

**Etwinning
Project**



An școlar 2024-2025

**LICEUL DE TURISM ȘI ALIMENTAȚIE “D.
MOȚOC”-GALAȚI**

HEALTHY AND DELIGHTED YOUTHS

ȚĂRI PARTENERE: TURCIA, SPANIA, ROMANIA

CLASA a X a A

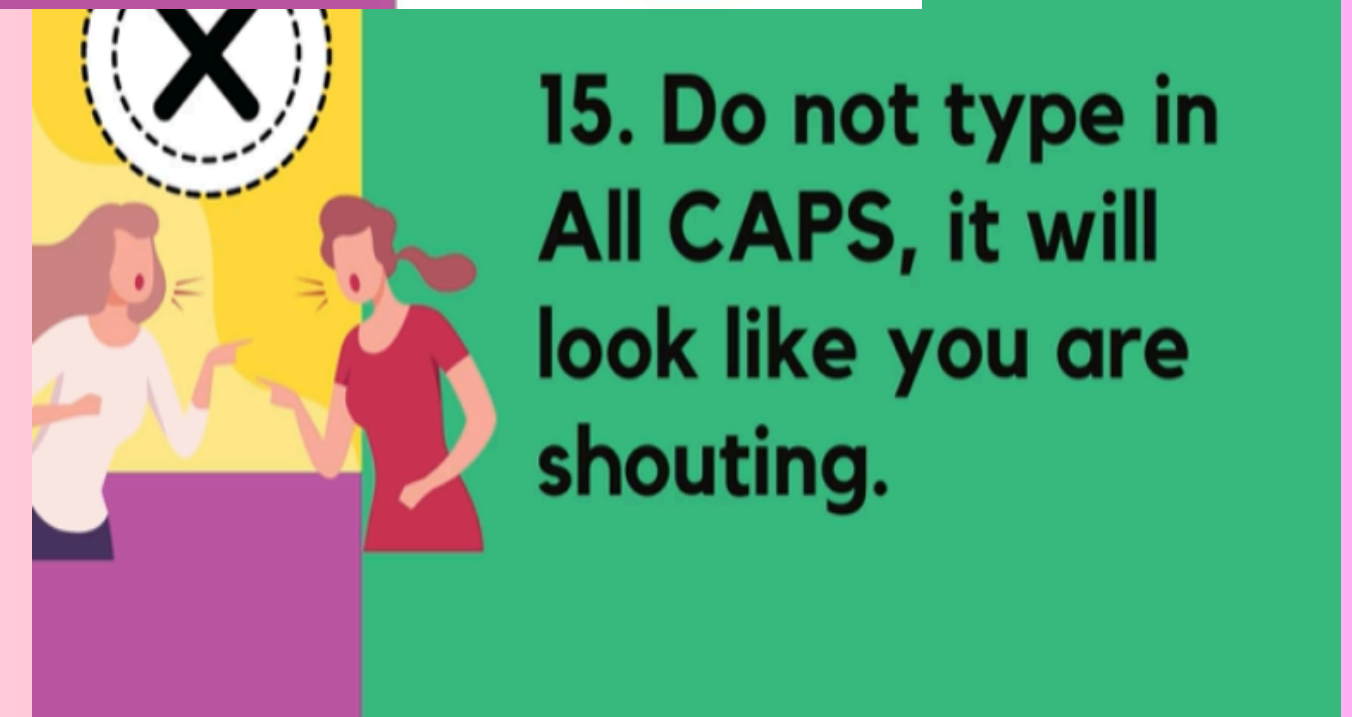
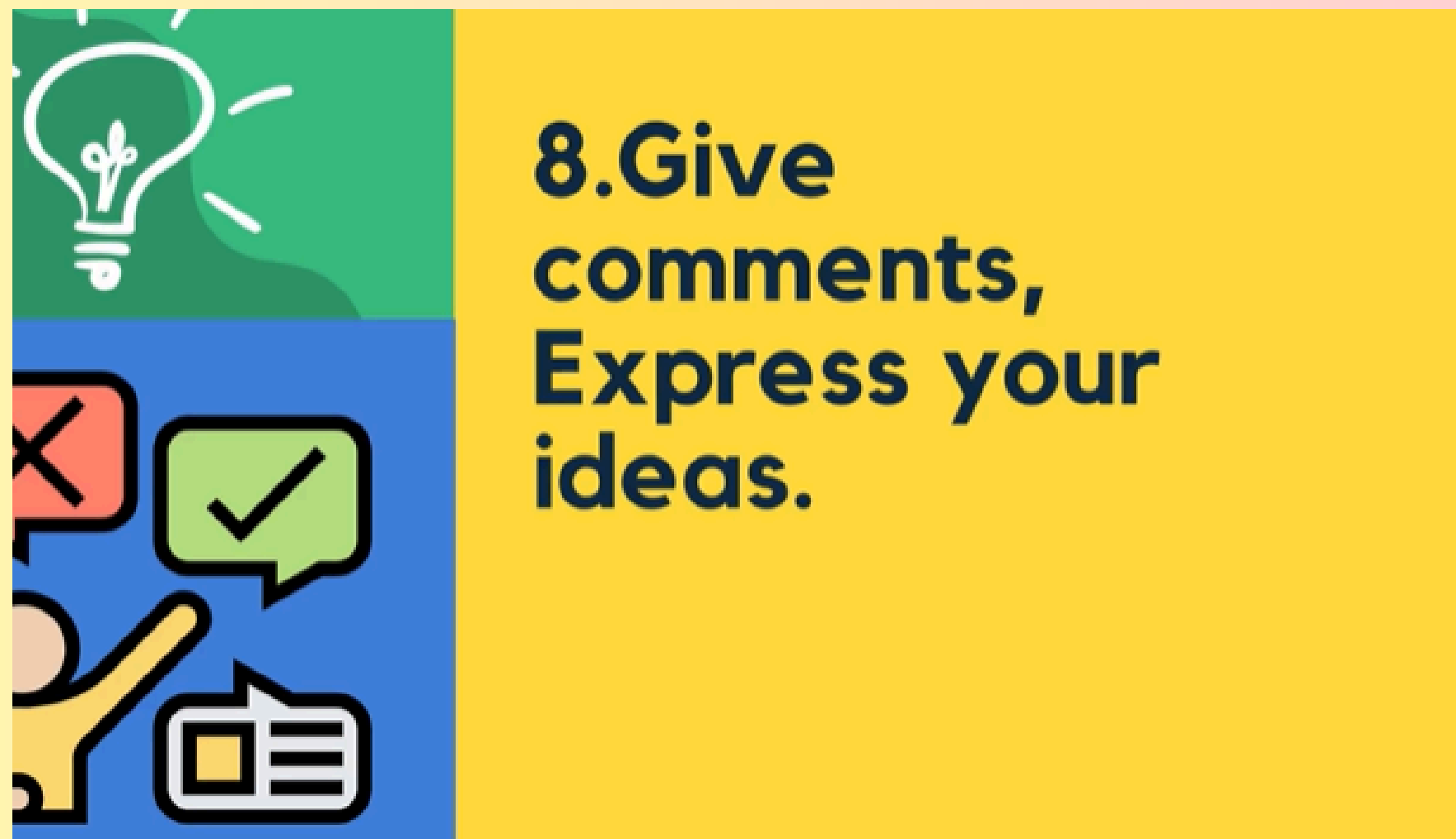
Profesor coordonator: Iroveauu Aura

CUPRINS

“HEALTHY AND DELIGHTED YOUTHS”

