



Food Challenge 3

1^ο ΕΠΑΛ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ



Ο στόχος μας

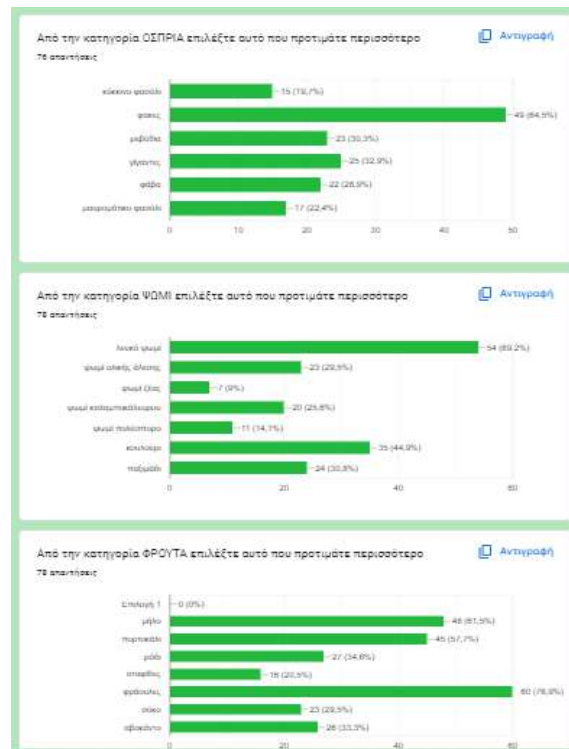
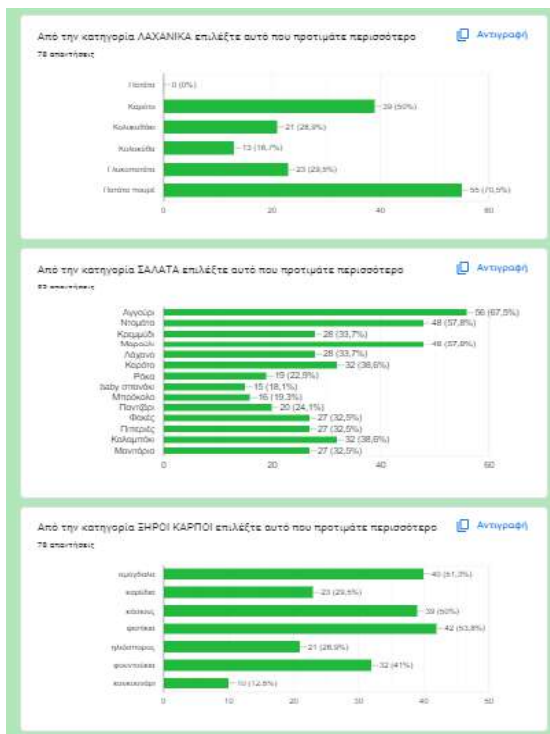
Η επιδίωξή μας ήταν να δημιουργήσουμε ένα γεύμα που να εξασφαλίζει όλα τα θρεπτικά συστατικά που ένας/μία έφηβος/η έχει ανάγκη για να ανταπεξέλθει στις αναπτυξιακές και ενεργειακές απαιτήσεις της καθημερινότητάς του/της, χρησιμοποιώντας υλικά που θα είναι φρέσκα, ντόπια και χωρίς συντηρητικά και πρόσθετα, εύκολα να βρεθούν στην αγορά και να μαγειρευτούν, αλλά πρωτότυπα στον συνδυασμό τους και με χαμηλό σχετικά οικονομικό κόστος, Δώσαμε επίσης έμφαση στο να είναι οι οργανοληπτικές του ιδιότητες (γεύση, όψη, μυρωδιά) θελκτικές για τους εφήβους.

Πως ξεκινήσαμε...

Για να εξασφαλίσουμε ότι οι προτάσεις μας εμπίπτουν στις διατροφικές προτιμήσεις των εφήβων, ξεκινήσαμε με την καταγραφή των διατροφικών προτιμήσεων των μαθητών του σχολείου μας. Με τη βοήθεια του εργαλείου google forms διαμορφώσαμε σχετικό ερωτηματολόγιο και ζητήσαμε να το απαντήσουν οι μαθητές και οι μαθήτριες του τομέα Υγείας, Πρόνοιας και Ευεξίας. Συνολικά συγκεντρώσαμε και επεξεργαστήκαμε 82 απαντήσεις.



Το ερωτηματολόγιο...



Με βάση τις απαντήσεις που πήραμε καταλήξαμε στο παρακάτω πιάτο:

“ Ροδοψημένες
μπουκιές
σολομού
σε πέλαγος
χρωμάτων”



Η ιδιαιτερότητα του Πιάτου μας...



