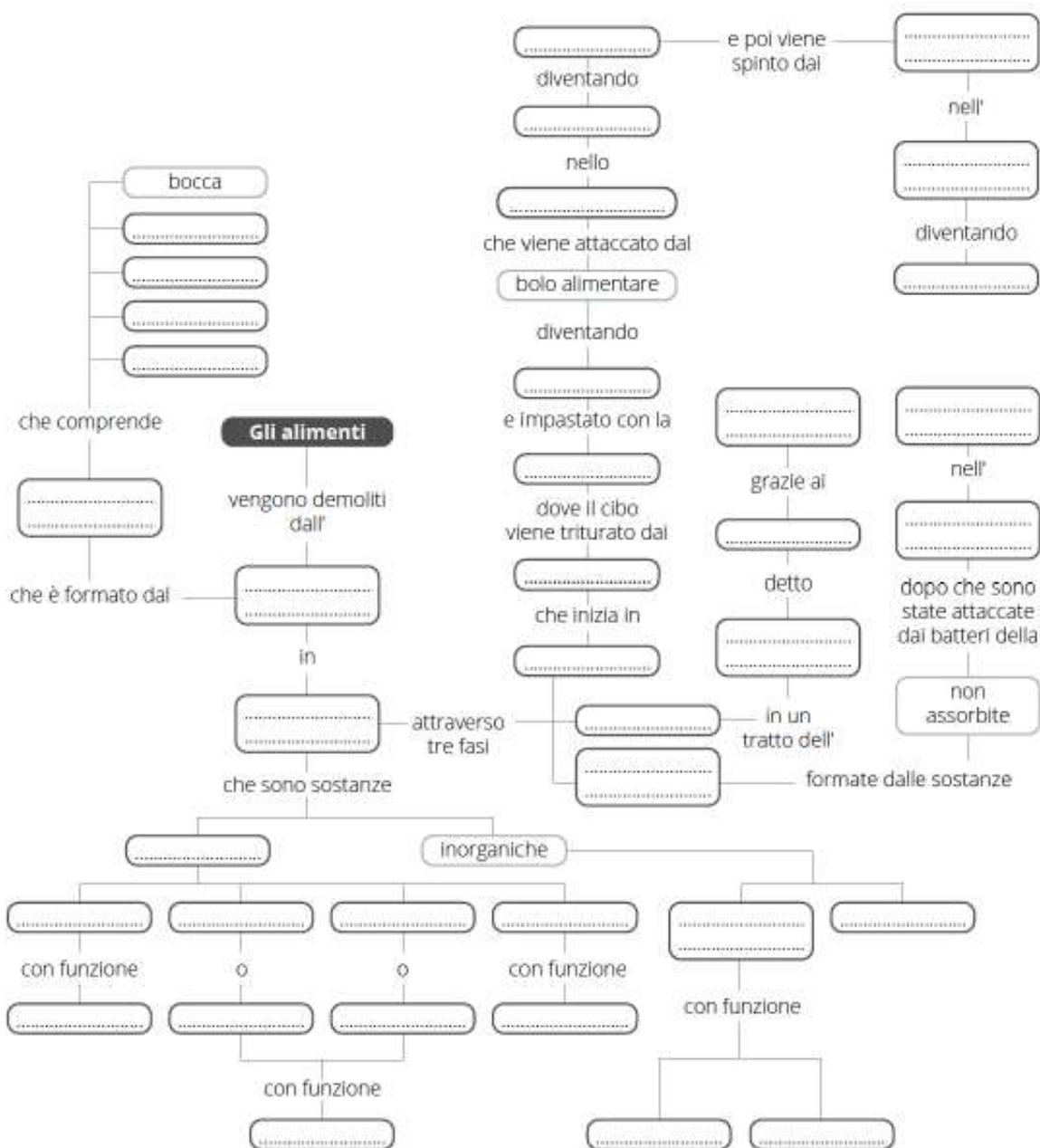


Volume 2 – unità 11

# L'alimentazione e l'apparato digerente

Completa la mappa inserendo i termini corretti tra quelli proposti.

- acqua • apparato digerente • assorbimento • bocca • carboidrati • chilo • chimo • denti • digestione • digiuno • energetica • esofago • espulsione delle feci • faringe • flora intestinale • grassi • intestino • intestino crasso • intestino tenue (2 volte) • lipidi • movimenti peristaltici • organiche • plastica (2 volte) • principi nutritivi • proteine • regolatrice (2 volte) • sali minerali • saliva • stomaco (2 volte) • succo gastrico • tubo digerente • villi intestinali • vitamine • zuccheri



Nome ..... Cognome ..... Classe ..... Data .....

## VERIFICA LE CONOSCENZE

**1. CLASSIFICARE** □ Associa a ciascun alimento (colonna di sinistra) il principio nutritivo che contiene maggiormente (colonna al centro), e a ciascun principio nutritivo la funzione principale svolta (colonna di destra).

