

# Questionario di apprendimento

1. Confrontare la porzione dei cibi con il volume di oggetti di uso comune:
  - a) Aiuta a farsi l'occhio sulla grandezza della porzione a crudo
  - b) Aiuta a farsi l'occhio sulla grandezza del cibo pronto per essere consumato
  - c) Permette di risalire agli ingredienti utilizzati nella preparazione
  
2. Per proporre schemi dietetici a donne gravide è necessario:
  - a) Considerare l'apporto calorico giornaliero per trimestre di gravidanza
  - b) Considerare la tradizione alimentare della donna
  - c) Le risposte a e b sono corrette



3. La giornata alimentare da proporre alle donne gravide è composta da:

- a) Cinque momenti alimentari: tre pasti e due spuntini
- b) Tre momenti alimentari: i tre pasti principali
- c) Quattro momenti alimentari: i tre pasti principali più uno spuntino

4. È più corretto sostituire frutta fresca con:

- a) Spremuta d'agrumi
- b) Nettare di frutta
- c) Yogurt alla frutta



5. Quale tipo di condimento è preferibile utilizzare?

- a) Olio di semi vari
- b) Olio extra vergine d'oliva
- c) Ghee o burro

6. Che cosa sta ad indicare l'alimento barrato negli schemi dietetici?

- a) La porzione dell'alimento da non consumare
- b) L'alimento da eliminare completamente
- c) La porzione è da moltiplicare

7. quando sullo schema è presente il simbolo “=” significa che:

- a) gli alimenti possono essere sostituiti tra di loro variando
- b) gli alimenti possono essere tutti consumati nello stesso pasto
- c) gli alimenti non possono essere presenti nello stesso pasto

8. la porzione di una banana si misura utilizzando:

- a) la bilancia
- b) la pallina da tennis
- c) la mano

9. Come volume di riferimento per la verdura può essere usato:

- a) La pallina da tennis
- b) La pallina da ping pong
- c) Entrambe, in base alla tipologia e alla quantità di verdura

10. Cosa rappresentano i gettoni energetici?

- a) Calorie
- b) Proteine
- c) Vitamine

11. quando si possono utilizzare i gettoni energetici?

- a) per incrementare le calorie ad ogni trimestre di gravidanza
- b) in condizioni di sovrappeso o obesità
- c) in base al fabbisogno calorico della donna

12. quale è il valore energetico dei gettoni?

- a) 100 e 200
- b) 150 e 350
- c) 200 e 300

# Risposte Corrette

domanda	risposta
1	B
2	C
3	A
4	A
5	B
6	A
7	A
8	C
9	C
10	A
11	C
12	C