

A1	A2	A3
A partire da quale pianta si fabbrica in generale la farina?	Il ferro serve a trasportare l'ossigeno nel corpo. Quale alimento ne contiene di più: carne, uova, pizza, spinacci?	Quale è il punto comune tra le carote, le patate, le barbabietole e i ravanelli?
il grano	carne	crescono sotto la terra
B1	B2	B3
<p>Mangiare equilibrato significa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. mangiare di tutto</li> <li>2. non mangiare mai più cioccolato e patatine</li> <li>3. mangiare carne, pesce o uova ad ogni pasto.</li> </ol>	Per mangiare equilibrato, non si deve mangiare un panino. Vero o falso?	È meglio mangiare pesce piuttosto che carne e uova?
mangiare di tutto	falso. Un panino con prosciutto, groviera e insalata è perfettamente equilibrato	Falso. Si deve cambiare; ogni alimento ha il suo interesse.

C1	C2	C3
Quando qualcuno ha un raffreddore, ha l'impressione che gli alimenti abbiano perso il loro gusto. Vero o falso?	Quale ingrediente devi mettere nel pane perché non sia insipido?	Classifica queste frutta e verdura dalla più croccante alla meno croccante: mela, kiwi, pera, carota, pomodoro
Vero (perché hai bisogno della bocca, ma anche del naso per risentire il gusto degli alimenti)	il sale	carota, mela, pera, kiwi, pomodoro
D1	D2	D3
Cosa devi fare prima di mangiare una mela?	<p>Cosa significa DLC:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dentifricio che Lotta contro le Carie</li> <li>2. Durata Limite di Cottura</li> <li>3. Data Limite di Consumo</li> </ol>	<p>La catena del freddo è</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. un gioiello portato dagli Eschimesi</li> <li>2. un sistema che congela gli alimenti per garantirne la freschezza</li> <li>3. un sistema che mantiene gli alimenti ad una temperatura che garantisce la loro freschezza</li> </ol>
lavarla per togliere le sporcizie e i microbi	Data limite di Consumo	un sistema che mantiene gli alimenti ad una temperatura che garantisce la loro freschezza

E1	E2	E3
Calcio, rugby, hockey, tennis: qual è il punto comune tra questi 4 sport?	Cosa è il "Quinze de France"?	Dove sono stati creati i giochi olimpici?
possono essere praticati sull'erba	la nazionale francese di rugby	A Olimpia in Grecia, 2800 anni fa

A4	A5	A6
Servo a fare crescere gli ossi e do forza allo scheletto. Chi sono?	Tutti gli alimenti contengono naturalmente acqua...Vero o falso?	C'è la stessa quantità di calcio in 4 fichi secchi che in un bicchiere di latte. Vero o falso?
il calcio	Vero	Vero
B4	B5	B6
Il pane fa ingrassare. Vero o falso?	<p>Non ho fame il mattino prima di andare a scuola...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. non faccio colazione, mangerò di più a pranzo</li> <li>2. prendo pane, un frutto e uno yogurt</li> <li>3. prendo un bastoncino di cereali e un succo di arancia</li> </ol>	Dopo lo sport, hai più fame del solito. Devi prendere un pasto più importante?
Falso (invece se ne mangi troppo, non avrai più fame per gli altri alimenti)	prendo pane, un frutto e uno yogurt / prendo un bastoncino di cereali e un succo di arancia (l'importante è mangiare qualcosa)	si, dopo lo sport, il tuo corpo ha bisogno di più d'acqua e di energia per ricaricarsi.

C4	C5	C6
Perché è piacevole leccare il gelato con l'estremità della lingua?	Quale alimento zuccherato è prodotto da insetti?	In Tibetto ed in Etiopia, ho servito di moneta e oggi condisco i piatti. Chi sono?
perché là si trovano tutte le papiglie gustative che riconoscono lo zucchero	il miele	il sale
D4	D5	D6
Uscendo dal bagno, devi pensare a 1. spegnere la luce 2. lavarti le mani 3. zionare lo sciacquone	Gelato, acqua, yogurt, banane... in quale ordine devi comprare questi prodotti al supermercato?	Sull'etichetta di un alimento la lista degli ingredienti si chiama: la composizione, la costituzione, la comprensione.
le 3 cose	acqua, banane, yogurt, gelato*	la composizione

