



# ECO QUIZ

Alimentação Saudável e Sustentável

Nível II

2º e 3º ciclo

# 1 - Quais os grupos alimentares da nova Roda dos Alimentos portuguesa?

**A**

**São 7 grupos +1:** Laticínios e derivados; Óleos e gorduras; Frutas; Hortícolas; Cereais, tubérculos e derivados; Leguminosas; Carne, Peixe e Ovos + Água.

**B**

**São 6 grupos +1:** Óleos e gorduras; Frutas; Hortícolas; Cereais, tubérculos e derivados; Leguminosas; Carne, Peixe e Ovos + Água.

**C**

**São 7 grupos:** Laticínios e derivados; Óleos e gorduras; Frutas e Hortícolas; Cereais, tubérculos e derivados; Leguminosas; Carne, Peixe e Ovos; Água.

**2 - Qual das opções para  
aumentar o consumo diário de  
água é a menos saudável?**

**A**

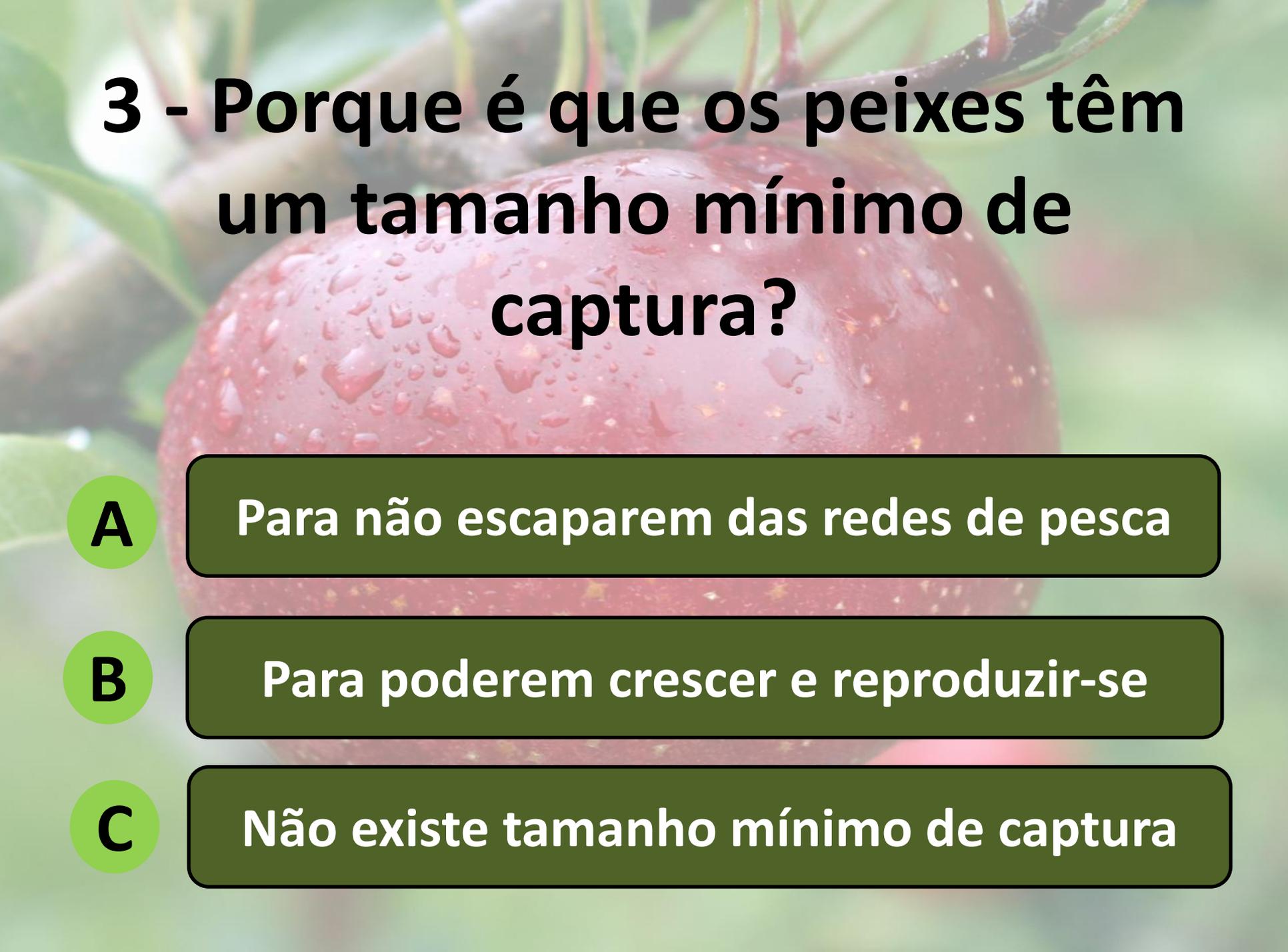
**Infusão de tília**

**B**

**Caldo de legumes**

**C**

**Sumos com gás**



**3 - Porque é que os peixes têm um tamanho mínimo de captura?**

**A**

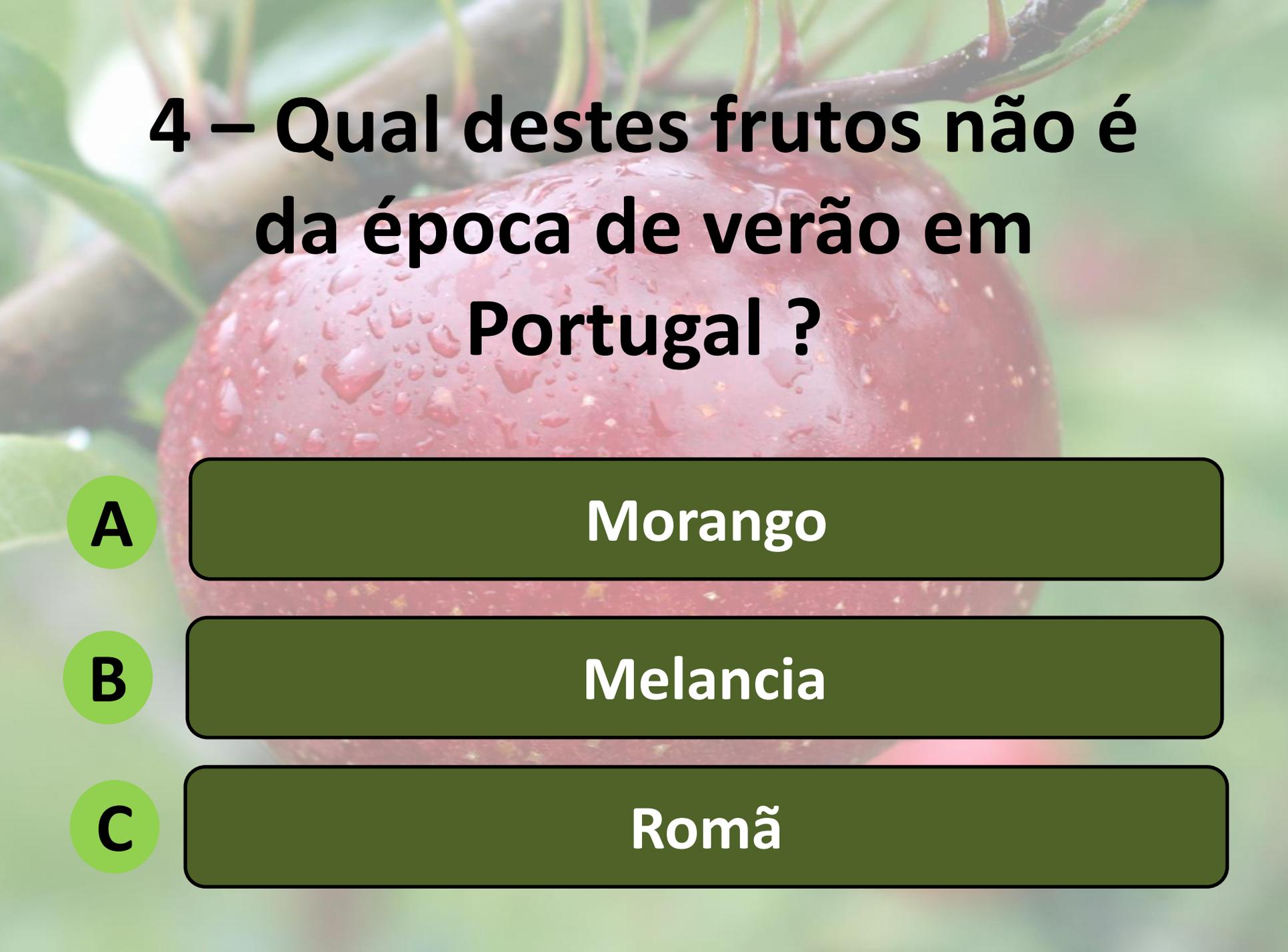
**Para não escaparem das redes de pesca**

