

CERTIFICAZIONE DELLE COMPETENZE

Prova esperta: asse matematico

La dieta



STRUMENTO PER ALLIEVI

Lavoro di gruppo

Prima consegna:

Calcolare gli apporti calorici di due menù calcolando gli apporti calorici di una ciascun alimento .

Le tabelle si possono compilare con l'ausilio delle pagine web :

http://www.paginainizio.com/service/calorie/tabella_calorie.htm (v. allegato n. 1)

<http://www.paginainizio.com/service/calorie/calorie.htm>



I Tabella

<i>Alimento</i>	<i>Peso</i>	<i>Kcal</i>
Pizza con pomodoro e mozzarella	200 g	
Birra chiara	100 g	
Emmenthal	100 g	
Gelato conf. Vaniglia	100 g	
Totale kcal		

II Tabella

<i>Alimento</i>	<i>Peso</i>	<i>Kcal</i>
Filetto	150 g	
Asparagi	100 g	
Pane bianco	100 g	
Vino	100 g	
Totale kcal		

Seconda consegna:

Variare con la stessa corretta proporzione la quantità di ciascuno degli alimenti e della bevanda del menù con apporto calorico superiore per pareggiare il menù con apporto calorico inferiore.

Ricompilare quindi le seguenti tabelle con i menù che avranno lo stesso apporto calorico.

<i>Alimento</i>	<i>Peso</i>	<i>Kcal</i>
Pizza con pomodoro e mozzarella		
Birra chiara		
Emmenthal		
Gelato conf. Vaniglia		
Totale kcal		

<i>Alimento</i>	<i>Peso</i>	<i>Kcal</i>
Filetto		
Asparagi		
Pane bianco		
Vino		
Totale kcal		

Lavoro individuale



Prima consegna:

Stima il tuo fabbisogno energetico giornaliero in base al sesso, peso, altezza ed attività fisica svolta, con l'ausilio delle funzioni interattive presenti nella pagina web:

http://www.paginainizio.com/service/calorie/calorie_fabbisogno.htm (*)

Seconda consegna:

Prepara un menù con almeno tre alimenti ed una bevanda con apporto calorico pari alla metà del proprio fabbisogno quotidiano, consultando le seguenti pagine web o con gli alimenti indicati nei menù presenti nei lavori di gruppo.

<http://www.paginainizio.com/service/calorie/calorie.htm>

http://www.paginainizio.com/service/calorie/tabella_calorie.htm

Terza consegna:

Compila la seguente tabella indicando gli alimenti e il relativo peso per un apporto calorico complessivo che risulti pari alla metà del fabbisogno quotidiano.

Alimento	Peso	Kcal
Totale kcal		

Quarta consegna:

Determina e indica con T il tempo in minuti necessario per smaltire metà dell'apporto energetico del menù indicato nella tabella I della prova di gruppo con un'attività sportiva di tua scelta.

Puoi consultare la pagina

http://www.paginainizio.com/service/calorie/calorie_consumo.htm (**)

oppure

calcola il tempo necessario per smaltire metà dell'apporto energetico del menù indicato nella tabella I con l'attività sportiva nuoto a stile libero (8 Kcal/minuto)

Quinta consegna:

Rappresenta quindi in un diagramma cartesiano minuti-Kcal il consumo energetico con l'attività sportiva scelta dopo 5 minuti, 10 minuti, 20 minuti e dopo T minuti.

- (*) Nell'eventualità di mancato accesso alla rete informatica, vengono consegnate agli studenti schede con relative tabelle.
- (**) Nell'eventualità di mancato accesso alla rete informatica, calcola il tempo necessario per smaltire metà dell'apporto energetico del menù indicato nella tabella I con l'attività sportiva nuoto a stile libero (8 Kcal/minuto)