

VERIFICA FINALE

CORSISTA: _____

N° 1. Leggi attentamente la descrizione dei gruppi degli alimenti.

Il gruppo **cereali e tuberi**

Questo gruppo comprende il pane, la pasta, il riso e le patate.

Il gruppo **frutta e ortaggi**

Questo gruppo comprende la frutta (mele, pere, fragole, kiwi...), gli ortaggi (peperoni, carote, cavoli, spinaci, insalata,) e i legumi freschi (piselli, fagioli, lenticchie...).

Il gruppo **latte e derivati**

Questo gruppo comprende il latte, lo yogurt, i formaggi freschi e quelli stagionati, la panna, i gelati.

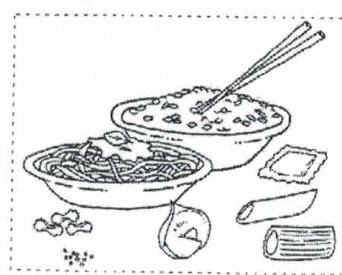
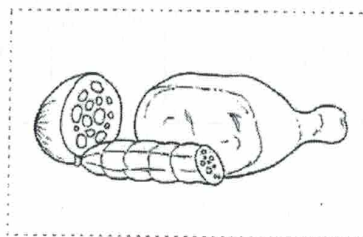
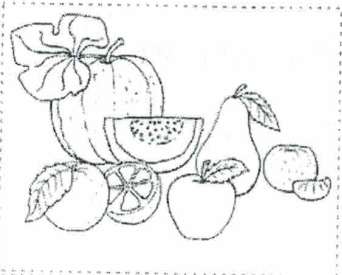
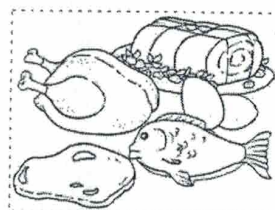
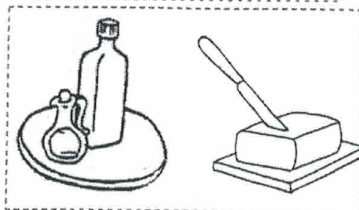
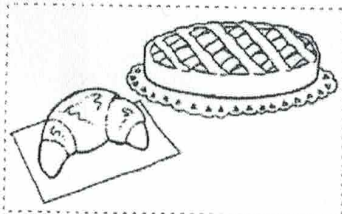
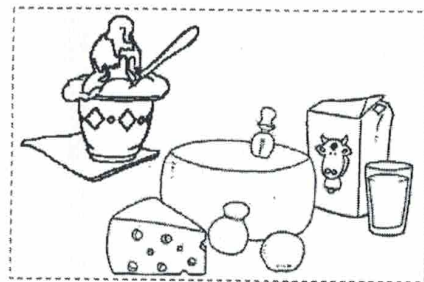
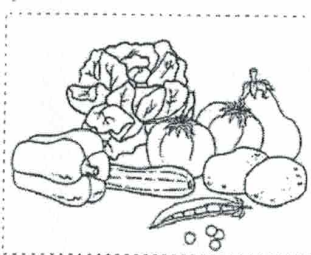
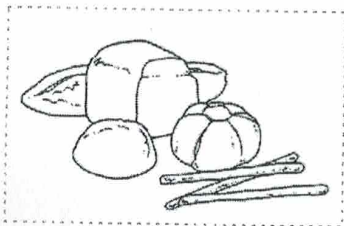
Il gruppo **carne, pesce e uova**

Questo gruppo comprende la carne (di bovino, di suino, di pollo...), i salumi (prosciutto, salame...), il pesce (ma anche i molluschi e i crostacei), le uova e i legumi secchi.

Il gruppo dei **grassi** da condimento

Questo gruppo comprende i grassi che vengono usati per condire e cucinare. I grassi possono essere di origine vegetale, come l'olio e la margarina; oppure possono essere di origine animale, come il burro e lo strutto.

Scheda N°2 IGRUPPI DEGLI ALIMENTI



Ora tocca a te mettere ordine negli alimenti! Ritaglia gli alimenti della scheda N°2 e incollali nello scaffale, al posto giusto.

GRASSI

CARNE-PESCE-UOVA

FRUTTA-ORTAGGI

CEREALI-TUBERI

LATTE-DERIVATI

N°2. La piramide alimentare

Leggi attentamente questo testo.

La piramide alimentare è uno strumento usato dagli esperti dell'alimentazione per aiutarci a mangiare in modo corretto e ad avere sane abitudini di vita.

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...cioè i carboidrati complessi.

Anche la frutta e la verdura, che si trovano al di sopra dei carboidrati complessi, 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 si devono mangiare non più di una o due volte a settimana, alternandoli tra di loro.

Sulla punta della piramide si trovano i cibi di cui bisogna fare un **uso mensile**: questo significa che i dolci, i grassi, la cioccolata vanno mangiati con estrema moderazione, perché contengono sostanze che affaticano l'organismo e fanno male.

