

## POST-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?**

- $\leq 150$  kcal e  $\leq 5$  g di grassi per porzione
- $\leq 100$  kcal e  $\leq 10$  g di grassi per porzione
- $\leq 125$  kcal e  $\leq 10$  g di grassi per porzione