E4	E5	E6
Cerca l'intruso: calcio, hockey, rugby, tennis.	Cerca l'intruso: sci alpino, surf, sci fondo, snowboard	Quando pratichi uno sport, il tuo respiro si accelera per portare più ossigeno 1. ai globuli bianchi 2. ai muscoli
tennis (è l'unico sport individuale)	surf (è l'unico che si pratica sull'acqua)	ai muscoli

A7	A8	A9
Esistono 7 famiglie di alimenti: latticini - carne, uova, pesce - cereali e feculenti - grassi - zuccherini... quali sono le 2 che mancano?	Esistono più di 25 oli differenti. Quale è l'olio più consumato al mondo: l'olio di girasole o l'olio di soja?	Chi dice la verità? La clementina 1. è un misto tra arancia e mandarino 2. deve il suo nome al Padre Clemente 3. esiste solo da un centinaio di anni.
frutta e verdura - bibite	l'olio di soja	i 3
B7	B8	B9
Chi dice la verità? 1. è meglio non mangiare mai prodotti zuccherati 2. un prodotto zuccherato ogni sera permette di fare sogni d'oro 3. dobbiamo sapere farci piacere, un prodotto zuccherato ogni tanto non fa male.	Chi dice la verità? La merenda 1. è solo per i piccoli bambini 2. è così importante come la prima colazione 3. non deve essere preso se non ne hai voglia.	Per avere energia tutta la giornata, mangiare tra i pasti è la migliore soluzione. Vero o falso?
dobbiamo saper farci piacere, un prodotto zuccherato ogni tanto non fa male.	non deve esser preso se non ne hai voglia	Falso, è importante rispettare i pasti della giornata.

C7	C8	C9
Perché la frutta secca ha un sapore più zuccherato della frutta fresca?	Sono salata e posso trasformare un granello di sabbia in perla?	Quale differenza c'è tra il parmigiano reggiano e il grana padano?
perché la frutta fresca contiene molto più acqua che diluisce lo zucchero	l'ostrica	La zona di produzione: il parmigiano è prodotto solo nella regione di Parma e il grana solo nella pianura padana che include la zona di Parma
D7	D8	D9
Cerca l'intruso: pesce, gelato, patatine, yogurt	Quando mangiamo formaggio o yogurt, mangiamo dei batteri. Vero o falso?	Ti permetto di trasportare dei prodotti surgelati, dal supermercato fino a casa tua, limitando l'aumento della temperatura. Chi sono?
yogurt (è il solo alimento che non si conserva mai al congelatore)	Vero (questi batteri sono necessarie alla fabbricazione di questi prodotti e sono anche buone per la salute)	il sacco isoterma



E7	E8	E9
Come si dice calcio in americano?	In ciclismo, chi ha il diritto di portare la maglietta arcobaleno?	In un bacino olimpico, quante lunghezze deve fare un nuotatore per percorrere 200 metri?
soccer. Football è riservato al football americano	Il campione del mondo	4

A10	A11	A12
Vengo fuori a casco e mi consumano cruda, cotta, in milk-shake, in insalata, in purè, in bignè... Chi sono?	Le proteine servono a costruire le cellule... In quale alimento ne trovi di più: filetto di pesce, spaghetti, spinacci, mela?	Nella lista, trova l'alimento che ti darà l'energia a lunga durata : bicchiere di latte, carote grattugiate, pasta.
la banana	filetto di pesce	la pasta (perché contiene zuccheri lenti)
B10	B11	B12
Rimetti queste parole nell'ordine : vita-lenti, fécu-teine, glu-cio, cal-mine, pro-cidi	Mangiando, puoi bere soda o acqua. Vero o falso?	Masticare correttamente gli alimenti è importante perché 1. facilita il lavoro dello stomaco 2. rinforza i denti e le mascelle 3. evita di mandare giù di traverso
vitamine, feculenti, glucidi, calcio, proteine	Falso (è meglio consumare acqua mangiando, la soda deve essere riservata per certe occasioni)	faciliti il lavoro dello stomaco / rinforza i denti e le mascelle / evita di mandare giù di traverso

