

Lezione in modalità ESL (Apprendimento intervallato)

TEST : CORRETTA ALIMENTAZIONE

1) PERCHE' ABBIAMO BISOGNO DI MANGIARE?

- A) PERCHE' ABBIAMO FAME
- B) PERCHE' SIAMO GOLOSI
- C) PER AVERE ENERGIA

2) DI QUALI ALIMENTI BISOGNA LIMITARE IL CONSUMO?

- A) ACQUA E VERDURE
- B) DOLCI E GRASSI
- C) DOLCI E FRUTTA

3) QUANTI PASTI BISOGNEREBBE FARE OGNI GIORNO?

- A) TUTTI QUELLI CHE VUOI
- B) 5
- C) 4

4) COSA SONO I NUTRIENTI?

- A) SOSTANZE CONTENUTE NEI CIBI
- B) SOSTANZE CONTENUTE NEL CORPO
- C) SOSTANZE DANNOSE PER IL CORPO

5) QUALI SONO I NUTRIENTI CHE DANNO ENERGIA?

- A) VITAMINE E SALI MINERALI
- B) PROTEINE
- C) ZUCCHERI, CARBOIDRATI E GRASSI

6) QUALI NUTRIENTI SONO I MATTONI DEL NOSTRO CORPO?

- A) PROTEINE
- B) FIBRE E VITAMINE
- C) CARBOIDRATI E ZUCCHERI

7) CHI SONO GLI SPAZZINI DEL NOSTRO CORPO?

- A) I DENTI
- B) LE FIBRE
- C) I SALI MINERALI

VERO O FALSO?

- 1. LE VITAMINE CI AIUTANO A DIFENDERCI DALLE MALATTIE V F

- 2. LE VITAMINE CI DANNO ENERGIA V F

- 3. IL SOLE NON E' IMPORTANTE PER LA NOSTRA SALUTE V F

- 4. PER RAFFORZARE LE OSSA BISOGNA STARE AL SOLE V F

- 5. PER STAR BENE BISOGNA MANGIAR SANO E FARE MOVIMENTO V F

- 6. PER STAR BENE BASTA AVERE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE V F

COMPLETA LE FRASI UTILIZZANDO LE PAROLE DELLA "BANCA"

1. PER AVERE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE PUOI CONSULTARE LA _____ ALIMENTARE.
2. NELLA PARTE ALTA DELLA PIRAMIDE CI SONO GLI ALIMENTI CHE DEVI MANGIARE DI _____.
3. VERSO IL _____ CI SONO GLI ALIMENTI CHE DEVI MANGIARE SPESSO.
4. IL NOSTRO CORPO E' COMPOSTO DA TANTISSIMA _____.
5. TROPPI ALIMENTI DOLCI CI FANNO _____ E PROVOCANO ANCHE LA _____!
6. SALTARE LA _____ E' UN GROSSO ERRORE PERCHE' AVREMO SICURAMENTE UN CALO DI _____.

BANCA DI PAROLE:

ACQUA

BASSO

INGRASSARE

CARIE

COLAZIONE

MENO

ENERGIA

PIRAMIDE

DISEGNA (O SCRIVI) :

RIQUADRO1= MERENDA BILANCIATA

RIQUADRO 2= MERENDA NON BILANCIATA

RIQUADRO 1	RIQUADRO 2

Scrivi qui il tuo nome_____

PUNTEGGIO_____/15

Come ti è sembrato far lezione in modalità ESL? (Cerchia le parole che ritieni giuste per questo modo di studiare)

NOIOSO

DIVERTENTE

INTERESSANTE

NORMALE

HO IMPARATO MEGLIO

NON E' CAMBIATO NULLA