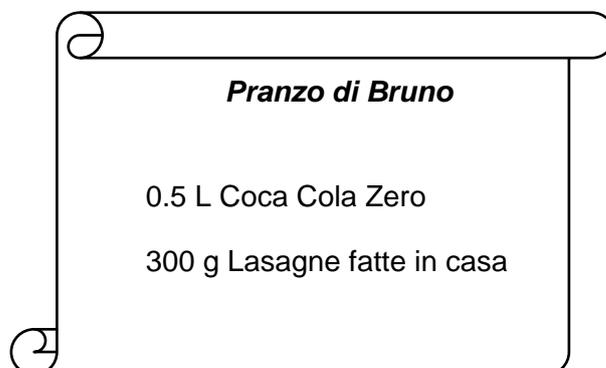
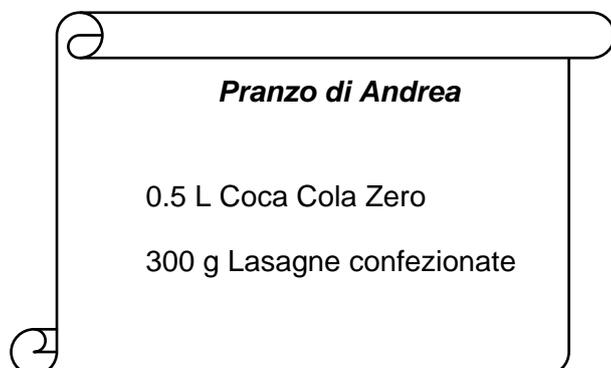


Alimentazione e scelte di consumi (pranzo) – allegato 5

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						
Totale Bruno						

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

3) Consideriamo che il contenuto proteico sia praticamente equivalente.

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

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.**

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						
300g Lasagne confezionate						
TOTALE						

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							
Lasagne fatte in casa	100 g Besciamella	383	1.3	0.3	6.3	7.2	0.3
	120 g Ragù	416	11.6	2.6	1.1	3.8	0.8
	50 g Pasta						
	15 g Formaggio grattugiato						
TOTALE							