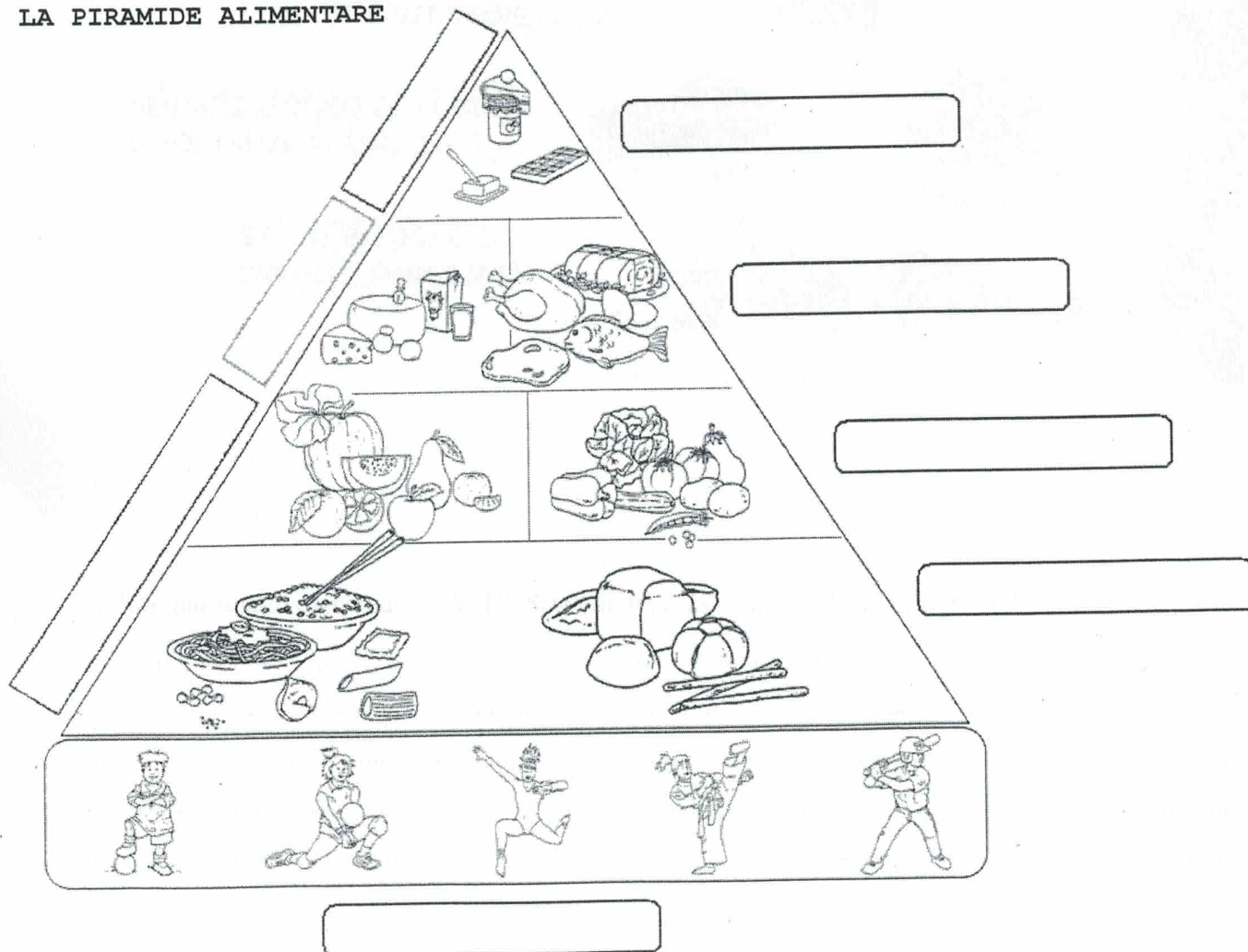
Per concludere possiamo dire che, nella piramide alimentare, le cose che stanno in basso fanno bene; le cose che stanno in alto fanno male.

Per fortuna che nella punta della piramide si trova poco posto e nella base, invece, ce n'è tanto!

Ora esamina la piramide alimentare che trovi nella scheda N°2, e scrivi nei rettangoli grigi i nomi degli alimenti corrispondenti ai livelli. Sceglili tra quelli sottolineati nel testo.

Nei rettangoli colorati della piramide, invece, devi scrivere quante volte si possono mangiare i cibi dei livelli corrispondenti. Scegli le parole da inserire tra quelle scritte nel testo in carattere *grassetto corsivo*.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



N° 3. Facendo riferimento alla piramide alimentare indicata nell'esercizio N° 2, completa la tabella sottostante inserendo accanto a ciascun alimento il principio nutritivo principale contenuto e la funzione svolta.

Alimento	Principio Nutritivo	Funzione
Pasta		
Parmigiano		
Pomodoro		
Olio		

N° 4. Collega il cibo più appropriato alla necessità indicata sotto.

SE DEVI FARE UNA GARA SPORTIVA DUE ORE PIÙ TARDI

SE HAI BISOGNO DI RECUPERARE LIQUIDI E VITAMINE

SE HAI BISOGNO DI FERRO E SOSTANZE PLASTICHE

SE HAI BISOGNO DI ENERGIA IMMEDIATA



N° 5. Hai mai sentito parlare di LIEVITI? Secondo te, cosa sono e a che cosa servono?

.....

.....

.....

.....

.....

N° 6. Sapresti descrivere come viene preparato il PANE?

.....

.....

.....

.....

.....

N° 7. Sapresti descrivere come viene fatto il VINO?

.....

.....

.....

.....

.....

N° 8. Scrivi affianco ad ogni elemento, se secondo esso è **ACIDO** oppure **NON ACIDO**.

- a) Succo di limone
- b) Birra
- c) Carciofi
- d) Patate
- e) Coca-cola
- f) Cavoli
- g) Latte
- h) Asparagi
- i) Succo di pomodoro

N° 9. Completa il disegno inserendo i termini corretti tra quelli qui di seguito elencati: BOCCA – ANO –
GHIANDOLE SALIVARI – APPENDICE – LINGUA – INTESTINO CRASSO – ESOFAGO –
PANCREAS – INTESTINO TENUE – FEGATO – STOMACO – EPIGLOTTIDE – CISTIFELLEA.

