

ALIMENTAZIONE • Industria alimentare

Conoscenze

■ 1. CERCHIA LA SCELTA

3. Il lattosio è

- A lo stabilimento dove si produce il formaggio.
- B un microbo responsabile della degenerazione del latte (quando il latte "va a male").
- C uno zucchero contenuto nel latte.

4. Il burro si ricava

- A dal latte.
- B dalla farina integrale.
- C dal grasso dei bovini.

■ 2. CERCHIA L'AFFERMAZIONE SBAGLIATA

■ 5. SOTTOLINEA L'ALTERNATIVA GIUSTA IN OGNI FRASE

I formaggi *semiduri / duri* si ottengono rompendo la cagliata in frammenti piuttosto piccoli, poi compressi, salati, formati e lasciati stagionare. I formaggi *molli / duri* vengono da cagliate rotte in frammenti delle dimensioni di un chicco di grano e cotti a 50 °C circa; l'impasto viene poi compresso, salato, formato e lasciato maturare anche anni. I formaggi a pasta *molle / semidura* si ottengono rompendo la cagliata in grossi frammenti, spremendoli e impastandoli.

■ 6. CERCHIA LA SCELTA

1. Da quale parte del maiale si ottiene il prosciutto crudo?
 - A Il guanciale.
 - B La coscia.
 - C Lo zampino.
 - D il carrè.

2. Mortadella, zampone, cotechino sono realizzati con
 - A carni suine cotte.
 - B carni bovine crude.
 - C carni ovine stagionate.

■ 8. CERCHIA LE AFFERMazioni VERE

- A Con la trafilatura il latte viene portato a temperature elevate per pochi secondi.
- B La produzione di formaggi in Italia vanta più di 500 tipologie di prodotto.
- C In Italia non è possibile commercializzare latte di capra o di pecora, ma solo quello vaccino.
- D Per legge il latte pasteurizzato viene venduto con scadenza di un mese dalla data di confezionamento.
- E Il latte UHT o a "lunga conservazione" si mantiene inalterato circa 3-6 mesi a temperatura ambiente.

■ 9. CERCHIA L'AFFERMATIONe SBAGLIATA**1. La caseina**

- A è la più importante delle proteine del latte.
- B coagulando forma la cagliata.
- C un tipo di pane non lievitato.

2. Il formaggio contiene:

- A proteine;
- B grassi;
- C carboidrati.

■ 10. COMPLETA IL TESTO

intero, parzialmente scremato, pasteurizzato, condensato, scremato

Per legge il contenuto di grassi nel latte deve essere 0,3% al massimo per il latte , 1,5-1,8% per il latte e 3,5% almeno per il latte

■ 12. CERCHIA L'AFFERMATIONe SBAGLIATA**1. Le carni nere**

- A sono le carni di selvaggina.
- B richiedono frollatura.
- C non sono adatte al consumo umano.

2. Tra i molluschi si trovano:

- A gamberi;
- B cozze;
- C vongole;
- D capesante.

■ 14. CERCHIA L'AFFERMATIONe SBAGLIATA

I salumi sono preparazioni alimentari a base di carne cui può essere aggiunto

- A sale.
- B uova fresche.
- C grasso animale.
- D spezie.
- E conservanti.

■ 15. SOTTOLINEA L'ALTERNATIVA GIUSTA IN OGNI FRASE

Fanno parte del pesce azzurro *orate / alici* (acciughe), sardine, sarde, *dentici / sgombri*, *aguglie / cernie*. Sono pesci di *buone / scarse qualità nutrizionali e poveri / ricchi* di grassi insaturi.

2. L'affumicatura è un metodo di conservazione

- A artigianale antico.
- B fisico e chimico insieme.
- C industriale inventato nel XX secolo.

■ 16. CERCHIA LA SCELTA

1. Il metodo di conservazione in cui il sale viene cosparso a secco sugli alimenti si chiama

- A salamoia.
- B salagione.
- C salasso.

2. La salamoia è

- A una soluzione di acqua e sale usata per conservare gli alimenti.
- B un salume composto da carne magra di suino, da consumare crudo.
- C un enzima contenuto nella saliva che serve a digerire meglio i cibi.

