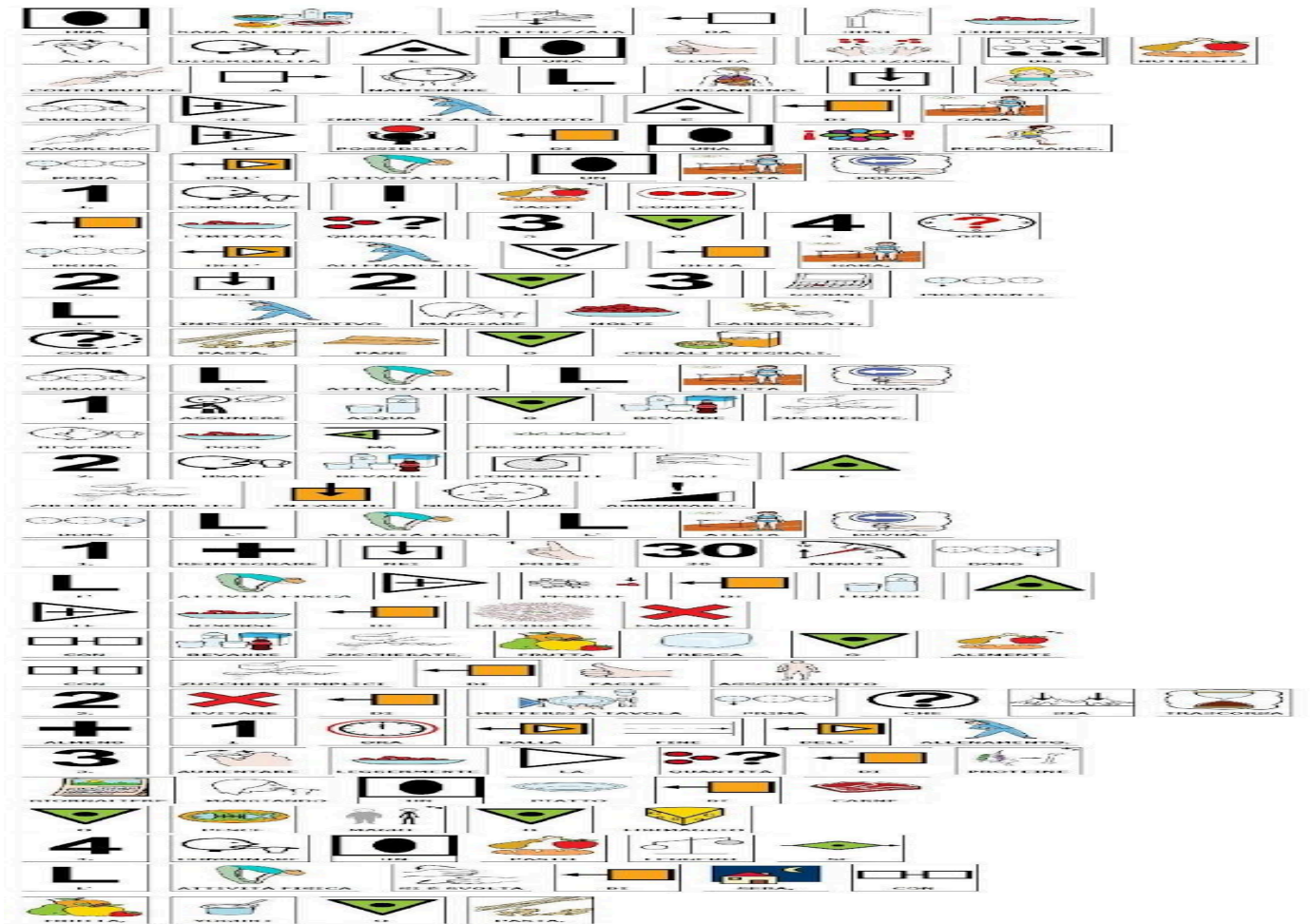
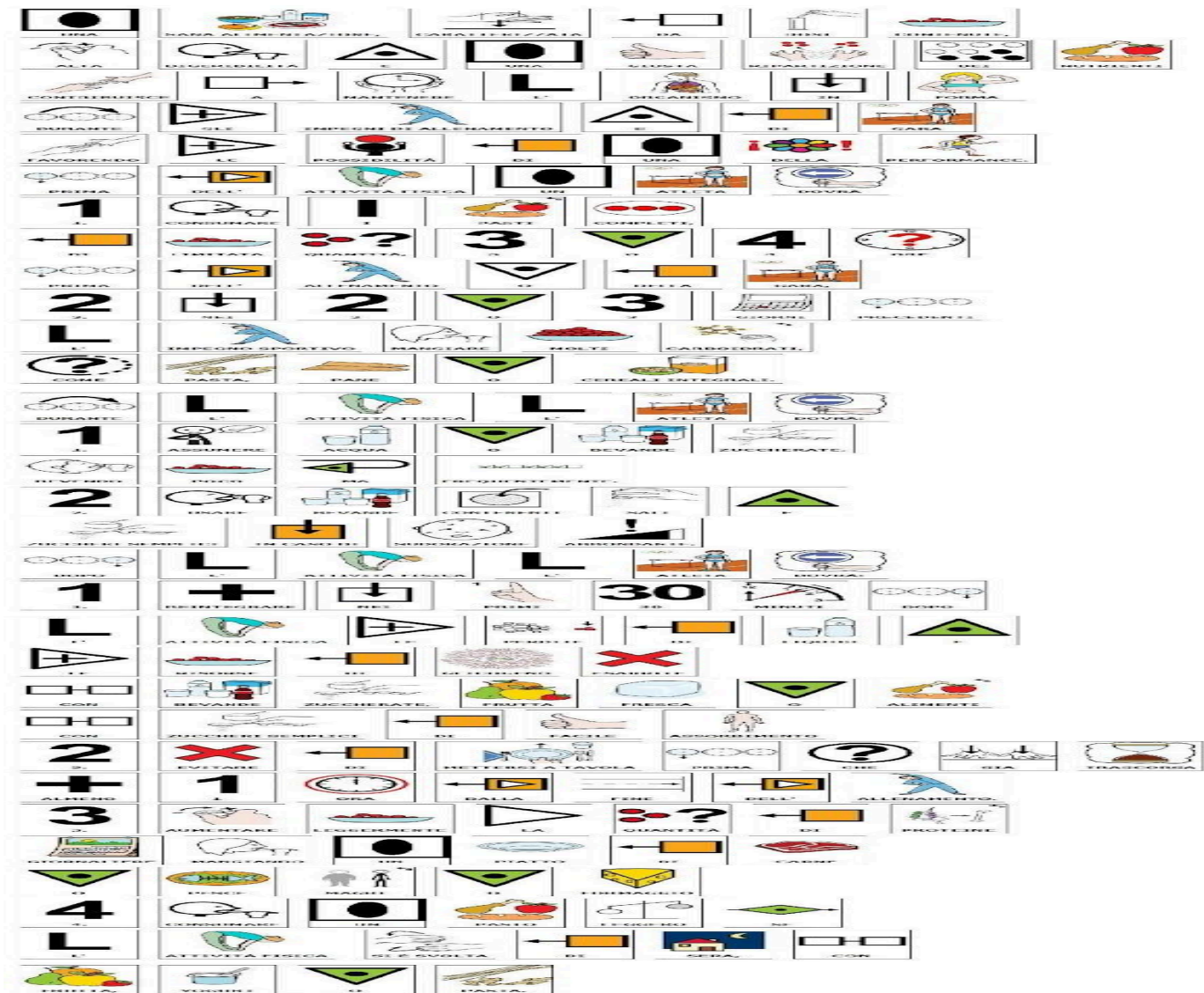
