

NOME: \_\_\_\_\_

data: \_\_\_\_\_

VERIFICA DI SCIENZE

- 1) Cos'è la **dieta** ?  vuol dire mangiare poco  
 è l'insieme dei cibi che mangiamo  
 vuol dire non mangiare
- 2) Come dobbiamo alimentarci?  dobbiamo mangiare cibi diversi e nella giusta quantità  
 dobbiamo mangiare sempre gli stessi cibi e in abbondanza  
 dobbiamo mangiare poco

3) A cosa servono i CARBOIDRATI? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

4) In quali cibi si trovano i CARBOIDRATI? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

5) A cosa servono le PROTEINE? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

6) Dove si trovano le PROTEINE? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

7) Perché le VITAMINE sono importanti? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

8) Dove si trovano le VITAMINE? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

- 9) A cosa servono i GRASSI?  forniscono energia subito  
 ci difendono dalle malattie  
 forniscono energia di riserva

- 10) I SALI MINERALI  forniscono energia  
 regolano alcune funzioni del nostro corpo  
 non servono a niente

- 11) Quanta acqua dobbiamo bere in un giorno?  un litro  
 dieci litri  
 almeno due litri

- 12) Ritaglia e incolla al posto giusto gli alimenti sulla PIRAMIDE ALIMENTARE.

NOME: \_\_\_\_\_

data: \_\_\_\_\_

VERIFICA DI SCIENZE

- 1) Cos'è la **dieta** ?
- vuol dire mangiare poco
  - è l'insieme dei cibi che mangiamo
  - vuol dire non mangiare
- 2) Come dobbiamo alimentarci?
- dobbiamo mangiare cibi diversi e nella giusta quantità
  - dobbiamo mangiare sempre gli stessi cibi e in abbondanza
  - dobbiamo mangiare poco
- 3) A cosa servono i CARBOIDRATI?
- ci danno subito energia
  - ci difendono dalle malattie
  - fanno crescere i tessuti, muscoli e ossa
- 4) In quali cibi si trovano i CARBOIDRATI?
- nella carne, nel pesce, nelle uova
  - nella pasta, nel pane, nel riso
  - nella frutta e nella verdura
- 5) A cosa servono le PROTEINE?
- ci danno subito energia
  - ci difendono dalle malattie
  - fanno crescere i tessuti, muscoli e ossa
- 6) Dove si trovano le PROTEINE?
- nella carne, nel pesce, nelle uova
  - nella pasta, nel pane, nel riso
  - nella frutta e nella verdura
- 7) Perché le VITAMINE sono importanti?
- perché ci danno subito energia
  - perché ci difendono dalle malattie
  - perché fanno crescere i tessuti, muscoli e ossa

8) Dove si trovano le VITAMINE?  nella carne, nel pesce, nelle uova  
 nella pasta, nel pane, nel riso  
 nella frutta e nella verdura

9) A cosa servono i GRASSI?  forniscono energia subito  
 ci difendono dalle malattie  
 forniscono energia di riserva

10) I SALI MINERALI  forniscono energia  
 regolano alcune funzioni del nostro corpo  
 non servono a niente

11) Quanta acqua dobbiamo bere in un giorno?  un litro  
 dieci litri  
 almeno due litri

12) Ritaglia e incolla al posto giusto gli alimenti sulla PIRAMIDE ALIMENTARE.