



Economia domestica

Lipidi: materie grasse e oli

Nome:

Lipidi: materie grasse e oli



I lipidi (materie grasse e oli) sono le sostanze nutritive più energetiche e si trovano negli alimenti tanto animali quanto vegetali. Come agiscono all'interno del tuo corpo?

Azione dei lipidi nel corpo

acidi grassi essenziali

Gli acidi grassi essenziali sono sostanze costitutive per le cellule e gli ormoni. Il corpo non è in grado di sintetizzarli da solo. Che cosa significa «essenziale»? Cerca la parola nel dizionario e trascrivi la definizione:

essenziale: _____

proteggono

Il grasso corporeo protegge organi importanti dal freddo, dalla pressione e dai colpi. Sapresti dire quali? Scrivi il nome di 3 di questi organi:



forniscono vitamine

Le vitamine si dividono in vitamine idrosolubili e vitamine liposolubili. Senza un apporto normale di lipidi, il corpo non può assimilare le vitamine liposolubili, ad esempio le vitamine A, D e E.

Una carota contiene molta vitamina A. Quando si mangia una carota, quindi, vale la pena accompagnarla con un po' d'acqua o con un po' di lipidi?

Cerca se la vitamina A è liposolubile o idrosolubile, e quali funzioni svolge nel tuo corpo:

vitamina A: idrosolubile liposolubile

Funzione nel corpo:



Economia domestica

Lipidi: materie grasse e oli

Nome:

Lipidi: materie grasse e oli



danno sapore

Quando la pasta è in tavola, aggiungi un pezzettino di burro o no? Che sapore ha il tuo piatto di pasta? Scambia le tue esperienze con il resto della classe.

I lipidi contengono aromi naturali.
Rafforzano il sapore degli alimenti.

forniscono energia

I lipidi sono energia concentrata! 1 g di grasso o di olio fornisce il doppio di energia rispetto a 1 g di proteine o 1 g di carboidrati. Per il consumo giornaliero, la regola è semplice: 1 g di grasso per kg di peso corporeo (peso normale).

Quanti grammi di lipidi dovresti mangiare ogni giorno?

risposta: _____

La tua risposta corrisponde al tuo consumo giornaliero effettivo? Verifica il tuo fabbisogno giornaliero di lipidi:

www.swissmilk.ch/tools

