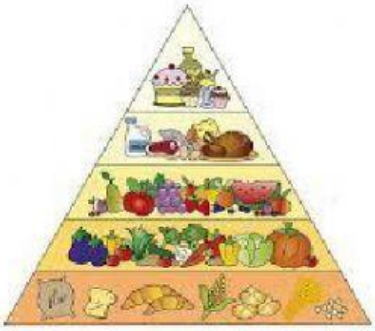
COSA DOBBIAMO MANGIARE PER AVERE ENERGIA?



Gli esperti di alimentazione usano il disegno di una piramide per spiegare quali cibi bisogna mangiare per avere delle buone abitudini alimentari.

Alla base della piramide c'è l'attività fisica, che va fatta spesso, possibilmente un poco ogni giorno.

Al primo gradino della piramide troviamo i cibi di cui bisogna fare un ***uso quotidiano***. Essi sono: cereali, pane, pasta, riso.

Anche la frutta e la verdura, che si trovano ai gradini superiori, devono essere mangiate ogni giorno perché sono un cibo indispensabile e sano.

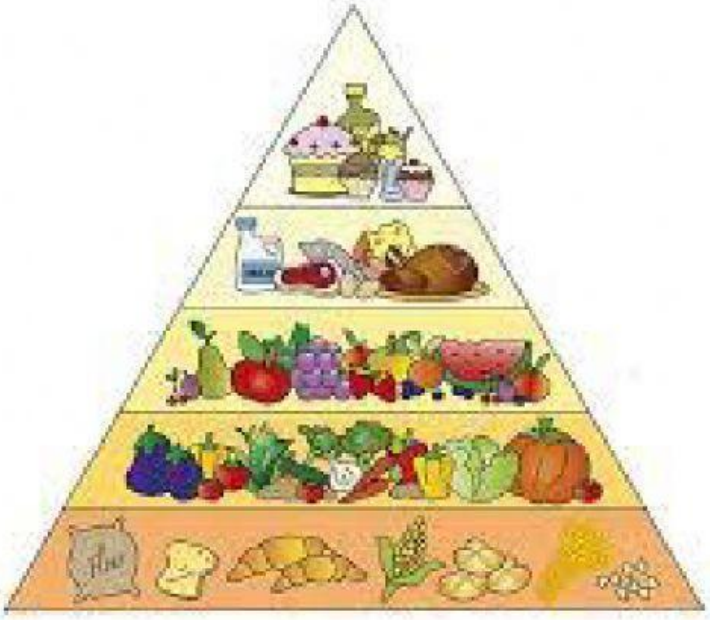
Più in alto troviamo i cibi di cui bisogna fare un ***uso settimanale***: la carne, il pesce, il formaggio, le uova e i salumi.

Sulla punta della piramide si trovano i cibi che vanno mangiati con moderazione: non bisogna mangiare troppo dolci e cibi grassi, perché contengono sostanze che affaticano l'organismo e fanno male.

Per concludere possiamo dire che, nella piramide alimentare, i cibi che sono in basso fanno bene e possono essere mangiati tutti i giorni, mentre I cibi che stanno in alto devono essere mangiati meno spessp.

LIVEWORKSHEETS

RIGUARDA L'IMMAGINE DELLA PIRAMIDE ALIMENTARE E RISPONDI ALLE DOMANDE



1) ALLA BASE DELLA PIRAMIDE ALIMENTARE CI SONO

FRUTTA E VERDURE
LATTICINI E CARNE
PANE PASTA RISO CEREALI
CIBI GRASSI E DOLCI

2) IN CIMA ALLA PIRAMIDE ALIMENTARE CI SONO

FRUTTA E VERDURE
LATTICINI E CARNE
PANE PASTA RISO CEREALI
CIBI GRASSI E DOLCI

3) I CIBI CHE POSSONO MANGIARE TUTTI I GIORNI SI TROVANO:

IN BASSO ALLA PIRAMIDE
IN ALTO ALLA PIRAMIDE
IN MEZZO ALLA PIRAMIDE

4) POSSO MANGIARE TUTTI I GIORNI:

