

Questionario sulla conoscenza dei principi della dieta mediterranea

Questions	Answers
1. <i>Quali fattori possono influenzare lo stile di vita?</i>	a) Tutto ma non troppo b) Attività fisica+ Dieta Mediterranea + Tutto ma non troppo c) Tutto ma non troppo+ Attività fisica d) Attività fisica
2. <i>Quali alimenti ritroviamo alla base della Dieta mediterranea?</i>	a) Cereali integrali, Pasta, Pane, Legumi, Semi Oleaginosi, verdure, olio di oliva extra-vergine, frutta, occasionalmente pesce, latticini e poca carne b) Attività fisica + frutta e verdura c) Attività fisica d) Frutta e verdura 1 volta al giorno
3. <i>Quante calorie apporta una pizza margherita?</i>	a) 300 kcal b) 600 kcal c) 900 kcal d) 1200 kcal
4. <i>Quante porzioni di frutta e verdura bisogna consumare al giorno?</i>	a) 1 porzione di frutta e 1 di ortaggi b) 2 porzioni di frutta e 1 di ortaggi c) 2 porzioni di frutta e 3 di ortaggi d) 3 porzioni di frutta e 1 di ortaggi
5. <i>Quante calorie contengono un cornetto e un cappuccino?</i>	a) 300 kcal b) 400 kcal c) 200 kcal d) 500 kcal
6. <i>Qual è la quantità massima di sale raccomandata al giorno?</i>	a) 5 g b) 15 g c) 7 g d) 10 g
7. <i>Quale fattore potrebbe modificare in negativo il microbiota intestinale?</i>	a) Consumo eccessivo di grassi animali b) Consumo eccessivo di fibre c) Consumo eccessivo di ortaggi d) Consumo eccessivo di cereali integrali
8. <i>Qual è l'assunzione raccomandata di fibre per un soggetto adulto?</i>	a) 25 g b) 10 g c) 15 g d) 35 g

9. Quali tra questi fattori incide positivamente sul senso di sazietà?	a) Masticare più velocemente b) Masticare più lentamente c) Bere prima e mangiare dopo d) Mangiare prima e bere dopo
10. Dove si trovano maggiormente gli acidi grassi della serie omega 3?	a) Frutta e verdura b) Carni magre c) Pesce azzurro d) Alimenti ultra-processati
11. Qual è la principale fonte di fibra alimentare?	a) Legumi b) Frutta c) Verdura d) Tutte le precedenti
12. Il pesce azzurro è ricco di:	a) Acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga catena b) Acidi grassi polinsaturi omega-3 a lunga e corta catena c) Grassi saturi d) Grassi insaturi
13. Frutta e verdura sono ricche di:	a) Fibre, vitamine, sali minerali b) Sali minerali e vitamine c) Fibre integrali d) Vitamine gruppo A e C
14. Quali cibi fanno bruciare grassi?	a) Acqua b) Frutta c) Acqua e verdure d) Nessuno
15. Quale metodo di cottura riduce di più il contenuto di vitamina C?	a) Bollitura b) Frittura c) Arrosto d) Cottura in Forno