- Επιδιώξαμε ποικιλία στο χρώμα και στη γεύση των υλικών.
- Ο σολομός είναι ένα ψάρι που μαγειρεύεται εύκολα, γρήγορα, έχει πυκνή μάζα και γευστικά πλησιάζει αρκετά στα κρέατα.
- Η πρωτοτυπία έγκειται στο ότι το ψάρι είναι περασμένο σε σουβλάκι, γεγονός που το κάνει πιο αγαπητό στους εφήβους.
- Οπτικά αποτελεί ένα πιάτο εντυπωσιακό που θα ήθελε να δοκιμάσει ο καθένας.

Η συνταγή μας

Συστατικά

Για το σουβλάκι σολομού

- 250 γρ. σολομό φιλέτο
- 1/2 κολοκυθάκι μεγάλο

Για τη μαρινάδα

- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- Ξύσμα λεμονιού

Για το συνοδευτικό

- 4-5 πατάτες baby
- 5 φύλλα λόλα πράσινη
- 5 φύλλα λόλα κόκκινη
- 10 φύλλα ρόκα
- 10 φύλλα πανάκι
- 3 φύλλα μαρούλι
- 2-4 ντοματίνια στρογγυλά
- 1 αγγουράκι μικρό
- 1/2 αβοκάντο
- 2 κ.σ. καλαμπόκι βρασμένο
- 1/4 κόκκινη πιπεριά
- 1/4 κολοκυθάκι

« Ροδοψημένες μπουκιές σολομού
σε πέλαγος χρωμάτων »

Βαθμός δυσκολίας: Εύκολη
Χρόνος προετοιμασίας και μαγειρέματος: 40''

Για τη σάλτσα βινεγκρετ

- 1 κ.τ.γ. μουστάρδα
- 1 κ.τ.γ. μέλι
- 60 ml ελαιόλαδο
- 25 ml ξύδι βαλσάμικο
- Αλάτι, πιπέρι

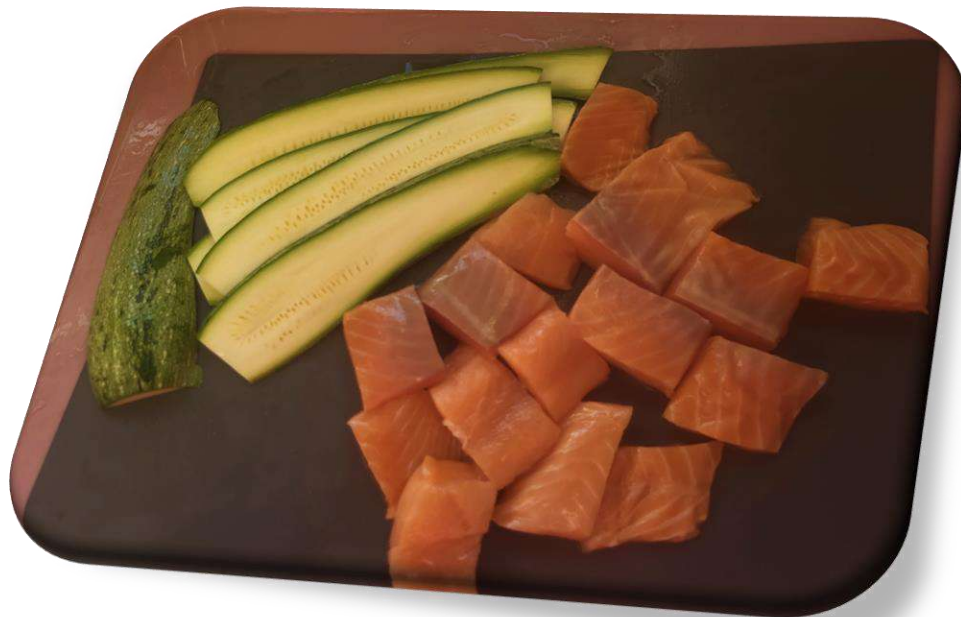
Για τον στολισμό

- 1/2 λεμόνι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 γρ. τζίντζερ τριμμένο

Και τώρα μαγειρεύουμε...

Για το σουβλάκι σολομού

- Σε ένα μπολ, ανακατεύουμε τα υλικά για τη μαρινάδα και τα αφήνουμε στο πλάι.
- Κόβουμε το φιλέτο σολομού σε κύβους 3 εκ.
- Κόβουμε σε λεπτές μακρόστενες φέτες το κολοκυθάκι και το τεμαχίζουμε σε κύβους 3 εκ.
- Περνάμε εναλλάξ σε καλαμάκια τα κομμάτια από το σολομό και το κολοκυθάκι και δημιουργούμε 2 σουβλάκια.
- Ανάβουμε το γκριλ και λαδώνουμε τις σχάρες με λίγο λάδι.
- Όταν κάψει καλά, αλείφουμε τα σουβλάκια καλά με τη μαρινάδα από το μπολ και τα ψήνουμε για 3-5 λεπτά από την κάθε πλευρά μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.