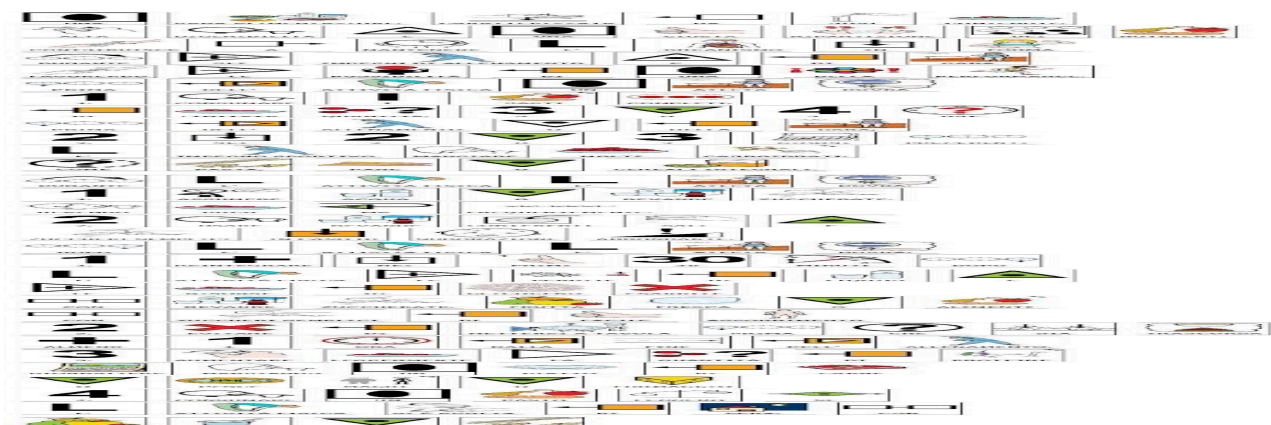
