sommario:

Il cibo, i simboli, le tradizioni antiche	1
Esperienze del nostro territorio	1
Le Botti	3
La Pigiatura	4
La Fermentazione	4
Il vino prodotto	4
Il pane	5
Antichi sapori	6
Analisi di un annuncio pubblicitario	7
Mangiare a colori	8
Alimentazione e cromoterapia	9
L'angolo delle recensioni	10

GIORNALINO DELLA 2A - 2C



Prof.ssa Calise Anna Maria

Prof.ssa Vaudo Mariarita

Esperienze del nostro territorio

GAETA
PALAZZO DE VIO
AGOSTO - SETTEMBRE 1877



La veduta di Gaeta nell'800 napoletano

Questa Città era rinomata negli antichi tempi, per la sua bella situazione, e per la bontà de' vini, che Orazio stima al pari di quelli di Falerno.

Ci siamo voluti soffermare sul vino, in quanto nel nostro territorio che allora si chiamava "Mola di Gaeta", tra il 1858 e il 1862 ebbe un forte incremento la coltura della vite.

Dopo che la fillossera aveva provocato in Francia enormi devastazioni, bisognava cercare nuove terre da sfruttare, e, non avendone disponibili, il contadino gaetano volse l'attenzione ai colli ricchi di ulivi, di carrubi, di boschi. Si abbattono ulivi, carrubi, mandorli; si

distruggono quasi tutti i boschi esistenti; si costruiscono chilometri e chilometri di “*macere*” per terrazzare i declivi e infine nascono i nuovi vigneti.

Alla robbe de gli 'aute ne' ce fà designe: struoppe gliu monte e facce la vigne (sulle cose degli altri non contarci: sradica i ceppi del monte e ricava la vigna).

Le viti vengono *pastenate* (piantate) a filari (*òrdene*), disposti nella migliore posizione rispetto al sole, la distanza tra loro (*gundane*) deve essere bastante per zapparci comodamente.

Sono sostenute da una serie di pali, o da robuste canne, collegati fra loro da due file di canne orizzontali, alle quali, a destra e a sinistra, si appoggiano i tralci, legati con fili di saracchio.

Nel *prucuoje*, lo spazio davanti, c'era un pergolato di uva a *cornicelle* (pizzutella) o *sangenelle*, qualità gustosa e delicatissima.

I contadini cominciano a potare le viti a S. Lucia (13 dicembre) nelle contrade più calde e meglio esposte a mezzogiorno. Nelle altre aspetta ancora sino a febbraio, una gelata notturna potrebbe danneggiarle. E non in un momento di luna crescente, i tralci verrebbero con le *cannelle* (distanza tra le gemme, *uocchie*) troppo lunghe e i sarmenti marcirebbero. Il momento favorevole è la mancanza di luna. A marzo la vite mette le gemme, in aprile germoglia, *a marze annocchie, a abbrile sparapocchie*; a maggio fiorisce, *all'Ascensione l'uve se mette 'n fiore*. A maggio è indispensabile zappare la terra.

Zappe de ma gge e facce cresce le spine (zappa di maggio e facci crescere le spine).

Il contadino rivolta il terreno adoperando un tipo di zappa locale, con lama larga, che fa angolo stretto con il manico (*stiglie*) piuttosto corto che lo costringe a lavorare assai curvo. La zappa *tranesche* - manico più lungo, lama più piccola, angolo meno acuto - non è adatta.

Sempre nel mese di maggio il contadino deve *scapunià* (togliere i virgulti inutili dalle viti) e *luà la rogne* (togliere la rogna) ossia i polloni germogliati sul tronco principale della vite.

A S. Erasmo, i primi di giugno, ha da *scalà* zappare la seconda volta) e *arracquà* (innaffiare).

Intanto comincia a *sullià* cioè lascia crescere due



tralci (*glie capete*) ben determinati e non scelti a caso, detti *arriseche*, destinati a produrre i grappoli dell' anno successivo, e a *spuntà* (tagliare la punta) agli altri tralci lasciando uno solo dei grappoletti già visibili.

A luglio i grappoli neri e dorati finiscono di maturare al sole. La sera porta a casa i primi grappoli maturi che la moglie vende subito ai vicini o il mattino dopo mette in mostra su una sedia fuori la porta o all'imbocco del vicolo.

