



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI MILANO
DIPARTIMENTO DI
SCIENZE PER GLI ALIMENTI,
LA NUTRIZIONE E L'AMBIENTE

ERSAF
ENTE REGIONALE PER I SERVIZI
ALL'AGRICOLTURA E ALLE FORESTE



diGiTAlizzazione Di Giochi per l'Educazione nuTrizionale nelle scuole primarie e secondarie lombarde

Realizzato con il contributo di Regione Lombardia



COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE DEGLI ALIMENTI

Sai di quali nutrienti sono ricchi i 5 gruppi di alimenti?

Scopriilo con questa attività!

Collega ogni gruppo alimentare ai nutrienti di cui è ricco. Se avrai abbinato correttamente, i prezzi a destra saranno la soluzione dei problemi che trovi vicino al nome di ogni gruppo.

CEREALI,
PSEUDOCEREALI
E TUBERI



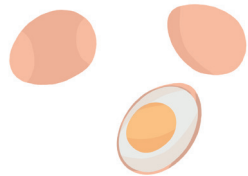
Compro 3 pacchi di pasta che costano in totale 3,40 € e 3 pacchi di riso che costano 3,60 €. Quanto spendo?

LATTE E
DERIVATI



Compro 2 L di latte a 1,80 €/L e 3 vasetti di yogurt a 0,80 € ciascuno. Quanto spendo?

CARNE, PESCE,
UOVA, LEGUMI



Compro 3 confezioni di uova a 1,90 € ciascuna ma mi viene fatto uno sconto di 0,50 €. Quanto spendo?

FRUTTA E
VERDURA



Compro 2 kg di arance a 1,50 €/kg e 2 kg di mandarini a 1,80 €/kg. Quanto spendo?

OLII E
GRASSI



Compro 2 L di olio a 7,00 €/L e 1 L di aceto a 2,00 €/L. Quanto spendo?

PROTEINE DI ALTO
VALORE, VITAMINE
DEL GRUPPO B

5,20 €

VITAMINE, MINERALI,
FIBRE E COMPOSTI
BIOATTIVI

6,60 €

CARBOIDRATI
COMPLESSI E FIBRA

7,00 €

LIPIDI, ACIDI GRASSI
ESSENZIALI, VITAMINE
LIPOSOLUBILI

16,00 €

PROTEINE DI ALTO
VALORE, CALCIO

6,00 €