Για τις πατάτες

- Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις τοποθετούμε σε κατσαρόλα με νερό που τις σκεπάζει.
- Τις βράζουμε για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
- Τις σουρώνουμε και τις τοποθετούμε σε ταψάκι, στο οποίο προηγουμένως έχουμε βάλει λαδόκολλα.
- Τις πατάμε από επάνω με ένα πιρούνι, να ανοίξουν στα δύο και ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι.
- Τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 10 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρώμα.





Για τη σαλάτα

Πλένουμε πολύ καλά τα φυλλώδη λαχανικά μας, τα στραγγίζουμε, κόβουμε σε μικρότερα κομμάτια μόνο τα μεγάλα φύλλα και τα βάζουμε σε ένα μπολ.

- Ξεφλουδίζουμε το αβοκάντο, το κόβουμε στα δύο, αφαιρούμε το κουκούτσι του και το κόβουμε σε φέτες.
- Πλένουμε και κόβουμε στο σχήμα που θέλουμε τα ντοματίνια, το αγγουράκι, την κόκκινη πιπεριά και το κολοκυθάκι.

Για τη σάλτσα βινεγκρέτ

- Σε ένα μπολ βάζουμε τα υλικά της σάλτσας και τα ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν.

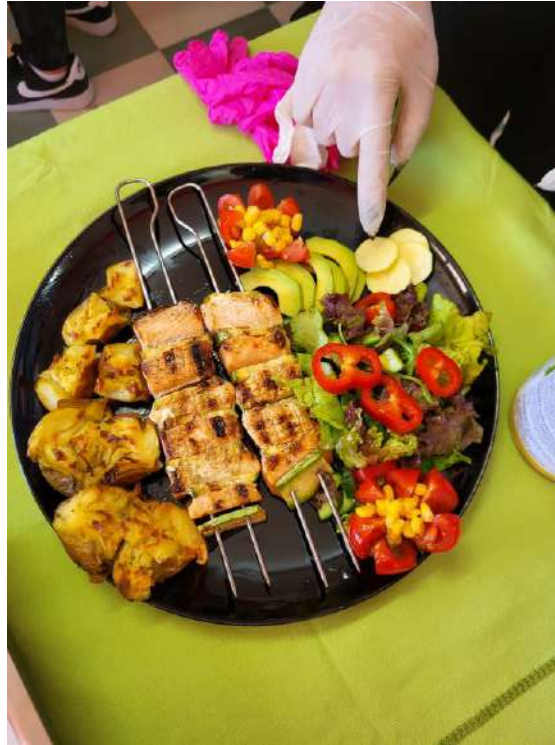
Για τον στολισμό

- Πλένουμε καλά ένα λεμόνι και το κόβουμε σε φέτες
- Ξεφλουδίζουμε και τρίβουμε το τζίντζερ στον τρίφτη





Το στήσιμο του Πιάτου...



Αφού ολοκληρώσαμε το στήσιμο, ρίξαμε στο τέλος την σάλτσα βινεγκρέτ



**Το τελικό
αποτέλεσμα!**



Ποιος θα καταναλώσει αυτό το υπέροχο Πιάτο;

Η καλύτερη μέθοδος εκτίμησης της ενεργειακής πρόσληψης είναι αυτή, που βασίζεται στη **σχέση ηλικίας - ύψους – θερμίδων**, όπως ενδεικτικά αναφέρεται στον παρακάτω πίνακα:

διατροφή κατά την εφηβική ηλικία

ΠΙΝΑΚΑΣ 3. 6. Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη για έφηβους σε συνάρτηση με την ηλικία και το ύψος τους.			
ΗΛΙΚΙΑ (έτη)	ΠΡΟΣΛΗΨΗ (θερμίδες)	ΥΨΟΣ (εκατοστά)	ΠΡΟΣΛΗΨΗ /ΥΨΟΣ
Αγόρια 11-14	2500	157	15,9
15-18	3000	176	17,0
Κορίτσια 11-14	2200	157	14,0
15-18	2200	163	13,5

Θα λάβουμε υπόψη μας όμως ότι οι ενεργειακές ανάγκες των εφήβων παρουσιάζουν μεγάλες **διακυμάνσεις και ανάλογα με το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας**, επομένως στην τελική διαμόρφωση της ημερήσιας πρόσληψης θα πρέπει να συνυπολογιστεί και ο βαθμός της φυσικής δραστηριότητας

Το γεύμα μας προορίζεται να καταναλωθεί από έφηβο ηλικίας 17 ετών, ύψους 1.75, που παίζει ποδόσφαιρο τρεις φορές την εβδομάδα.