- 1. Poster „Netiquette” -**
- 2. „Investigarea/cercetarea despre diabet si efectul lui ”**
- 3. Scanarea articolelor academice/ Filmarea de videoclipuri**
- 4. Webinar online cu un expert - “Măsuri de prevenție împotriva diabetului de la o vârstă fragedă”.**
- 5. Investigarea aspectelor științifice ale rețetelor sănătoase**
- 6. Interviu cu un expert despre analiza biochimică a alimentelor care mențin echilibrul rezistenței la insulină - webinar online, intitulat “SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM”,**
- 7. Video Rețete**
- 8. Compunerea unei melodii și scrierea versurilor în limba țintă pentru a fi prezentate publicului**

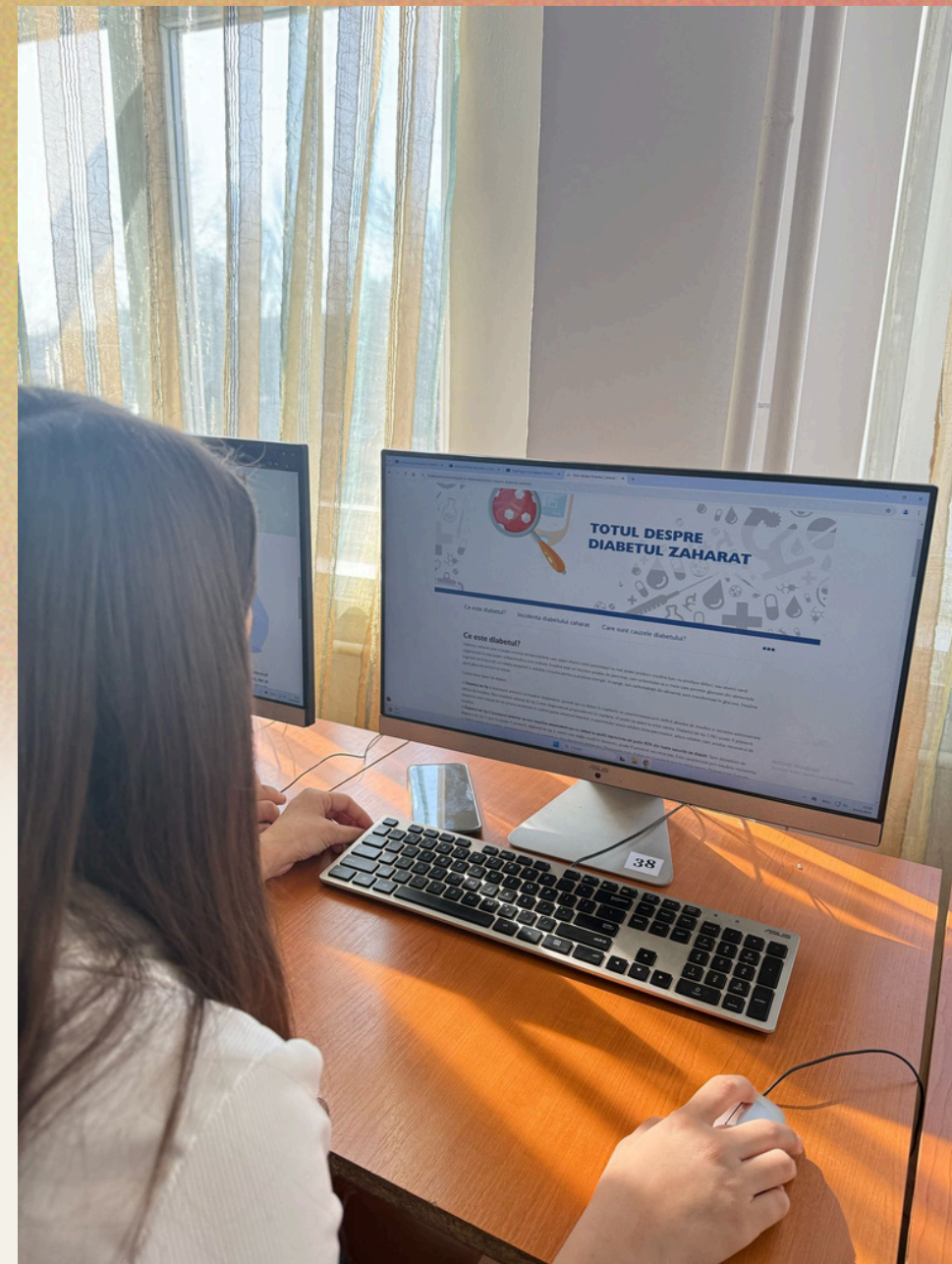
Poster „Netiquette” – reguli comune de conduită online.



