

METTITI ALLA PROVA

Leggi il testo e inserisci le seguenti parole.

CONSERVARE - ETICHETTE - PRANZO - MERENDA - CENA - MAIS - BIANCA - NUTRITIVI -
EQUILIBRATA - COLAZIONE - COMPLETO - UVA - CANTINA

Il pesce, la carne, le uova, il pane, il latte sono importanti per la nostra salute.

L'uomo ha bisogno dei sei principi fondamentali. Ogni persona deve avere
un'alimentazione composta da carboidrati, lipidi e proteine.

L'uomo mangia quattro volte al giorno: 1.; 2.; 3.;

4.

I cereali sono importanti per l'uomo. I cereali più conosciuti sono: il grano, il , l'orzo
e la segale.

La carne è un alimento ricco di proteine, sali minerali (come il ferro) e vitamine. Essa può essere
carne rossa, carne e carne nera.

Il latte è un alimento perché in esso ci sono le vitamine, le proteine, l'acqua,
gli zuccheri e i sali minerali.

In Italia ci sono tanti vigneti, cioè campi in cui l'uomo coltiva l' L'uomo lavora
l'uva in per ottenere il vino.

L'uomo usa molte tecniche per gli alimenti. È importante leggere sempre le
..... delle confezioni degli alimenti.