

Test

Sai quel che mangi?

La sai la differenza tra uno spaghetti e un tapiro o ti butti in bocca quel che c'è senza sapere perché? Rispondi alle domande, conta il tuo punteggio e scopri il tuo profilo.

1

Il calcio è *uno dei minerali* fondamentali. Sai dire a che cosa serve?

- a) A crescere e a rendere forti ossa e denti.
- b) Aumenta l'ossigeno nel sangue.
- c) A mettere insieme 11 persone in mutande dietro una palla.

2

Sempre a proposito di calcio. Sai dove puoi trovarlo?

- a) Nei salumi e negli hamburger (con patatine)!
- b) Nel latte (e derivati)!
- c) Allo stadio (e via satellite)!

3

Cambiamo argomento:

scegli la colazione per affrontare un giorno di scuola...

- a) Cappuccino e merendine.
- b) Caffè, yogurt, un frutto, tre biscotti secchi.
- c) Boh? Quello che prepara la mamma.

4

Scegli il cibo che da più energia:

- a) Una bella bistecca.
- b) Pane e pasta.
- e) Frutta & frutta.

5

Dove si trova la vitamina C?

- a) Nel peperoncino piccante.
- b) Nei broccoli e nella verza.
- c) Nei formaggi.

6

La clorofilla si mangia?

- a) Certo che no!
- b) Sì, se ti mangi una betulla.
- c) Certo che sì.

7

Che cosa ti ingrassa di più?

- a) Una mozzarella.
- b) Un chilo di spinaci.
- c) Un cucchiaino di olio di oliva.

8

Sai dire come sono scritti gli ingredienti sulle scatole dei cibi?

- a) in ordine alfabetico, dalla "A" alla "Z".
- b) Dal dolce al salato nei dolci; dal salato al dolce nei cibi salati.
- c) In ordine di quantità, partendo dall'ingrediente presente in quantità maggiore.

9

Argh! Tra poco è estate e c'hai i rotoloni! Che cosa elimini per dimagrire ?

- a) Tutte le bibite zuccherate.
- b) Per prima cosa pane e pasta.
- e) Tutti gli specchi.

		Risposte		
		a	b	c
Domande	1	3	0	1
	2	0	3	1
	3	0	3	0
	4	0	3	1
	5	3	1	0
	6	0	0	3
	7	3	0	1
	8	0	0	3
	9	3	0	1

PUNTEGGI

Per saperne di più...

Per ogni domanda, scopri la vera verità

ossessionarti.
senza bibite si (e le bibite dolci ingrassano tantissimo), in più, se elimini gli speckhi, eviti di
al meno presente. **Domanda 9:** se hai risposto "a" sei bravo! Senza carboidrati non si può vivere,
Domanda 8: se non lo sapevi, adesso lo sai, gli ingredienti sono scritti in ordine di quantità, dal più
cucchiato di olio di oliva crudo ingrassa più degli spinaci, ma molto meno di quello che si pensa.
spinaci, se non li frigi nel burro, non ingrassano nemmeno se ne mangi una tonnellata. Un
verdi. **Domanda 7:** ecco un'altra idea sballata, la mozzarella non è leggera, anche se è bianca! Gli
Domanda 6: ebbene sì, la clorofilla si mangia e fa anche molto bene, la trovi in tutti i vegetali
rossa/arancione, ce n'è un tot anche nei broccoli (e nelle verdure verdi), nei formaggi mica tanto.
Domanda 5: c'è tantissima vitamina C nel peperoncino e in tutta la frutta e la verdura
un punto.
vengono trasformati in energia immediatamente disponibile dalle vitamine, infatti alla "C" ti diamo
acrescono i muscoli ma non danno forza. La forza arriva dai carboidrati (pane e pasta) che
Almeno guarda nel piatto, no? **Domanda 4:** l'idea che la carne dia energia è sballata, le proteine
equilibrata e nutriente, la "C" vale zero, non per colpa della mamma ma per colpa del "Boh?".
grassi. **Domanda 3:** ma quali merendine! Zero punti! La "B" è un'ottima colazione: leggera,
la "B" è quella giusta e negli hamburger (con patate) trovi un po' di proteine e troppi, troppissimi,
punto perché l'ironia aiuta a vivere meglio. Lo stesso vale per la **domanda 2:** la "C" vale un punto,
• **Domanda 1:** la "a" è la risposta esatta, l'ossigeno nel sangue viaggia con il ferro, la "C" vale un

Profili

Ehi! E' un miracoloso sei vivo! Ma che cosa mangi, insalata di copertoni e bistecca di polistirolo?
Nossignore, così proprio non va. Leggi questo opuscolo e dati da fare per migliorare, altrimenti tra
un paio d'anni ti accorgerai che a mangiare così male, non si vive bene!

Sotto 10 punti: Ma cosa mangi?

Dai, che alla fine potrai insegnare a tutti che cosa mangiare e perché
inventi, ma insomma, è meglio di niente. Facciamo così: leggi questo opuscolo e applicati di più.
Nel senso che sei sulla strada giusta per alimentarti come si deve. Per ora qualcosa sai e qualcosa

Da 11 a 19 punti: Sulla strada.

Bene, bravo, bis! Tu sì che sai che cosa devi fare per aver una corretta alimentazione... Però, ci
viene un dubbio: quello che sai è anche quello che hai? Oppure fai il contrario? E se è così, perché lo
fai? Sei tutto tonto o non ti vuoi bene per niente? Decidi tu la risposta.

Oltre 20 punti: Bravo, bis!