

C | Densità nutritiva degli alimenti, nuovi larn e risorse enogastronomiche in Italia



ORGANIZZA LE TUE CONOSCENZE






• DOMANDE APERTE

1. Che cos'è la "densità nutritiva" degli alimenti?
2. Qual è il nuovo significato della sigla LARN? Quali sono le novità principali dei LARN 2012?
3. Quali sono le principali risorse enogastronomiche della Valle D'Aosta?
4. Quali sono le principali risorse enogastronomiche del Piemonte?
5. Quali sono le principali risorse enogastronomiche della Liguria?
6. Quali sono le principali risorse enogastronomiche della Lombardia?
7. Quali sono le principali risorse enogastronomiche del Veneto?
8. Quali sono le principali risorse enogastronomiche del Friuli Venezia Giulia?
9. Quali sono le principali risorse enogastronomiche del Trentino Alto Adige?
10. Quali sono le principali risorse enogastronomiche dell'Emilia Romagna?
11. Quali sono le principali risorse enogastronomiche della Toscana?
12. Quali sono le principali risorse enogastronomiche del Lazio?
13. Quali sono le principali risorse enogastronomiche delle Marche?
14. Quali sono le principali risorse enogastronomiche dell'Umbria?
15. Quali sono le principali risorse enogastronomiche dell'Abruzzo?
16. Quali sono le principali risorse enogastronomiche del Molise?
17. Quali sono le principali risorse enogastronomiche della Puglia?
18. Quali sono le principali risorse enogastronomiche della Campania?
19. Quali sono le principali risorse enogastronomiche della Basilicata?
20. Quali sono le principali risorse enogastronomiche della Calabria?
21. Quali sono le principali risorse enogastronomiche della Sicilia?
22. Quali sono le principali risorse enogastronomiche della Sardegna?



COMPLETA LO SCHEMA



	ORA*	PRIMA
 PROTEINE	<input type="text"/> g per chilogrammo di peso corporeo	0,95 g per chilogrammo di peso corporeo
 GRASSI	<input type="text"/> % delle calorie totali	25% delle calorie totali
• Colesterolo	Non viene indicato un valore di riferimento, ma più attenzione ai grassi saturi	Meno di 300 mg al giorno
 CARBOIDRATI	<input type="text"/> % delle calorie totali	Almeno 55% delle calorie totali
• Zuccheri	Meno del 15% delle calorie totali	Meno del 10-12% delle calorie totali
• Fibra	Da 12 a 17 g circa per 1.000 kcal con un minimo di 25 g	30 g
 VITAMINE	Vitamina C <input type="text"/> mg per gli uomini <input type="text"/> mg per le donne	60 mg
	Folati 400 mcg	200 mcg
	Vitamina D 15 mcg	0-10 mcg
 CALCIO	<input type="text"/> mg (1.200 mg per le donne in menopausa che non sono in terapia estrogenica)	800 mg (1.200-1.500 mg per le donne in menopausa che non sono in terapia estrogenica)

*I dati si riferiscono all'adulto sano, età 30-59 anni



TEST DI AUTOVERIFICA

• Scelta multipla

- LARN significa:**
 - livelli di assunzione raccomandati di nutrienti
 - livelli di assimilazione raccomandati di energia e nutrienti
 - livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia
 - nessuna delle risposte precedenti
- La fontina è un formaggio DOP:**
 - del Piemonte
 - della Valle D'Aosta
 - del Trentino Alto Adige
 - del Veneto
- È un formaggio tipico della Lombardia:**
 - Bagoss
 - Morlacco
 - Asparago violetto d'Albenga
 - Marrone della Val di Susa
- Sono legumi tipici dell'Abruzzo:**
 - i fagioli di Lamon
 - le lenticchie di Castelluccio di Norcia
 - le cicerchie di Castelvechio Calvisio
 - lampascioni
- È un prodotto IGP della Campania:**
 - la lucanica
 - il limone di Rocca Imperiale
 - l'uva da tavola di Mazzarone
 - la nocciola di Giffoni
- È un pane tipico sardo:**
 - pane carasau
 - pane di Montescaglioso
 - pane di Altamura
 - pane di Matera
- L'aceto balsamico tradizionale di Reggio Emilia è un prodotto:**
 - DOP
 - IGP
 - STG
 - nessuna delle risposte precedenti

