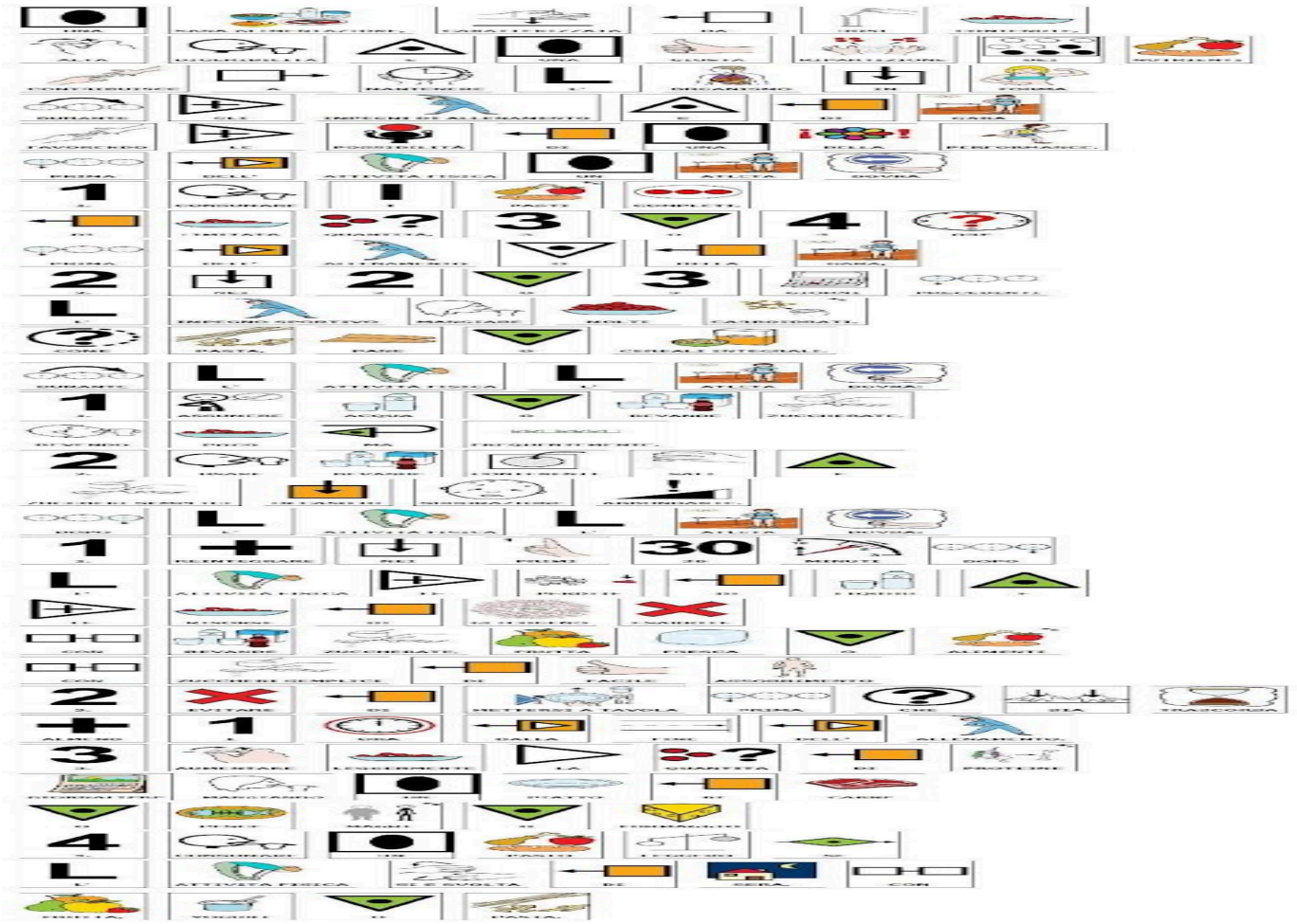
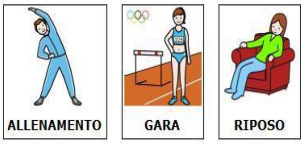