**B**

**Para poderem crescer e reproduzir-se**

**C**

**Não existe tamanho mínimo de captura**



**4 – Qual destes frutos não é da época de verão em Portugal ?**

**A**

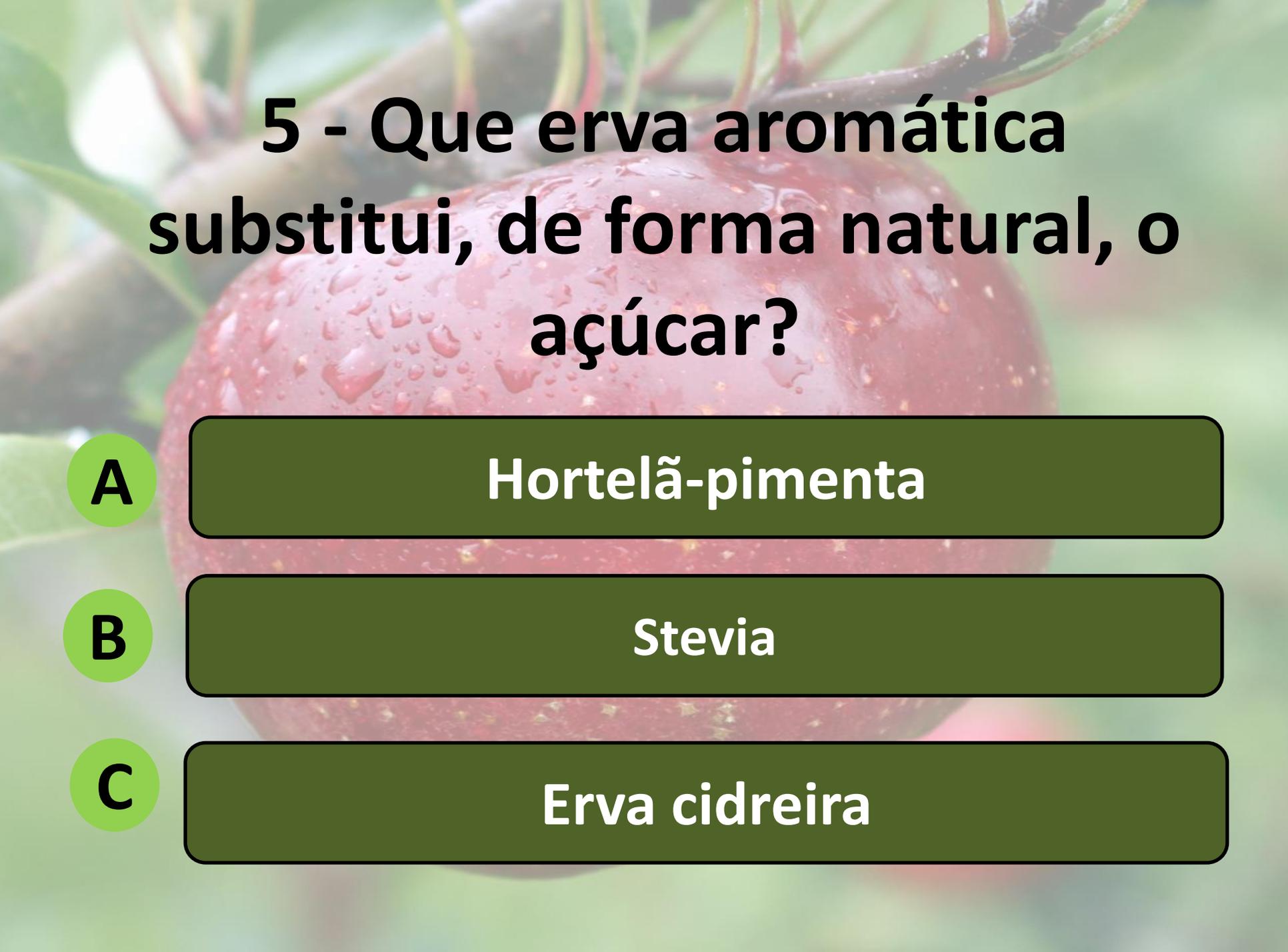
