

# Missione cibo 8



## Sfida a tavola

GLI ALIMENTI SONO COMPOSTI DA DIVERSE SOSTANZE: CARBOIDRATI, LIPIDI, PROTEINE, VITAMINE E SALI MINERALI. SCOPRIAMOLE INSIEME!

### MISSIONE N.8 SFIDA A TAVOLA

Gli alimenti sono composti da diverse sostanze, acqua e nutrienti: **carboidrati, lipidi, proteine, vitamine e sali minerali.**

**I carboidrati** forniscono energia al nostro corpo e si distinguono in carboidrati semplici (gli zuccheri), contenuti ad esempio nel miele, nella frutta, nel latte e nei dolci, e in carboidrati complessi (i polisaccaridi), contenuti ad esempio nei cereali, nella pasta, nel pane e nelle patate, da preferire perché danno un senso di sazietà più prolungato.

**Le proteine** servono per costruire e riparare l'organismo e ci danno energia: possono essere di **origine vegetale** (presenti nei cereali e nei legumi) o **animale** (ne sono ricchi la carne, il pesce, le uova e i latticini).

**I lipidi o grassi** sono concentrati di energia e si dividono in grassi **saturo**, per lo più di origine animale (carne, uova, latticini etc.) e in grassi **insaturi**, contenuti negli oli vegetali (di oliva, mais, etc.), nel pesce e nei legumi. È consigliabile non eccedere nell'assunzione di grassi saturi.

**Le vitamine e i sali minerali** non forniscono energia ma sono essenziali per la costruzione e il funzionamento del nostro corpo. Calcio, fosforo e magnesio servono alle ossa e ai muscoli, mentre il ferro trasporta l'ossigeno nel sangue. Ogni vitamina svolge importanti funzioni per l'organismo. Un'**alimentazione varia e bilanciata** assicura un equilibrato apporto vitaminico e non necessita di ulteriori integrazioni con prodotti medicinali polivitaminici, se non in condizioni particolari.

Alcuni alimenti contengono anche molto sale: salumi, formaggi, pane, snack salati. **È importante limitare l'uso del sale:** provoca l'aumento della pressione del sangue e problemi cardiaci.

### L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

È importante saper leggere **l'etichetta nutrizionale**, riportata sulle confezioni, che indica i nutrienti contenuti in 100 g di prodotto: energia, carboidrati, grassi, proteine, sale e in alcuni casi anche calcio e vitamine.

**Attenzione** agli alimenti che forniscono troppe calorie e a quelli con troppi zuccheri semplici, grassi saturi o sale.

### REGOLE DELLA MISSIONE

Ritagliate le carte della scheda lungo le linee tratteggiate e **piegatele a metà** in modo da avere una faccia con l'alimento e l'altra con l'etichetta nutrizionale. La maestra distribuisce una carta ad ogni alunno, che deve mostrare solo la faccia con l'alimento.

A turno, in senso orario, **ogni bambino sfida un compagno con il proprio alimento.** Può scegliere una caratteristica tra energia, grassi, grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e sale e decidere se vince chi ha il valore più alto o più basso. Si confrontano i valori e chi ha il più alto (o il più basso) vince la carta dell'altro. In caso di parità, il secondo bambino può scegliere un'altra caratteristica e provare a vincere. Il gioco continua di sfida in sfida: l'obiettivo è capire le proprietà dei vari alimenti.

### PASSATE ALL'AZIONE!

Per una settimana provate **una merenda più sana:** un frutto, uno yogurt o una fetta di torta fatta in casa.

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>271 Kcal</b>
Grassi	<b>5,6 g</b>
Grassi saturi	<b>4,3 g</b>
Carboidrati	<b>52,9 g</b>
Zuccheri	<b>12,9 g</b>
Proteine	<b>5,6 g</b>
Sale	<b>1,3 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



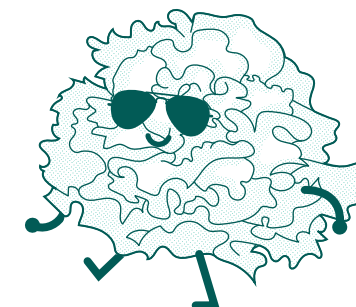
### Pizza

Margherita

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>19 Kcal</b>
Grassi	<b>0,4 g</b>
Grassi saturi	<b>0 g</b>
Carboidrati	<b>2,2 g</b>
Zuccheri	<b>2,2 g</b>
Proteine	<b>1,8 g</b>
Sale	<b>0 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