C10	C11	C12
Quasi tutti mi amano... posso essere bianco, nero, marrone e quando sento caldo, mi sciolgo. Chi sono?	Completa l'espressione: l'appetito viene 1. ridendo 2. mangiando 3. dormendo.	Quando mangi una mela, i 5 sensi (gusto, tatto, udito, olfatto, vista) ti mettono l'acquilina in bocca...ma in quale ordine?
il cioccolato	mangiando	vista, tatto, udito, olfatto, gusto
D10	D11	D12
Che cosa si dovrebbe sempre fare delle frutta e verdura prima di metterle nel frigorifero?	Sono fino e trasparente e proteggerò gli alimenti cominciati nel frigorifero contro i microbi. Chi sono?	Quali sono le 3 buone maniere di scongelare un prodotto?
lavarle e asciugarle con carta assorbente	il film alimentare o cellofane	nel frigorifero, nel micro-onde o cuocendolo direttamente ancora congelato

E10	E11	E12
<p>Qui dice la verità? Sulla maglietta della squadra di calcio del Brasile, le 5 stelle</p> <p>1. simboleggiano le stelle della bandiera 2. rappresentano le 5 regioni del paese 3. significano che hanno vinto la coppa del mondo 5 volte</p>	<p>Distribuisco cartelli per far regnare l'ordine. Chi sono?</p>	<p>Dopo lo sport, mangiare molte caramelle aiuta a rifare il pieno di energia. Vero o falso?</p>
<p>significano che hanno vinto la Coppa del Mondo 5 volte</p>	<p>l'arbitro</p>	<p>Falso (è meglio fare un pasto classico e mangiare alla propria fame per recuperare tutto quello che hai perduto durante lo sport (acqua, energia, minerali))</p>

A13	A14	A15
Ordina queste diverse ricette a base di patate dalla meno grassa alla più grassa: patate fritte, patate al vapore, patatine purè.	Rimetti insieme gli alimenti che appartengono alla stessa famiglia: patata, yogurt, uova, cavolo, parmigiano, pesce, pane, mela.	Lasagne, maccheroni, linguine, polenta, fusilli, fettucine, penne, risotto... ti danno l'energia a lunga durata, ma trovi i due intrusi.
patate al vapore, purè, patate fritte, patatine	mela, cavolo - patata, pane - parmigiano, yogurt - uova, pesce	risotto (riso) e polenta (mais) tutti gli altri nomi sono nomi di tipi di pasta
B13	B14	B15
Quale è il punto comune tra una scaloppina di pollo, un pesce e una frittata?	Per non perturbare il tuo corpo, è molto importante mangiare sempre le stesse quantità. Vero o falso?	Pomodori ripieni gratinati al formaggio e un frutto in dessert... Cosa devi aggiungere per fare un pasto perfettamente equilibrato?
ti portano tutti delle proteine che costruiscono e intrattengono i tuoi muscoli ed i tuoi organi	Falso (i fabbisogni del tuo corpo cambiano ogni giorno. Il meglio è mangiare alla tua fame e provando a variare al massimo gli alimenti)	devi aggiungere un feculente come il pane, il riso o la pasta, per fare il pieno di energia lunga durata

C13	C14	C15
Posso avere tutti i colori del semaforo e a causa di me puoi avere il fuoco in bocca. Chi sono?	Che cosa dà il sapore amaro alla marmellata di arancia?	Ogni alimento ha un solo gusto. Vero o falso?
il peperoncino	la buccia dell'arancia	Falso (è l'abbinamento di diversi gusti che crea il sapore specifico di ogni alimento)
D13	D14	D15
Quale torta si conserva il meno a lungo nel frigorifero? Torta alla frutta, torta con panna o torta al cioccolato	Chi dice la verità? 1. un prodotto scongelato può essere cotto 2. un prodotto scongelato deve essere marinato 3. un prodotto scongelato può esser ricongelato	Chi dice la verità? 1. la parola microbio è un nome corrente per chiamare i micro-organismi 2. tutti i batteri sono pericolosi per la salute 3. un virus non è un microbio
torta con panna	un prodotto scongelato può essere cotto	la parola microbio è un nome corrente per chiamare i micro-organismi

E13	E14	E15
Canestro, racchetta, tempo morto... di quale sport parliamo?	Esci con scarpe da tennis, una carta e una bussola...quale sport pratici?	Non si deve mangiare carne quando si è sportivi. Vero o falso?
basket o pallacanestro	la corsa di orientamento	Falso (la carne porta proteine e ferro che sono molto utili per i muscoli)