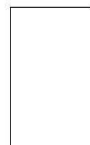
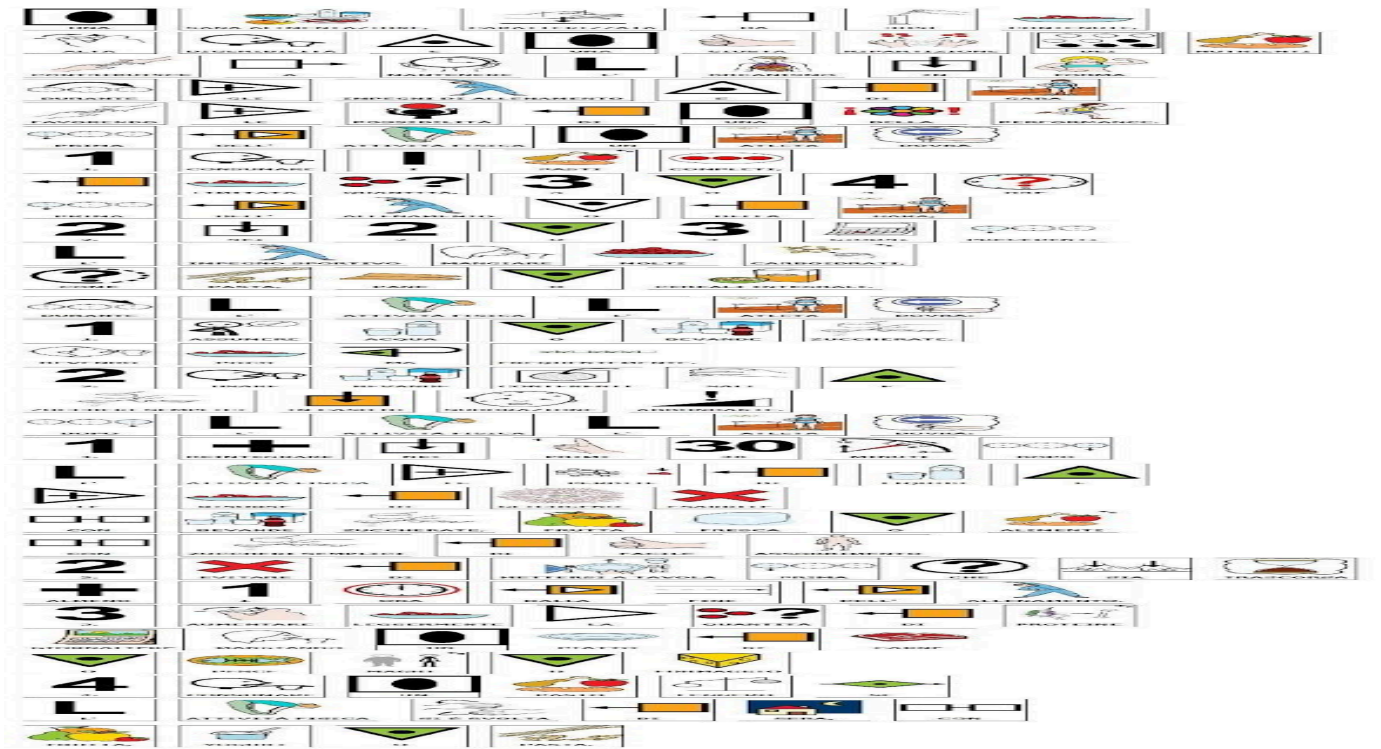