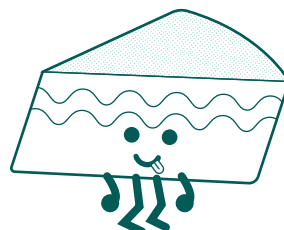
### Lattuga

non condita

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>367 Kcal</b>
Grassi	<b>10,4 g</b>
Grassi saturi	<b>ND</b>
Carboidrati	<b>63,4 g</b>
Zuccheri	<b>34,1 g</b>
Proteine	<b>8,9 g</b>
Sale	<b>0,2 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



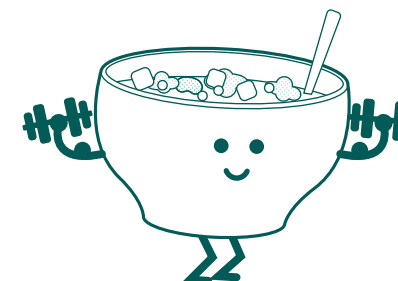
### Torta

Paradiso

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>43 Kcal</b>
Grassi	<b>0,3 g</b>
Grassi saturi	<b>0,1 g</b>
Carboidrati	<b>7 g</b>
Zuccheri	<b>3,5 g</b>
Proteine	<b>2 g</b>
Sale	<b>0,1 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



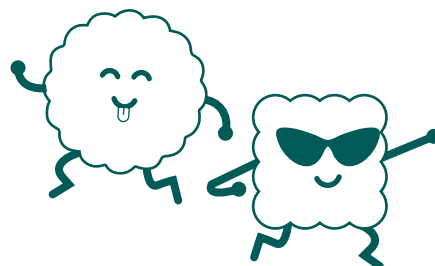
### Minestrone

di verdure

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>469 Kcal</b>
Grassi	<b>17 g</b>
Grassi saturi	<b>9 g</b>
Carboidrati	<b>70,7 g</b>
Zuccheri	<b>25 g</b>
Proteine	<b>7,3 g</b>
Sale	<b>0,2 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



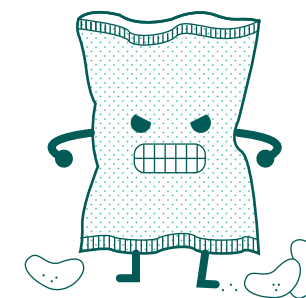
### Biscotti

frollini

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>507 Kcal</b>
Grassi	<b>29,6 g</b>
Grassi saturi	<b>2,2 g</b>
Carboidrati	<b>58,5 g</b>
Zuccheri	<b>1 g</b>
Proteine	<b>5,4 g</b>
Sale	<b>2,2 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



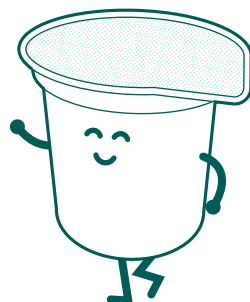
### Patatine

in busta

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>66 Kcal</b>
Grassi	<b>3,9 g</b>
Grassi saturi	<b>2,1 g</b>
Carboidrati	<b>4,3 g</b>
Zuccheri	<b>4,3 g</b>
Proteine	<b>3,8 g</b>
Sale	<b>0,1 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



**Yogurt**

da latte intero

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>97 Kcal</b>
Grassi	<b>0,1 g</b>
Grassi saturi	<b>0 g</b>
Carboidrati	<b>23,3 g</b>
Zuccheri	<b>0,1 g</b>
Proteine	<b>2,1 g</b>
Sale	<b>0 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



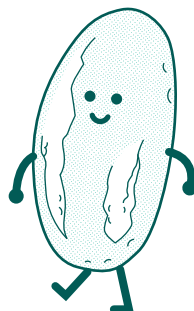
**Riso bollito**

non condito

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>289 Kcal</b>
Grassi	<b>0,4 g</b>
Grassi saturi	<b>0 g</b>
Carboidrati	<b>66,9 g</b>
Zuccheri	<b>1,9 g</b>
Proteine	<b>8,6 g</b>
Sale	<b>0,8 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



