Nome e Cognome _____ Data_____

Classe _____

GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE

Completa il testo inserendo in modo opportuno le parole date.

PROTEINE	GRASSI	CARBOIDRATI	LIPIDI
ZUCCHERI	AMIDI	ANIMALE	VEGETALE
CARNE	SALI MINERALI	ACQUA	OLIO
	PATATE	MIELE	

Gli alimenti possono essere d'origine _____, come la carne , il pesce , le uova  e il latte  o d'origine _____ come i cereali , gli ortaggi  e la frutta .

Negli alimenti si trovano mescolati in proporzioni diverse tre tipi di sostanze: le _____, i _____, i _____ .

Le proteine sono necessarie per la crescita e sono particolarmente abbondanti nella _____, nel pesce  e nel latte . I grassi, chiamati anche _____, sono soprattutto un concentrato di energia e il tessuto adiposo è una riserva di energia per l'organismo. Sono contenuti nell' _____, nel burro  e nel formaggio .

I carboidrati sono un gruppo di sostanze delle quali fanno parte gli _____ e gli _____ .

Nel _____ , nella frutta , sono contenuti gli zuccheri semplici; nelle _____ , nei cereali  sono presenti gli amidi, che sono formati da lunghe catene di zuccheri semplici.

Il nostro organismo ha bisogno anche di _____ , che serve a mantenere costante la temperatura del corpo.

L'acqua e i _____ non subiscono il processo della digestione, ma sono direttamente assorbiti dall'intestino .

LIVEWORKSHEETS