La piramide alimentare

Leggi e scegli la risposta giusta tra quelle in grigio.

Nome: _____ Data: _____

1. A che cosa servono soprattutto le proteine (legumi, pesce, uova, carne)?
   a far dormire / solo a dare sapore / a costruire e riparare il corpo

2. A che cosa servono soprattutto i carboidrati (pasta, pane, riso)?
   a colorare la pelle / a costruire i denti / a dare energia

3. Qual è la bevanda migliore per dissetarsi?
   il caffè / le bibite zuccherate / l'acqua

4. Oltre al cibo, che cosa c'è spesso alla base della piramide?
   guardare la TV / dormire poco / il movimento quotidiano

5. Quale olio è tipico della dieta mediterranea?
   l'olio di cocco soltanto / l'olio del motore / l'olio extravergine di oliva

6. Quanti pasti al giorno sono consigliati di solito ai bambini?
   10 / 1 solo, a cena / 5: colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena

7. Che cos'è la piramide alimentare?
   un gioco da tavolo / un monumento egizio / un disegno che mostra quanto spesso mangiare i vari cibi

8. Che cosa si trova alla base della piramide della dieta mediterranea?
   salumi e fritti / dolci e bibite / frutta, verdura e acqua

9. Che cosa si trova in cima alla piramide?
   acqua / frutta e verdura / dolci, carne rossa e salumi

10. Quante porzioni di frutta e verdura al giorno consigliano le linee guida?
    solo una alla settimana / nessuna / almeno 5

Soluzioni: La piramide alimentare

Le soluzioni di tutti gli esercizi della pagina 1.

1. A che cosa servono soprattutto le proteine (legumi, pesce, uova, carne)?
   a far dormire / solo a dare sapore / a costruire e riparare il corpo
   a costruire e riparare il corpo

2. A che cosa servono soprattutto i carboidrati (pasta, pane, riso)?
   a colorare la pelle / a costruire i denti / a dare energia
   a dare energia

3. Qual è la bevanda migliore per dissetarsi?
   il caffè / le bibite zuccherate / l'acqua
   l'acqua

4. Oltre al cibo, che cosa c'è spesso alla base della piramide?
   guardare la TV / dormire poco / il movimento quotidiano
   il movimento quotidiano

5. Quale olio è tipico della dieta mediterranea?
   l'olio di cocco soltanto / l'olio del motore / l'olio extravergine di oliva
   l'olio extravergine di oliva

6. Quanti pasti al giorno sono consigliati di solito ai bambini?
   10 / 1 solo, a cena / 5: colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena
   5: colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena

7. Che cos'è la piramide alimentare?
   un gioco da tavolo / un monumento egizio / un disegno che mostra quanto spesso mangiare i vari cibi
   un disegno che mostra quanto spesso mangiare i vari cibi

8. Che cosa si trova alla base della piramide della dieta mediterranea?
   salumi e fritti / dolci e bibite / frutta, verdura e acqua
   frutta, verdura e acqua

9. Che cosa si trova in cima alla piramide?
   acqua / frutta e verdura / dolci, carne rossa e salumi
   dolci, carne rossa e salumi

10. Quante porzioni di frutta e verdura al giorno consigliano le linee guida?
    solo una alla settimana / nessuna / almeno 5
    almeno 5