VERIFICA

Nome ..... Cognome ..... Classe ..... Data .....

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.

LIVEWORKSHEETS

VERIFICA

Nome ..... Cognome ..... Classe ..... Data .....

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 pastorizzato 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'AFFERMAZIONE 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, pastorizzato, 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'AFFERMAZIONE 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'AFFERMAZIONE 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.

LIVEWORKSHEETS

VERIFICA

Nome ..... Cognome ..... Classe ..... Data .....

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.

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 AFFERMAZIONI 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 disinfettante 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 pastorizzazione è un metodo di conservazione che

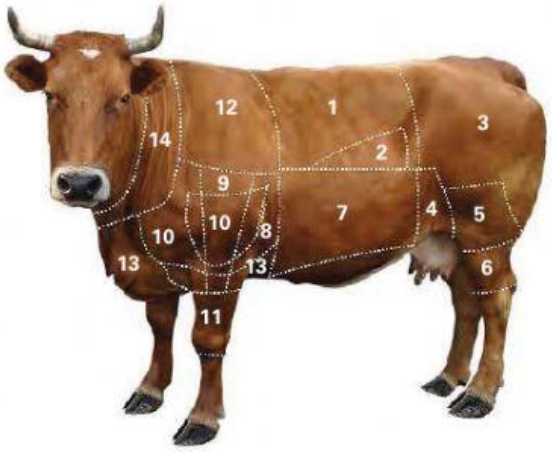
A si applica solo ad alimenti liquidi, latte, vino, birra, succhi.
B prevede il riscaldamento a 75 °C per 10-15 secondi.
C consente il consumo di alimenti oltre la data di scadenza.

2. L'affumicatura è un metodo di conservazione

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

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'essiccazione 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.

LIVEWORKSHEETS

VERIFICA

Nome ..... Cognome ..... Classe ..... Data .....

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 *lypòs* = 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 .....

LIVEWORKSHEETS

VERIFICA

Nome ..... Cognome ..... Classe ..... Data .....

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 nutriziomali 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.

LIVEWORKSHEETS

VERIFICA

Nome ..... Cognome ..... Classe ..... Data .....

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.

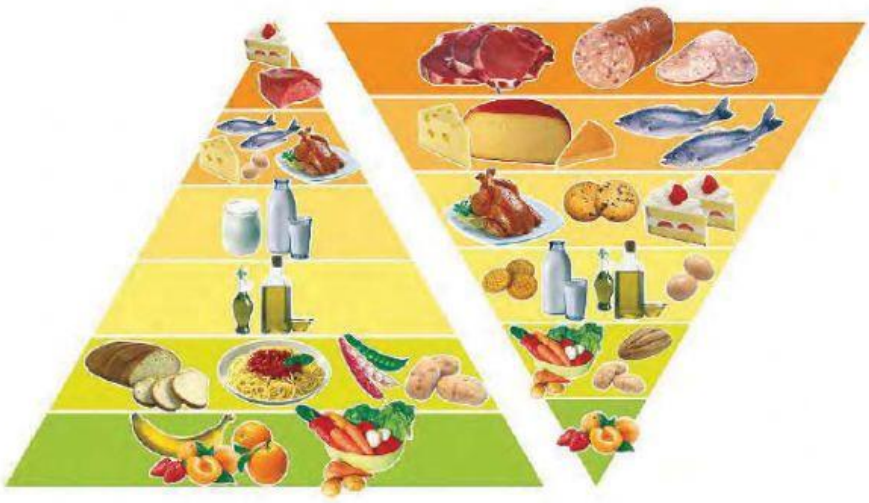
2. Osservando l'immagine qui sotto puoi dedurre che:

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.



LIVEWORKSHEETS