xoxo

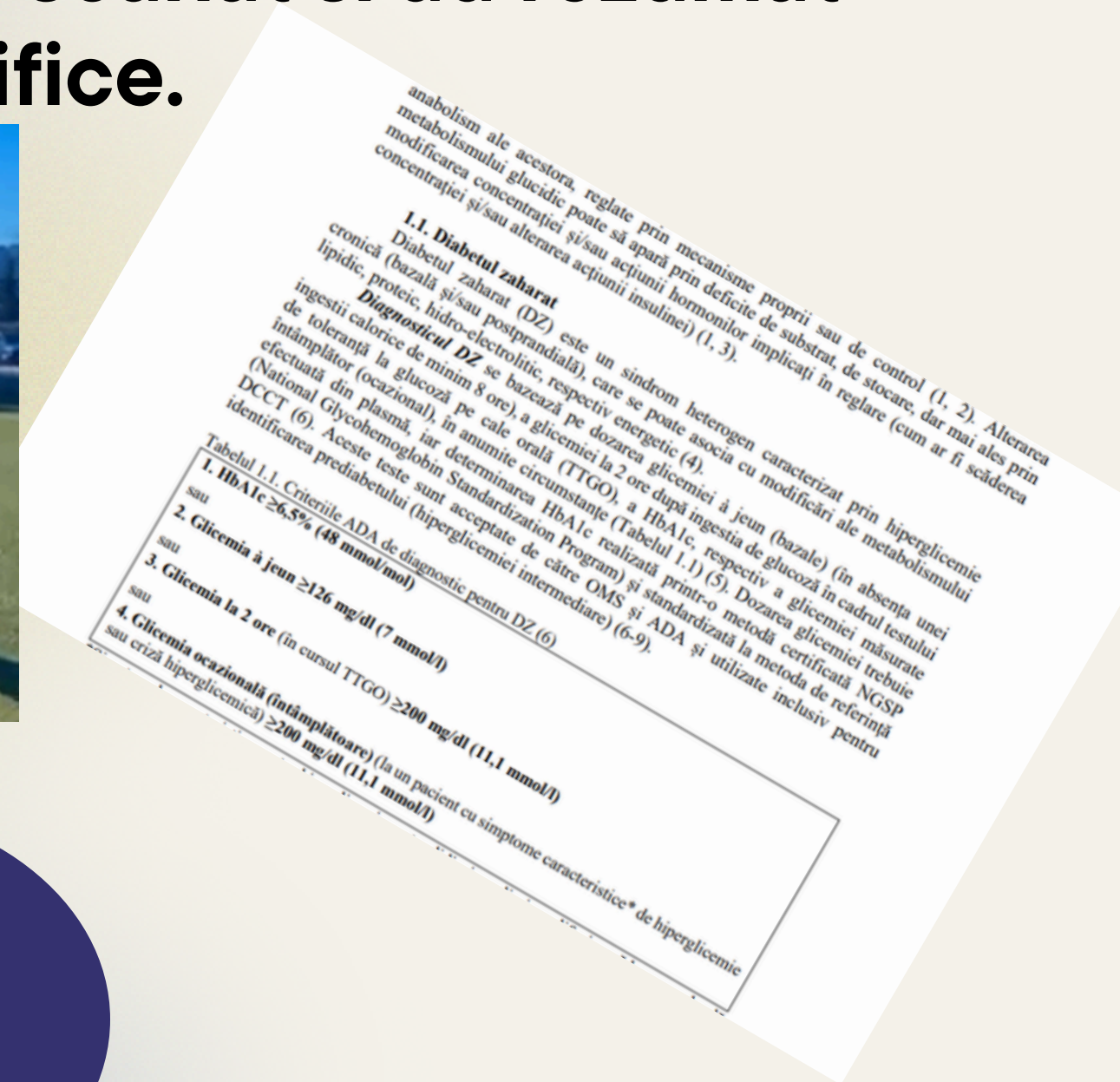
„INVESTIGAREA/CERCETAREA DESPRE DIABET SI EFECTUL LUI ”

