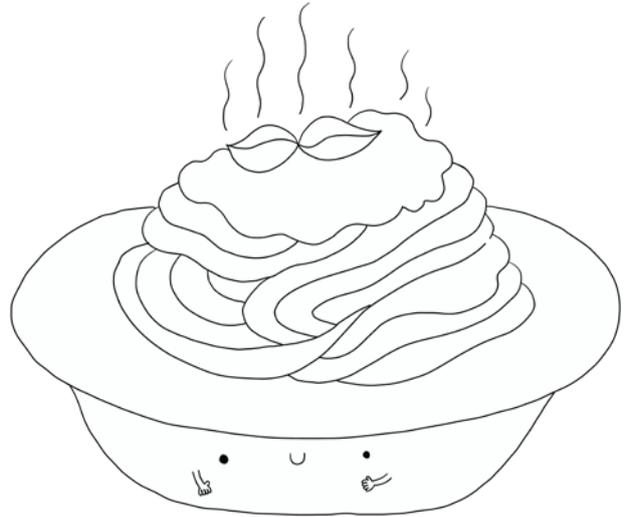


GLI ALIMENTI

- **COMPLETA IL TESTO CON LE PAROLE CORRETTE.**

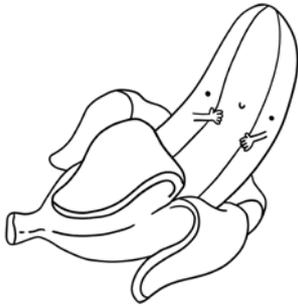
Si chiamano _____ tutte le sostanze da cui il _____ umano può ricavare nutrimento. A differenza delle piante, infatti, l'uomo ha bisogno di ottenere i nutrienti necessari alla vita attraverso il _____. Gli alimenti si possono classificare a seconda della loro _____: alcuni sono di origine _____, come frutta, verdura, semi, cereali e tuberi. Altri sono di origine _____, come la carne, il pesce, le uova, il latte e i suoi derivati (yogurt, formaggi e latticini). Infine ci sono alcuni alimenti di origine _____, come il sale da cucina e l'acqua minerale. Gli alimenti si suddividono inoltre in alimenti naturali e alimenti _____ o processati artificialmente.



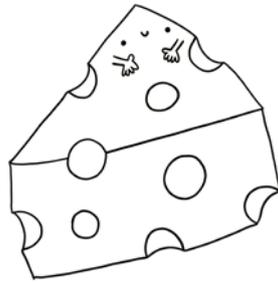
**(1) VEGETALE • (2) ALIMENTI • (3) ORIGINE
(4) CORPO • (5) CIBO • (6) ANIMALE
(7) MINERALE • (6) TRASFORMATI**

GLI ALIMENTI

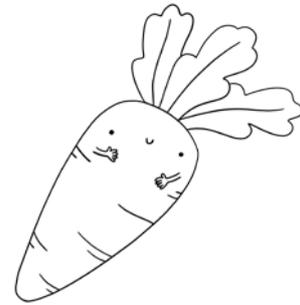
- CERCHIA TUTTI GLI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE.



