

PRE-TEST

Classe ____ Sezione ____ M F Età _____

Per ogni domanda crocetta la risposta corretta:

1. Quante porzioni di frutta e verdura si devono mangiare ogni giorno?

- Almeno 3 porzioni al giorno tra frutta e verdura
- Almeno 4 porzioni al giorno tra frutta e verdura
- Almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura

2. Quante volte alla settimana si possono consumare gli spuntini SALATI (crackers, schiacciatine, patatine confezionate, ecc..)?

- Tutti i giorni
- Non più di 3 volte alla settimana
- Non più di 5 volte alla settimana

3. Quante volte alla settimana si possono consumare gli spuntini DOLCI (merendine confezionate, snack al cioccolato, biscotti confezionati ripieni di crema o cioccolato, ecc..)?

- Non più di 1-2 volte alla settimana
- Tutti i giorni
- 5 volte alla settimana

4. Vuoi fare uno spuntino a metà mattina: secondo te, cosa sazia di più?

- Una merendina confezionata
- Un pacchetto di patatine
- 1 frutto

5. Quali valori nutrizionali deve avere uno spuntino confezionato adeguato?

- ≤150 kcal e ≤5 g di grassi per porzione
- ≤100 kcal e ≤10 g di grassi per porzione
- ≤125 kcal e ≤10 g di grassi per porzione