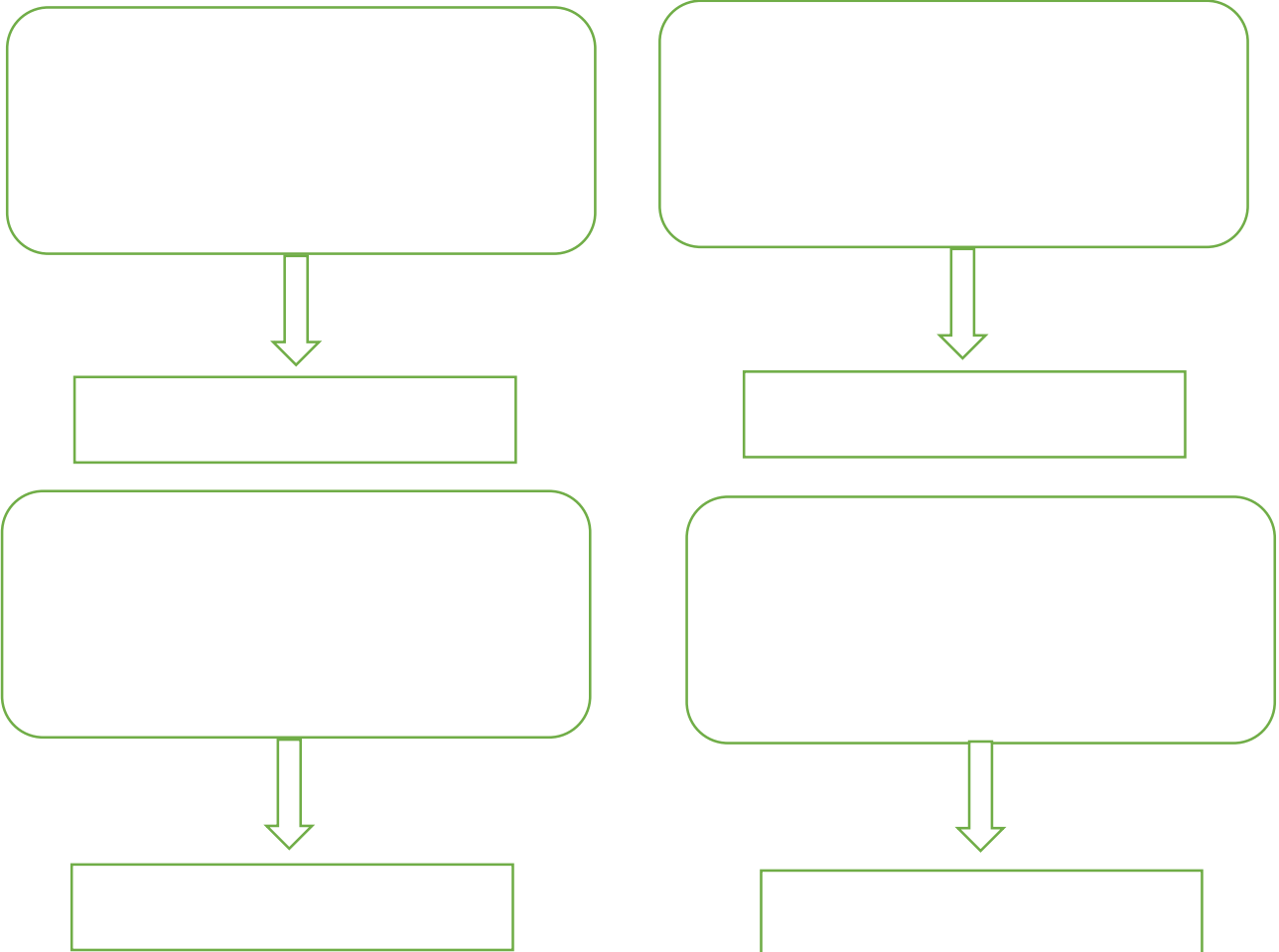


GLI ALIMENTI

- Raggruppa gli alimenti in base ai principi nutritivi che contengono maggiormente

