



ECO QUIZ

Alimentação Saudável e Sustentável

Nível I

II e 1º ciclo

1 - Numa refeição equilibrada predominam alimentos de origem:

A

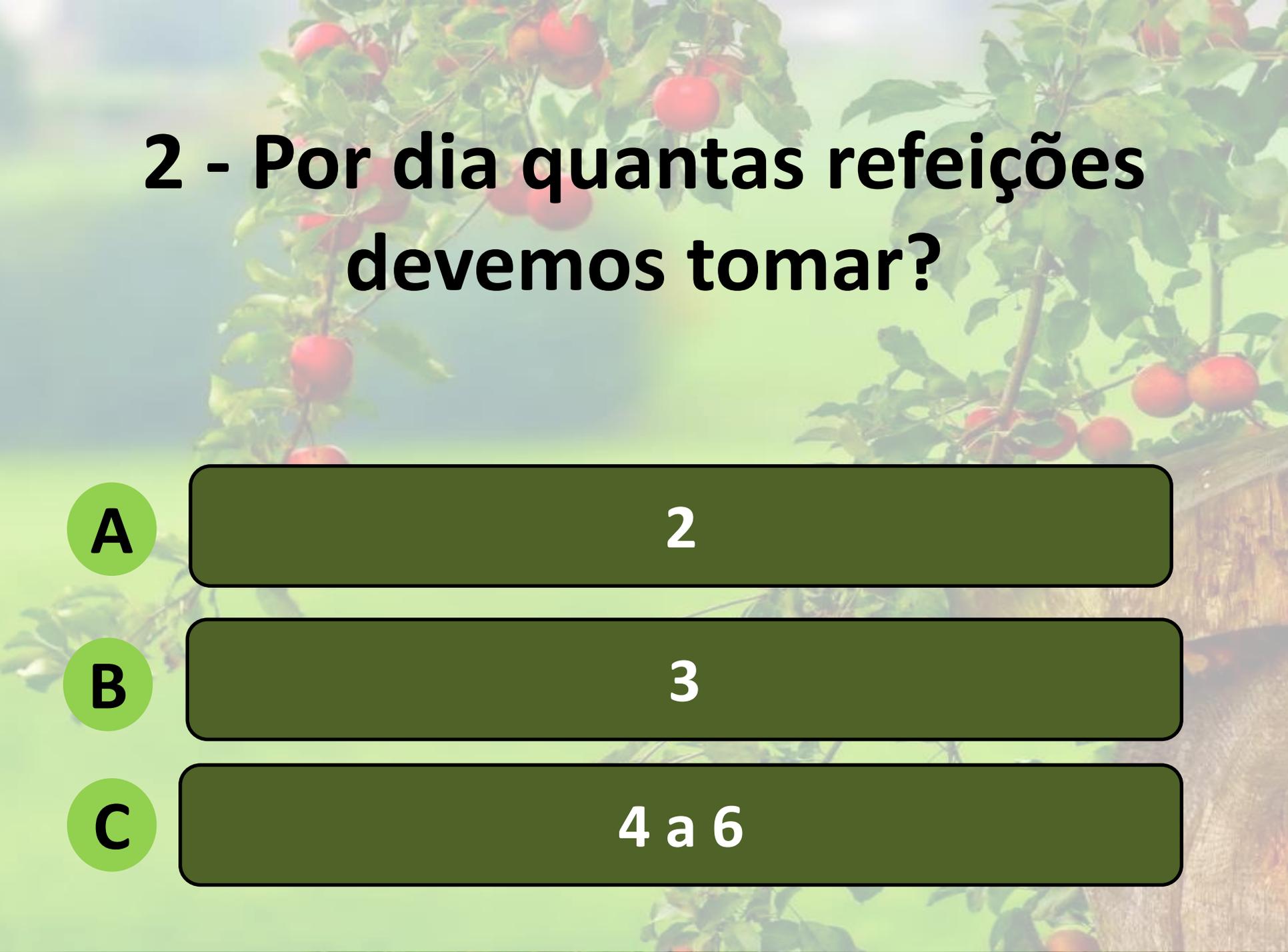
Vegetal

B

Animal

C

Mineral



2 - Por dia quantas refeições devemos tomar?