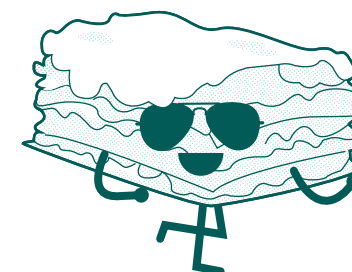
**Pane**

Paradiso

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>157 Kcal</b>
Grassi	<b>6 g</b>
Grassi saturi	<b>1,4 g</b>
Carboidrati	<b>19 g</b>
Zuccheri	<b>3,4 g</b>
Proteine	<b>6 g</b>
Sale	<b>0,8 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



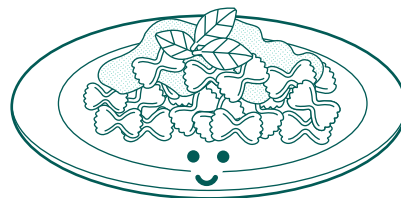
**Lasagne**

alla Bolognese

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>225 Kcal</b>
Grassi	<b>11 g</b>
Grassi saturi	<b>1,9 g</b>
Carboidrati	<b>25 g</b>
Zuccheri	<b>0,4 g</b>
Proteine	<b>6 g</b>
Sale	<b>0,9 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



**Farfalle**

al pesto

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>130 Kcal</b>
Grassi	<b>4,2 g</b>
Grassi saturi	<b>0,8 g</b>
Carboidrati	<b>19,4 g</b>
Zuccheri	<b>2,4 g</b>
Proteine	<b>3,2 g</b>
Sale	<b>0,6 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



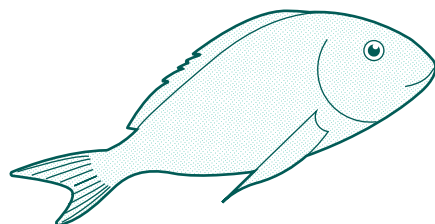
**Spaghetti**

al pomodoro

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>105 Kcal</b>
Grassi	<b>2,6 g</b>
Grassi saturi	<b>0,5 g</b>
Carboidrati	<b>0 g</b>
Zuccheri	<b>0 g</b>
Proteine	<b>20,4 g</b>
Sale	<b>0,5 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



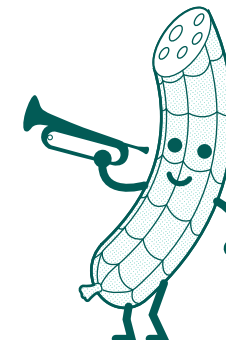
**Trotta**

al forno

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>375 Kcal</b>
Grassi	<b>27,9 g</b>
Grassi saturi	<b>11 g</b>
Carboidrati	<b>0,5 g</b>
Zuccheri	<b>0,5 g</b>
Proteine	<b>30,5 g</b>
Sale	<b>3,8 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



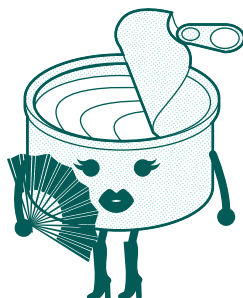
**Salame**

felino

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>192 Kcal</b>
Grassi	<b>10,1 g</b>
Grassi saturi	<b>2 g</b>
Carboidrati	<b>0 g</b>
Zuccheri	<b>0 g</b>
Proteine	<b>25,2 g</b>
Sale	<b>0,8 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



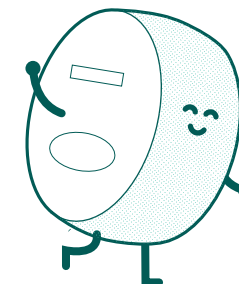
**Tonno in scatola**

all'olio di oliva (sgocciolato)

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>387 Kcal</b>
Grassi	<b>28,1 g</b>
Grassi saturi	<b>18,5 g</b>
Carboidrati	<b>0 g</b>
Zuccheri	<b>0 g</b>
Proteine	<b>33,5 g</b>
Sale	<b>2 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



