

**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

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

|               | GRASSI<br>O LIPIDI | PROTEINE | CARBOIDRATI<br>O ZUCCHERI | VITAMINE/<br>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 .....