

Alimentazione e scelte di consumi (colazione per il docente) – allegato 4

Colazione

Colazione di Andrea

2 dL di nettare di frutta
(confezionato)

2 dL di latte intero

30 g Frosties

Colazione di Bruno

2 dL di succo d'arancia
(confezionato)

2 dL di latte intero

30 g Cornflakes

Sulla base delle informazioni presenti nelle etichette alimentari e della guida alla loro lettura completate le tabelle riguardanti le colazioni di Andrea (tabella 1) e Bruno (tabella 2).

1) *Riportate i totali nella tabella che segue e rispondete alle domande.*

Tabella 3: contenuto complessivo COLAZIONE						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
Totale Andrea	1232.5	8.75	52.9	15	8.98	0.27
Totale Bruno	1053.4	9.5	30.2	26.8	9.07	0.39

2) *Confrontate l'apporto energetico totale della colazione di Andrea e di quella di Bruno.*

L'apporto energetico della colazione di Andrea è di 1232.5 kJ, è quindi superiore di 179.1 kJ rispetto all'apporto energetico della colazione di Bruno (1053.4 kJ).

3) *Secondo voi chi avrà fame prima? Perché?*

4) A ricreazione Andrea ha già una gran fame, mentre Bruno no. Come mai?

Help: rileggete la sezione glucidi della “Guida alla lettura delle etichette” e confrontate l’apporto di glucidi, in particolare la distribuzione di zuccheri semplici e zuccheri complessi.

Il tempo di digestione e di assorbimento degli zuccheri complessi è maggiore rispetto a quello degli zuccheri semplici. Mentre la colazione di Andrea è ricca di zuccheri semplici, quella di Bruno ha un contenuto più equilibrato dei due tipi di zuccheri. In questo modo, la disponibilità di energia è meglio ripartita nell’arco della mattinata e posticipa quindi la sensazione di fame.

- 5) Claudio, il gemello di Andrea, consuma la stessa colazione del fratello a differenza del nettare di frutta che proprio non gli piace! In alternativa, mangia una mela con la buccia. A ricreazione Andrea ha una gran fame, mentre Claudio no. Come mai? Cosa contiene la mela di diverso rispetto al nettare di frutta?**

Vedi discorso zuccheri domanda 4 + fibre.

Tabella 1: Colazione di Andrea						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
2 dL nettare di frutta	$280 \cdot 2 = 560$	< 1	32	-	< 1	-
2 dL latte intero	$280 \cdot 2 = 560$	6.4	9.8	-	7.8	-
30 g Frosties	$375/100 \cdot 30 = 112.5$	1.35	11.1	15	0.18	0.27
TOTALE	1232.5	8.75	52.9	15	8.98	0.27

Tabella 2: Colazione di Bruno						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
2 dL succo d'arancia	$190 \cdot 2 = 380$	< 1	18	4	< 1	-
2 dL latte intero	$280 \cdot 2 = 560$	6.4	9.8	-	7.8	-
30 g Cornflakes	$378/100 \cdot 30 = 113.4$	2.1	2.4	22.8	0.27	0.39
TOTALE	1053.4	9.5	30.2	26.8	9.07	0.39