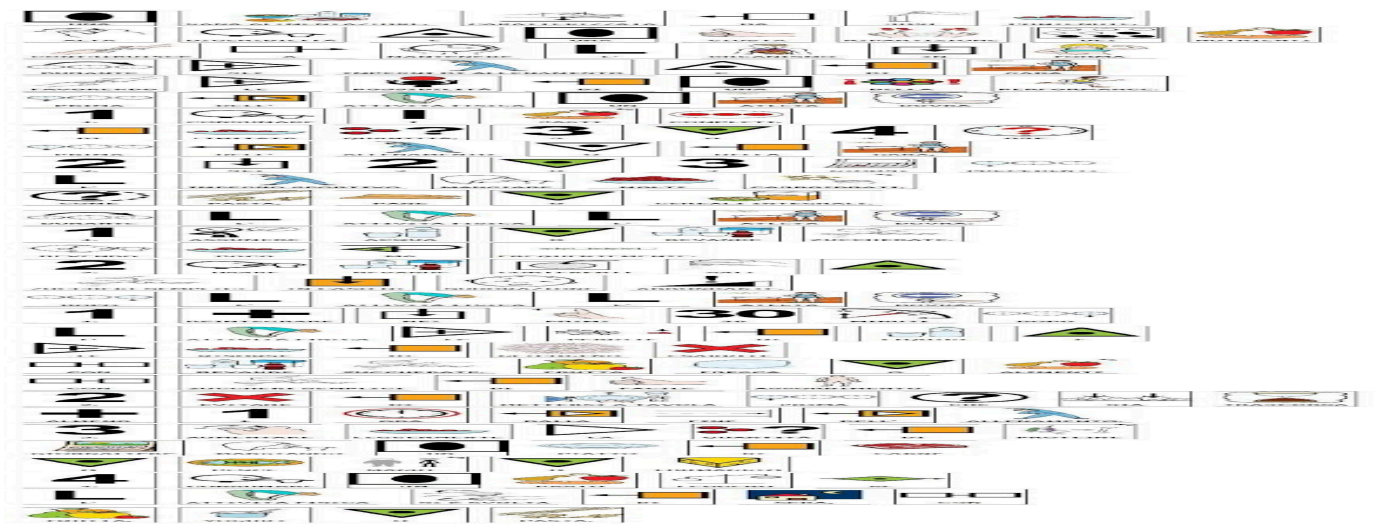


