



Nome:

Diario alimentare

Compito 1: Diario alimentare

Prendi nota, nel corso di una giornata, di cosa mangi e cosa bevi, senza dimenticare le quantità. In quale livello della piramide figurano i vari alimenti? Metti una crocetta nel posto giusto (1 porzione corrisponde a 1 crocetta **X**):

Suggerimento

Rifletti: a quale quantità corrisponde una porzione? La piramide alimentare sull'ultima pagina ti dà qualche esempio.

Esempio

alimento e quantità	acqua, bevande	verdura, insalata, frutta	cereali, patate, legumi	latte, latticini	carne, pollame, pesci, uova	burro, burro per arrostire, olio, noci	zucchero, dolciumi, frittiture, bevande zuccherate
2 dl d'acqua	X						
1 panino al formaggio			X	X			
1 barretta al cioccolato							X
muesli		X	X	X			



Nome:

Diario alimentare

alimento e quantità																
acqua, bevande																
verdura, insalata, frutta																
cereali, patate, legumi																
latte, latticini																
carne, pollame, pesci, uova																
burro, burro per arrostitire, olio, noci																
zucchero, dolciumi, frittute, bevande zuccherate																

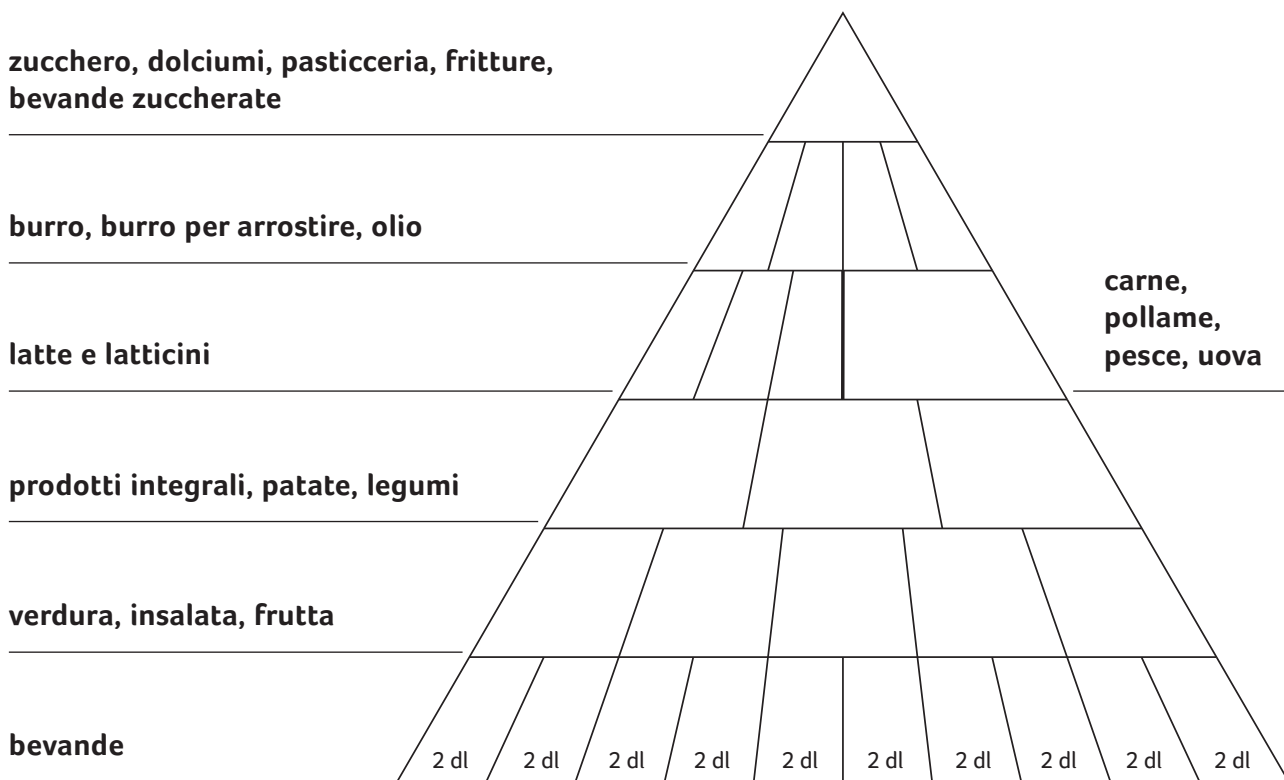


Nome:

Diario alimentare

Compito 2: La mia piramide alimentare

Riporta le crocette della tua tabella nei livelli corrispondenti della piramide alimentare (non più di 1 crocetta X per 1 spazio). Colora i livelli in cui figurano crocette, utilizzando gli stessi colori della tabella.