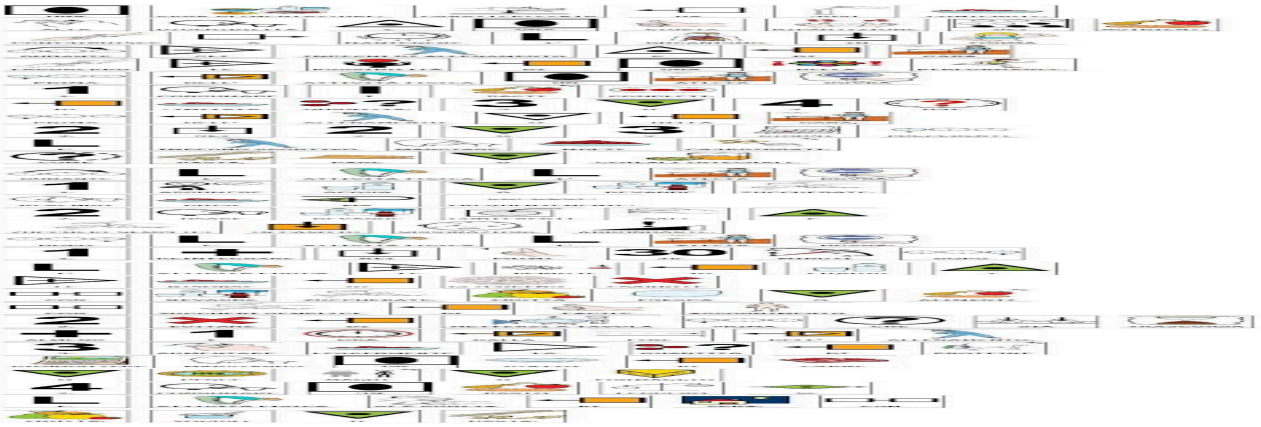
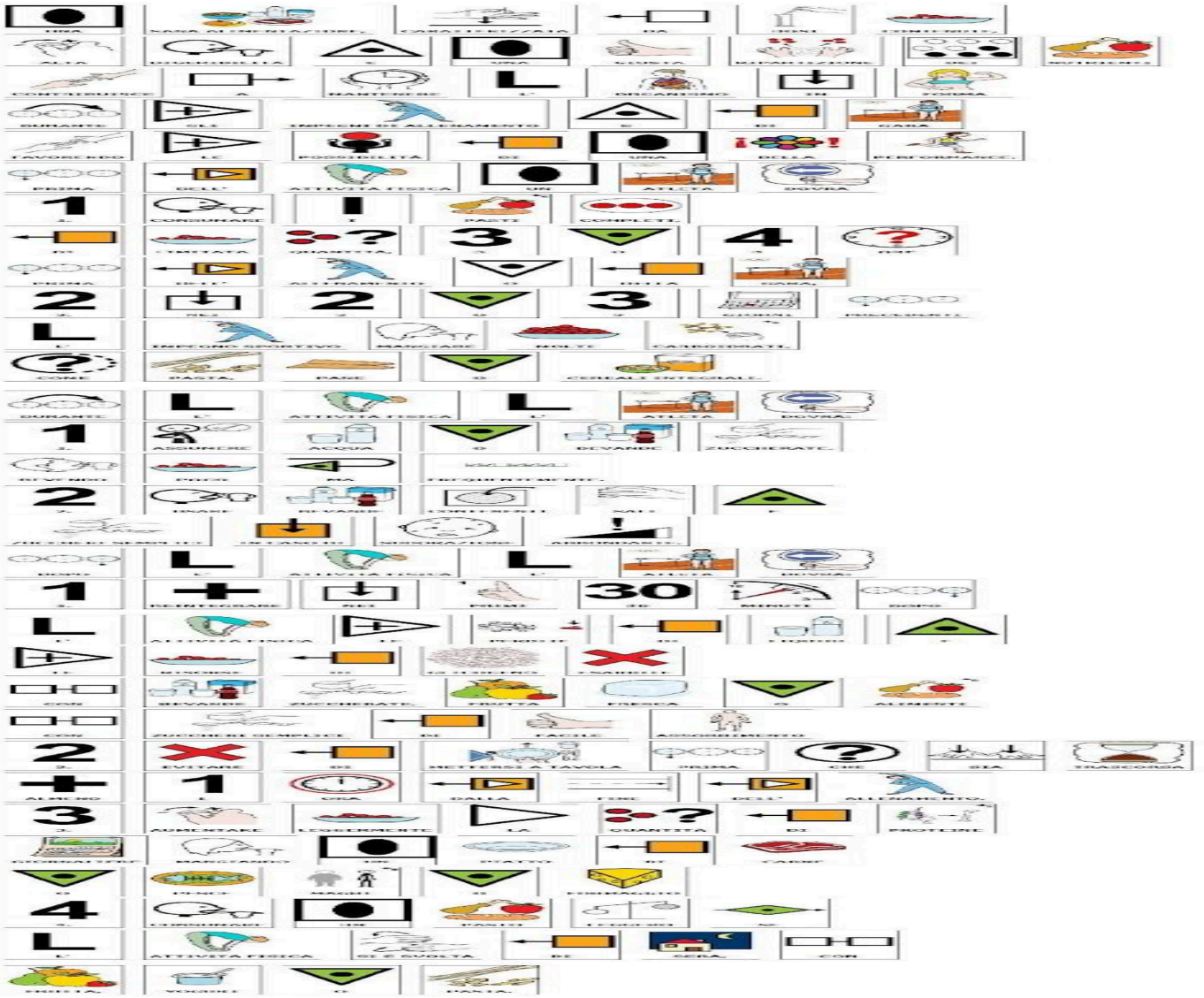
ALIMENTAZIONE E SPORT

