OPERATORE DELLA RISTORAZIONE- CUCINA- 2 ANNO

CHIMICA ALIMENTARE

SILVIA VOLPI

SALI MINERALI: CLASSIFICAZIONE (MACRO- E MICRO- ELEMENTI) E FUNZIONI

LEZIONE N°16

Nome e cognome Alunno/a..... Data……

Qui di seguito trovate 2 link dove verranno trattati i seguenti argomenti:

link 1: Aspetti generali e classificazione dei sali minerali e principali macroelementi fino a sodio e potassio esclusi

link 2: Macroelementi: sodio e potassio e principali microelementi. Tecniche per preservare i sali minerali contenuti negli alimenti e video che mostra come rilevare la presenza di ferro nei cereali della colazione.

Gli argomenti di questa lezione potete trovarli anche nel libro di testo: Scienza degli alimenti (A. Machado) nel capitolo sui sali minerali, da pag. 198 a pag. 203.

LINK PER LE LEZIONI:

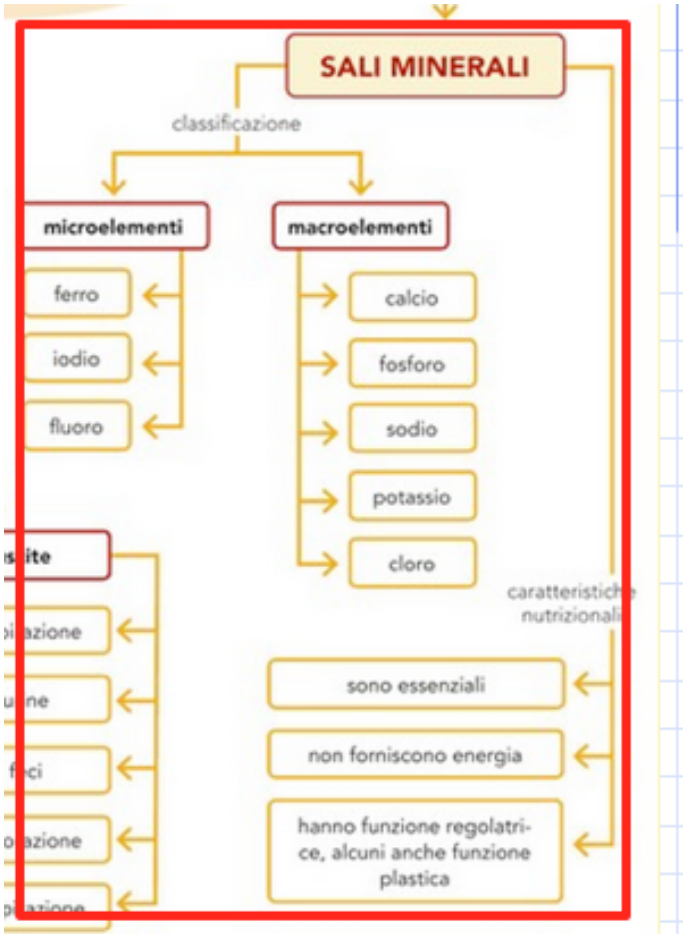
https://youtu.be/vO6NFso-Rdc (durata: 13:14)

https://youtu.be/7nf3Wk3cr8U (durata: 14:49)

INDICAZIONI SULLA LEZIONE: imparate a conoscere i sali minerali, le loro funzioni nell'organismo e gli alimenti che li contengono e come preservarli durante la manipolazione degli alimenti.

ULTERIORI INFORMAZIONI SULLA LEZIONE: MAPPA RIASSUNTIVA:

COMPOSTI INORGANICI



TEST DI APPRENDIMENTO N°16

Dopo aver visto i video e aver letto il libro di testo, capitolo dei sali minerali, da pag. 198 a pag. 203, rispondi alle seguenti domande da compilare e consegnare inviando al seguente indirizzo email: silvia.volpi@gmail.com entro il 28 Maggio.

Scelta multipla -Barra con una crocetta la risposta esatta (una sola risposta)-

1. Il cloro:

A partecipa alla formazione del succo gastrico
B fa parte del tessuto osseo
C fa parte dell'emoglobina
D trasmette l'impulso nervoso

2. Una buona fonte di sodio è:

A il formaggio **B** il pollame **C** la frutta **D** l'acqua potabile

3. Indica una buona fonte di calcio:

A l'acqua minerale in genere
B la carne
C gli ortaggi
D lo yogurt

4. Lo iodio:

A fa parte degli ormoni tiroidei
B fa parte dell'emoglobina
C previene la carie
D non svolge alcuna delle funzioni precedenti

5. L'ipertensione arteriosa viene favorita da un eccessivo consumo di:

A vitamina C **B** cloruro di sodio **C** fluoro **D** iodio

6. Il fabbisogno giornaliero di macroelementi è:

A minore di 100 mg **B** superiore a 100 mg **C** compreso tra 1 e 10 g **D** di alcuni grammi

7. Intervengono nella formazione delle ossa:

A il ferro e il calcio
B il cloro e il potassio
C il calcio e il fosforo
D lo iodio e il sodio

8. L'emoglobina contiene:

A ferro **B** fosforo **C** cloro **D** calcio

9. La carenza di ferro nella dieta è correlata con:

A il diabete **B** l'aterosclerosi **C** l'anemia **D** l'ipertensione arteriosa

Vero o falso:

1. I sali minerali costituiscono il 15% circa del peso corporeo vero falso

2. I sali minerali sono micronutrienti con funzione energetica vero falso

3. Alcuni sali minerali svolgono funzione plastica nel nostro organismo vero falso

4. Il ferro di origine vegetale viene assorbito meglio rispetto a quello di origine animale vero falso

5. La carenza di iodio causa le carie vero falso

6. La calcitonina interviene nel metabolismo del fluoro vero falso

7. Alcuni sali minerali sono presenti in forma solida come costituenti del tessuto osseo vero falso