

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.