

ALIMENTAZIONE • Alimentazione sana e sostenibile

Conoscenze

1. CERCHIA LA SCELTA

- Il fabbisogno energetico medio di un ragazzo di età compresa tra gli 11 e i 14 anni è di
 A 2100-2400 kcal al giorno.
 B 2100-2400 kcal al mese.
 C 200-400 kcal al giorno.
 D 200-400 kcal al mese.
- I carboidrati sono detti anche
 A lipidi.
 B glucidi.
 C protidi.
 D anidridi.
- L'apporto energetico medio di un alimento si misura in
 A kcal (chilocalorie).
 B kg (chili) o g (grammi).
 C °C (gradi Centigradi o Celsius).
 D cm (centimetri).
- La dieta deve essere sempre ben equilibrata perché
 A se mangiamo troppo poco l'organismo attinge alle riserve di grasso, poi alla massa muscolare e ai tessuti.
 B fornire all'organismo poca energia causa la formazione di pannicoli adiposi.
 C assumere poche calorie causa un aumento di peso.

2. CERCHIA LE AFFERMAZIONI VERE

- I grassi hanno una funzione energetica ma tendono ad accumularsi nel corpo costituendo delle "riserve" d'energia.
- Un eccesso di consumo di grassi saturi può provocare un aumento del livello di colesterolo nel sangue.
- I sali minerali sono detti anche lipidi (dal greco *lypòs* = sale).
- Le vitamine e i sali minerali sono sostanze che forniscono la maggior parte dell'energia indispensabile per mantenerci in salute.

3. CERCHIA L'AFFERMAZIONE SBAGLIATA

- I principi nutritivi indispensabili per la salute del nostro corpo sono:

- carboidrati;
- proteine;
- grassi;
- plastica;
- vitamine e sali minerali;
- acqua.

- Gli alimenti dei quali ci nutriamo forniscono al nostro corpo

- l'energia per farlo funzionare, per muoversi, per svolgere le attività fisiologiche ecc.
- la materia prima per costruire muscoli, ossa, tessuti e fluidi corporei.
- le molte sostanze necessarie a mantenerci in salute ed efficienti.
- l'ossigeno necessario alla respirazione.

- I seguenti sono grassi di origine animale:

- burro;
- strutto;
- lardo;
- olio di semi.

- L'acqua ha le seguenti caratteristiche:

- è essenziale al corpo per tutte le reazioni chimiche che vi si svolgono;
- scioglie i grassi corporei;
- costituisce oltre il 60% del corpo umano;
- è essenziale al corpo per il trasporto delle sostanze vitali.

4. COMPLETA IL TESTO

protidi, plastica, cereali, soprattutto, animale, energetica, vegetale, esclusivamente, glucidi, formaggi

Le proteine o sono sostanze che entrano nella composizione delle cellule del nostro corpo e quindi hanno una importante funzione essendo la materia prima con cui "costruire" gli organi, i muscoli, le ossa eccetera.

Le proteine sono contenute negli alimenti di origine (carne, pesce, uova, latticini), nei legumi come i fagioli o la soia e, anche se in misura minore, nei

■ 5. SOTTOLINEA L'ALTERNATIVA GIUSTA IN OGNI FRASE

I *carboidrati* / *lipidi* sono sostanze contenute nei *cereali* / *minerali* e nei loro derivati, nelle patate, nello zucchero ecc. Sono *difficilmente* / *ben* digeribili e svolgono una funzione *energetica* / *plastica*, assicurando all'organismo l'energia necessaria per il suo funzionamento e per muoversi.

■ 6. CERCHIA LE AFFERMAZIONI VERE

- A Le vitamine sono contenute sia negli alimenti di origine vegetale che animale.
- B Un'alimentazione molto variata assicura un giusto apporto di vitamine e sali minerali.
- C Tra le sostanze fondamentali nella nostra alimentazione i grassi hanno il potere calorico meno elevato.
- D L'acqua ha una funzione protettiva e regolatrice.
- E L'acqua è contenuta in quantità nella frutta e nella verdura.
- F I legumi sono i vegetali a più alto contenuto proteico e possono costituire un'alternativa al consumo di carne.
- G Per una dieta sana, le carni rosse devono arrivare in tavola almeno una volta al giorno.

