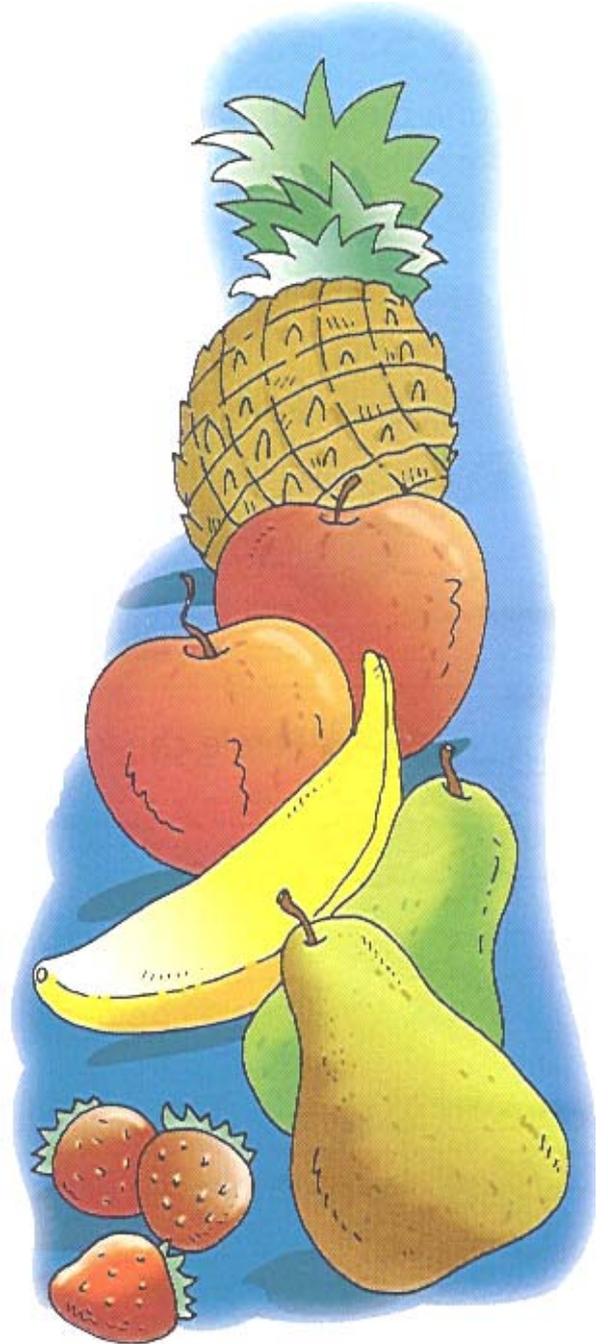


LA COLAZIONE

Leggi ed esponi con parole tue l'argomento del testo (cerca sul dizionario i significati delle parole che non comprendi).

La colazione comincia con un frutto fresco di stagione, che andrebbe consumato qualche tempo prima degli altri alimenti. Io consiglio di mangiare la frutta, poi di lavarsi e prepararsi, e di consumare il resto della colazione quando si è già pronti per uscire. La frutta infatti contiene, oltre ad acqua e fibre, zuccheri semplici che vengono digeriti e assimilati molto velocemente dall'apparato digerente a digiuno. Gli stessi zuccheri semplici provocano gonfiore e fermentazione combinati con altri alimenti che prolungano la loro permanenza nel tratto digerente. La frutta è una delle nostre maggiori fonti di vitamine. Ciascun frutto ha le sue proprie peculiarità. Il colore della frutta è espressione del contenuto di particolari vitamine: per esempio l'arancione è indice di presenza di betacarotene. Arance, cachi, meloni, albicocche sono ricchi di questa sostanza che nell'organismo viene trasformata in vitamina A. È bene dunque, per avere la garanzia di apporti vitaminici diversi, variare il frutto mattutino. Esso dovrà essere di stagione perché, oltre alla facile reperibilità sul mercato, saremo certi così di consumare un alimento che si trova al massimo del suo contenuto di vitamine, di sali minerali e della sua appetibilità e fragranza.

(da R. Lambertucci, Più magri più belli, Mondadori)



Sottolinea e scrivi le parole che ritieni incomprensibili.

.....

.....

.....

- Usa il dizionario per scoprirne il significato; scrivi delle frasi per loro.