3. Le marmellate fatte in casa usano come conservante

- A l'alcol.
- B lo zucchero.
- C i gas inerti.

■ 17. CERCHIA LE AFFERMATORI VERE

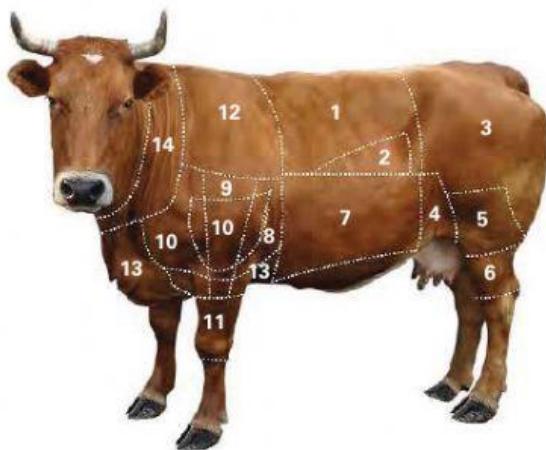
- A Con il congelamento gli alimenti sono conservati a -50 °C per decenni.
- B I microorganismi si nutrono di sostanze organiche e deteriorano i cibi.
- C Nel processo di affumicatura il fumo essicca il cibo e lo impregna di sostanze antibatteriche.
- D Il sale esercita una forte azione disinsettante poiché limita lo sviluppo dei germi disidratando le cellule del cibo.
- E L'olio impedisce ai cibi il contatto con l'ossigeno dell'aria e con i batteri.
- F Le carni bianche sono le carni rosse dopo che sono state cotte a lungo o bollite.

■ 18. CERCHIA L'AFFERMAZIONE SBAGLIATA

- 1. La pasteurizzazione è un metodo di conservazione che
- A si applica solo ad alimenti liquidi, latte, vino, birra, succhi.
- B prevede il riscaldamento a 75 °C per 10-15 secondi.
- C consente il consumo di alimenti oltre la data di scadenza.

■ 19. OSSERVA LE FIGURE

A quale parte corrisponde il taglio chiamato filetto?



■ 20. COMPLETA IL TESTO

aria, ossigeno, atmosfera, azoto, anidride carbonica, idrogeno, stratosfera, ozono, ossidazione

Il confezionamento sottovuoto consiste nell'eliminare dal contenitore del cibo l' o l'ossigeno, responsabile dell' Simile è il confezionamento in controllata, protetta o modificata: si inserisce all'interno della confezione un gas inerte (..... oppure) che inibisce muffe e batteri.

■ 21. SOTTOLINEA L'ALTERNATIVA GIUSTA IN OGNI FRASE

L'essiccamiento artigianale è un metodo antichissimo di conservazione dei *cibi / liquidi* che prevede l'esposizione al sole e all'aria di alimenti come pesci (*tonno / stoccafisso*), frutta (fichi, albicocche). Industrialmente si ottiene esponendo gli alimenti a correnti d'*aria / acqua calda*.

ALIMENTAZIONE • Alimentazione sana e sostenibile

Conoscenze

■ 1. CERCHIA LA SCELTA

- 1.** 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.

- 2.** I carboidrati sono detti anche

- A lipidi.
- B glucidi.
- C protidi.
- D anidridi.

- 3.** 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)

- 4.** 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

- A I grassi hanno una funzione energetica ma tendono ad accumularsi nel corpo costituendo delle "riserve" d'energia.
- B Un eccesso di consumo di grassi saturi può provocare un aumento del livello di colesterolo nel sangue.
- C I sali minerali sono detti anche lipidi (dal greco *λύπος* = sale).
- D 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

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

- A carboidrati;
- B proteine;
- C grassi;
- D plastica;
- E vitamine e sali minerali;
- F acqua.

- 2.** Gli alimenti dei quali ci nutriamo forniscono al nostro corpo

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

- 3.** I seguenti sono grassi di origine animale:

- A burro;
- B strutto;
- C lardo;
- D olio di semi.

- 4.** L'acqua ha le seguenti caratteristiche:

- A è essenziale al corpo per tutte le reazioni chimiche che vi si svolgono;
- B scioglie i grassi corporei;
- C costituisce oltre il 60% del corpo umano;
- D 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.

**■ 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.

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.