A

2

B

3

C

4 a 6

3 - Qual das seguintes opções de pequeno-almoço te parece mais equilibrada?

A

Uma maçã, uma fatia de pão integral com marmelada e um iogurte.

B

Ovos mexidos com bacon, uma torrada e um chá verde quente.

C

Flocos de cereais de chocolate com leite e sumo de laranja natural.

4 – Qual a quantidade de água deve ser ingerida, diariamente, por um adulto?

A

menos de 0,5 litros (1 copo)

B

cerca de 1 litro (4 copos)

C

entre 1,5 - 2 litros (8 copos)

5 - Qual destes alimentos possui maior quantidade de água*?

A

um bolo de chocolate

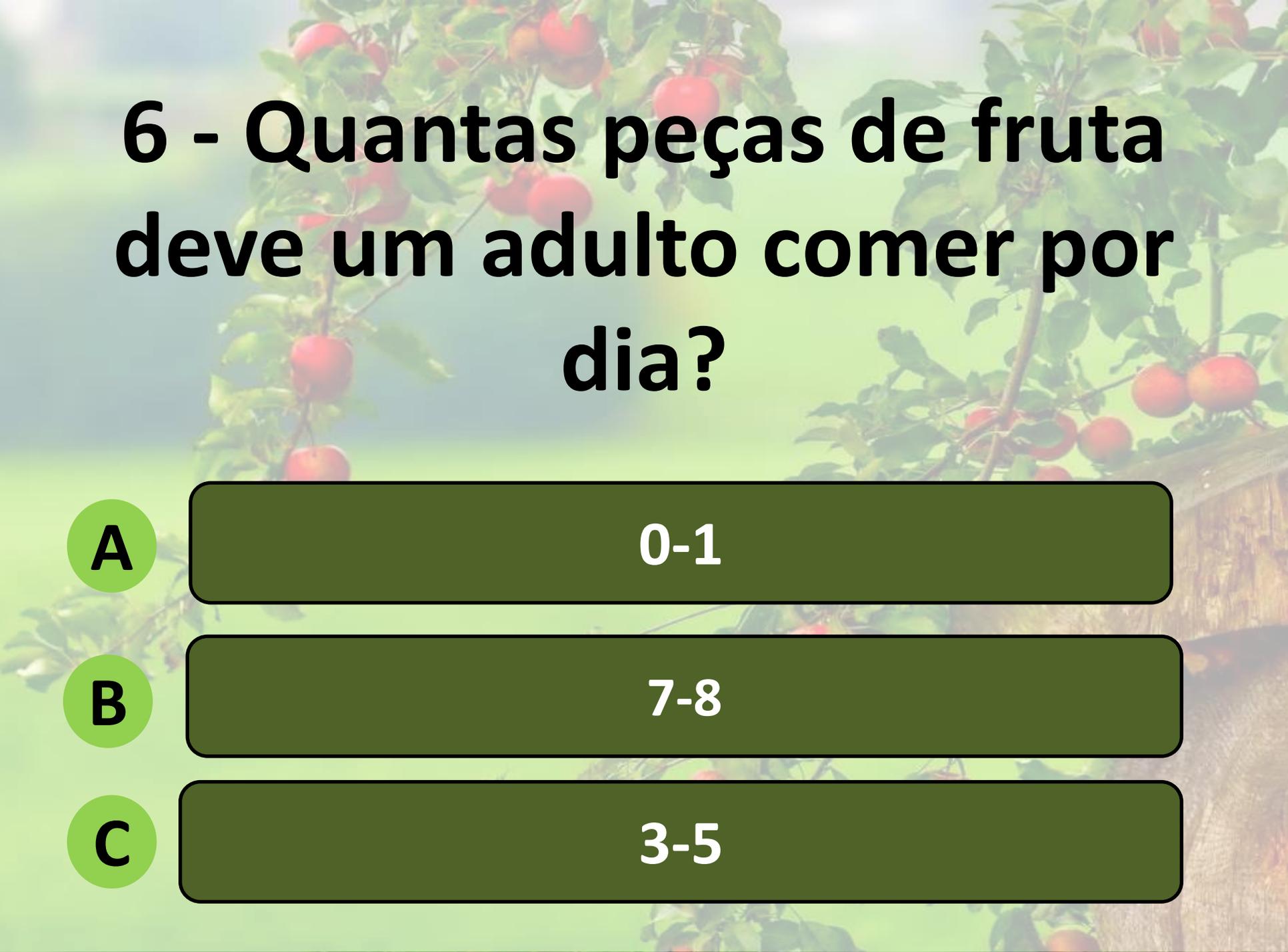
B

uma maçã

C

um bife

* Considerando o valor por 100g do seu peso



**6 - Quantas peças de fruta
deve um adulto comer por
dia?**

A

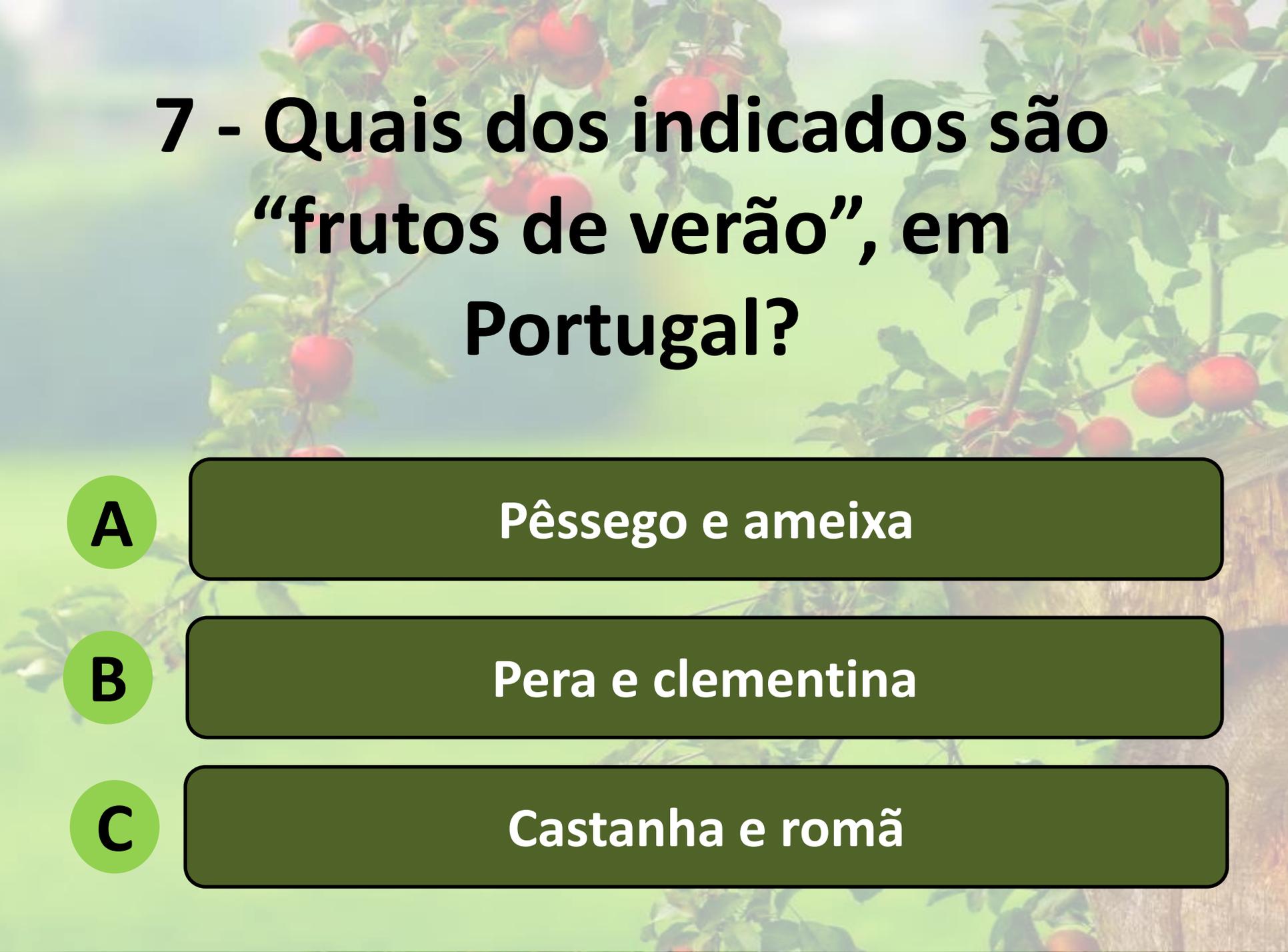
0-1

B

7-8

C

3-5



7 - Quais dos indicados são “frutos de verão”, em Portugal?