Alla fine dell' 800, quando la fillossera compare nelle nostre terre, per salvare i vigneti il contadino deve sottoporsi a pesanti spese e a tanto lavoro in più.

Per difendersi dalla fillossera e dalla peronospora, il contadino irrorà le viti con una soluzione di solfato di rame e le cosparge con zolfo in polvere.

Lo zolfo lo spolvera per tre volte: agli inizi di aprile, quando l'acino è grosso e tra S. Antonio (13 giugno) e S. Giovanni (24 giugno). E perché non venga portato via dal vento, preferisce darlo all' alba, quando c'è calma e le piante sono coperte di rugiada, alla quale lo zolfo resta attaccato: un momento propizio è quando capita la nebbia. La vendemmia comincia presto in quelle contrade meglio esposte a mezzogiorno e si protrae sino ai primi di ottobre.

La maggior parte dei contadini possiede un solo fondo, anche due o più di piccole dimensioni, uno lontano dall'altro, che appena sono sufficienti a produrre, nonostante il tanto lavoro, il necessario per mantenere la famiglia.

Ci sono fondi vicini, ma ci sono anche quelli lontani: S. Vito, S. Agostino, le Vignole. Si impiegano due ore per arrivarci, ed anche di più nei luoghi estremi. Se l'asino è carico lo segue a piedi, altrimenti monta a cavallo.

Se poi vuol fare tre viaggi deve avviarsi all'una

di notte, accompagnato dal tintinnio dei campanelli che in segno di festa ha legato al collo dell'asino, quando il sagrestano di S. Carlo dorme sonni profondi e non soltanto lui. Se ha i figli che gli hanno fatto trovare i tini pieni, in mattinata riesce a fare due viaggi tra le 9 e le 10.

L'asinello è l'amico più caro del padrone, il quale gli parla, lo cura attentamente e in particolar modo durante la vendemmia. Tutti gli animali sono impegnati, ce ne sono un 500 in paese, nessuno potrebbe cederlo neppure per un'ora, mai come in questo momento è *meglio a muri tate ca gliu sumare* (è meglio che muoia tata anziché l'asino).

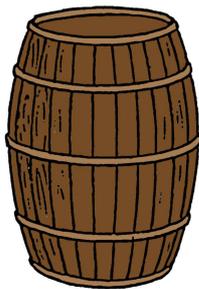
Il pomeriggio compie il terzo ed ultimo viaggio. Ad ogni passaggio

davanti al casello daziario il contadino presenta un foglio sul quale la guardia segna il viaggio effettuato. Poi, a vendemmia ultimata, le guardie daziarie passano a fare la *revele*, ossia il controllo della quantità del vino prodotto che approssimativamente deve corrispondere all' uva trasportata nel rapporto di una botte per ogni 7 quintali.



Le botti

Il contadino si dà da fare per tempo per avere pronte tutte le botti necessarie e per questo va a impegnare il bottaio. Un bel mattino presto lo senti già al lavoro in mezzo al vicolo: con i rimbombanti colpi alle botti fa saltare tutti dal letto e non la smette se non ha finito il lavoro, per passare a un altro cliente. Le botti sono completamente in legno, anche i cerchi fermati da robusto spago e mai da chiodi. Il tartaro che si stacca dalle botti viene recuperato e venduto ai raccattatori ambulanti.



Con i rimbombanti colpi alle botti, il contadino, fa saltare tutti dal letto e non la smette se non ha finito il lavoro.

La Pigiatura



Alcuni contadini nel proprio fondo, per la vendemmia, hanno il *navieglie*, grossa vasca in muratura dove fermenta il mosto, della capacità di 5 o 6 *subbotte* (botti scoperchiate) di uva pigiata, equivalenti a 4-5 botti di vino (ogni botte 500 litri). L'uva viene pigiata con i piedi in una vaschetta superiore, dalla quale il mosto scende nel sottostante *navieglie*; la vinaccia è travasata a mano in un secondo tempo.

La Fermentazione

Un paio di volte al giorno il contadino rivolta sotto sopra la *unacce* (vinaccia) galleggiante e, quando il mosto ha *uglite* (bollito), ossia fermentato il tempo giusto, stura il *mafarioglie* (spina) dove applica la *cannelle* e il vino raccolto nel mastello, lo versa nella botte ben sistemata sulle basi dopo che all' interno ha fatto bruciare uno spago di zolfo introdotto.