**Parmigiano**

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>146 Kcal</b>
Grassi	<b>10,9 g</b>
Grassi saturi	<b>6,8 g</b>
Carboidrati	<b>0 g</b>
Zuccheri	<b>0 g</b>
Proteine	<b>8,8 g</b>
Sale	<b>0,4 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



**Ricotta**

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>64 Kcal</b>
Grassi	<b>3,6 g</b>
Grassi saturi	<b>2,1 g</b>
Carboidrati	<b>4,9 g</b>
Zuccheri	<b>4,9 g</b>
Proteine	<b>3,3 g</b>
Sale	<b>0,1 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



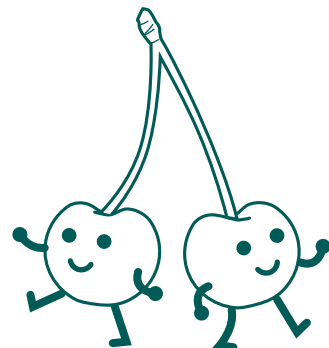
**Latte**

intero

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>38 Kcal</b>
Grassi	<b>0,1 g</b>
Grassi saturi	<b>0 g</b>
Carboidrati	<b>9 g</b>
Zuccheri	<b>9 g</b>
Proteine	<b>0,8 g</b>
Sale	<b>0 g</b>

Valori nutrizionali per 100g

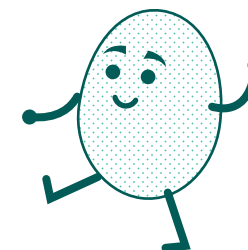


**Ciliegie**

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>128 Kcal</b>
Grassi	<b>8,7 g</b>
Grassi saturi	<b>2,9 g</b>
Carboidrati	<b>0 g</b>
Zuccheri	<b>0 g</b>
Proteine	<b>12,4 g</b>
Sale	<b>0 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



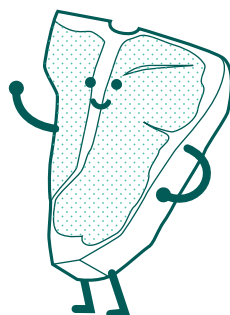
**Uovo**

sodo

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>247 Kcal</b>
Grassi	<b>14,1 g</b>
Grassi saturi	<b>3,9 g</b>
Carboidrati	<b>0 g</b>
Zuccheri	<b>0 g</b>
Proteine	<b>30,1 g</b>
Sale	<b>0 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



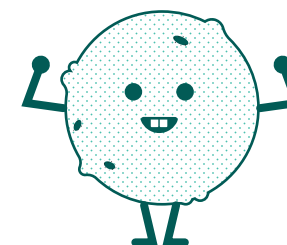
**Bistecca**

di maiale

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>288 Kcal</b>
Grassi	<b>19,2 g</b>
Grassi saturi	<b>4,3 g</b>
Carboidrati	<b>10,9 g</b>
Zuccheri	<b>1,1 g</b>
Proteine	<b>17 g</b>
Sale	<b>1 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



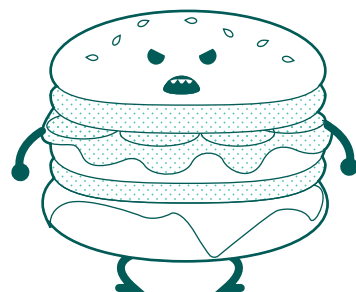
**Polpetta**

di manzo fritta

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>221 Kcal</b>
Grassi	<b>11 g</b>
Grassi saturi	<b>3,9 g</b>
Carboidrati	<b>17 g</b>
Zuccheri	<b>4 g</b>
Proteine	<b>13,5 g</b>
Sale	<b>1,2 g</b>

Valori nutrizionali per 100g

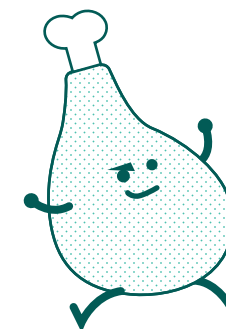


**Hamburger**

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>246 Kcal</b>
Grassi	<b>14,7 g</b>
Grassi saturi	<b>3,5 g</b>
Carboidrati	<b>0 g</b>
Zuccheri	<b>0 g</b>
Proteine	<b>28,3 g</b>
Sale	<b>0,8 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