Carne, pane, verdura, pesce, ortaggi, latte, burro, marmellata, frutta, zucchero, formaggio, uova, olio, frutta secca, miele, biscotti, riso, pasta, lardo, legumi



Domande guida per lo studio

- 1) Perché il nostro corpo ha bisogno di assumere diverse sostanze? Quali sono?
- 2) A cosa servono i CARBOIDRATI e dove si trovano?
- 3) A cosa servono le PROTEINE e dove si trovano?
- 4) A cosa servono le VITAMINE e dove si trovano?
- 5) A cosa servono i GRASSI e dove si trovano?
- 6) A cosa servono i SALI MINERALI e dove si trovano?
- 7) A cosa serve L'ACQUA e dove si trova?

VERIFICA – L' ALIMENTAZIONE

1) L'IMPORTANZA DI ALIMENTARCI

- Quali funzioni svolge il cibo? Completa

- . fornisce
- . fornisce.
- . ripara
- . aiuta..

2) I PRINCIPI NUTRITIVI

- Elenca le sostanze nutritive di cui il nostro organismo ha bisogno

- Scrivi i nomi delle sostanze nutritive accanto alle rispettive descrizioni

- . Regolano le attività dell'organismo, la loro carenza può causare gravi malattie: _____
 - . Comprendono gli zuccheri e gli amidi. forniscono all'organismo l'energia necessaria a svolgere attività fisica: _____
 - . Producono energia quando nell'organismo c'è carenza di zuccheri: _____
 - . Si occupano della crescita del corpo, hanno il compito di costruire e sostituire i tessuti: _____
 - . Costituiscono parte integrante del nostro organismo in quanto sono presenti nel sangue, nelle ossa...; favoriscono un buon funzionamento dell'organismo: _____
 - . Non ha valore energetico, ma è indispensabile poiché consente a tutti gli altri principi nutritivi di svolgere le loro funzioni _____
- #### - Quali sostanze nutritive svolgono principalmente queste funzioni?
- . Funzione plastica (costruttiva) _____
 - . Funzione energetica _____
 - . Funzione regolatrice – protettiva _____

LA GIUSTA QUANTITA' DI CIBO

- Vero o falso?

- . L'energia di cui abbiamo bisogno ogni giorno si chiama "fabbisogno calorico giornaliero"
- . La quantità di energia di cui abbiamo bisogno ogni giorno non è uguale per tutti, ma dipende dal sesso, dall'età, dal tipo di lavoro svolto, dagli sport praticati
- . Il fabbisogno calorico giornaliero è uguale per tutti
- . Se con gli alimenti ingeriamo più calorie di quante ne consumiamo rischiamo di dimagrire
- . Un ragazzo di 11 anni ha bisogno di circa 2500 kcal al giorno

a) REGOLE PER MANTENERSI IN SALUTE

- Vero o falso?

- . Per restare in buona salute non è necessario controllare la quantità di cibo
- . La dieta deve essere varia: tutti i gruppi di alimenti devono essere presenti nella stessa quantità.
- . La dieta deve essere varia: è necessario consumare tutti i cibi, ma in quantità diversa a seconda del gruppo a cui appartengono
- . Nessun gruppo di alimenti da solo può fornire tutti i principi nutritivi necessari
- . Si consiglia di consumare frutta e verdura non più di una volta a settimana
- . Una dieta sana e completa deve comprendere esclusivamente frutta e verdura
- . Fa bene mangiare molta frutta e verdura
- . Gli zuccheri e i grassi devono essere consumati con moderazione
- . Nella dieta devono prevalere i carboidrati e i vegetali
- . E' molto importante fare una buona prima colazione
- . Bisogna bere poca acqua durante il giorno
- . Bisogna bere adeguatamente per integrare i liquidi persi
- . E' sana abitudine fare attività fisica per bruciare le calorie introdotte in eccesso.....
- . E' consigliabile fare un pasto abbondante subito prima di fare sport per avere più energia.....