**Morango**

**B**

**Melancia**

**C**

**Romã**



**5 - Que erva aromática substitui, de forma natural, o açúcar?**

**A**

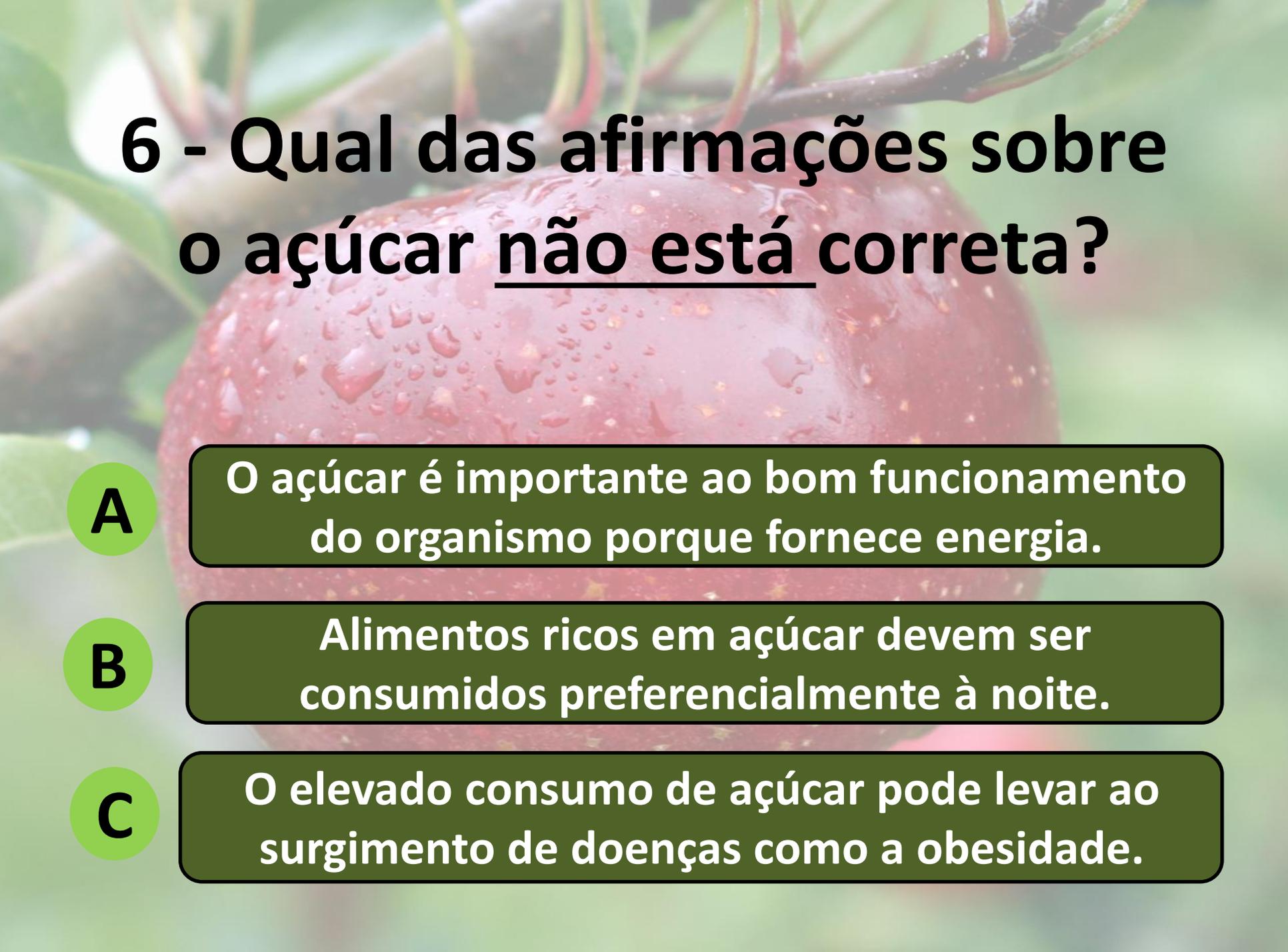
**Hortelã-pimenta**

**B**

**Stevia**

**C**

**Erva cidreira**



## 6 - Qual das afirmações sobre o açúcar não está correta?

