

1. Quale di questi alimenti è considerato un carboidrato?
 - a) Pane ****(risposta esatta)****
 - b) Carne
 - c) Latte
2. La piramide alimentare ci aiuta a capire come bilanciare la nostra dieta. Vero/Falso? ****(risposta esatta: Vero)****
3. Quale di questi metodi è utile per conservare gli alimenti?
 - a) Congelamento ****(risposta esatta)****
 - b) Esposizione al sole
 - c) Lasciarli all'aria aperta
4. Gli alimenti freschi devono essere consumati entro quanto tempo dalla loro raccolta?
 - a) 1 giorno
 - b) 3 giorni ****(risposta esatta)****
 - c) 1 settimana
5. La carne deve essere conservata in frigorifero. Vero/Falso? ****(risposta esatta: Vero)****
6. Quale di questi alimenti è ricco di proteine?
 - a) Pasta
 - b) Uova ****(risposta esatta)****
 - c) Frutta
7. La piramide alimentare suggerisce di mangiare più frutta e verdura. Vero/Falso? ****(risposta esatta: Vero)****
8. Quale di questi alimenti è un esempio di grasso sano?
 - a) Burro
 - b) Olio d'oliva ****(risposta esatta)****
 - c) Margarina
9. Gli alimenti in scatola possono durare a lungo. Vero/Falso? ****(risposta esatta: Vero)****
10. Quale di questi alimenti è considerato un alimento trasformato?
 - a) Riso
 - b) Yogurt ****(risposta esatta)****
 - c) Verdura fresca
11. È importante leggere le etichette degli alimenti per capire come conservarli. Vero/Falso? ****(risposta esatta: Vero)****
12. Quale di queste opzioni è un modo corretto per conservare gli alimenti?
 - a) Lasciarli all'aria aperta
 - b) Metterli in frigorifero ****(risposta esatta)****
 - c) Non conservarli
13. La piramide alimentare ci aiuta a:
 - a) Mangiare solo dolci
 - b) Scegliere cibi sani in modo equilibrato ****(risposta esatta)****
 - c) Non mangiare frutta e verdura

14. Quale alimento si trova alla base della piramide alimentare?

- a) Dolci
- b) Cereali ****(risposta esatta)****
- c) Carne
- d) Latticini

15. Quale di questi alimenti è un esempio di proteina?

- a) Pane
- b) Pesce ****(risposta esatta)****
- c) Frutta
- d) Zucchero

16. Vero o falso: La frutta e la verdura devono essere consumate ogni giorno.

- a) Vero ****(risposta esatta)****
- b) Falso

17. Quale metodo di conservazione è migliore per la carne?

- a) Congelamento ****(risposta esatta)****
- b) Lasciarla a temperatura ambiente
- c) Metterla in un sacchetto di carta

18. Vero o falso: La piramide alimentare è uguale per tutti.

- a) Vero
- b) Falso ****(risposta esatta)****

19. Quale di questi alimenti è considerato un carboidrato?

- a) Riso ****(risposta esatta)****
- b) Uova
- c) Latte
- d) Carne

20. Vero o falso: È importante leggere le etichette degli alimenti per capire come conservarli.

- a) Vero ****(risposta esatta)****
- b) Falso

21. Quale di questi alimenti è ricco di grassi sani?

- a) Avocado ****(risposta esatta)****
- b) Patatine
- c) Biscotti
- d) Gelato