- |                               |                         |                                |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| a. Pasta di grano duro        | <b>A.</b> Proteine      | <b>1.</b> Funzione plastica    |
| b. Petto di pollo             | <b>B.</b> Grassi        | <b>2.</b> Funzione energetica  |
| c. Olio extravergine di oliva | <b>C.</b> Carboidrati   | <b>3.</b> Funzione regolatrice |
| d. Pomodoro                   | <b>D.</b> Vitamine      | <b>4.</b> Funzione protettiva  |
| e. Pesca                      | <b>E.</b> Sali minerali |                                |
| f. Uova                       |                         |                                |

punti ..... / 3

**2.** Indica se le seguenti affermazioni sono vere V o false F.

- |  | <b>V</b>                 | <b>F</b>                 |
|--|--------------------------|--------------------------|
| a. Il cardias separa lo stomaco dall'esofago.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. La pasta contiene grandi quantità di proteine.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. Durante la digestione, il chimo viene trasformato in chilo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. Nel pesce troviamo grandi quantità di carboidrati.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. La bile è prodotta dal pancreas.                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| f. La dentina è rivestita di uno smalto.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

punti ..... / 3

**3.** Sottolinea il termine corretto tra i due in corsivo.

- a. Le sostanze non assorbite costituiscono *la flora intestinale* / *le feci*.
- b. L'assorbimento avviene per la maggior parte nel tratto di intestino chiamato *ileo* / *digiuno*.
- c. *Il succo pancreatico* / *La bile* contiene carbonato di sodio.
- d. La *ptialina* / *pepsina* demolisce le proteine.
- e. Il processo di digestione inizia *nella bocca* / *nello stomaco*.
- f. Lo stomaco ha una forma di sacco ed è formato da muscolatura *liscia* / *striata*.

punti ..... / 3

Nome ..... Cognome ..... Classe ..... Data .....

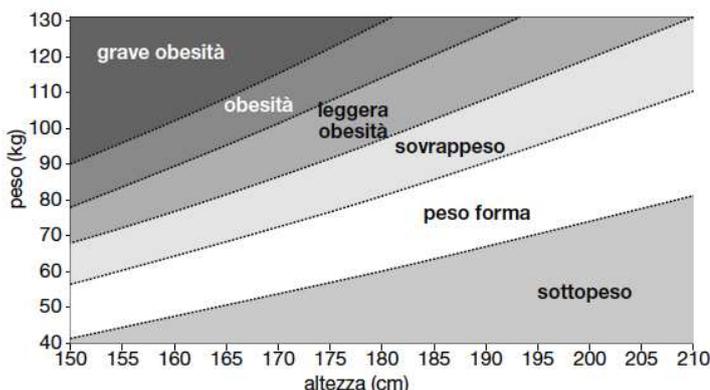
4. Indica se le seguenti parti appartengono all'intestino tenue (T) o crasso (C), scrivendo la lettera opportuna nel quadratino.

- a.  Cieco
- b.  Colon
- c.  Duodeno
- d.  Ileo
- e.  Retto
- f.  Digiuno

punti ..... / 3

**APPLICA LE COMPETENZE CHIAVE**

5. ARGOMENTARE  Osserva il grafico, che consente di valutare lo stato di forma di un soggetto in base al **body mass index** o indice di massa corporea, e rispondi alle domande.



- a. Luca è un ragazzo di 19 anni che pesa 90 kg ed è alto 170 cm. A quale fascia appartiene?  
.....
- b. Alla luce di quanto determinato, ritieni che Luca abbia bisogno di qualche cambiamento nella sua alimentazione?  Sì  No
- c. Se sì, quali alimenti inseriresti nella sua dieta e quali consiglieresti di limitare?  
.....  
.....  
.....
- d. Quale peso deve raggiungere Luca per essere nella fascia del peso forma?  
.....

punti ..... / 4

Nome ..... Cognome ..... Classe ..... Data .....

**6. SCHEMATIZZARE** □ Osserva la figura e rispondi alle domande.

a. Come si chiama lo schema raffigurato?

.....