BANANA



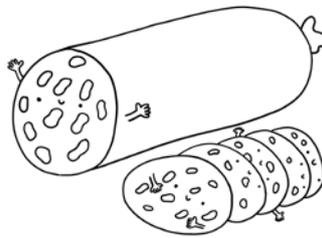
FORMAGGIO



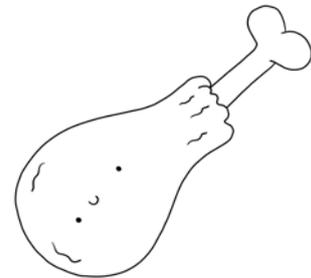
CAROTA



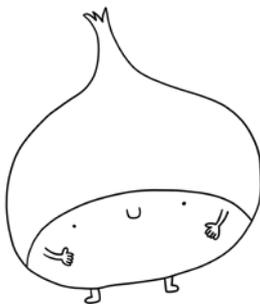
LATTE



SALAME



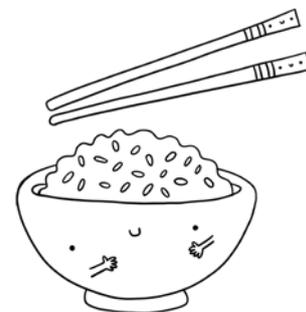
POLLO



CASTAGNA



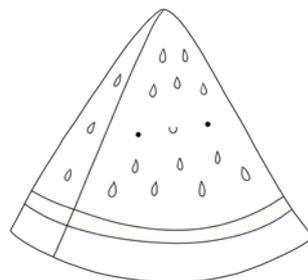
YOGURT



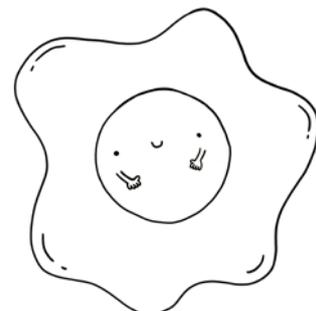
RISO



BISTECCA



ANGURIA



UOVO

GLI ALIMENTI

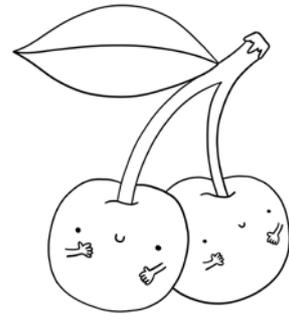
- CERCHIA TUTTI GLI ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE.



POMODORO



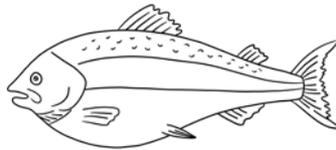
BURRO



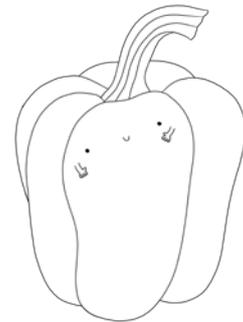
CILIEGIE



GRANO



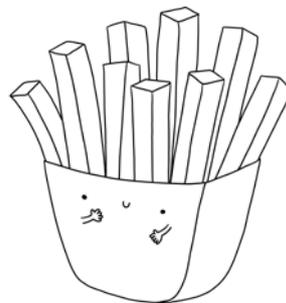
PESCE



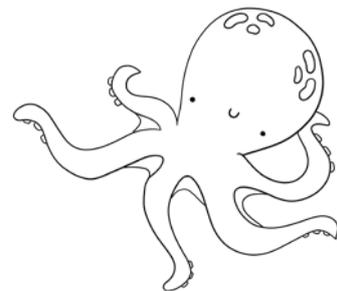
PEPERONE



PASTA



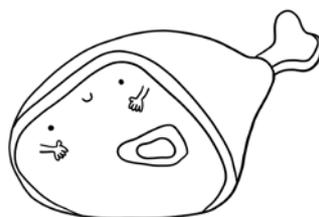
PATATINE



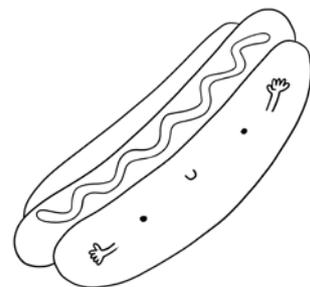
POLPO



MAIS



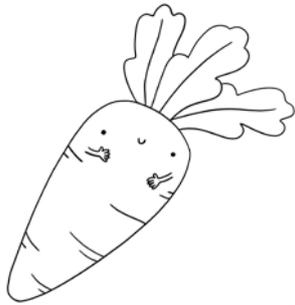
PROSCIUTTO



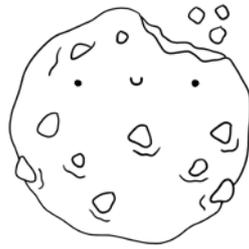
WÜRSTEL

GLI ALIMENTI

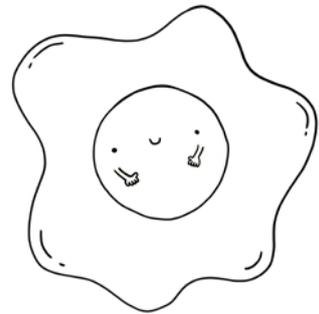
- CERCHIA TUTTI GLI ALIMENTI NON TRASFORMATI.



