

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.