■ 7. NUMERA IN SEQUENZA

Ordina nella sequenza corretta gli alimenti della piramide alimentare partendo dalla base:

- A latte, yogurt;
- B dolci, carne rossa;
- C frutta, ortaggi;
- D formaggi, uova, carne bianca, pesce, biscotti;
- E olio d'oliva;
- F pane, pasta, riso, patate, legumi.

■ 8. CERCHIA LE AFFERMAZIONI VERE

- A I termini protidi e glucidi non indicano la stessa sostanza.
- B I carboidrati vengono anche chiamati glucidi.
- C I carboidrati, i grassi, le proteine costituiscono le fonti di energia nella nostra alimentazione.
- D Una persona tra gli 11 e i 14 anni ha un fabbisogno energetico medio di 2100-2400 kcal al giorno.
- E Le proteine e i carboidrati si equivalgono e hanno lo stesso potere calorico.

■ 9. OSSERVA LE FIGURE

Quali principi nutrizionali contengono gli alimenti dell'immagine?



- A Vitamine e sali minerali.
- B Proteine.
- C Grassi.

■ 10. CERCHIA LA SCELTA

Che cosa è la piramide alimentare?

- A È un edificio dove venivano conservate nella Mesopotamia e nell'Egitto dei tempi antichi le riserve di cereali da utilizzare nei periodi di carestia.
- B È un grafico che pone alla base gli alimenti che vanno consumati a ogni pasto e al vertice i cibi da consumarsi non più di una o due volte a settimana.
- C È un sistema di cottura a vapore dei cibi che prevede di mettere in una pentola in basso verdure e vegetali in genere e in alto carni e pesce.

■ 11. CERCHIA L'AFFERMAZIONE SBAGLIATA

1. In nutrizione la caloria alimentare

- A è la temperatura alla quale brucia un grammo di grasso in un secondo.
- B è l'unità di misura dell'energia.
- C è la quantità di calorie necessaria per innalzare di 1 °C la temperatura di un grammo di acqua.

2. I seguenti comportamenti possono contribuire a ridurre l'impatto ambientale attraverso scelte consapevoli sulla nostra alimentazione:

- A evitare lo spreco degli alimenti.
- B diminuire il consumo di carne e prodotti di origine animale.
- C preferire un'alimentazione ricca di vegetali di provenienza locale.
- D consumare frutta e verdura fresche solo se fuori stagione.

3. Le seguenti attività sono indice di una sana alimentazione e di un corretto stile di vita:

- A evitare l'utilizzo quotidiano di integratori alimentari;
- B consumare 2-3 porzioni di pesce alla settimana;
- C non superare 2 porzioni di carne alla settimana;
- D evitare il consumo di legumi.

ALIMENTAZIONE • Alimentazione sana e sostenibile

■ 12. SOTTOLINEA L'ALTERNATIVA GIUSTA IN OGNI FRASE

- A I grassi di origine vegetale sono detti grassi *saturi / insaturi*.
- B L'età della crescita necessita di *calcio / ferro* (presente nei latticini), *fosforo / ferro* (presente nelle verdure) e *acqua / fosforo* (presente nel pesce).

■ 13. COMPLETA IL TESTO

equilibrato, alcol, olio, cereali, limitato, burro, dolciumi, Europa, Africa, minimo, aumentando

La cosiddetta "dieta mediterranea" consiste nel consumo di alimenti naturali, in primo luogo verdura, legumi, frutta, e nel consumo di alimenti ricchi di grassi saturi (burro), di carne e alimenti tipici del Nord e del Nord America.

■ 14. OSSERVA LE FIGURE

1. Osserva l'immagine in basso e descrivila in almeno 5 righe.

2. Osservando l'immagine qui sotto puoi dedurre che:

- A gli alimenti a maggior impatto ambientale sono in alto e quelli a ridotto impatto in basso.
- B gli alimenti per i quali si consiglia un consumo frequente sono anche quelli che hanno gli impatti ambientali minori.
- C Il consumo di frutta e ortaggi dovrebbe essere pari a quello di carne rossa.
- D L'impatto ambientale produce un maggior numero di cibi differenti ma di minore quantità.