FRUTTA E VERDURE
LATTICINI E CARNE
PANE PASTA RISO CEREALI
CIBI GRASSI E DOLCI

LIVEWORKSHEETS

5) NON DEVO MANGIARE TROPPE VOLTE I CIBI CHE SI TROVANO

IN BASSO ALLA PIRAMIDE
IN ALTO ALLA PIRAMIDE
IN MEZZO ALLA PIRAMIDE

6) QUALI DI QUESTI CIBI SI TROVANO IN CIMA ALLA PIRAMIDE? 2 RISPOSTE GIUSTE

PATATINE FRITTE
ARANCE
BUDINO AL CIOCCOLATO
PASTA

6) RISPONDI VERO O FALSO

POSSO MANGIARE PANE PASTA RISO E CEREALI TUTTI I GIORNI

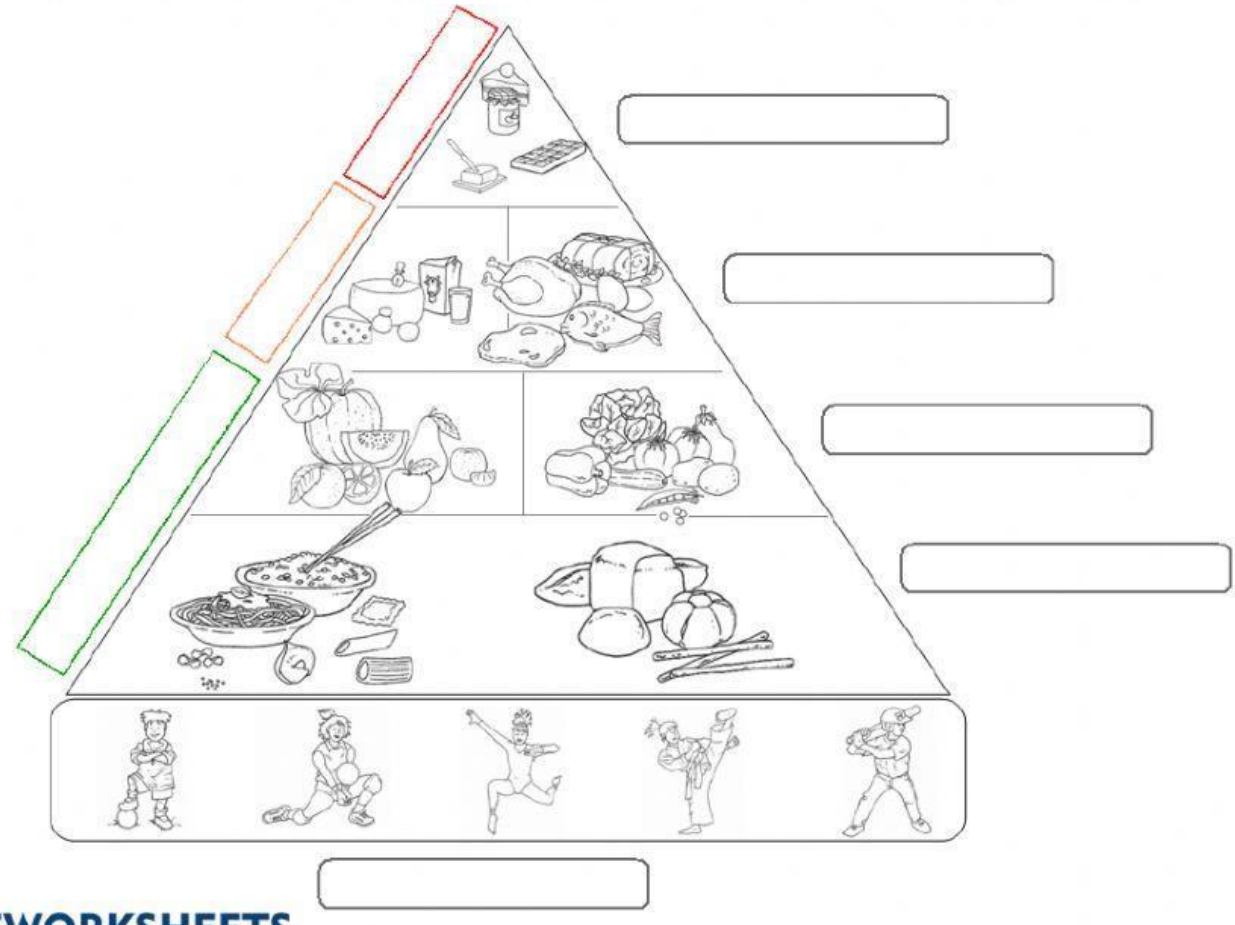
FRUTTA E VERDURA FANNO MALE

POSSO MANGIARE PATATINE FRITTE TUTTI I GIORNI

BISOGNA FARE UN PO' DI ESERCIZIO FISICO AL GIORNO

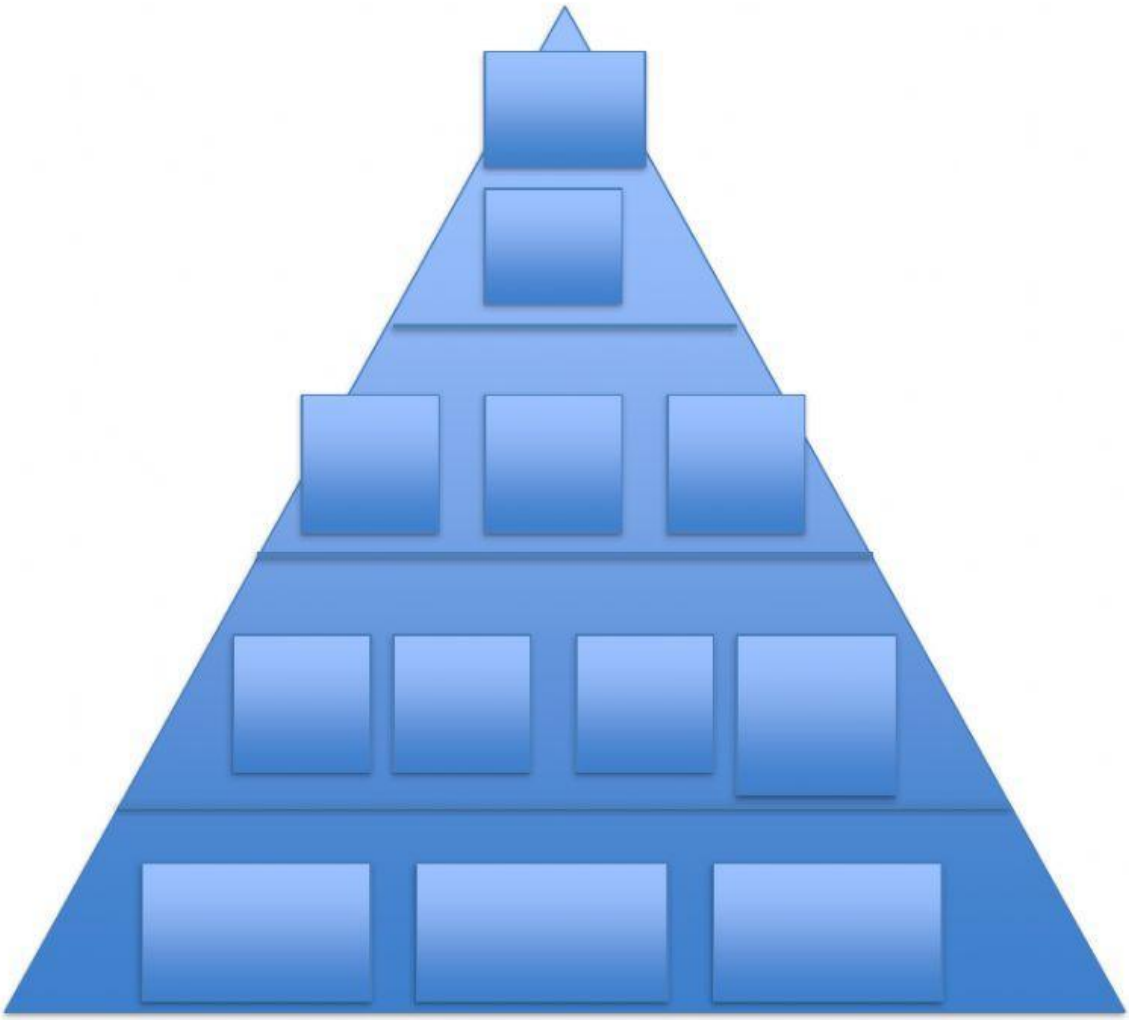
7) INSERISCI LE PAROLE NELL'IMMAGINE

FRUTTA E VERDURA GRASSI E DOLCI CARNE E LATTICINI PANE PASTA RISO CEREALI



LIVEWORKSHEETS

8) INSERISCI QUESTI ALIMENTI AL LORO POSTO NELLA PIRAMIDE ALIMENTARE

















LIVEWORKSHEETS