

ALIMENTAZIONE

Domanda 1

L'alimentazione deve garantire all'uomo:

- A ☐ Cibi gustosi e succulenti.
- B ☐ La quantità di cibi necessari all'organismo.
- C ☐ La varietà degli alimenti necessari a produrre energia per vivere.
- D ☐ Gli alimenti necessari per vivere, in quantità e qualità adeguate.

Domanda 2

I grassi svolgono:

- A ☐ Una funzione plastica ed una funzione di riparazione dei tessuti.
- B ☐ Una funzione energetica ed una funzione plastica.
- C ☐ Una funzione regolatrice dell'equilibrio idrosalino di cellule e tessuti.
- D ☐ Una funzione regolatrice degli ormoni.

Domanda 3

In quali alimenti si trovano lipidi in grande quantità?

- A ☐ In carne e pesce, uova e latte.
- B ☐ Nelle patate.
- C ☐ Nell'olio di oliva e nel grasso della carne.
- D ☐ In frutta e verdura.

Domanda 4

Le vitamine sono indispensabili per:

- A ☐ La protezione da infezioni.
- B ☐ Importante funzione protettiva e regolatrice.
- C ☐ La regolazione dell'omeostasi termica.
- D ☐ La regolazione dell'equilibrio idrosalino di cellule e tessuti.

Domanda 5

I sali minerali esercitano:

- A ☐ Una funzione energetica ed una funzione plastica.
- B ☐ Una funzione costruttiva ed una funzione di riparazione dei tessuti.
- C ☐ Una funzione regolatrice degli ormoni.
- D ☐ Una funzione regolatrice dell'equilibrio idrosalino di cellule e tessuti.

ALIMENTAZIONE

Domanda 6

In quali alimenti si trovano proteine in grande quantità?

- A ☐ Nelle patate.
- B ☐ In carne, pesce, uova e latte.
- C ☐ Nell'olio di oliva e nel grasso della carne.
- D ☐ In frutta e verdura.

Domanda 7

I glucidi si trovano in:

- A ☐ Zucchero da cucina, orzo, fagioli, frutta.
- B ☐ Zucchero da cucina, marmellate, segale, lenticchie, patate.
- C ☐ Zucchero da cucina, dolci, riso, farro, fagioli, frutta.
- D ☐ Zucchero da cucina, dolci, marmellate, cereali, legumi secchi, frutta, latte, patate.

Domanda 8

Le vitamine sono sostanze organiche:

- A ☐ Non indispensabili per l'organismo.
- B ☐ Con importanti funzioni protettive e regolatrici.
- C ☐ Fondamentali per l'equilibrio idrosalino.
- D ☐ Utili al metabolismo cellulare.

Domanda 9

A cosa servono i macronutrienti?

- A ☐ Servono per ingrassare di più.
- B ☐ Necessari per la protezione dei tessuti.
- C ☐ Necessari per fornire all'organismo l'energia e il materiale per la rigenerazione dei tessuti.
- D ☐ Favoriscono l'azione diuretica.

Domanda 10

A cosa servono i micronutrienti?

- A ☐ Sostanze da assumere in piccole quantità ma indispensabili per i processi metabolici.
- B ☐ Servono per la contrazione muscolare.
- C ☐ Servono per la regolazione degli ormoni.
- D ☐ Servono per la protezione dei tessuti.