

## PROVA ADESSO

### Crea il file M2-1 Alimentazione

- Creare titoli WordArt
- Disporre il testo selezionato in colonne
- Applicare un'interruzione di colonna
- Inserire immagini da file

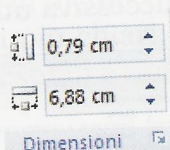
- 1 Digita il testo senza applicare alcuna formattazione.
- 2 Posiziona il cursore prima della parola **Cereali** e seleziona il testo fino alla fine del documento.
- 3 Nella scheda **Layout di pagina** fai clic sul pulsante **Colonne** e scegli **Due**.
- 4 Per distribuire il testo in modo proporzionato sulle due colonne, posiziona il cursore all'inizio della riga **Latte e derivati**; nella scheda **Layout di pagina** fai clic sul pulsante **Interruzioni** e nell'elenco scegli **Colonna**.
- 5 Crea i titoli con **Stile WordArt 13** (seleziona il testo esistente e fai clic sul comando) e dimensionali come indicato, formatta il testo e inserisci l'immagine da CD; per pareggiare le colonne inserisci le spaziature nei paragrafi indicati.

## 6 Salva le modifiche e chiudi il documento.

**Margini:** sinistro e destro 2 cm

# Che cosa mangiare

Variate molto per rendere l'alimentazione più gustosa, ma anche più sicura. Poi, per i vari gruppi di alimenti, adottate i seguenti accorgimenti.



Pt 14, colore rosso scuro,  
sfondo arancione 80%

Stili immagine,  
prospettiva con  
rilievo, centrato

## Cereali e derivati

Scegliere spesso anche cereali integrali. Preferire alimenti a basso indice glicemico, come pasta, riso integrale e orzo perlato, rispetto a pane bianco e riso bianco.

## Ortaggi e frutta

Può essere vantaggioso utilizzare gli ortaggi anche in quantità superiori a quelle indicate, come contorno o nella preparazione di primi e secondi, per renderli più voluminosi; tenere verdure pronte sempre a disposizione (anche surgelate).

Le differenze caloriche fra gli ortaggi (carote e cipolline, circa 35 kcal/etto; zucchine e finocchi solo 10) sono modeste e perdono di importanza se si varia molto. In questo gruppo sono inclusi i fagiolini (18 kcal/etto); sono escluse le patate, che saltuariamente possono prendere il posto del pane (180 g di patate equivalgono a circa un panino da 50 g).

La frutta può essere mangiata a pasto e/o come spuntino. Dare la preferenza alla frutta meno zuccherina (anguria, fragole, pesche, albicocche, pere ecc.); limitare a non più di 1-2 volte alla settimana quella più calorica (banane, cachi, uva, fichi e mandarini).

## Latte e derivati

Preferire:

- ✓ latte scremato (meglio fresco che a lunga conservazione);
- ✓ yogurt magro;
- ✓ formaggi meno grassi o stagionati (le porzioni sono più piccole, ma saziano di più).

Elenco:  
spaziatura  
Dopo 6 pt

Si può sostituire una porzione di yogurt o di latte magro con due cucchiaini di grana grattugiato.

## Carne, pesce, uova, legumi

Inserire il pesce 2-3 volte alla settimana, variando molto i tipi e prevedendo anche il pesce azzurro (per esempio, alici fresche), ottima fonte di acidi grassi omega 3 utili per la salute cardiovascolare.

Spaziatura  
Dopo 12 pt

Scegliere sempre carni magre, togliendo tutto il grasso visibile (nei volatili anche la pelle) e alternare i diversi tipi (pollo, coniglio, tacchino, bovino ecc.). Per le uova è bene ricordare che certi tipi di cottura (frittata con verdure o uovo con il pomodoro) soddisfano l'occhio molto più di altre.