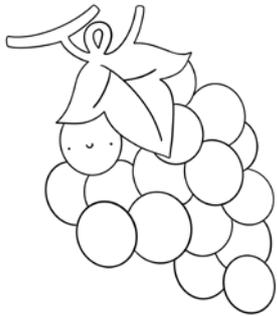
CAROTA



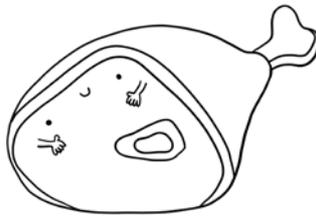
BISCOTTO



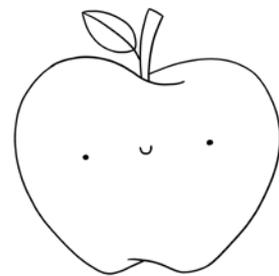
UOVO



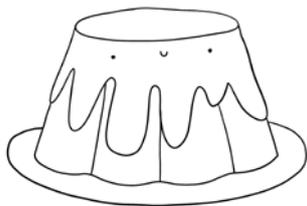
UVA



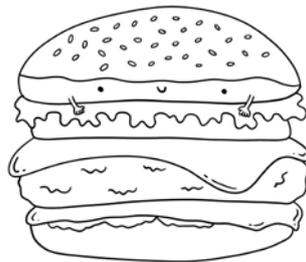
PROSCIUTTO



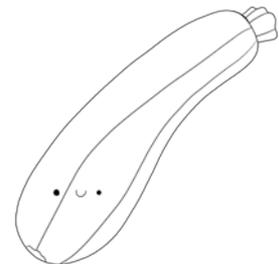
MELA



BUDINO



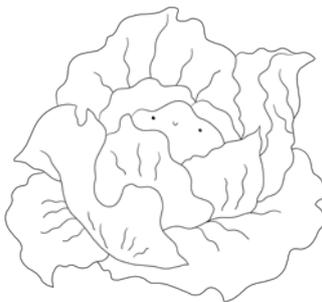
HAMBURGER



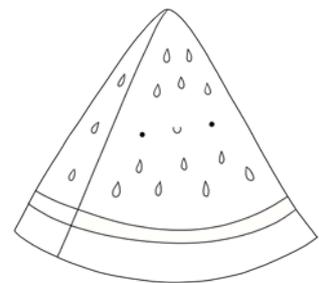
ZUCCHINA



ZUCCHERO



INSALATA



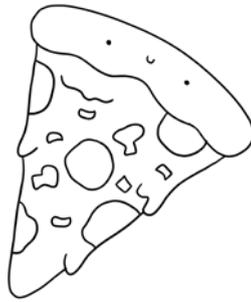
ANGURIA

GLI ALIMENTI

- CERCHIA TUTTI GLI ALIMENTI TRASFORMATI.



