



*Merendiniamo*

CARTA GIOCO



**Quanti sono i pasti principali?**

*Merendiniamo*

**Quali sono i pasti principali?**

*Merendiniamo*

**Meglio un gelato artigianale  
o una merendina industriale?**

*Merendiniamo*

**Quante volte alla settimana  
vanno mangiati i cereali?**

*Merendiniamo*

**Il vegetariano mangia il pesce?**

*Merendiniamo*

**I cereali danno energia immediata,  
vero o falso?**

*Merendiniamo*

**Meglio un bicchiere d'acqua  
o una bibita zuccherata?**

*Merendiniamo*



**Quante porzioni di frutta e verdura  
bisogna mangiare al giorno?**

*Merendiniamo*

**Quante volte alla settimana dovrei  
consumare dolci?**

**1 v/sett.**

*Merendiniamo*

**Fortifica le ossa e i denti: cos'è?**  
**Latte o calcio.**

*Merendiniamo*

**Nomina una tipologia di legume.**

*Merendiniamò*

**Nomina una tipologia di legume.**

*Merendiniamò*

**Bisogna mangiare carne tutti i giorni:  
vero o falso?**

*Merendiniamo*

**Nomina una tipologia di legume.**

*Merendiniamò*

**Nomina una tipologia di legume.**

*Merendiniamo*



**Nomina una tipologia di legume.**

*Merendiniamo*

**Quante Kcal al massimo  
dovrebbe avere una merendina?**

**150**

*Merendiniamo*

**Quanti sono i colori del benessere?**

**5**

*Merendiniamo*

**Fare colazione migliora lo stato  
dell'umore.. vero o falso?**

*Merendiniamo*

**Perché è importante la colazione?**

*Merendiniamo*

**Quanta attività fisica  
bisogna fare ogni giorno?**

*Merendiniamo*

**La colazione va fatta  
solo se ho fame o tutti i giorni?**

*Merendiniamo*

**Lo spuntino bisogna farlo  
per forza o solo se ho fame?**

*Merendiniamo*



**Sazia di più un croissant  
o un panino al prosciutto?**

*Merendiniamo*

**Nomina un frutto della stagione...  
INVERNO!**

*Merendiniamo*

**Nomina un frutto della stagione...  
INVERNO!**

*Merendiniamo*

**Nomina un frutto della stagione...  
ESTATE!**

*Merendiniamo*

**Nomina un frutto della stagione...  
ESTATE!**

*Merendiniamo*

**Nomina un frutto della stagione...**  
**PRIMAVERA!**

*Merendiniamo*

**Nomina un frutto della stagione...  
PRIMAVERA!**

*Merendiniamo*

**Nomina un frutto della stagione...  
AUTUNNO!**

*Merendiniamo*



**Nomina un frutto della stagione...  
AUTUNNO!**

*Merendiniamo*

**Nomina una verdura della stagione...  
INVERNO!**

*Merendiniamo*

**Nomina una verdura della stagione...  
INVERNO!**

*Merendiniamo*

**Nomina una verdura della stagione...  
ESTATE!**

*Merendiniamo*

**Nomina una verdura della stagione...  
ESTATE!**

*Merendiniamo*

**Nomina una verdura della stagione...  
PRIMAVERA!**

*Merendiniamo*

**Nomina una verdura della stagione...  
PRIMAVERA!**

*Merendiniamo*

**Nomina una verdura della stagione...**  
**AUTUNNO!**

*Merendiniamo*



**Nomina una verdura della stagione...  
AUTUNNO!**

*Merendiniamo*

**Fai un esempio di corretta colazione**

*Merendiniamo*

**Fai un esempio di corretta colazione**

*Merendiniamo*

**Fai un esempio di corretta colazione**

*Merendiniamo*

**Fai un esempio di corretta colazione**

*Merendiniamo*

**Fare una corretta merenda aiuta a rimanere attenti in classe...  
vero o falso?**

*Merendiniamo*

**Sazia di più un frutto o una merendina?**

*Merendiniamo*

**Una mela deve essere grande quanto...  
una pallina da ping pong, una pallina  
da tennis o una palla da calcio?**

*Merendiniamo*