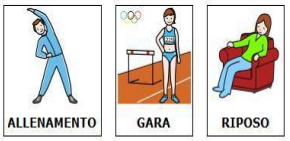
Riassunto di pag.98 del testo “*SPORTBOOK corpo in movimento per la scuola secondaria di primo grado*” di G. Fiorini, E. Chiesa G., Enea Spilimbergo, editrice De Agostini Scuola SpA , 2016, Novara.

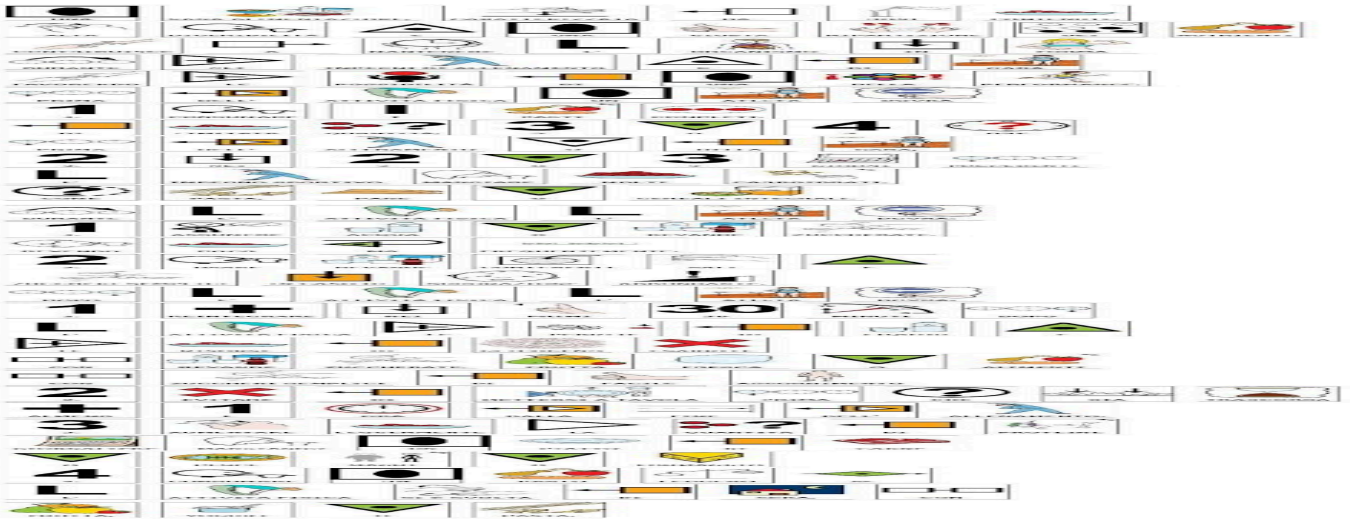


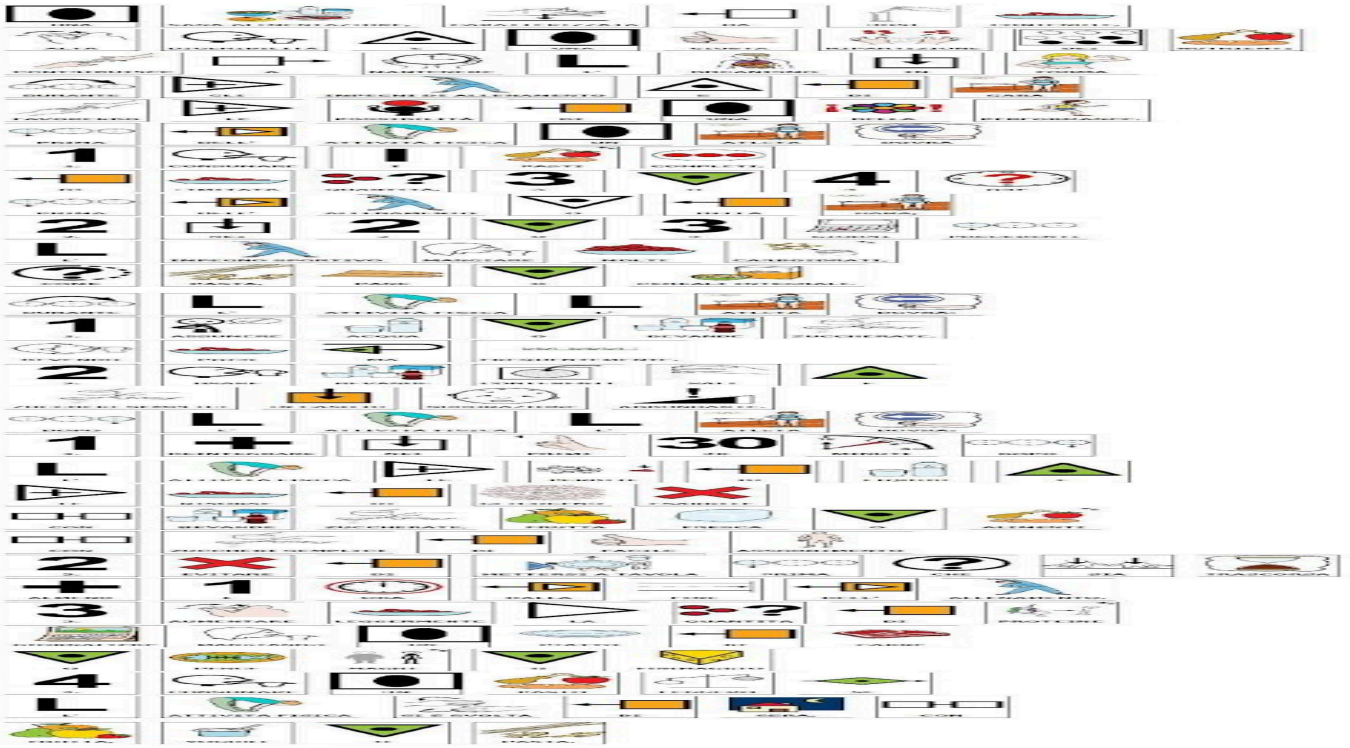


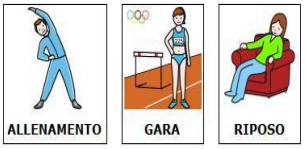


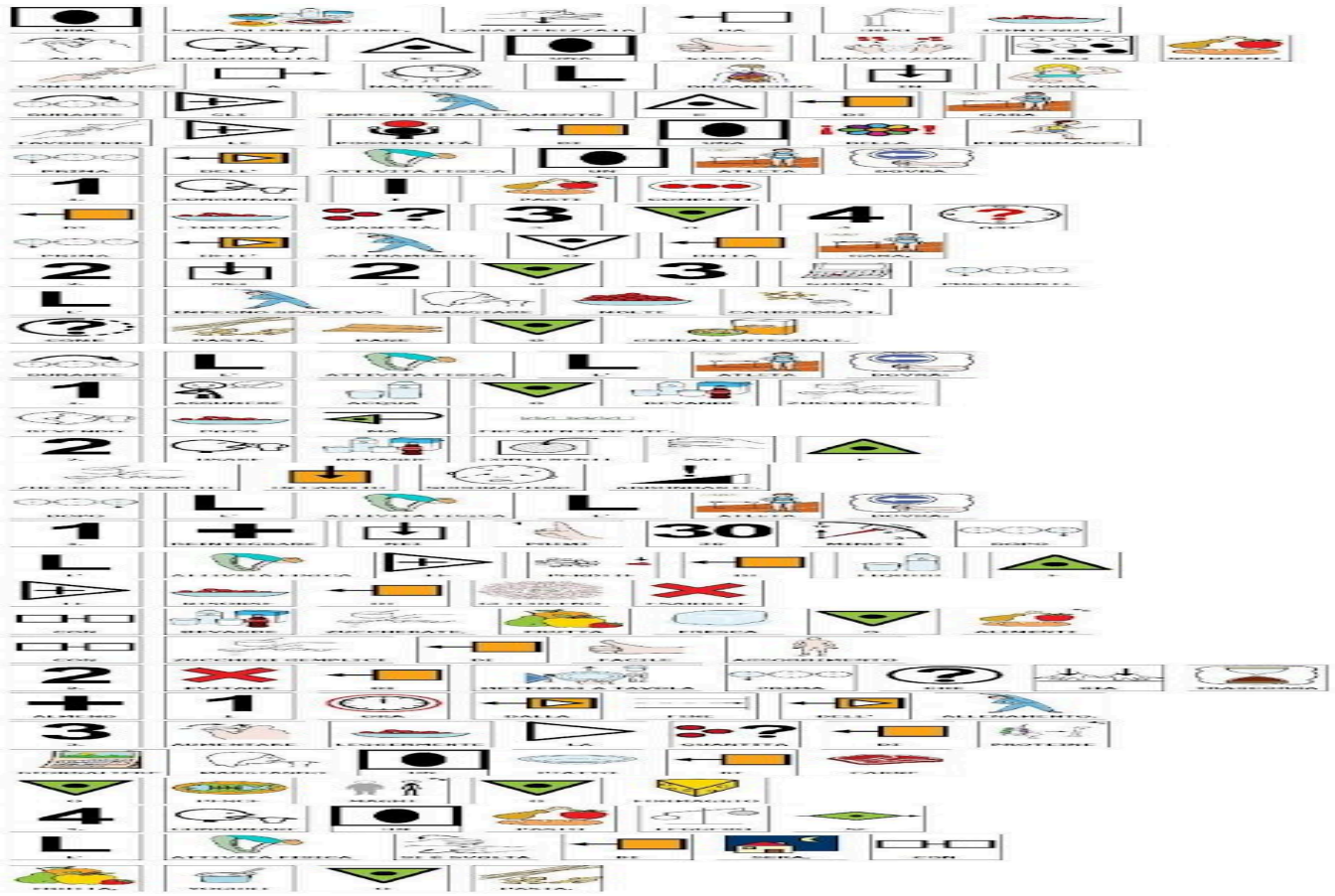


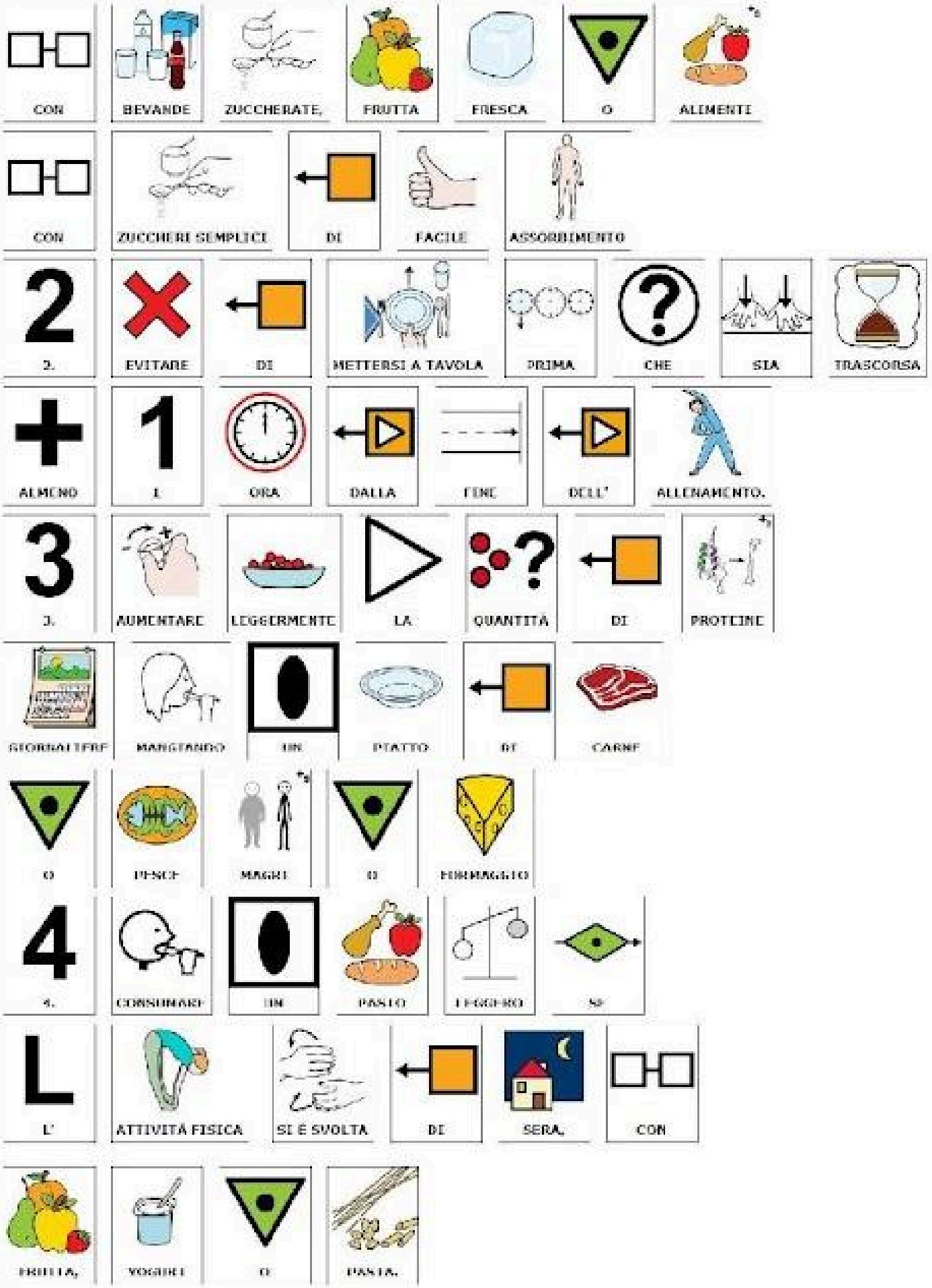

ALLENAMENTO
GARA
RIPOSO






ALLENAMENTO
GARA
RIPOSO




CON
BEVANDE
ZUCCHERATE,
FRUTTA
FRESCA
O
ALIMENTI
CON
ZUCCHERI SEMPLICI
DI
FACILE
ASSORBIMENTO
2
2.
EVITARE
DI
METTERSI A TAVOLA
PRIMA
CHE
SIA
TRASCORSA
ALMENO
1
ORA
DALLA
FINE
DELL'
ALLENAMENTO.
3
3.
AUMENTARE
LEGGERMENTE
LA
QUANTITÀ
DI
PROTEINE
GIORNALIERE
MANGIANDO
UN
PIATTO
DI
CARNE
O
PESCE
MAGRI
O
FORMAGGIO
4
4.
CONSUMARE
UN
PASTO
LEGGERO
SE
L'
ATTIVITÀ FISICA
SI È SVOLTA
DI
SERA,
CON
FRUTTA,
YOGURT
O
PASTA.

