










scheda 5

Quale di questi alimenti ti dà più energia? Quale meno? Mettili tutti in ordine decrescente (dal più calorico, al meno calorico). Prova a stimare quanti passi ti permette di fare ognuno di questi alimenti, mangiandone 100 g o bevendone 1 dl.

<p>carota</p>  <input type="radio"/>	<p>patata</p>  <input type="radio"/>	<p>riso per risotto</p>  <input type="radio"/>
<p>fagiolini verdi</p>  <input type="radio"/>	<p>mela</p>  <input type="radio"/>	<p>riso basmati</p>  <input type="radio"/>
<p>hamburger</p>  <input type="radio"/>	<p>cheeseburger</p>  <input type="radio"/>	<p>cioccolato al latte</p>  <input type="radio"/>
<p>patata dolce</p>  <input type="radio"/>	<p>latte di mucca</p>  <input type="radio"/>	<p>latte di capra</p>  <input type="radio"/>
<p>manioca</p>  <input type="radio"/>	<p>fagioli rossi</p>  <input type="radio"/>	<p>pane bianco</p>  <input type="radio"/>
<p>pizza Margherita</p>  <input type="radio"/>	<p>bevanda energetica</p>  <input type="radio"/>	<p>nugget di pollo</p>  <input type="radio"/>
<p>patate fritte</p>  <input type="radio"/>	<p>pollo</p>  <input type="radio"/>	

soluzione

<i>classific a</i>	alimento	N° di passi
1.	cioccolato al latte	14'340
2.	riso per risotto	8891
3.	riso basmati	8815
4.	patate fritte	7409
5.	cheeseburger	6379
6.	pane bianco	6228
7.	hamburger	6027
7.	pizza Margherita	6027
7.	nugget di pollo	6027
10.	pollo	5349
11.	manioca	3215
12.	patata dolce	2883
13.	patata	2537
14.	latte di capra	1683
15.	latte di mucca	1632
16.	mela	1356
17.	bevanda energetica	1130
18.	carota	979
19.	fagiolini verdi	929
20.	fagioli rossi	829