

POST-TEST

INSEGNANTE CLASSE_____ SEZIONE_____
ETA' _____

M F

GENITORE CLASSE_____ SEZIONE_____
ETA' _____

M F

Per ogni domanda crocetta la risposta corretta (1 sola risposta è corretta):

1. Quanti bambini dell'ASL TO5 risultano in eccesso ponderale?

- 1 bambino su 10
- 1 bambino su 4
- 1 bambino su 8

2. Quanti bambini dell'ASL TO5 non fanno colazione?

- 4 bambini su 100
- 35 bambini su 100
- 61 bambini su 100

3. Quanti bambini dell'ASL TO5 fanno una merenda inadeguata?

- 4 bambini su 100
- 38 bambini su 100
- 58 bambini su 100

4. Quanta attività fisica dovrebbero svolgere i bambini al giorno?

- Almeno 30 minuti
- Almeno 60 minuti
- Almeno 90 minuti

5. I legumi andrebbero consumati in sostituzione di:

- Cereali
- Carne
- Verdura

6. Quante porzioni di frutta e verdura andrebbero consumate giornalmente?

- Almeno 3 porzioni
- Almeno 4 porzioni
- Almeno 5 porzioni

7. Quali delle seguenti affermazioni sul sale è falsa?

- È contenuto nelle merendine dolci
- È contenuto abbondantemente nei salumi
- Non è contenuto nei biscotti

8. In che ordine sono riportati gli ingredienti in un'etichetta alimentare?

- In ordine di quantità crescente
- In ordine alfabetico
- In ordine di quantità decrescente

9. Nell'elenco degli ingredienti in un'etichetta alimentare cosa viene riportato in grassetto?

- I conservanti
- Gli allergeni
- Gli ingredienti principali

10. valori nutrizionali dovrebbe 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