A luglio i grappoli neri e dorati finiscono di maturare al sole.

Il vino prodotto

La quantità di vino prodotto, di buona qualità, raggiunge le 10-12 mila botti: in buona parte viene esportata via mare in Liguria, e più tardi anche in Piemonte per ferrovia e ovviamente nei paesi vicini.

Le principali qualità di uva coltivata da vino e da pasto sono:

- 1) uva *Raffaele*, grossa, bianca, saporita
- 2) *pane*, più piccola, rotonda, bianca, ottima per vino
- 3) *sangenelle*, bianca e nera, ovale, grande, ottima da pasto e da vino

Le principali qualità di uva coltivata e da pasto erano:

- 1) *Raffaele*, uva grossa, bianca, saporita
- 2) *Pane*, più piccola, bianca
- 3) *Sangenelle*, bianca e nera, ovale, grande
- 4) *S. Giuseppe*, nera, rotonda, produce buon vino
- 5) *Mare*, bianca, adatta per vino
- 6) *Serpe*, nera, ovale, abbondante a S. Agostino,
- 7) *Muscate*, bianca e nera, da pasto e da vino
- 8) *S. Antuone*, nera-rossastra, acino grande rotondo
- 9) *Zibibbe*, grande, ovale, bianca, ottima da pasto
- 10) *Cornicelle* (pizzutella), bianca e nera
- 11) *Privative*, precoce, dà vino nero
- 12) *Fràule*, (fragola)
- 13) *Cervarelle*, grandezza media, tonda, nera
- 14) *Percosse*, tonda, bianca, grandezza media



Il pane

Il pane, il sapore di una tradizione.



Ricerche, fatti, notizie..dai nostri inviati speciali: gli alunni.

«C'era una volta...» è il risultato quello che conta.

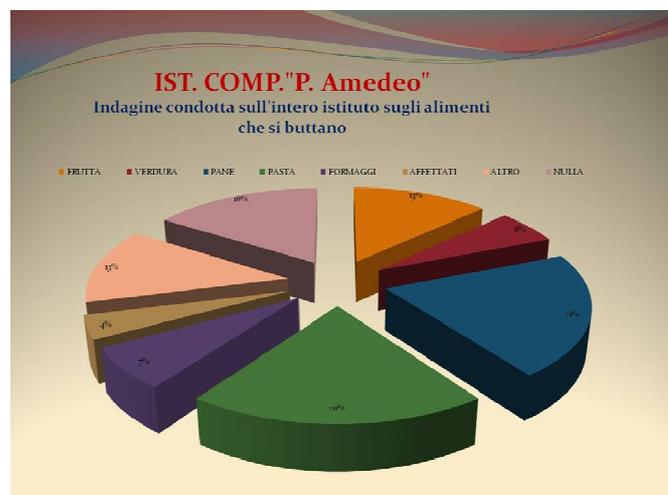
Da un arbusto col fusto in riga che sale al cielo con una spiga, da un uomo preso nel suo lavoro nasce quel piccolo capolavoro: in un bisticcio fra estate e inverno cotto in un forno che par l'inferno, farina, acqua, lievito e strutto, si chiama pane e questo è tutto.

Questo alimento semplice eppure così complesso. Popolare ma tanto nobile.

1. Essenziale e Provvidenziale: **“dacci oggi il nostro pane quotidiano”**... Simbolo di salvezza, trasformato nel Corpo di Cristo.
2. Mezzo di salvezza, come le briciole di Pollicino. Linguaggio figurato, **“pane del boia”**, consegnato capovolto.
3. Memoriale della Pasqua,
4. **“pane azzimo”**, per la fuga dall'Egitto.
5. **Non c'è niente di più buono del pane di grano bagnato** nel vino rosso.
6. Il Pane è il pane non ti tradisce mai. Il Pane è di tutti.

