

Tesine da preparare

- prima parte.

Scrivere un piccolo testo introduttivo (massimo una pagina A4) su che cosa significa avere un'alimentazione equilibrata e bilanciata e cosa significa seguire un'alimentazione secondo la piramide alimentare della dieta mediterranea.

Quali sono i vantaggi di seguirla e quali sono i limiti che riscontra o le modifiche che deve fare una persona celiaca o vegetariana.

- seconda parte.

Scegliere 3 prodotti alimentari differenti come tipologia (esempio: crackers, 1 merendina, tonno in scatola, legumi in scatola, cereali da colazione,...) e analizzare l'etichetta alimentare e nutrizionale riportando tutte le informazioni che si trovano sulla confezione.

Dopo aver riportato le diverse informazioni sul prodotto, scrivere un breve commento sulla tipologia di nutrienti provati .