

# SIAF Italia

## Associazione di Categoria

### DATI DEL LETTORE RICHIEDENTE ECP

NOME: \_\_\_\_\_ COGNOME: \_\_\_\_\_

DATA DI NASCITA: \_\_\_\_\_ LUOGO DI NASCITA: \_\_\_\_\_

CODICE SIAF: \_\_\_\_\_

### DATI LIBRO

TITOLO LIBRO: **LO SVEZZAMENTO NATURALE. Come alimentare il tuo bambino in maniera sana e consapevole**

ANNO PUBBLICAZIONE: **2015** --- PAGINE: **146** --- N° ECP ASSEGNATI: **3 (Tre)**

NOME E COGNOME AUTORE: **Milena Urbinati**

EDITORE: **Area 51 Publishing**

### CONTENUTI

*Indicare con una croce la lettera della risposta che ritieni corretta*

- 1) Nello svezzamento naturale quando si consiglia di fornire il glutine ai bambini?
  - a) *Dopo i cinque mesi*
  - b) *Dopo i sei mesi*
  - c) *Dopo i sette mesi*
  - d) *Dopo gli otto mesi*
  - e) *Dopo i nove mesi*
  
- 2) Nello svezzamento naturale quale elemento ci conferma che il bambino può essere pronto a digerire la carne?
  - a) *La conquista della posizione seduta mantenuta autonomamente*
  - b) *La comparsa dei primi incisivi mediali*
  - c) *La perdita del riflesso di estrusione*
  - d) *La comparsa dei canini*
  - e) *La comparsa dei molari*
  
- 3) Qual è la bevanda vegetale più ricca di sali minerali?
  - a) *Latte di Avena*
  - b) *Latte di Soia*
  - c) *Latte di Mandorle*
  - d) *Latte di Miglio*
  - e) *Latte di Riso*

4) Quali sono i cereali senza glutine?

- a) *Riso, Mais, Miglio, Grano saraceno, Quinoa e Amaranto*
- b) *Riso, Miglio, Grano saraceno, Quinoa, Amaranto e Avena*
- c) *Miglio, Grano saraceno, Quinoa, Amaranto, Avena e Farro*
- d) *Riso, Mais, Miglio, Kamut, Orzo e Tapioca*
- e) *Grano saraceno, Quinoa, Amaranto, Segale e Avena*

5) Nello svezzamento naturale qual è il primo legume che si consiglia di inserire?

- a) *Fagioli azuki*
- b) *Fagioli borlotti passati*
- c) *Fagioli cannellini*
- d) *Piselli*
- e) *Lenticchie rosse decorticate*

6) Il gomasio è prodotto dai semi di:

- a) *Lino*
- b) *Sesamo*
- c) *Girasole*
- d) *Chia*
- e) *Zucca*

7) Qual è l'alga più ricca di ferro?

- a) *Wakame*
- b) *Kombu*
- c) *Iziki*
- d) *Dulse*
- e) *Nori*

8) Quali sono le verdure che contengono solanina?

- a) *Patata, pomodoro, peperone e fagiolini*
- b) *Patata, pomodoro, peperone e melanzane*
- c) *Pomodoro, peperone, cavolo e melanzane*
- d) *Patata, peperone, carota e fagiolini*
- e) *Melanzane, carote, cipolle e pomodoro*

9) Quali sono i dolcificanti ad alto indice glicemico?

- a) *Succo di mela, malto, zucchero bianco e miele*
- b) *Malto, sciroppo d'agave, sciroppo d'acero e miele*
- c) *Zucchero bianco, zucchero di canna, miele e melassa di barbabietola*
- d) *Zucchero bianco, zucchero di canna, sciroppo d'acero e succo di mela*
- e) *Fruttosio, stevia, malto e sciroppo d'acero*

10) Per evitare fermentazioni intestinali e difficoltà digestive, la frutta è consigliato somministrarla a quante ore dai pasti?

- a) 20 minuti
- b) mezzora
- c) 40 minuti
- d) un'ora
- e) due ore

### **GRADIMENTO DEL LIBRO**

1) I contenuti trattati del libro sono:

- a) ottimi
- b) soddisfacenti
- c) scarsi
- d) insoddisfacenti

2) La forma comunicativa utilizzata dall'autore:

- a) ottima
- b) soddisfacente
- c) scarsa
- d) insoddisfacente

3) La lettura del libro la ritengo appropriata per la mia attività professionale:

- a) molto
- b) sufficiente
- c) poco
- d) per niente

4) I concetti espressi risultano:

- a) molto innovativi
- b) innovativi
- c) poco innovativi
- d) per niente innovativi

5) Assegna un livello di soddisfazione della lettura del libro nel suo complesso:

- a) molto soddisfacente
- b) soddisfacente
- c) poco soddisfacente
- d) per niente soddisfacente