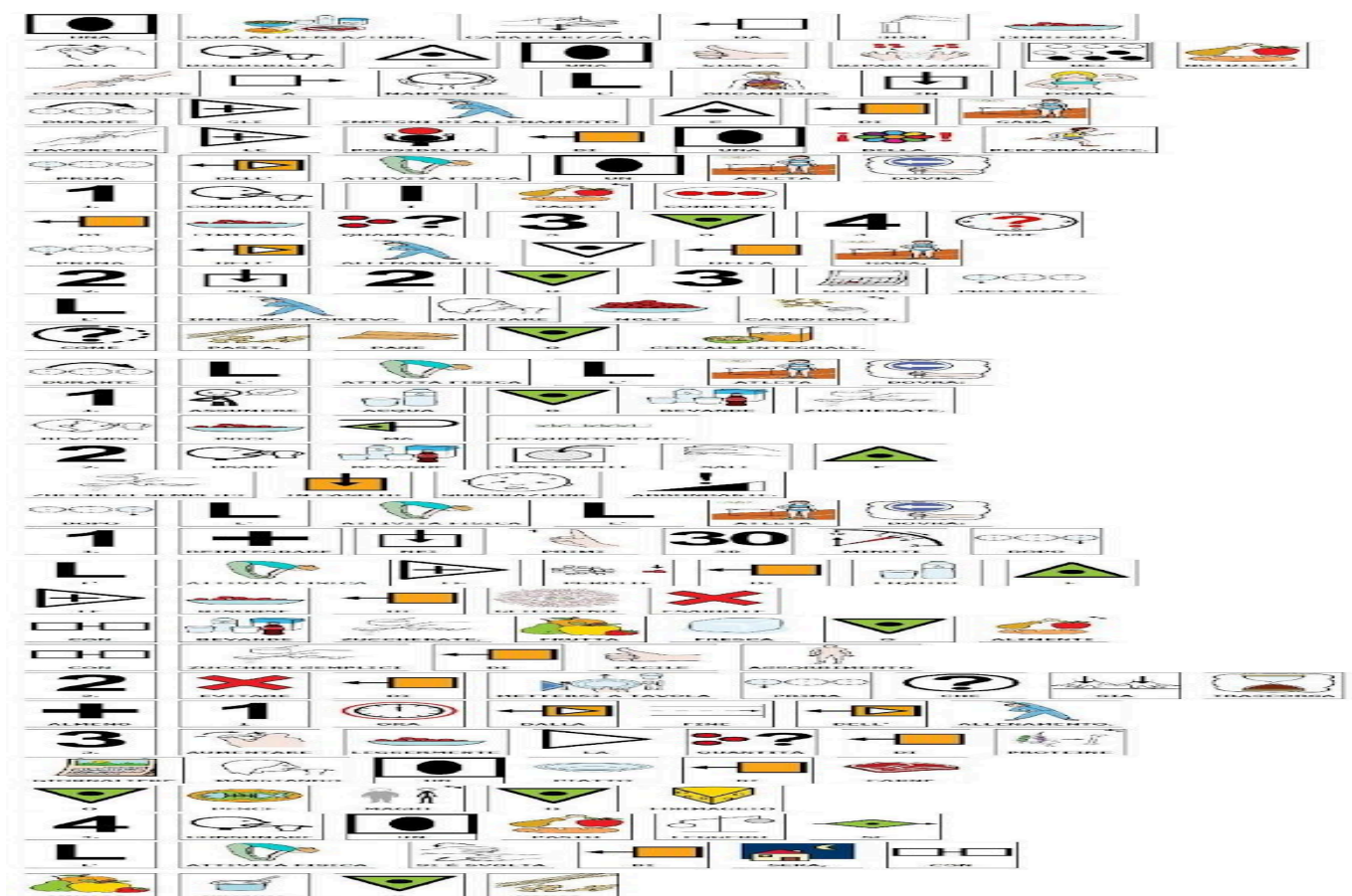
ALIMENTAZIONE E SPORT

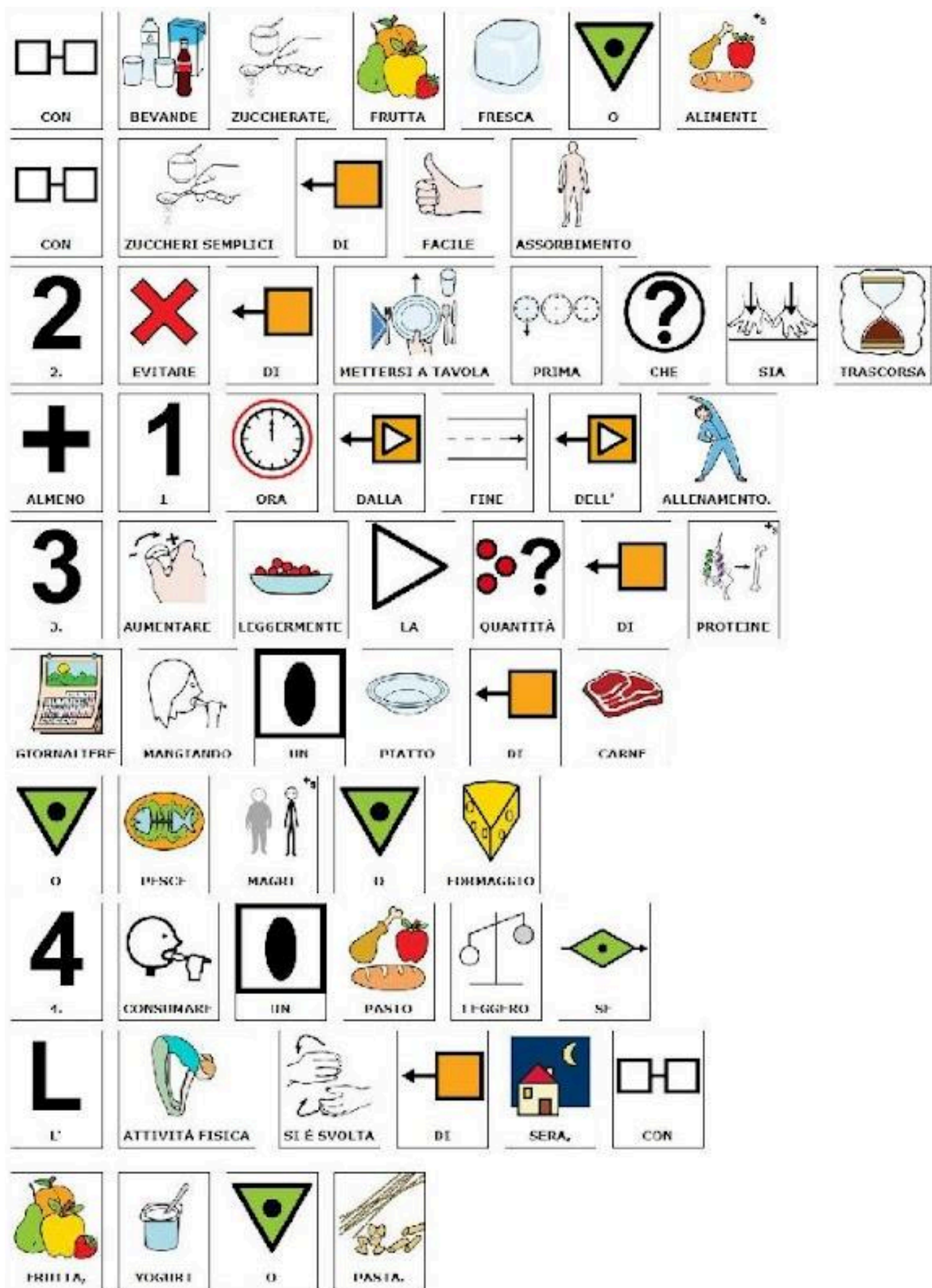
Riassunto di pag.98 del testo “*SPORTBOOK corpo in movimento per la scuola secondaria di primo grado*” di G. Fiorini, E. Chiesa G., Enea Spilimbergo, editrice De Agostini Scuola SpA , 2016, Novara.











