

## Verifica di Scienze: L'alimentazione

**A) VERO/FALSO**

• Alla base della piramide alimentare ci sono i dolci	V	F
• Le vitamine hanno funzione energetica	V	F
• E' meglio mangiare carni rosse piuttosto che bianche	V	F
• Il sodio e il potassio sono sali minerali	V	F
• L'elemento principale del nostro corpo è l'ossigeno	V	F
• E' meglio usare l'olio al posto del burro	V	F
• L'acqua che beviamo mantiene costante la temperatura del corpo	V	F
• Il fabbisogno energetico è uguale per tutti	V	F
• Una kilocaloria equivale a 100 calorie	V	F
• Le fibre si trovano negli alimenti vegetali	V	F
• I carboidrati hanno principalmente funzione regolatrice	V	F
• Le fibre alimentari non vengono digerite dall'intestino	V	F

**B) Scrivi accanto ad ogni termine la lettera corretta**

Contengono sostanze che regolano il funzionamento dell'organismo	
Contengono sostanze per crescere e riparare le cellule danneggiate	
Forniscono energia per vivere e compiere tutte le attività	

A) FUNZIONE PLASTICA

B) FUNZIONE REGOLATRICE

C) FUNZIONE ENERGETICA

Nome e Cognome .....classe ..... data .....

C) Segna con una X cosa contengono principalmente gli alimenti della prima colonna

	GRASSI O LIPIDI	PROTEINE	CARBOIDRATI O ZUCCHERI	VITAMINE/ SALI MINERALI
CARNE				
UOVA				
PANE				
PASTA				
OLIO DI MAIS				
MELE				
BURRO				
ZUCCHINE				
LARDO				
PATATE				
LATTE				
OLIO DI SEMI				
RISO				
POMODORI				
INSALATA				
PESCE				
OLIO DI OLIVA				
LEGUMI				
CEREALI				
ARANCE				
FORMAGGIO				

D) Scrivi accanto ad ogni termine la lettera corretta

Sono il principale materiale da costruzione degli organismi e sono formate da amminoacidi	
Ne esistono di diversi tipi (A, E, K, D, C, B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>3</sub> )	
Sono una riserva di energia del corpo	
Forniscono energia immediata	

A) LIPIDI

B) CARBOIDRATI

C) VITAMINE

D) PROTEINE

Nome e Cognome.....classe .....data .....