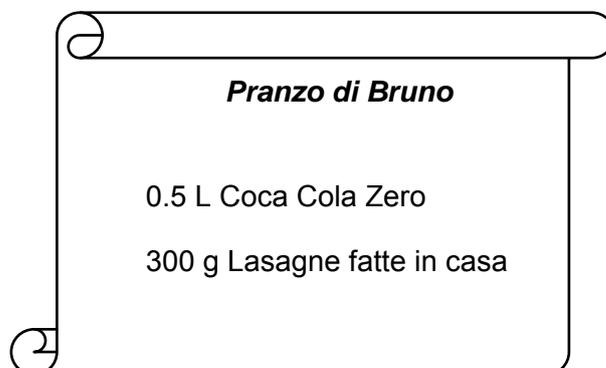
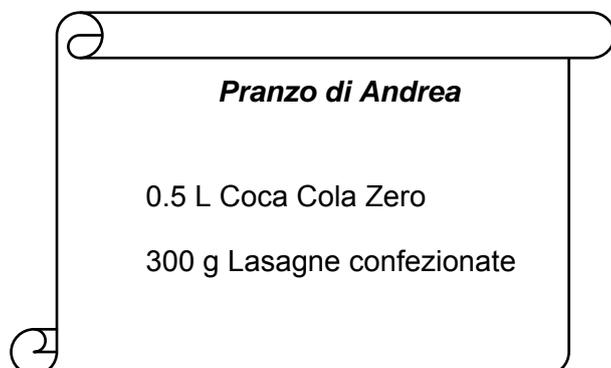


Alimentazione e scelte di consumi (pranzo per il docente) – allegato 5

Pranzo



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

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

Tabella 3: contenuto complessivo PRANZO						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
Totale Andrea	1805	21	9	21	24	3.6
Totale Bruno	1794	23.85	4.15	42.15	15.95	1.34

2) *Confrontate l'apporto energetico totale del pranzo di Andrea e di quello di Bruno.*

L'apporto energetico dei due pranzi è pressoché identico, 10 kJ di differenza corrispondono infatti all'apporto energetico di una tic-tac.

3) Consideriamo che l'apporto energetico e il contenuto proteico dei due pasti siano praticamente equivalenti.

Quali sono le principali differenze tra il pranzo di Andrea e quello di Bruno?

Il pranzo di Andrea ha un maggiore contenuto di lipidi e di sale (tipico dei cibi confezionati).

Interessante notare come le lasagne fatte in casa di Bruno contengano in generale più glucidi (46.15g vs 30g) e ben il doppio degli zuccheri complessi (42.15g vs 21g) rispetto alle lasagne confezionate di Andrea.

4) Spesso si dice

“ i cibi fatti in casa sono meglio di quelli confezionati”

In base ai valori nutrizionali (apporto energetico, quantità di proteine, di glucidi,...) giustificate questa affermazione.

Vedi sopra e articolo di approfondimento.

Tabella 1: Pranzo di Andrea						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
0.5 L Coca Cola Zero	$1 * 5 = 5$	0	0	0	-	-
300g Lasagne confezionate	$600 * 3 = 1800$	21	9	21	24	3.6
TOTALE	1805	21	9	21	24	3.6

Tabella 2: Pranzo di Bruno						
	Apporto energetico [kJ]	Proteine [g]	Glucidi		Lipidi [g]	Sale da cucina [g]
			Semplici [g]	Complessi [g]		
0.5 L Coca Cola Zero	$1 * 5 = 5$	0	0	0	-	-
Lasagne fatte in casa	100 g Besciamella	383	0.3	6.3	7.2	0.3
	120 g Ragù	416	2.6	1.1	3.8	0.8
	50 g Pasta	$1500 / 2 = 750$	6	1.25	34.75	0.75
	15 g Formaggio grattugiato	$1600 / 100 * 15 = 240$	4.95	-	-	4.2
TOTALE	1794	23.85	4.15	42.15	15.95	1.34