DOMANDE RELATIVE AL BRANO: "ALIMENTAZIONE E SPORT"

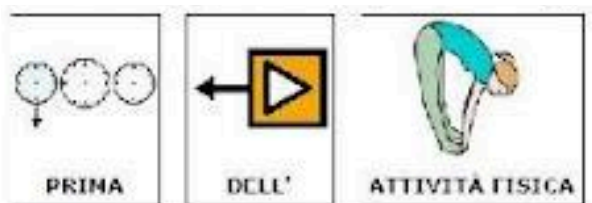
1) COME SI OTTIENE UNA SANA ALIMENTAZIONE?

- ☐ BISOGNA ASSUMERE MOLTI DOLCI, COME MERENDINE, CARMELLE...
- ☐ BISOGNA MANGIARE DOSI CONTENUTE DI ALIMENTI AD ALTA DIGERIBILITÀ
- ☐ BISOGNA MANGIARE TANTI CIBI SALATI E FRITTI

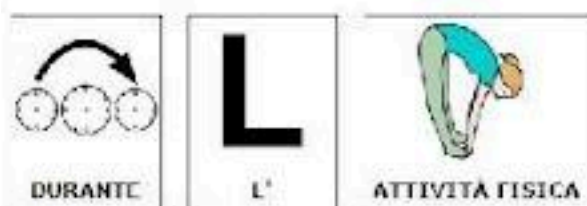
p. ____/1

2) SCRIVI NEL RIQUADRO SOTTO ALLE IMMAGINI IL NUMERO RELATIVO ALLE TRE FRASI SOTTOSTANTI:

1



2



3







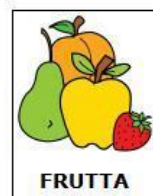
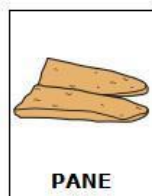
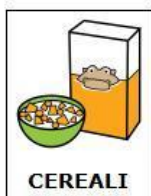
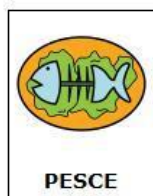
p. ____/1,5

3) In quale momento un atleta deve mangiare molti carboidrati?

- ☐ SUBITO PRIMA DI UNA GARA
☐ DUE O TRE GIORNI PRIMA DI UNA GARA
☐ DOPO LA GARA

p.____/1

4) Quali sono i carboidrati? Cerchia/crocetta solo le risposte giuste:



p.____/1,5

5) Durante l'attività fisica l'atleta deve...

- ☐ MANGIARE CARBOIDRATI
☐ MANGIARE PROTEINE
☐ BERE ACQUA E BEVANDE ZUCCHERATE

p.____/1

6) Entro quanto tempo l'atleta, dopo la gara, deve reintegrare i liquidi persi?

- ☐ ENTRO 30 MINUTI
☐ ENTRO 3 ORE
☐ ENTRO 3 GIORNI

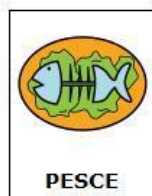
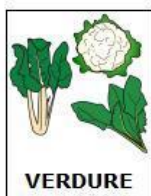
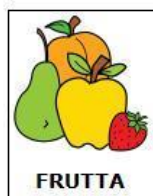
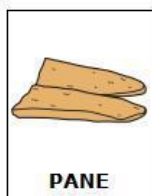
p.____/1

7) Bisogna subito mettersi a tavola appena finita la gara (o allenamento)?

- ☐ SÌ
☐ NO

p.____/1

8) Quali sono le proteine? Cerchia/crocetta solo le risposte giuste:



p.____/1

9) Dopo (o prima) dell'ora di ginnastica a scuola, quali cibi assumi? (intervallo)

_____ p.____/1

Punteggio: ____/10