

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE

<https://www.youtube.com/watch?v=DwbdjDkgrO4>

Che cos'è la piramide alimentare?

- Una piramide che spiega le calorie dei cibi
- Uno schema diviso in più piani ognuno dei quali contiene cibi apporto calorico simile
- Uno schema diviso in settori produttivi

Che cosa sono le calorie?

- L'unità di misura dell'energia che viene fornita dal cibo al corpo
- L'energia che brucia il corpo quando si muove
- Il calore che produce il cibo

Come si misura l'energia?

- In chilocalorie (Kcal)
- In joule
- In watt

Che cosa c'è alla base della piramide?

- I cibi che bisogna consumare spesso
- I cibi che bisogna consumare una volta a settimana
- I cibi che bisogna consumare due volte a settimana

La vitamina A :

- Ci protegge contro le malattie
- Ci protegge contro gli agenti inquinanti e tiene ossa e denti in salute
- Ci protegge contro l'inquinamento

La vitamina C :

- Stimola la produzione dei tessuti protettivi
- Stimola l'attività riparatrice dei tessuti
- Stimola l'attività degli anticorpi e ci protegge dalle malattie

Quali cibi hanno una funzione protettiva?

- Frutta e verdura
- Carne e pesce
- Pasta e pane

Che funzione hanno i carboidrati?

- Funzione protettiva
- Funzione energetica
- Funzione riparatrice

Quante porzioni di alimenti con carboidrati bisogna consumare a settimana?

- 4-6
- 4-8
- 4-5

Qual è la funzione delle proteine?

- Energetica
- Regolatrice
- Plastica