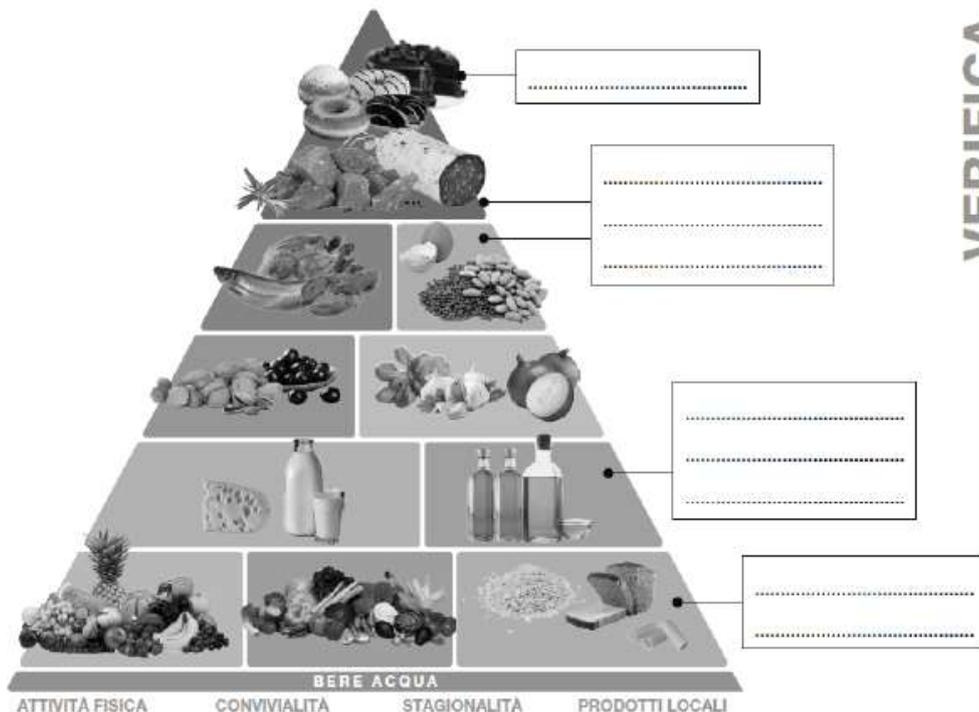
b. Inserisci correttamente nella figura i termini seguenti:

alimenti ricchi di grassi • alimenti ricchi di proteine • cereali e derivati • dolciumi

c. Quali alimenti sono alla base della figura qui riprodotta?

.....

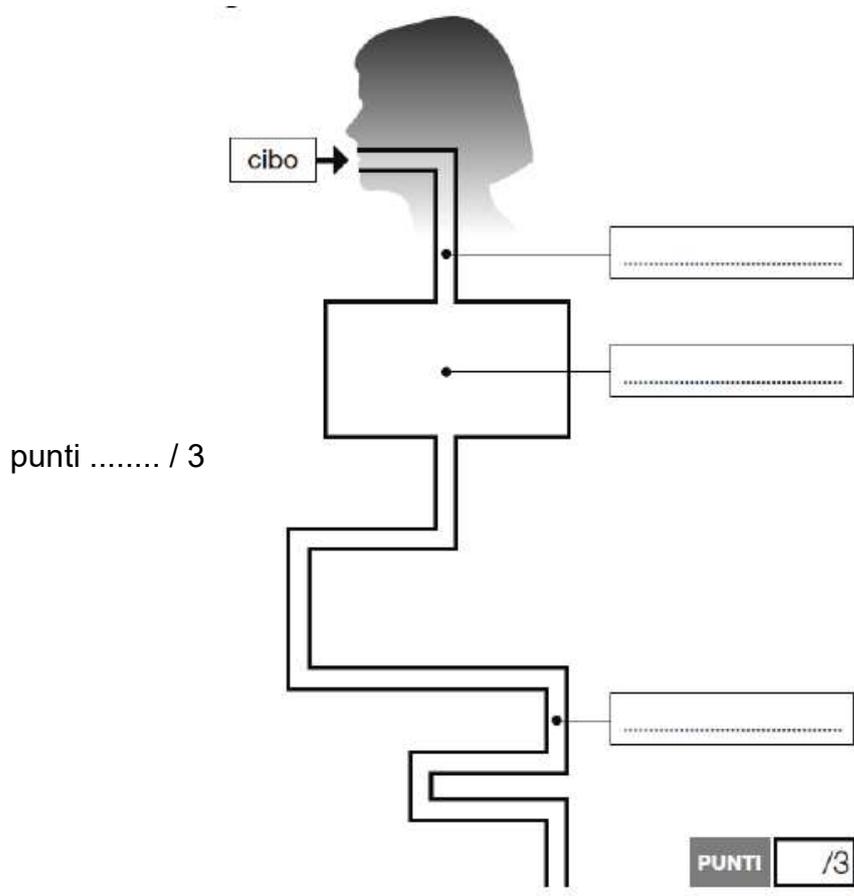
punti ..... / 3



VERIFICA

Nome ..... Cognome ..... Classe ..... Data .....

**7. SCHEMATIZZARE** □ Completa lo schema inserendo i nomi che il cibo assume nel suo percorso lungo il tratto gastrointestinale.



Nome ..... Cognome ..... Classe ..... Data .....

**8. RISOLVERE UN PROBLEMA** □ *Leggi il testo e, in base ai dati nella tabella, rispondi alle domande.*

Leonardo consuma la seguente colazione:

- 200 g di latte intero;
- 50 g di fette biscottate;
- 20 g di marmellata;
- 1 banana dal peso di 100 g.

Alimento	Energia (kcal per 100 g)
banana	65
fette biscottate	390
latte	65
marmellata	250

a. Quante chilocalorie ha introdotto nel proprio corpo Leonardo?

.....

b. Se Leonardo ha assunto il 20% delle calorie necessarie, qual è il suo fabbisogno giornaliero medio?

.....

punti ..... / 4

PUNTEGGIO:

Conosco ..... / 15

Applico ..... / 14

Totale ..... / 29