



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



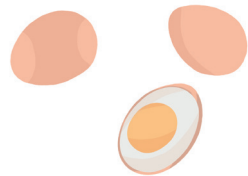
Ho speso 1,20 € per 5 panini che pesano 250 g. Quanto costa 1 kg di pane?

LATTE E  
DERIVATI



Ho speso 5,10 € per 3 L di latte. Quanto costa 1 L di latte?

CARNE, PESCE,  
UOVA, LEGUMI



Una confezione da 6 uova pesa 300 g e costa 1,80 €. Quanto costa 1 kg di uova?

FRUTTA E  
VERDURA



Ho speso 4,50 € per 2,5 kg di arance. Quanto costa 1 kg di arance?

OLII E  
GRASSI



750 mL di olio costano 7,20 €. Quanto costa 1 L di olio?

PROTEINE DI ALTO  
VALORE, VITAMINE  
DEL GRUPPO B

6,00 €/kg

VITAMINE, MINERALI,  
FIBRE E COMPOSTI  
BIOATTIVI

1,80 €/kg

CARBOIDRATI  
COMPLESSI E FIBRA

4,80 €/kg

LIPIDI, ACIDI GRASSI  
ESSENZIALI, VITAMINE  
LIPOSOLUBILI

9,60 €/kg

PROTEINE DI ALTO  
VALORE, CALCIO

1,70 €/kg