

Alimentazione



I macronutrienti sono i nutrienti che vengono forniti...?

all'organismo in maggior quantità

all'organismo in minore quantità

I micronutrienti sono nutrienti che vengono forniti all'organismo....?

in maggior quantità?

in minore quantità?

I macronutrienti comprendono?

Glucidi (carboidrati), Proteine Grassi

Vitamine, Sali Minerali

I micronutrienti comprendono?

Vitamine, Sali minerali

Glucidi (carboidrati), Proteine, Grassi



Nella piramide alimentare gli alimenti che si possono consumare ogni giorno sono?

Alla base

Al vertice

Unisci con le linee in modo corretto le informazioni riportate a sinistra con quelle a destra

Glucidi (carboidrati) in forma semplice (zuccheri semplici)

Olio, Burro, Margarina, ecc

Glucidi (carboidrati) in forma complessa (zuccheri complessi)

Carne, Pesce, Formaggi ecc

Proteine

Miele, Frutta, Zucchero, ecc

Grassi

Pane, Pasta, Riso, ecc