La tua piramide alimentare è tutta colorata? Restano porzioni per le quali non trovi più posto? Confronta la tua piramide con quella che vedi alla pagina seguente. Come valuti il tuo comportamento alimentare durante il giorno in cui hai tenuto il diario?



Compito 3: Latte e latticini nell'alimentazione quotidiana

Il latte e i latticini sono una parte importante della nostra alimentazione quotidiana. Forniscono proteine pregiate, lipidi facilmente digeribili e un gran numero di vitamine e sostanze minerali essenziali. Accanto agli alimenti delle altre categorie, per nutrirti in modo sano occorrono tre porzioni giornaliere di latte o latticini.

Hai raggiunto la quantità giornaliera di latte e latticini che è consigliata?



Scuola media/economia domestica

Nome:

Diario alimentare

La piramide alimentare

**zucchero, dolciumi, pasticceria, fritture,
bevande zuccherate**
una piccola porzione, per il piacere

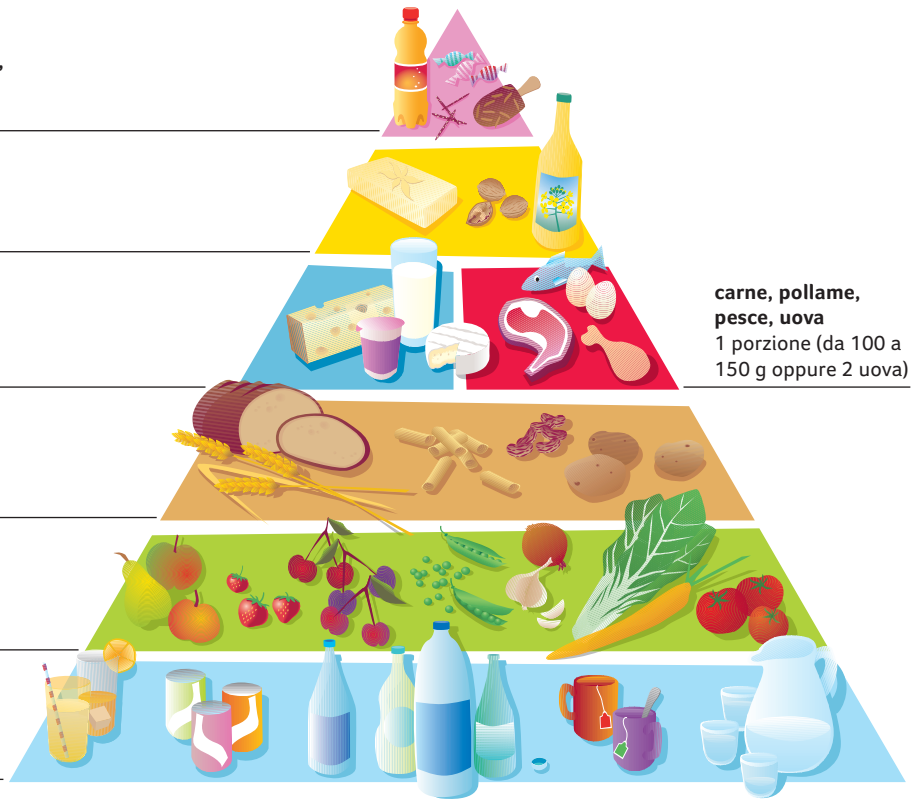
burro, burro per arrostire, olio
da 2 a 3 cucchiaini
frutti oleosi
1 porzione (da 20 a 30g)

latte e latticini
3 porzioni (ad es. 2 dl di latte, 180 g di
yogurt e 40 g di formaggio a pasta dura)

prodotti integrali, patate, legumi
3 porzioni

verdura, insalata
3 porzioni
frutta
2 porzioni

bevande
da 1,5 a 2 litri



**carne, pollame,
pesce, uova**
1 porzione (da 100 a
150 g oppure 2 uova)