**A**

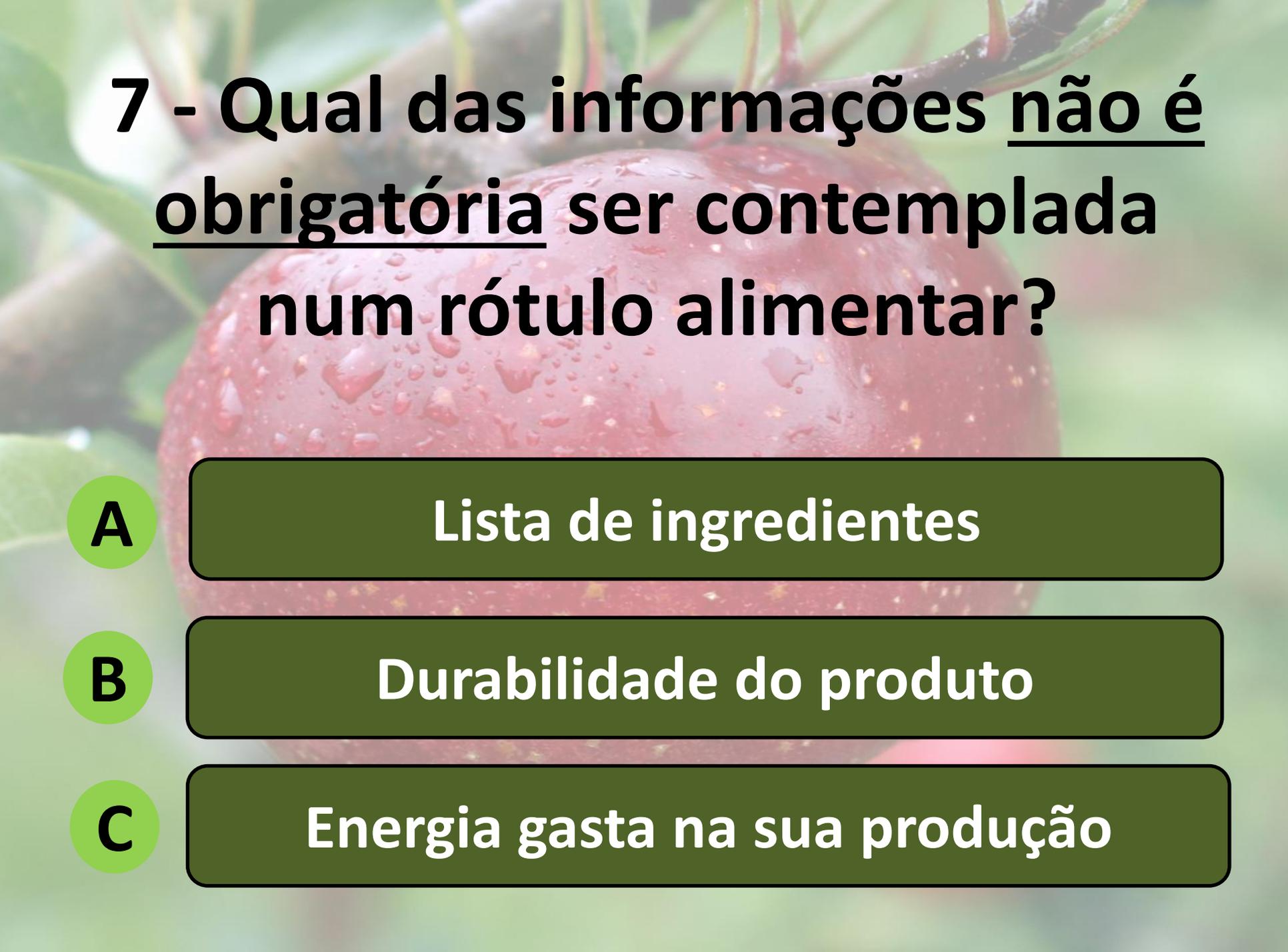
O açúcar é importante ao bom funcionamento do organismo porque fornece energia.

**B**

Alimentos ricos em açúcar devem ser consumidos preferencialmente à noite.

