

Alimentazione e scelte di consumi (colazione) – 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						
Totale Bruno						

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

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.

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?

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						
2 dL latte intero						
30 g Frosties						
TOTALE						

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						
2 dL latte intero						
25 g Cornflakes						
TOTALE						