



Scuola media/economia domestica

Nome:

Latte



Cosa si nasconde in un decilitro di latte:

87,6 g di acqua

4,9 g di lattosio

3,5 g di lipidi

3,2 g di proteine

0,8 g di vitamine e sali minerali

(in part. calcio e vitamina D)

Compito

Nel nostro organismo, ogni sostanza nutritiva svolge un compito ben preciso.

..... :
Aiuta il cervello a pensare e spegne la sete.

..... :
Dà energia e aiuta a fornire buone prestazioni.

..... :
Si digeriscono con facilità; contengono acidi grassi per le cellule cerebrali e muscolari.

..... :
Saziano e hanno un elevato valore nutritivo; contengono sostanze per la crescita.

..... :
Contengono soprattutto calcio, per ossa forti e denti sani.



Scuola media/economia domestica

Soluzione

Latte

Acqua:

Aiuta il cervello a pensare e spegne la sete.

Lattosio:

Dà energia e aiuta a fornire buone prestazioni.

Lipidi:

Si digeriscono con facilità; contengono acidi grassi per le cellule cerebrali e muscolari.

Proteine:

Saziano e hanno un elevato valore nutritivo; contengono sostanze per la crescita.

Vitamine e i sali minerali (in part. calcio e vitamina D):

Contengono soprattutto calcio, per ossa forti e denti sani.