**Quali sono le dimensioni max per un pezzo di pizza rossa per lo spuntino?**

*Merendiniamo*

**Meglio una spremuta  
d'arancia fresca  
o una bibita zuccherata?**

*Merendiniamo*

**Meglio un succo di frutta  
o un frutto fresco?**

*Merendiniamo*

**Se sei allergico alle uova  
puoi mangiare la maionese?**

**no**

*Merendiniamo*

**Se sei intollerante al lattosio  
puoi bere il latte a colazione?**

**no**

*Merendiniamo*

**Il vegano mangia i formaggi?**  
**no**

*Merendiniamo*

**Il vegetariano beve il latte?**

**sì**

*Merendiniamo*

**Meglio una fetta  
di pane e marmellata  
o una merendina industriale?**

*Merendiniamo*



**Il vegetariano mangia le uova?**

**sì**

*Merendiniamo*

**Se sei celiaco puoi mangiare  
tutti i tipi di cereali?**

**no**

*Merendiniamo*

**Se sei celiaco puoi mangiare  
tranquillamente la pizza?**

**no**

*Merendiniamo*

**Se sei celiaco puoi mangiare  
frutta e verdura?**

**sì**

*Merendiniamo*

**Se sei intollerante al lattosio  
puoi mangiare frutta e verdura?**

**sì**

*Merendiniamo*

**Se sei allergico alla frutta secca  
puoi mangiare frutta e verdura?**

**sì**

*Merendiniamo*

**Se sei allergico alla soia  
puoi mangiare frutta e verdura?**

**sì**

*Merendiniamo*

**Se sei vegano  
puoi mangiare legumi?**

**sì**

*Merendiniamo*



**Se sei vegano  
puoi mangiare frutta e verdura?  
sì**

*Merendiniamo*

**Sazia di più un frutto fresco  
o un pacchetto di patatine fritte?**

*Merendiniamo*

**Quanti bicchieri di acqua devi bere  
durante il giorno? 3, 5 o 9?**

*Merendiniamo*

**È' meglio guardare la TV  
per più di due ore al giorno  
o giocare al parco con gli amici?**

*Merendiniamo*

**È meglio giocare ai videogiochi  
per più di due ore al giorno  
o giocare al parco con gli amici?**

*Merendiniamo*

**È meglio prendere l'ascensore  
o salire le scale a piedi?**

*Merendiniamo*

**Perché è importante  
lavarsi i denti dopo aver mangiato?**

*Merendiniamo*

**È importante  
lavarsi i denti dopo cena...  
vero o falso?**

*Merendiniamo*



**È importante  
lavarsi i denti dopo pranzo...  
vero o falso?**

*Merendiniamo*

**Perché è importante  
andare a dormire presto la sera?**

*Merendiniamo*

**Nomina un tipo di cereale**

*Merendiniamo*

**È meglio il pesce in scatola  
o il pesce fresco?**

*Merendiniamo*

**C'è più vitamina C nel formaggio,  
nella frutta o nella carne?**

*Merendiniamo*

**L'orzo è un legume, un cereale  
oppure un frutto tropicale?**

*Merendiniamo*

**Le lenticchie sono cereali,  
legumi oppure frutta secca?**

*Merendiniamo*

**Le mandorle sono una tipologia  
di frutta fresca o frutta secca?**

*Merendiniamo*



**Il riso è un legume,  
un cereale oppure un frutto?**

*Merendiniamo*

**I ceci sono cereali,  
legumi oppure frutta secca?**

*Merendiniamo*

**I pistacchi sono una tipologia  
di legume o frutta secca?**

*Merendiniamo*

**I carboidrati danno energia...  
vero o falso?**

*Merendiniamo*

**È meglio usare il burro o l'olio  
extravergine di oliva  
come condimento?**

*Merendiniamo*

**Quali sono i mattoncini  
che costituiscono i muscoli?  
Proteine, grassi o vitamine?**

*Merendiniamo*

**È corretto aggiungere  
lo zucchero nella spremuta?**

**no**

*Merendiniamo*

**Cosa sono i pop corn?**  
**Mais soffiato (cereali)**

*Merendiniamò*



**Meglio una torta fatta in casa  
oppure una torta confezionata?**

*Merendiniamo*