**- elevii au cercetat și au inteles ce inseamna diabetul si
ce efecte are asupra lor.**



SCANAREA ARTICOLELOR ACADEMICE, A REVISTELOR. FILMAREA DE VIDEOCLIPURI DESPRE CUM SE REDUCE REZISTENȚA LA INSULINĂ

- elevii au realizat un video cu exerciții fizice care mențin starea optimă de sănătate, după ce, inițial, au studiat, au scanat și au rezumat anumite documente științifice.



[VEZI VIDEO](#)

WEBINAR ONLINE CU UN EXPERT

“MĂSURI DE PREVENȚIE ÎMPOTRIVA DIABETULUI DE LA O VĂRSTĂ FRAGEDĂ”.

- elevii tuturor țărilor participante au participat la un webinar online
- au pus întrebări expertului invitat
- au interacționat cu ceilalți participanți la proiect



INVESTIGAREA ASPECTELOR ȘTIINȚIFICE ALE REȚETELOR SĂNĂTOASE

- Elevii au elaborat meniuri și rețete sănătoase, în urma procesului de documentare, care pot fi utilizate de persoanele cu diabet.

The students of the 10th grade, of the "Dimitru Moțoc" Tourism and Food High School in Galați, Romania, researched and documented themselves about diabetes (causes, effects, menus). Following the studies carried out, they created the menu of the day for a person with diabetes and two recipes adapted for diabetics.

DIABETES MENU

Morning:

50 grams Pepper
Cucumbers and cherry
tomatoes
Almete cheese
a slice of fried black bread



Afternoon:

70 grams Black bread
Puree with meatballs



Breakfast

CEREAL FOR BREAKFAST

A bowl of cereal is the best menu for a filling and healthy breakfast that balances blood sugar levels.



Ingredients:
100 grams of oatmeal
50 grams of bran
25 grams of chopped hazelnuts
1 tablespoon of agave nectar
1 and a half spoon of honey
Half a tablespoon of olive oil

Preparation:

DESSERT

Cheesecake with strawberry jelly

We replaced sugar and biscuits with sweetener and breadcrumbs so that it can be enjoyed by those who have problems with blood sugar.



Ingredients

Countertop:

250 gr breadcrumbs
120 gr butter 82% fat

Cream:

500 gr cream cheese
300 g sour cream 20%
200 g 2.5% yogurt
5ml Sweetener sweetener
20 g of gelatin
vanilla
150 ml of water to hydrate the gelatin

Jelly:

500 gr
2.5 ml Sweetener sweetener
10 grams of gelatin
100 ml of water to hydrate the gelatin

Directions

Ø Melt the butter and mix it with the breadcrumbs and a little vanilla.

Ø Gelatin (20 gr) is put to hydrate, then we prepare it according to the instructions on the package.

Ø We put the mixture (of breadcrumbs) in a round pan with a removable ring after lining the bottom of the pan with baking paper. Press the mixture well with the help of a spoon, then put the tray in the refrigerator until we prepare the cream.

