



Nome:

Il latte, un alimento molto interessante

Compito

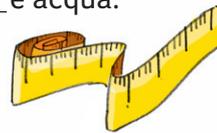
Leggi attentamente il testo e completalo con le parole seguenti:

latticini / sete / ossa / lattosio / crescere / sostanze nutritive / temperatura / rafforzano / latte / sostanze minerali / porzioni / yogurt



Il latte e i latticini forniscono al corpo tutte le sostanze nutritive necessarie alla vita.

Queste _____ sono invisibili. Il latte, ad esempio, contiene carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, _____ e acqua.



Le proteine aiutano il corpo a _____.



Il calcio, una sostanza minerale, rafforza le _____.

3 _____ di latte o di _____ contengono già il 75% del fabbisogno giornaliero di calcio. Ad esempio: un bicchiere di latte, un pezzo di formaggio e un vasetto di _____ corrispondono a 3 porzioni.



I carboidrati, sotto forma di _____, e i lipidi contenuti nel latte danno forza ed energia. Aiutano il corpo a mantenere sempre la stessa _____.



Le vitamine aiutano a metabolizzare il cibo, _____ il corpo e proteggono dalle malattie.

Il _____ contiene anche moltissima acqua. Il corpo ne ha bisogno per trasportare le sostanze nutritive e per calmare la _____.





Secondo ciclo elementare

Soluzione

swissmilk

Il latte, un alimento molto interessante

Il latte e i latticini forniscono al corpo tutte le sostanze nutritive necessarie alla vita. Queste **sostanze nutritive** sono invisibili. Il latte, ad esempio, contiene carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, **sostanze minerali** e acqua.

Le proteine aiutano il corpo a **crescere**.

Il calcio, una sostanza minerale, rafforza le **ossa**. **3 porzioni** di latte o di **latticini** contengono già il 75% del fabbisogno giornaliero di calcio. Ad esempio: un bicchiere di latte, un pezzo di formaggio e un vasetto di **yogurt** corrispondono a 3 porzioni.

I carboidrati, sotto forma di **lattosio**, e i lipidi contenuti nel latte danno forza ed energia. Aiutano il corpo a mantenere sempre la stessa **temperatura**.

Le vitamine aiutano a metabolizzare il cibo, **rafforzano** il corpo e proteggono dalle malattie.

Il **latte** contiene anche moltissima acqua. Il corpo ne ha bisogno per trasportare le sostanze nutritive e per calmare la **sete**.