

QUESTIONARIO 1

CLASSE _____

INDIRIZZO SCOLASTICO:

- Liceo classico
- Liceo scientifico
- Altro _____

1- Quanti pasti principali si dovrebbe fare in una giornata?

- due
- tre
- quattro
- più di quattro

2- Cosa può succedere se si salta la colazione:

- è più probabile che si aumenti di peso
- si mangia di più a pranzo
- si rende meno a scuola e sul lavoro
- tutte e tre le risposte precedenti

3- Secondo te lo spuntino:

- è da consumare sempre
- non andrebbe mai consumato, basta mangiare bene nei pasti principali
- andrebbe consumato solo se passano molte ore tra i pasti principali
- andrebbe consumato solo se si ha fame

4- Nell'etichetta dei prodotti confezionati l'elenco degli ingredienti è:

- in ordine alfabetico
- in ordine casuale
- in ordine decrescente
- in ordine crescente

5- Nella scelta di uno spuntino confezionato cosa bisogna leggere nell'etichetta nutrizionale?

- le Kcal per 100 gr. di prodotto
- le Kcal per porzione di prodotto
- le Kcal e i grassi totali per porzione di prodotto
- le Kcal e i grassi totali per 100 gr. di prodotto

6- Chi pratica attività sportiva non agonistica dovrebbe mangiare:

- pasti equilibrati senza correzioni particolari
- porzioni più abbondanti
- più proteine
- più dolci