INDAGINE SUGLI SPRECHI

L'idea ci è venuta leggendo un'indagine della Coldiretti sugli sprechi dal campo alla tavola. Viene perso cibo per oltre dieci milioni di tonnellate e si stima che finisca nel bidone della spazzatura circa il 30% di quello acquistato dalle famiglie. Tutto l'Istituto ha partecipato all'inchiesta e il risultato è stato questo:



Come si evince dal grafico gli sprechi maggiori sono dati da pane e pasta, e dato che nelle nostre classi il pane ha raggiunto il 43%, ci siamo posti la domanda:





I NONNI RACCONTANO



Muniti di carta e penna e tanta voglia di scoprire, abbiamo coinvolto nonni e bisnonni nella ricerca di vecchie ricette e mai dimenticate sensazioni legate al pane. Cominciamo con il dire che il pane accompagnava ogni piatto della tavola, dalla minestra alla frutta e molto spesso era consumato senza nulla.

Le nonne raccontano!

La farina che portavamo a casa era integrale, cioè conteneva crusca e cruschetto e per ottenere il “pane bianco” dovevamo setacciarla ma il più delle volte mangiavamo “pane nero”. Dalla prima setacciatura della farina si otteneva la crusca che veniva usata per alimentare conigli e galline.

Il pane era alla base della nostra alimentazione e veniva preparato in casa una due volte la settimana.

Ogni volta che si faceva il pane, si metteva a parte un pezzo di pasta sulla quale si incideva una croce con il coltello per buon auspicio,



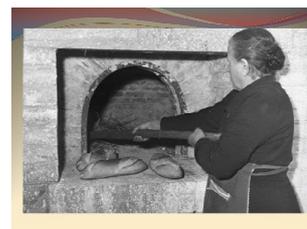
ma soprattutto per farla lievitare meglio e la si metteva in una teglia coperta per poi utilizzarla qualche giorno dopo, come lievito madre in un nuovo impasto.

La sera prima, mia madre preparava il lievito: prendeva la pasta acida dalla teglia, la sbriciolava in una ciotola aggiungendo acqua tiepida per scioglierla fino ad ottenere una pastella che veniva versata al centro di un mucchietto di farina e la si lasciava riposare tutta la notte.

Il mattino dopo si preparava l'impasto nel tagliere con farina

PANCOTTO

In questa zuppa di umili origini il pane rafferma deve “inzupparsi” nel brodo fino a disfarsi. Non possono mancare croste di formaggio Grana e un pezzo di burro per condire. C'è anche chi, alla fine, ci mette un uovo.



PANATA-CREMA DI PANE

Una ricetta estremamente povera ma fantastica. La panata è una crema preparata con del pane grattugiato e qui subentra l'utilizzo del pane rafferma, salvia e brodo.

Stralci di vita contadina: il pane

setacciata, acqua, sale e il lievito preparato la sera prima, che si era “miracolosamente” gonfiato e screpolato. L'impasto veniva lavorato fino a quando era diventato sodo, io avevo il compito di infagottare l'impasto che portavamo dal fornaio e verso mezzogiorno tornavamo a casa con il pane cotto.

Chi aveva il forno adatto in casa, lo infornava là e piano piano per tutta la casa si diffondeva un invitante profumo di pane cotto che faceva venire l'acquolina in bocca. Una volta tolto dal forno e raffreddato, il pane veniva riposto in un grande cesto, il paniere e conservato in un ambiente fresco.



Un tozzo di pane secco con tranquillità è meglio di una casa piena di banchetti festosi e di discordia.
(Antico Testamento, V secolo a.e.c.)



"Amate il pane, cuore della casa,
profumo della mensa, gioia dei focolari.
Rispettate il pane, sudore della fronte.
Onorate il pane, gloria dei campi,
fragranza della terra, festa della vita.
Non sciupate il pane, ricchezza della Patria,
il più soave dono di DIO,
il più santo premio alla fatica umana"

fine.

ANALISI DI UN ANNUNCIO PUBBLICITARIO:



Ci sono due aspetti importanti di una pubblicità che influiscono sul suo successo:

1. **la parte visiva**
2. **la parte narrativa.**

La prima fa riferimento al **modo in cui il prodotto viene mostrato**.

In questa pubblicità rientrano fattori come la fotografia, la luce, i personaggi (I FIDANZATI) che lo spot presenta, lo stile e l'atmosfera che la pubblicità crea.