DOMANDE RELATIVE AL BRANO: “ALIMENTAZIONE E SPORT”

1) COME SI OTTIENE UNA SANA ALIMENTAZIONE?

☐ BISOGNA ASSUMERE MOLTI DOLCI, COME MERENDINE, CARAMELLE…

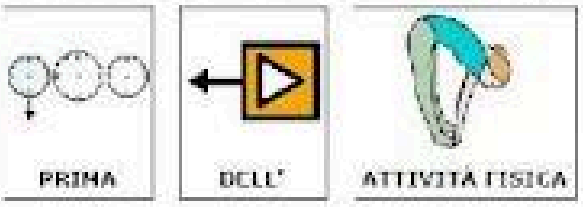
☐ BISOGNA MANGIARE DOSI CONTENUTE DI ALIMENTI AD ALTA DIGERIBILITÀ

☐ BISOGNA MANGIARE TANTI CIBI SALATI E FRITTI

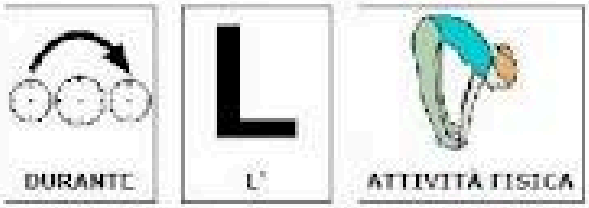
p.____/1

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

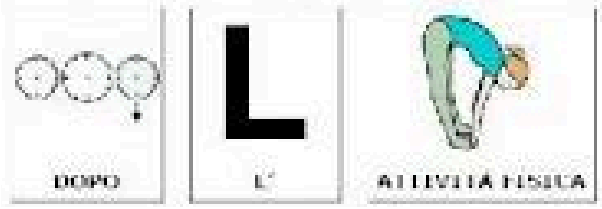
1

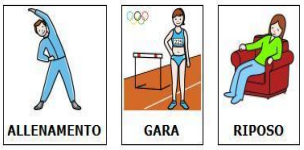


2

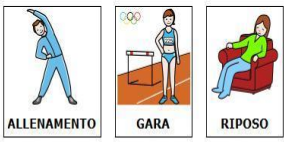


3

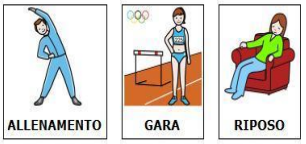




☐



☐



☐

☐ ☐ ☐

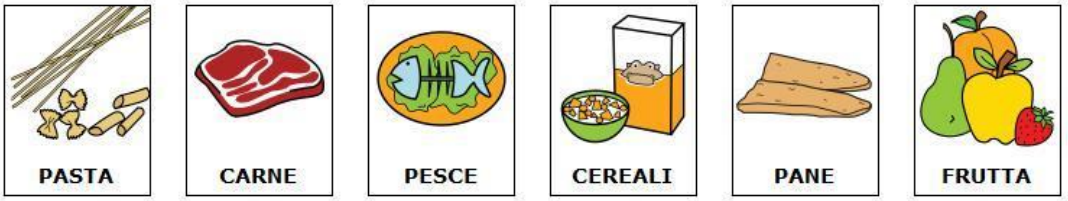
p.___/1,5

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

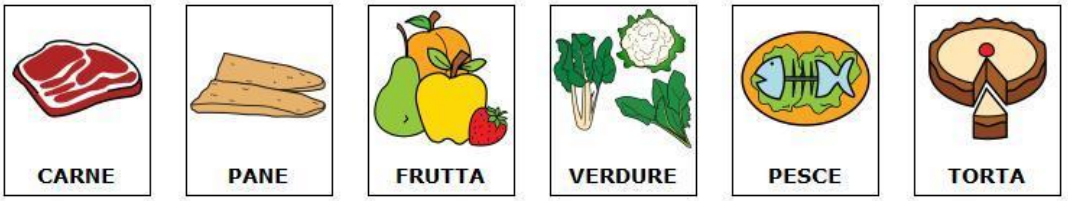
p.____/1

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