Verifica: l'alimentazione

NOME _____

DATA _____

Leggi con attenzione ogni consegna prima di rispondere.

1 Collega: scrivi nella casella la lettera giusta. ___ / 4

☐ **carboidrati**	**A** riserva di energia
☐ **proteine**	**B** danno energia
☐ **vitamine**	**C** proteggono la salute
☐ **grassi**	**D** costruiscono e riparano il corpo

2 Vero o falso? Segna con una X la casella giusta. ___ / 4

La colazione è un pasto importante.	V	F
Bisogna mangiare tanti dolci ogni giorno.	V	F
I legumi contengono proteine.	V	F
L'acqua non serve al nostro corpo.	V	F

3 Rispondi con parole tue. ___ / 2

Scrivi una colazione sana e spiega perché lo è.

Punteggio totale _____ **/ 10**

Verifica: l'alimentazione

SOLUZIONI

1 Collega: scrivi nella casella la lettera giusta.

4 / 4

B	**carboidrati**	A	riserva di energia
D	**proteine**	B	danno energia
C	**vitamine**	C	proteggono la salute
A	**grassi**	D	costruiscono e riparano il corpo

2 Vero o falso? Segna con una X la casella giusta.

4 / 4

	V	F
La colazione è un pasto importante.	V	
Bisogna mangiare tanti dolci ogni giorno.		F
I legumi contengono proteine.	V	
L'acqua non serve al nostro corpo.		F

3 Rispondi con parole tue.

2 / 2

Scrivi una colazione sana e spiega perché lo è.

Per esempio: latte o yogurt, pane o fette biscottate con un po' di marmellata, un frutto: ci sono carboidrati per l'energia, proteine e vitamine.

Punteggio totale ——— **/ 10**