L'ambiente (LA FATTORIA) ed i personaggi rientrano però anche nella parte narrativa, ovvero nella storia che viene raccontata.

La storia mostra come il mugnaio (Antonio Banderas) decida di lasciare la guida dell'attività alla figlia Emma, pasticcerica - interpretata dall'attrice siciliana Nicole Grimaudo, e al suo compagno Giovanni, un agronomo - l'attore bergamasco Giorgio Pasotti - che avranno a disposizione un mulino tutto nuovo.

Nello spot vediamo Emma che arriva di buon mattino al Mulino e vi trova il compagno Giovanni che già preparato la speciale farina integrale per i biscotti Buongrano. È il momento di Emma che prepara l'impasto e poi sforna dei fragranti biscotti, che superano a pieni voti il primo assaggio da parte di Giovanni - "*Sento il grano*" dice.



La storia è importantissima, poiché fa appello alla parte emotiva degli spettatori, **suscitando delle sensazioni** che verranno successivamente associate al prodotto pubblicizzato.

Creare una buona pubblicità comporta **far leva sulle emozioni positive** che il prodotto può suscitare, e creare delle storie in cui i clienti si possano immedesimare.

Per un alimento, essere associato alle sensazioni e agli ideali positivi è fondamentale. Questa pubblicità punta sulla lavorazione della farina

integrale.

Nello spot si sente dire: «*La lavorazione della farina integrale con crusca a foglia larga richiede cura e attenzione. È per questo che Giovanni ha fatto le ore piccole, ma lo sforzo è ripagato, si sente il grano!*»

Se si riesce a **creare una emozione** allora il gioco è fatto: sei arrivato al momento della scelta. **La scelta** significa **riporre la propria fiducia** in quella marca e **la pubblicità deve essere chiara, trasparente,** e

soprattutto **veritiera.**

Dopo la scelta c'è **l'acquisto**, il cliente ti ha scelto ed ha acquistato il tuo prodotto. Questo indica che **la pubblicità è stata efficace.**



Mangiare a colori

Mangiare a colori è un ottimo consiglio per mantenere una buona salute e per **prevenire le malattie.**

Cosa significa mangiare a colori e perché è importante?

I colori giocano un ruolo importante per varie ragioni. Da un lato il colore è determinato da classi di sostanze contenute in verdura e frutta, che conferiscono molte importanti qualità nutrizionali, dall'altro i colori dei cibi contribuiscono a determinare la loro appetibilità in quanto trasmettono informazioni e sensazioni che influenzano il gradimento di ciò che scegliamo di mangiare. Ci sono poi altri aspetti che riguardano la diversa energia

che i colori ci trasmettono. D'altronde dal punto di vista fisico, ad ogni colore è collegata una diversa frequenza e una differente lunghezza d'onda.

Alcuni motivi per cui è importante mangiare a colori focalizza la nostra **attenzione sulla varietà dei cibi.**

Mette al centro della nostre scelte alimentari **frutta e verdura** che, insieme ai cereali integrali, sono alla base di una

alimentazione sana.

Consente di assumere con l'alimentazione gran parte dei nutrienti di cui abbiamo bisogno.

L'attenzione sull'accostamento dei colori nei piatti ci **stimola altri sensi**, oltre al gusto.

Stimola la nostra **fantasia** ed evita di farci mangiare per abitudine, a volte cibi che non fanno per noi

Sposta la nostra attenzione **dalla quantità del cibo** che mettiamo nel piatto **alla composizione** del piatto steso ed agli accostamenti di cibi e colori.

Dunque quando si parla di colori dei cibi ci si riferisce



a **frutta e verdura**, possibilmente di stagione e, se disponibile, del territorio in cui viviamo.

Le proprietà salutistiche della frutta e della verdura sono dovute alle loro proprietà nutrizionali (fibre, vitamine, minerali, enzimi) ed anche alla abbondante presenza di alcune speciali sostanze colorate protettive.

I Polifenoli e i **Flavonoidi**, ad esempio, conferiscono alla frutta e alla verdura i colori vivaci e invitanti.

Non dimentichiamo però tutto il mondo delle spezie,

coloratissimo e ricchissimo di proprietà benefiche.

Quali sono i 5 colori di frutta e verdura?

