

| | | |
|----|---|--|
| 8 | Cosa sono gli aminoacidi? | |
| 9 | Per il nostro organismo, a cosa servono gli aminoacidi? | 1. 2. 3. |
| 10 | Quali sono le maggiori fonti alimentari di proteine? | |
| 11 | Qual è la principale funzione dei lipidi? | |
| 12 | Come vengono chiamati i lipidi allo stato solido? E quelli liquidi? | |
| 13 | Qual è la principale conseguenza di un eccessivo accumulo di lipidi? | |
| 14 | Cosa apportano i lipidi che provengono da alimenti di origine animale? | |
| 15 | Cosa apportano i lipidi che provengono da alimenti di origine vegetale? | |

| | | |
|----|---|--|
| 16 | Come sono chiamati comunemente i glucidi? Qual è la loro principale funzione? | |
| 17 | Perché è importante avere sempre una riserva sufficiente di glucidi? | |
| 18 | Cosa sono i glucidi semplici? | |
| 19 | Cosa sono i glucidi complessi? | |
| 20 | In quali alimenti sono presenti i glucidi semplici? | |
| 21 | In quali alimenti sono presenti i glucidi complessi? | |
| 22 | Cosa sono le vitamine? | |
| 23 | Cosa si intende per vitamine liposolubili? | |
| 24 | Cosa si intende per vitamine idrosolubili? | |

| | | |
|----|---|--|
| 25 | Descrivi il valore e in quali alimenti possiamo trovare la vitamina D | |
| 26 | Descrivi il valore e in quali alimenti possiamo trovare la vitamina A | |
| 27 | Descrivi il valore e in quali alimenti possiamo trovare la vitamina C | |
| 28 | A cosa sono necessari i sali minerali? | |
| 29 | Indica i principali sali minerali indispensabili al nostro organismo | |
| 30 | Che cosa s'intende per piramide alimentare? | |