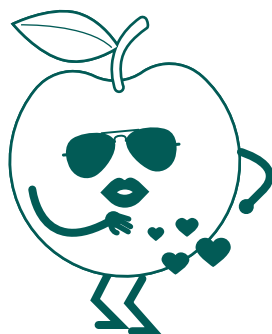
**Pollo arrosto**

con la pelle

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>38 Kcal</b>
Grassi	<b>0,1 g</b>
Grassi saturi	<b>0 g</b>
Carboidrati	<b>10 g</b>
Zuccheri	<b>10 g</b>
Proteine	<b>0,3 g</b>
Sale	<b>0 g</b>

Valori nutrizionali per 100g

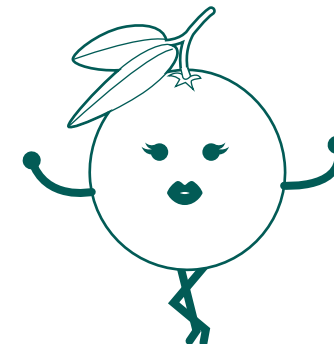


**Mela**

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>34 Kcal</b>
Grassi	<b>0,2 g</b>
Grassi saturi	<b>0 g</b>
Carboidrati	<b>7,8 g</b>
Zuccheri	<b>7,8 g</b>
Proteine	<b>0,7 g</b>
Sale	<b>0 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



**Arancia**

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>39 Kcal</b>
Grassi	<b>0,4 g</b>
Grassi saturi	<b>0 g</b>
Carboidrati	<b>3,1 g</b>
Zuccheri	<b>3,1 g</b>
Proteine	<b>3 g</b>
Sale	<b>0 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



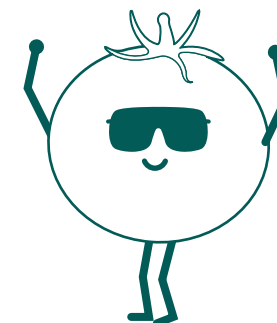
**Broccolo**

bollito

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>17 Kcal</b>
Grassi	<b>0,2 g</b>
Grassi saturi	<b>0 g</b>
Carboidrati	<b>2,8 g</b>
Zuccheri	<b>2,8 g</b>
Proteine	<b>1,2 g</b>
Sale	<b>1 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



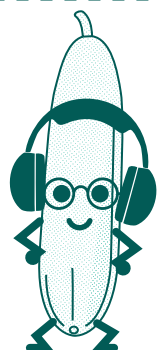
**Pomodoro**

crudo

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>14 Kcal</b>
Grassi	<b>0,5 g</b>
Grassi saturi	<b>0 g</b>
Carboidrati	<b>1,8 g</b>
Zuccheri	<b>1,8 g</b>
Proteine	<b>0,7 g</b>
Sale	<b>0 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



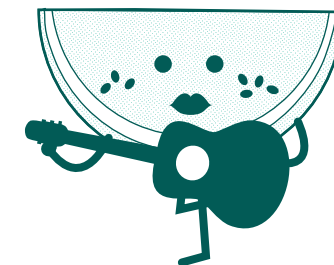
**Cetriolo**

crudo

### Etichetta nutrizionale

Energia	<b>16 Kcal</b>
Grassi	<b>0 g</b>
Grassi saturi	<b>0 g</b>
Carboidrati	<b>3,7 g</b>
Zuccheri	<b>3,7 g</b>
Proteine	<b>0,4 g</b>
Sale	<b>0 g</b>

Valori nutrizionali per 100g



**Cocomero**

# Missione cibo 8



1. Incolla sul cartoncino la medaglia e ritagliala.



2. Colora come vuoi la tua medaglia.



3. Inserisci in un tappo la medaglia.



4. Gira il tappo.



5. Attacca col nastro una spilla sul fondo.



6. La tua medaglia è pronta!

## MISSIONE COMPIUTA!

Avete completato la missione, ora costruitevi la medaglia. Incollatela su un cartoncino, coloratela e ritagliatela. Inseritela nel tappo di una bottiglia del latte, attaccate con del nastro adesivo una spilla sul retro del tappo e appuntatevela al petto!