Le diverse colorazioni di frutta e verdura possono essere raggruppate in 5 categorie:

- **rosso**
- **blu / viola**
- **giallo / arancio,**
- **verde**
- **bianco.**

Ogni colore è in relazione ad alcune sostanze specifiche a cui è attribuita **un'azione protettiva dell'organismo e favorevole** ad una buona salute. In quest'ottica variare il consumo di frutta e



verdura nel corso della giornata ci consente di coprire gran parte dei fabbisogni nutrizionali del nostro organismo. Nella lista che segue sono riportati i suggerimenti per alcuni dei vegetali più conosciuti e utilizzati. L'invito è di divertirvi a completare la lista ed a sperimentare i diversi abbinamenti possibili tra cibi appartenenti a gruppi diversi.

Alimentazione e cromoterapia

Mangiare a colori è un ottimo consiglio per mantenere una buona salute e per prevenire le malattie.

Rosso (licopene, antocianine)
Angurie, barbabietole, rape pomodori, peperoni, arance rosse, ciliegie, fragole, bacche di goji.

Blu / Viola (antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio, e magnesio) Melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera, bacche di aronia, açai.

Giallo / Arancio (flavonoidi, carotenoidi, vitamina C)
Albicocche, ananas, arance clementine, limoni, mandarini, nespole, papaya, pesche e nettarine, pompelmi, carote, peperoni, melone, zucca.

Verde (clorofilla, carotenoidi,

magnesio, vitamina C, acido folico e luteina) E' una categoria che contiene **tantissimi ortaggi** e anche alcuni frutti: asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, broccoletti, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, carciofi, cetrioli,

cicoria, cime di rapa, indivia, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, kiwi, uva bianca.

Bianco (polifenoli, flavonoidi, potassio, vitamina C) Aglio e cipolla (composti solforati), cavolfiore, finocchio, funghi (selenio), mele, pere, porri, sedano.

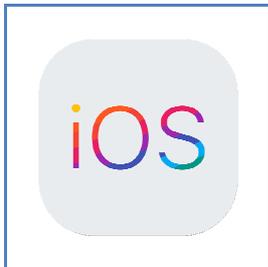
La **cromoterapia** utilizza diverse tecniche che utilizzano **gli effetti benefici e rinforzanti dei colori** per il

riequilibrio del nostro sistema psicofisico. In questa visione i **colori dei cibi possono contribuire allo scopo**. Ad esempio i **colori caldi, come rosso, arancione e giallo, stimolano l'appetito** mentre i colori freddi come il **blu e il viola possono calmare le persone ansiose** ed iperattive grazie alla caratteristica di rallentare le funzioni in eccesso.



L'Angolo delle *Recensioni*

Una prospettiva completamente
nuova sulla salute



Attività

L'app Salute sa come motivarti, mostrandoti quanto esercizio fisico fai durante la giornata.

Mette insieme i dati rilevati dall'iPhone, come il numero di passi e i gradini saliti e scesi, e quelli delle app per il fitness che usi abitualmente.

Se hai un Apple Watch, il conteggio delle calorie bruciate ogni giorno includerà in automatico non solo gli allenamenti veri e propri, ma anche movimenti quotidiani di altro tipo, come il semplice alzarsi in piedi.



Sonno

Non c'è niente di meglio di una bella dormita per ritemperare il corpo e sentirsi rigenerati.

Andare a letto ogni sera alla stessa ora e dormire un giusto numero di ore può aiutarti a migliorare il tuo benessere psicofisico.

Quando usi la funzione Sonno nell'app Orologio, i dati raccolti vengono inviati all'app Salute. Così sarà più facile per te trovare la giusta continuità per riposare meglio.



Mindfulness

Ogni tanto dovrete fermarvi un attimo, fare qualche respiro profondo e liberare la mente: è un toccasana contro lo stress, e la tua salute non può che guadagnarci. Perché, oltre a fare movimento, è importante anche capire

quando è ora di prendersi una pausa.