A

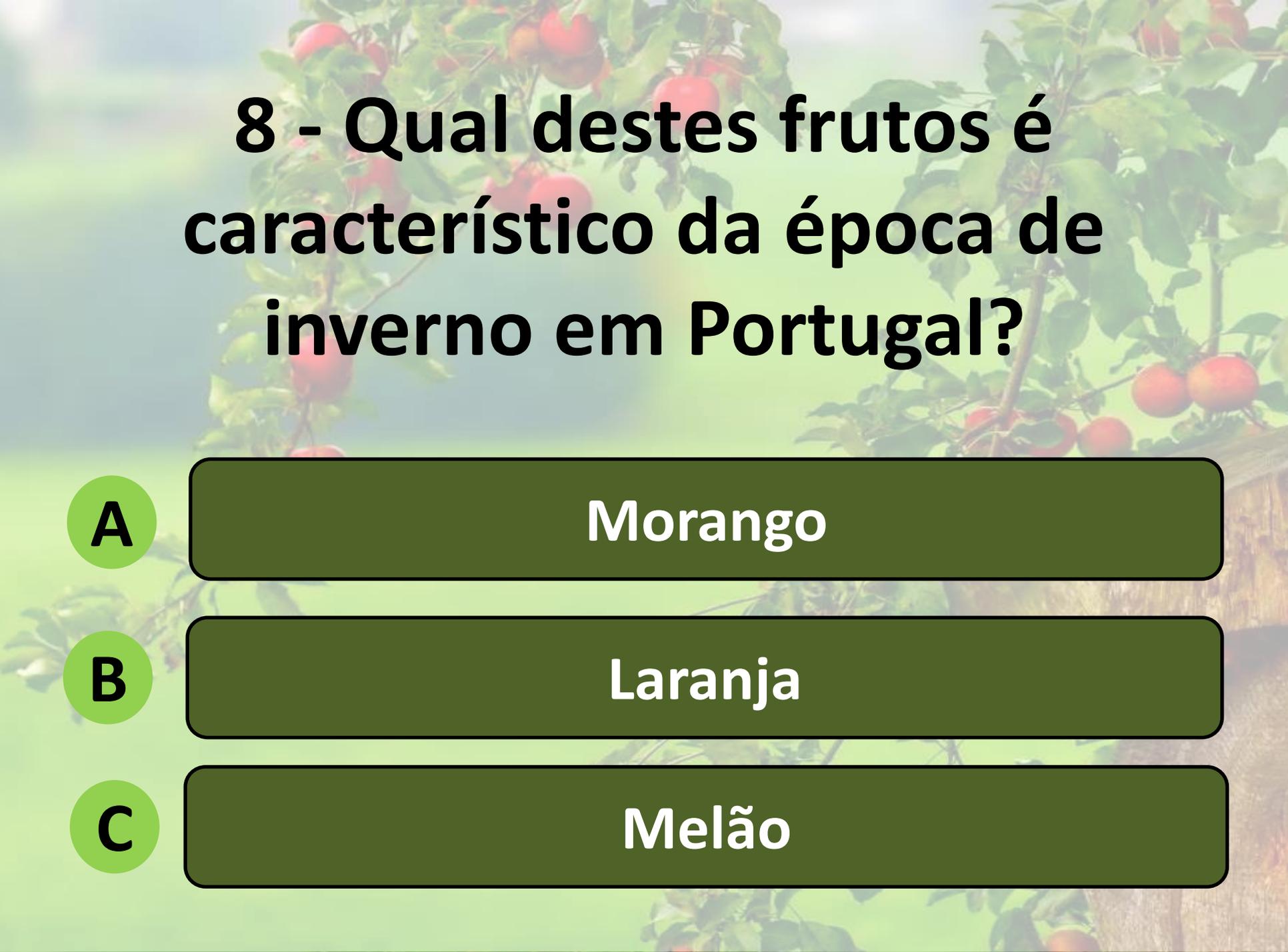
Pêssego e ameixa

B

Pera e clementina

C

Castanha e romã



8 - Qual destes frutos é característico da época de inverno em Portugal?

A

Morango

B

Laranja

C

Melão

9 - Qual das seguintes gorduras é a mais adequada para temperar uma salada em Portugal?

A

Azeite

B

Óleo de soja

C

Óleo de coco

10 - O sal em excesso:

A

Pode ser saudável se bebermos muita água

B

Faz emagrecer se ingerido todos os dias

C

Pode causar várias doenças

**11 - Qual destes ingredientes
pode substituir o açúcar
refinado para adoçar a comida?**

A

Hortelã-pimenta

B

Mel

C

Erva cidreira

12 - O rótulo de uma embalagem:

A

Não indica a data de validade

B

Apenas indica o produto que contém

C

Tem a lista de todos os ingredientes

13 - Devemos ler os rótulos das embalagens alimentares, porque:

A

Nos indicam a quantidade exata que devemos ingerir.

B

Encontramos informações sobre os produtos, como sua composição ou origem.

C

Pela imagem podemos confirmar o conteúdo da embalagem.

14 - Quantos ingredientes tem em média uma pastilha elástica?

A

até 3

B

entre 3 e 5

C

mais de 10

15 - Os nutrientes estão presentes nos alimentos e são substâncias...

A

...essenciais ao bom funcionamento do organismo.

B

...prejudiciais para o organismo.

C

...todas feitas à base açúcar.

16 - A obesidade é causadora de muitas doenças, como por exemplo:

A

Diabetes e doenças cardíacas

B

Constipações e gripes

C

Tuberculose e pneumonia

**17 - Qual destes alimentos
pode substituir a carne num
prato?**

A

Feijão ou grão

B

Couve ou alface

C

Batata ou arroz

18 - A agricultura biológica:

A

Piora a qualidade do solo

B

Melhora a qualidade do solo

C

Utiliza muitos produtos químicos

19 - Devemos comer principalmente produtos da nossa região porque...

A

conhecemos os agricultores

B

são mais frescos

C

são mais baratos

20 - Para evitar desperdiçar alimentos devemos:

A

Comer tudo o que nos põem no prato evitando produzir restos

B

Pôr no prato apenas a quantidade necessária para cada pessoa

C

Fazer compostagem com os alimentos cozinhados que sobram