A16	A17	A18
Sono piena di vitamina C. Sono talvolta amara o sanguigna e all'epoca, mi regalavano a Natale. Chi sono?	<p>Perché dobbiamo consumare la mela con la buccia, appena lavata?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. per non gettare niente</li> <li>2. per guadagnare tempo</li> <li>3. molte vitamine si trovano dentro e sotto la buccia dei frutti.</li> </ol>	<p>Siamo tutti e due originari d'America e possiamo esser rossi, verdi, arancioni o gialli. Chi siamo?</p>
l'arancia	molte vitamine si trovano in e sotto la buccia dei frutti	il pomodoro e il peperone
B16	B17	B18
<p>Devi mangiare frutta e verdura ogni giorno. Nella lista quale si mangia solo cotta: pomodoro, cavolfiore, carota, cetriolo, fagiolini, peperoni?</p>	<p>Classifica gli alimenti dal più ricco al meno in calorie: brioche, cornetto, pane, fette biscottate.</p>	<p>Non ho odore, non ho colore e quando cado dal cielo, non mi faccio male. Chi sono?</p>
i fagiolini si mangiano sempre cotti... anche in insalata	Cornetto, brioche, fette biscottate, pane	l'acqua, elemento indispensabile ad ogni forma di vita



C16	C17	C18
Qual è l'organo del gusto?	Parmigiano, carota, aceto, cioccolato nero. Zuccherato, acido, amaro, salato. Rendi il gusto ad ogni alimento.	Quale verdura dal gusto zuccherato è famosa per render più gentile?
la lingua	Parmigiano salato, carota zuccherato, aceto acido, cioccolato nero amaro	la carota
D16	D17	D18
Per mettere a posto la frutta e la verdura, il meglio è lasciarle nella borsa di plastica che le protegge. Vero o falso?	Aiuti la mamma a mettere a posto la spesa. In quale ordine è meglio fare? Formaggio, pizza surgelata, banane, bistecca, uova, gelato	Quali sono le 3 cose che rendono il lavaggio delle mani perfetto?
Falso (al frigorifero o all'aria aperta, la frutta e la verdura hanno bisogno di respirare, se no marciscono)	gelato, pizza surgelata, bistecca, formaggio, uova, banane	utilizzare sapone, sciacquare con acqua e asciugarti le mani con un asciugamano pulito

E16	E17	E18
<p>Durante lo sport, devi bere</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. acqua</li><li>2. caffè</li><li>3. niente, si deve bere dopo</li></ol>	<p>Cerca l'intruso: racchetta, mazza, uncino, cisterna, rema, bastone, sciabola, disco, martello.</p>	<p>È consigliato</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. fare sport tutti i giorni</li><li>2. camminare per andare a scuola</li><li>3. nuotare per idratare il tuo corpo</li></ol>
<p>acqua</p>	<p>l'uncino (non è usato in nessuno sport)</p>	<p>camminare per andare a piedi</p>

A19
<p>Quale parola indica insieme un frutto molto ricco di vitamina C e un piccolo uccello?</p>
<p>il kiwi</p>

A20

B19	B20
<p>La colazione è certamente uno dei pasti più importanti della giornata...Perché?</p>	<p>Hai voglia di mangiare un bistecca-patatine, completa il vassoio per equilibrare il pasto:</p> <div> <div>1. mozzarella e composta di albicocche</div> <div>2. gorgonzola e pane</div> <div>3. insalata di pomodoro e mela</div> </div>
<p>Dopo la notte, è indispensabile ricostituire le riserve di energie per iniziare la giornata. Poco importa quello che mangi, l'essenziale è assorbire qualcosa.</p>	<p>mozzarella e compota di albicocche (è meglio completare con un frutto o una verdura e un latticino)</p>

D19	D20
Perché non si devono mettere le bibite al congelatore?	
Le bibite gelate prendono più spazio che le bibite liquide. Le bottiglie rischiano di rompersi	

E19	E20
<p>Prima dello sport, è meglio mangiare</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3 ore prima dello sforzo</li> <li>2. una mezz'ora prima dello sforzo</li> <li>3. ogni 30 minuti due ore prima dello sforzo</li> </ol>	<p>Sci nautico, equitazione, sub, paracadutismo, kayak, tiro con l'arco. C'è un intruso tra questa attività?</p>
<p>Circa 3 ore prima dello sforzo</p>	<p>No (fanno tutte lavorare i muscoli e sono considerate come sport)</p>