



Kit didattico Come mangiamo? Alimenti, nutrizione e sostenibilità

Quiz per la classe

- 1) **Qual è la classe di alimenti alla base dell'alimentazione in tutto il mondo?**
 - a) latte e derivati
 - b) carne, pesce, uova, legumi
 - c) cereali, derivati e farinacei in genere
 - d) grassi animali e vegetali
 - e) ortaggi e frutta

- 2) **Quali caratteristiche deve avere un prodotto per essere considerato un alimento?**
 - a) deve essere buono ed economico
 - b) deve essere innocuo, nutriente, digeribile e assimilabile
 - c) deve essere completo e bilanciato dal punto di vista nutrizionale

- 3) **Cosa sono i nutrienti?**
 - a) sostanze chimiche essenziali al metabolismo e alle funzioni fisiologiche
 - b) sostanze chimiche non essenziali, ma la cui assunzione fa bene alla salute
 - c) sostanze chimiche necessarie solo a chi è malnutrito

- 4) **Quali, tra queste diete a carattere regionale, sono considerate equilibrata e salutare?**
 - a) Mediterranea e sub sahariana
 - b) Sub sahariana e brasiliana
 - c) Coreana e mediterranea
 - d) Coreana e brasiliana

- 5) **Se il fabbisogno energetico è soddisfatto, ma l'apporto di nutrienti è sbilanciato, cosa si rischia?**
 - a) Il sovrappeso
 - b) La malnutrizione
 - c) La sottanutrizione



6) Cos'è il "piatto sano"?

- a) Una sintesi delle indicazioni alimentari corrette per seguire una dieta bilanciata
- b) Un cibo contenente principi attivi curativi
- c) La rappresentazione della dieta mediterranea

7) Quando una dieta è sostenibile?

- a) Quando è culturalmente accettabile e nutrizionalmente bilanciata
- b) Quando ha un basso impatto economico e ambientale
- c) Tutte le risposte precedenti

8) Perché i cereali sono un alimento storicamente importante per l'uomo?

- a) Perché la coltivazione e la conservazione sono semplici, il sapore è gradevole e il valore nutrizionale è elevato
- b) Perché costano poco
- c) Perché si trovano dappertutto

9) A quali paesi del mondo si deve più della metà della produzione cerealicola?

- a) Argentina, Russia e Germania
- b) Cina, Australia e Brasile
- c) Stati Uniti, Cina e India

10) Quale tra queste definizioni di cereale è quella scientificamente corretta?

- a) Sono piante i cui frutti, macinati, danno farina per farne pane e altri alimenti
- b) Sono piante appartenenti alla famiglia delle graminacee monocotiledoni
- c) Non esiste una definizione scientifica: esistono solo definizioni tradizionali

11) Perché il riso è adatto al consumo da parte di soggetti celiaci?

- a) Perché le vitamine del gruppo B del riso aiutano l'intestino a trasformare il cibo in energia
- b) Perché il riso non contiene glutine, che danneggia i villi intestinali dei soggetti intolleranti
- c) Perché l'amido presente nel riso favorisce l'equilibrio della flora intestinale

12) Perché il riso è adatto al consumo da parte di soggetti ipertesi?

- a) Per il basso contenuto in sodio e l'alto contenuto in potassio



- b) Perché regola le funzioni intestinali
- c) Perché il contenuto proteico è di alto valore
- d) Perché costa poco

13) Qual è la definizione scientifica di pseudocereale?

- a) Pianta i cui frutti, macinati, danno farina per alimenti
- b) Non esiste una definizione scientifica, quindi, tecnicamente, non esiste questa classe di alimenti
- c) Pianta erbacea dicotiledone

14) La quinoa ha una particolarità unica perché

- a) È l'unica pianta alimentare a poter soddisfare il fabbisogno proteico umano
- b) È l'unica pianta alimentare a non contenere carboidrati
- c) È l'unica pianta alimentare a contenere tutte le vitamine

15) Per quale motivo le industrie alimentari si interessano alla quinoa?

- a) Perché costa poco
- b) Perché per il mercato occidentale è una novità
- c) Perché i suoi alti valori nutrizionali la rendono adatta a molte preparazioni



Soluzioni del Quiz per la classe

Risposte per il docente (i contenuti possono essere approfonditi nel corso multimediale):

- | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1) c | 2) b | 3) a | 4) c | 5) b |
| 6) a | 7) c | 8) a | 9) c | 10) c |
| 11) b | 12) a | 13) b | 14) a | 15) c |