Ø Mix the cottage cheese with the sweetener, vanilla, yogurt, and finally add the whipped cream and gelatin.

Ø Cut the washed and cleaned strawberries in half and place them on the edge of the removable form over the breadcrumbs.

INTERVIU CU UN EXPERT

“SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM”

• webinar online, intitulat “SUNTEM CEEA CE MÂNCĂM”, la care au participat toți elevii implicați în proiectul etwinning.



Textul tău de paragraf

VIDEO REȚETE

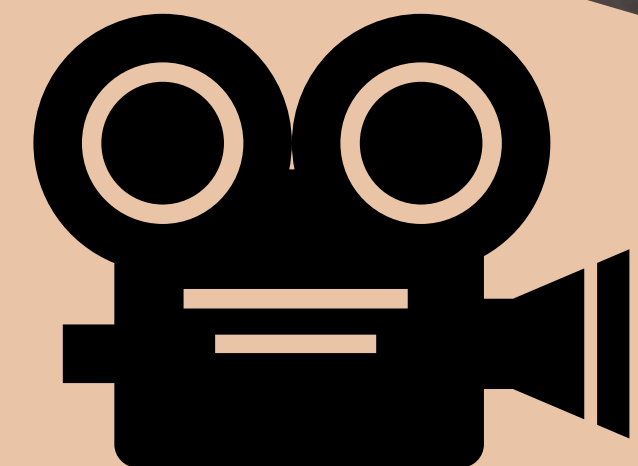
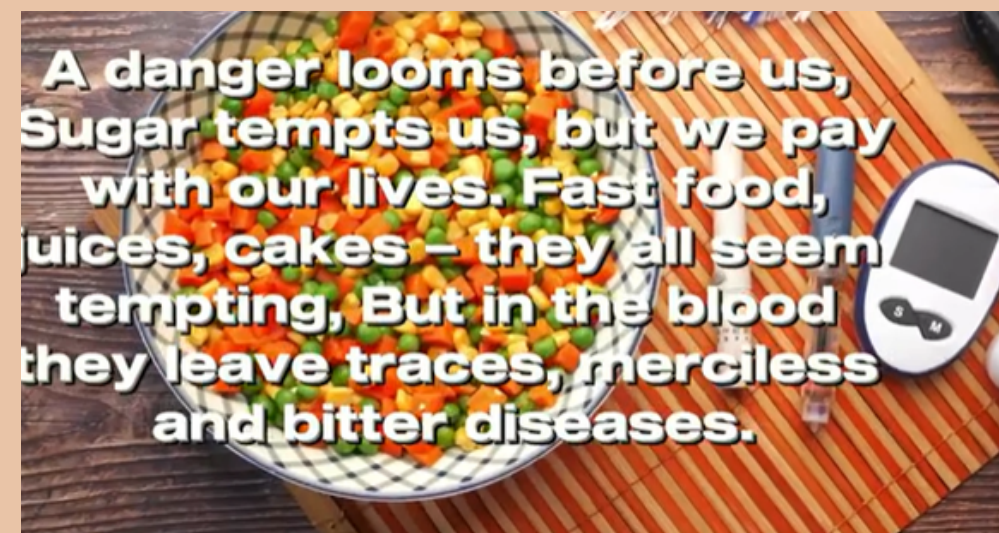
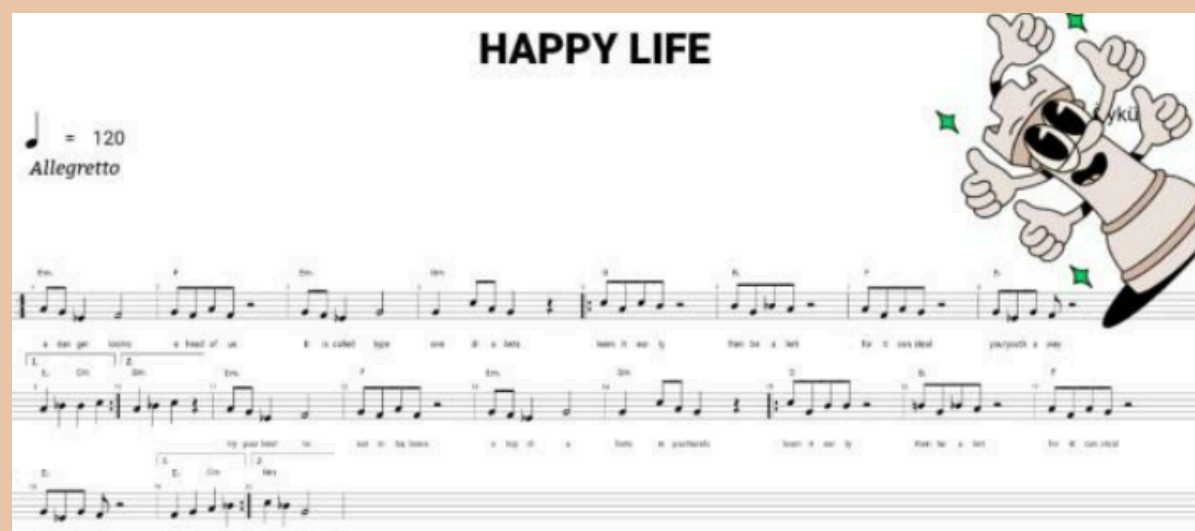
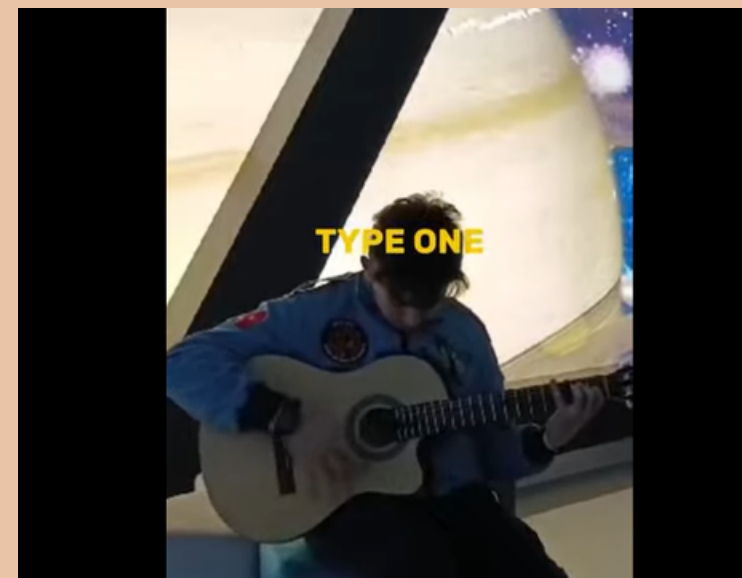
- elevii au făcut cercetări în ceea ce privește alimentele permise pentru diabetici
- elevii au analizat exemple de deserturi
- elevii echipei de la Liceul De Turism si Alimentatie “Dumitru Moțoc”-Galați, au realizat un material video-o rețetă, un desert pentru persoanele cu diabet



COMPUNEREA UNEI MELODII ȘI SCRIEREA VERSURILOR

- produsul comun, final al elevilor, este compunerea de versuri, linii melodice, despre subiectul abordat in acest proiect

About Diabetes	
School Name	The Lyrics of Our Song
☐ Liceul de Turism si Alimentatie „Dumitru Motoc”, Galati	<i>A danger looms ahead of us</i>
☐ INS Tremp	<i>It's called type one diabetes</i>
☐ Özdemir Bayraktar Havacılık Ve Uzay Teknolojileri Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi	<i>Learn it early, then be alert</i>
☐ Palatul Copiilor Bacau	<i>For it can steal your youth away</i>



**MULȚUMIM PENTRU
ATENȚIE**