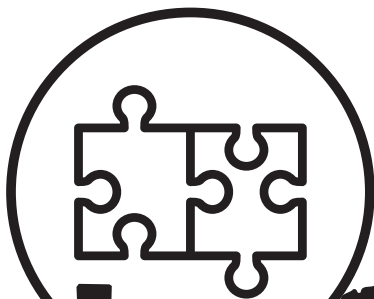


Alimentinmente una dieta equilibrata

Oltre a saper comporre una giornata alimentare equilibrata, è importante che i diversi alimenti siano consumati un certo numero di volte durante la settimana o durante il giorno per ottenere tutti i *nutrienti* necessari per vivere bene!

I **nutrienti** sono le sostanze contenute negli alimenti che forniscono energia, costruiscono il nostro corpo e regolano le sue funzioni! Si distinguono in *carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali*.

Prova a collegare i gruppi alimentari con le loro caratteristiche.

**CEREALI E
DERIVATI A****1** ...il mare ne è pieno! Ricchi di grassi «buoni» e proteine nobili.
Massimo 3-4 porzioni a settimana.**LATTE E
DERIVATI B****2** I «vegetali» per eccellenza! Abbondiamo di vitamine e Sali minerali.
Con 5 porzioni al giorno, non dobbiamo mai mancare a tavola!**FRUTTA E
VERDURA C****3** Lesse, fritte o al forno...siamo sempre un buon contorno! Ma attenzione a non esagerare!
Ricche di carboidrati, consumaci con moderazione: massimo 2 porzioni a settimana.**LEGUMI D****4** Ci si domanda sempre se sia nato prima...oppure la gallina!
Abbondiamo di proteine...ma attenzione, anche di grassi! Massimo 2 porzioni a settimana.**CARNE E****5** Nasciamo dalla lavorazione dei chicchi di alcune piante...
Siamo ricchissimi di carboidrati, fonte di energia! 3-5 porzioni al giorno.**PESCE F****6** Si distingue in «rossa» e «bianca». Abbonda in proteine e ferro, ma attenzione ai grassi!
Non bisogna esagerare: massimo 1 volta «rossa» e 2 volte «bianca» durante la settimana.**UOVA G****7** Un tipo di frutta...»diversa«! E' un ottimo spuntino... se usata con moderazione!
Un mix di Sali minerali, vitamine e grassi «buoni». 1 porzione al giorno.**FRUTTA SECCA H****8** Siamo alimenti di origine animale...il nostro colore preferito? Bianco!
Conteniamo soprattutto grassi e proteine. 2 porzioni ogni giorno dei tipi più magri.**PATATE I****9** Siamo amati da tutti...soprattutto dai dentisti!
Tropo ricchi di zuccheri e grassi...meglio non esagerare! Massimo 1 porzione a settimana.**DOLCI L****10** Molto ricchi di fibre e carboidrati, siamo anche un ottima fonte di proteine...specialmente per chi NON mangia, carne, pesce, uova o...latticini! Massimo 4-5 porzioni a settimana.

giochi

SOLUZIONE
8 8 D 10 F 1 H 7 L 9
A 5 C 2 E 6 G 4 I 3

SCIENZESTATE

www.openlab.unifi.it
f OpenLab_Firenze
#scienzestate

2020