

## 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