



Economia domestica/scuola media

Nome: .....

## Il latte nel piano alimentare



Il latte contiene molto calcio, una preziosa sostanza minerale importantissima per la formazione e il mantenimento della massa ossea. Aiuta il corpo a bruciare i lipidi e combatte così i nuovi «rotolini» di grasso.

In un'alimentazione ideale, il 75 % circa del fabbisogno giornaliero di calcio è coperto dall'apporto di latte e latticini. Per questa ragione occorrono, ogni giorno, 3 porzioni di latte e latticini. Il resto è coperto con alimenti di origine vegetale.

Una porzione di latte o di latticini contiene ca. 250 mg di calcio e corrisponde a:

- 2 dl di latte
- 180 g di yogurt
- 40-60 g di formaggio
- 200 g di quark
- 250 g di cottage cheese

### Compito 1

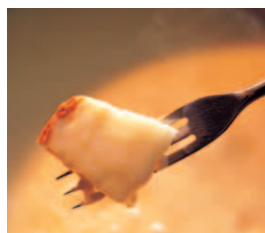
Come integrare 3 porzioni di latte o latticini nei tuoi pasti giornalieri? Componi un piano alimentare indicativo per una giornata normale. Attenzione: il latte o il latticini possono anche essere utilizzati come ingredienti di una ricetta, ad esempio per preparare una crostata di mele, uno sfornato di pasta e così via.

#### Suggerimento

Sul sito [www.swissmilk.ch/ricette](http://www.swissmilk.ch/ricette) trovi più di 5000 ricette gratuite a base di latte e latticini.

### Compito 2

Qual è il tuo piatto preferito, che contiene almeno una porzione di latte o latticini?



Il mio piatto preferito a base di latte o latticini:



# Soluzione

## Il latte nel piano alimentare

### Confronto dei piani alimentari

Le allieve e gli allievi colorano in blu, sul piano alimentare, il latte e tutti i latticini. In un lavoro a gruppi, o coinvolgendo l'intera classe, i menu sono poi paragonati. Quali sono i tratti in comune? Le differenze? Le 3 porzioni di latte e latticini sono state distribuite in modo equilibrato tra i diversi pasti?

### Domande sulle abitudini alimentari

Si possono interrogare le allieve e gli allievi sulle loro abitudini alimentari. Le domande (qui sotto una lista di esempi) possono essere elaborate a coppie. Riflettere in gruppo, al termine, sulle 3 porzioni di latte e latticini e sul modo in cui sono distribuite sull'arco della giornata.



Che cosa hai mangiato ieri mattina a colazione?

Che cosa hai mangiato ieri a pranzo?

Che cosa hai mangiato ieri a cena?

Che cosa hai mangiato ieri mattina a ricreazione?

Prima di andare a letto, mangi ancora qualcosa?  
Che cosa?

Con chi hai cenato ieri?

Con chi hai pranzato ieri?

Che cosa non ti piace mangiare nel modo più assoluto?

A casa tua esistono precise regole per quanto riguarda l'alimentazione e i pasti? Quali?

Che cosa mangi di solito a merenda?