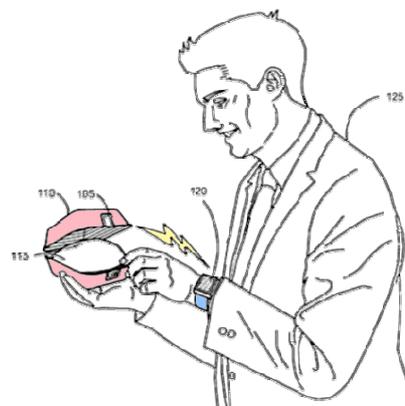
Hai bisogno di aiuto per imparare a staccare e a rilassarti? Prova l'app Respirazione su Apple Watch o una delle tante app di altri sviluppatori.

Grazie all'interazione con l'app Salute, potrai monitorare anche il tempo che dedichi al relax.

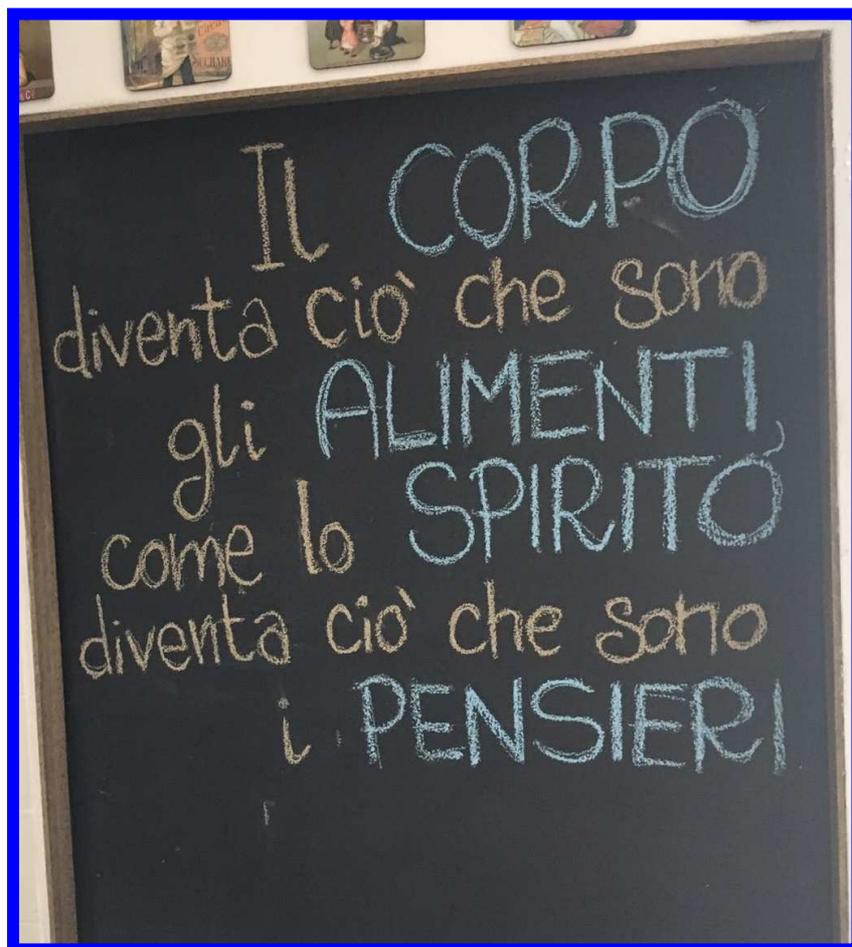


Alimentazione

Vuoi controllare le calorie o ridurre il consumo di carboidrati e caffeina? L'app Salute ti aiuta a raggiungere gli obiettivi e a sapere con precisione cosa mangi. Salute registra i dati delle app che usi per monitorare i pasti, così sai sempre se ti stai alimentando in modo corretto. Controlla anche altri dati importanti per te. Pressione arteriosa, glicemia, peso, salute riproduttiva e molto altro: con l'app Salute sei tu a scegliere quali dati visualizzare.



Calcolo delle calorie per una dieta sana ed equilibrata.



Si ringrazia la Dirigente dott.ssa Maria Angela Rispoli per aver accolto e sostenuto questo progetto e i colleghi prof. Tallini Vincenzo e Silva Carmela per la preziosa collaborazione



**MINISTERO DELLA PUBBLICA ISTRUZIONE
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER IL LAZIO
Istituto Comprensivo "PRINCIPE AMEDEO"
Via Calegna n. 20 - 04024 Gaeta (Lt) ☎ - fax 0771/471392
✉ ltic82300d@istruzione.it**