**Scheda di lavoro**

In classe si sta svolgendo una lezione sull'alimentazione e gli studenti devono analizzare le etichette dello spuntino che hanno portato per la ricreazione.

1. Paola ha portato un pacchetto di crackers e sta riportando sul quaderno le informazioni nutrizionali in kcal rilevate sulla confezione; vuole però calcolarne anche le rispettive percentuali. Completa la tabella di Paola.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Energia fornita | Da carboidrati | Da proteine | Da lipidi |
| 150 kcal | 93 kcal | 27 kcal | 30 kcal |
| 100% | 62% |  |  |

2. Agnese ha portato un succo di frutta. Completa la tabella di Agnese.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Energia fornita | Da carboidrati | Da proteine | Da lipidi |
| 120 kcal | 105 kcal | 6 kcal | 9 kcal |
| 100% |  |  |  |

3. In uno spuntino equilibrato, adatto alla ricreazione, le calorie dovrebbero essere ripartite in questo modo:

**carboidrati 70%-80%**

**proteine 10%-15%**

**lipidi 10%-15%**

Secondo te lo spuntino di Paola è equilibrato? Spiega perché.

Secondo te lo spuntino di Agnese è equilibrato? Spiega perché.

4. Lo spuntino di Davide è costituito da un pacchetto di crackers, come quello di Paola, e da un succo di frutta, come quello di Agnese. Servendoti delle tabelle precedenti, completa la tabella di Davide.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Energia fornita | Da carboidrati | Da proteine | Da lipidi |
| ... kcal | ... kcal | ... kcal | ... kcal |
| 100% |  |  |  |

1. Secondo te lo spuntino di Davide è equilibrato? Spiega perché.