Η ποιότητα των υλικών μας

Εξασφαλίσαμε την μέγιστη
ποιότητα των συστατικών,
φροντίζοντας τα λαχανικά
μας να είναι εποχιακά

και αγοράζοντας τα σε
καταστήματα ντόπιων
παραγωγών με
προϊόντα βιολογικής
καλλιέργειας.

Για το ψάρι,
αναζητήσαμε
σολομό ανοιχτής
θαλάσσης



Θρεπτική και διατροφική αξία

Όπως είναι γνωστό, η **εφηβεία** είναι μια περίοδος ανάπτυξης όλων των συστημάτων του οργανισμού, και συνεπώς με **αυξημένες απαιτήσεις** για όλα τα είδη των θρεπτικών συστατικών.

Το μενού που δημιουργήσαμε **καλύπτει όλες αυτές τις ανάγκες** εξασφαλίζοντας τόσο την σωστή αναλογία των απαραίτητων **μακροθρεπτικών συστατικών** (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά), όσο και των **μικροθρεπτικών συστατικών** (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία) που απαιτούνται σε αυτή την ηλικία.

Πρωτεΐνες

Με το σουβλάκι σολομού εφοδιάζουμε τον οργανισμό με πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας

Υδατάνθρακες

Οι ενεργειακές ανάγκες του εφήβου καλύπτονται από υδατάνθρακες που προέρχονται από τις πατάτες, τα κολοκυθάκια και την ποικιλία των λαχανικών της σαλάτας

Λιπαρά

Το λίπος του ψαριού κ το ελαιόλαδο της σαλάτας μας εξασφαλίζουν λιπαρά ωφέλιμα για τον οργανισμό κυρίως με ω-3

Βιταμίνες/ Αντιοξειδωτικά:

A (λόλα (πράσινη +κόκκινη), ρόκα, σπανάκι, μαρούλι)

• **D και B3** (ψάρι)

• **C** (ντομάτα, πιπεριά, μαρούλι)

• **B6** (ψάρι, ρόκα, σπανάκι, μαρούλι)

• **E** (ελαιόλαδο)

• **Φυλλικό οξύ** (λόλα, ρόκα, σπανάκι, μαρούλι, καλαμπόκι)

• **Φλαβονοειδή – πολυφαινόλες:** (ντομάτα, πιπεριά)

Ιχνοστοιχεία

Ασβέστιο: Ψάρι, σπανάκι

Φωσφόρος:

Ψάρι, ρόκα, σπανάκι, μαρούλι

Μαγνήσιο: ρόκα, σπανάκι, μαρούλι

Σίδηρος:

σπανάκι,

Ψευδάργυρος:

ψάρι, μουςτάρδα

Ιώδιο: Ψάρι

Σελήνιο: ρόκα, σπανάκι, μαρούλι, αγγούρι

Στην υλοποίηση της δράσης

Συμμετείχαν οι μαθήτριες της Γ΄ τάξης
της ειδικότητας "Αισθητική Τέχνη"
του τομέα Υγείας Πρόνοιας και Ευεξίας

- ❖ ΑΛΑΜΑΝΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑ
- ❖ ΓΕΩΡΓΟΣΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΑΝΝΑ
- ❖ ΓΙΑΝΝΙΤΑΚΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ
- ❖ ΘΕΟΧΑΡΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
- ❖ ΚΟΛΤΣΑΚΟΥ ΜΕΛΙΝΑ
- ❖ ΛΑΜΠΡΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ
- ❖ ΜΑΝΚΟΡΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
- ❖ ΜΟΥΔΟΥΡΗ ΠΗΝΕΛΟΠΗ
- ❖ ΜΟΥΤΖΟΥΡΗ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ
- ❖ ΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΟΦΑΝΙΑ-ΠΙΣΤΗ
- ❖ ΟΦΑΡΤ ΚΑΛΛΙΟΠΗ
- ❖ ΠΥΚΝΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ-ΠΗΓΗ
- ❖ ΦΑΪΖΙΕΒΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
- ❖ ΧΡΙΣΤΟΦΗ ΕΙΡΗΝΗ
- ❖ ΧΡΥΣΙΚΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΕΛΕΝΗ
- ❖ ΧΡΥΣΟΧΕΡΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ

Συντόνισαν οι καθηγήτριες

- ❖ **Μόσιαλου Μαρία ΠΕ02**
- ❖ **Μπακάλη Μαλαματή ΠΕ14.02**
- ❖ **Παρασκευοπούλου Αικατερίνη ΠΕ87.03**

Το βιβλίο που συμβουλευτήκαμε:

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/5242/24-0591-02_Stoicheia-Eidikis-Diatrofis_B-EPAL-Vivlio-Mathiti/

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2022-2023