MUFFIN



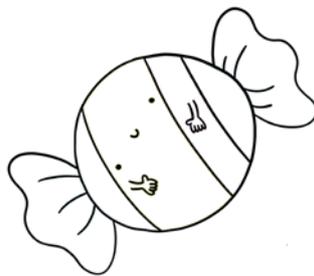
PIZZA



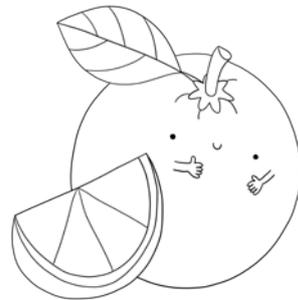
PEPERONCINO



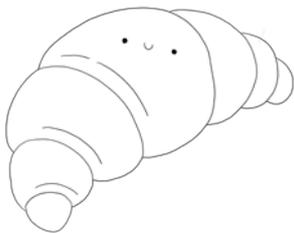
FINOCCHIO



CARAMELLA



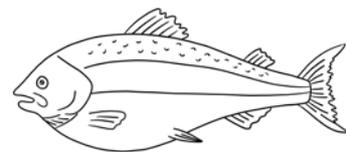
ARANCIA



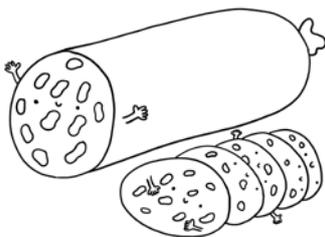
CROISSANT



PATATA



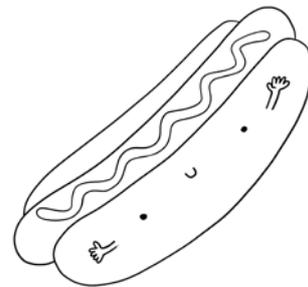
PESCE



SALAME



PROSCIUTTO



HOT DOG

I NUTRIENTI

- COLLEGA OGNI TERMINE CON LA SUA DEFINIZIONE.

PROTEINE

Servono come riserva di energia per il corpo umano e per il funzionamento di alcuni organi.

CARBOIDRATI

Sono uno dei costituenti dei denti e delle ossa; inoltre sono importanti per la crescita dei tessuti.

GRASSI O LIPIDI

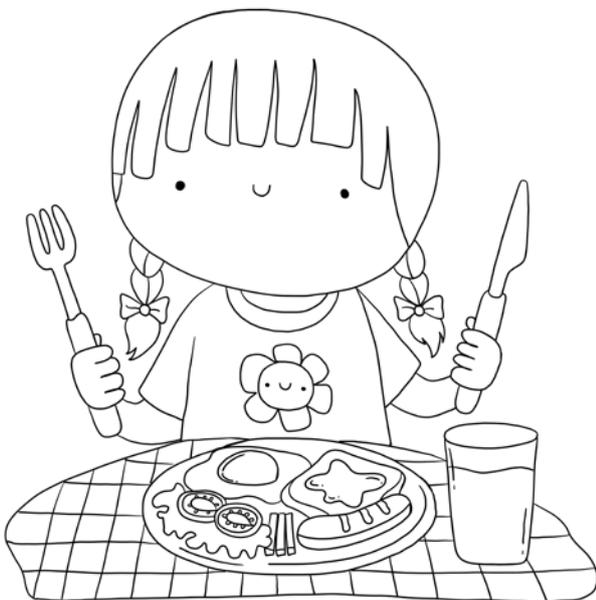
Sono la principale fonte di energia del corpo umano. Abbondano nei cereali e nei loro derivati.

VITAMINE

Rinforzano il sistema immunitario e mantengono il corpo in salute. Hanno una lettera per nome.

SALI MINERALI

Costituiscono la struttura delle cellule del nostro corpo. Servono a costruire e riparare i tessuti.



ALIMENTAZIONE SANA

• LEGGI LE FRASI E INDICA SE SONO VERE O FALSE.

1. Troppa acqua fa male alla salute: non si devono bere più di 3 bicchieri al giorno.

V

F

2. La carne rossa (manzo, maiale, etc.) andrebbe consumata con moderazione.

V

F

3. Frutta e verdura si devono mangiare tutti i giorni in abbondanza.

V

F

4. Merendine e altri cibi confezionati sono ricchi di grassi e zuccheri raffinati.

V

F

5. I dolci come torte e gelati vanno mangiati in piccole quantità.

V

F

6. I cereali e i cereali integrali andrebbero consumati ogni giorno.

V

F

7. Latte, yogurt, formaggi e latticini sono una fonte di calcio e proteine.

V

F

8. Carne e pesce sono una buona fonte di proteine.

V

F

9. Tutti i cibi fanno bene alla salute, l'importante è mangiarne in quantità.

V

F

10. Frutta e verdura sono una fonte preziosa di vitamine e sali minerali.

V

F

11. Carne e pesce sono una fonte essenziale di carboidrati.

V

F