**C**

O elevado consumo de açúcar pode levar ao surgimento de doenças como a obesidade.



**7 - Qual das informações não é obrigatória ser contemplada num rótulo alimentar?**

**A**

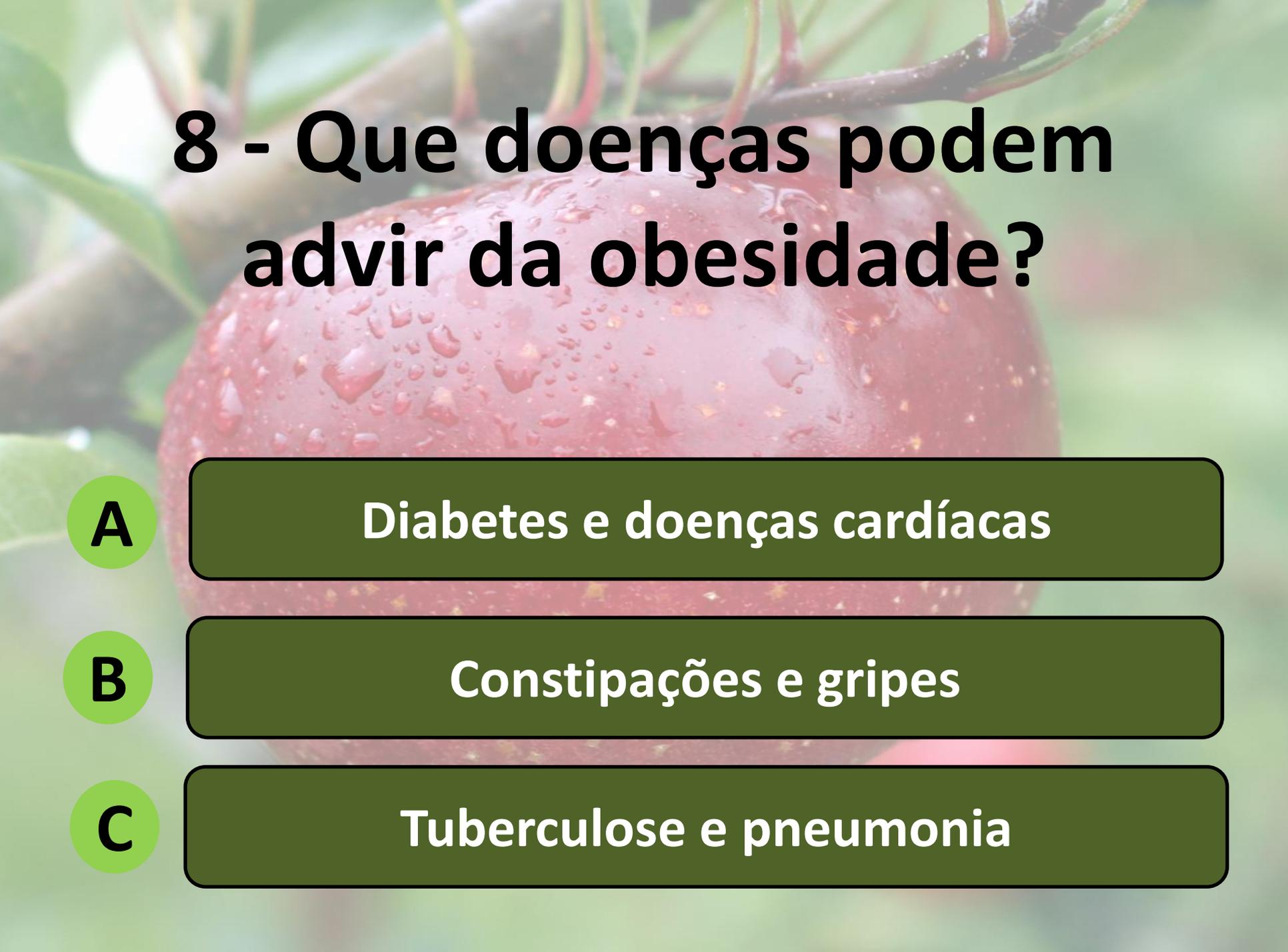
**Lista de ingredientes**

**B**

**Durabilidade do produto**

**C**

**Energia gasta na sua produção**



## 8 - Que doenças podem advir da obesidade?

**A**

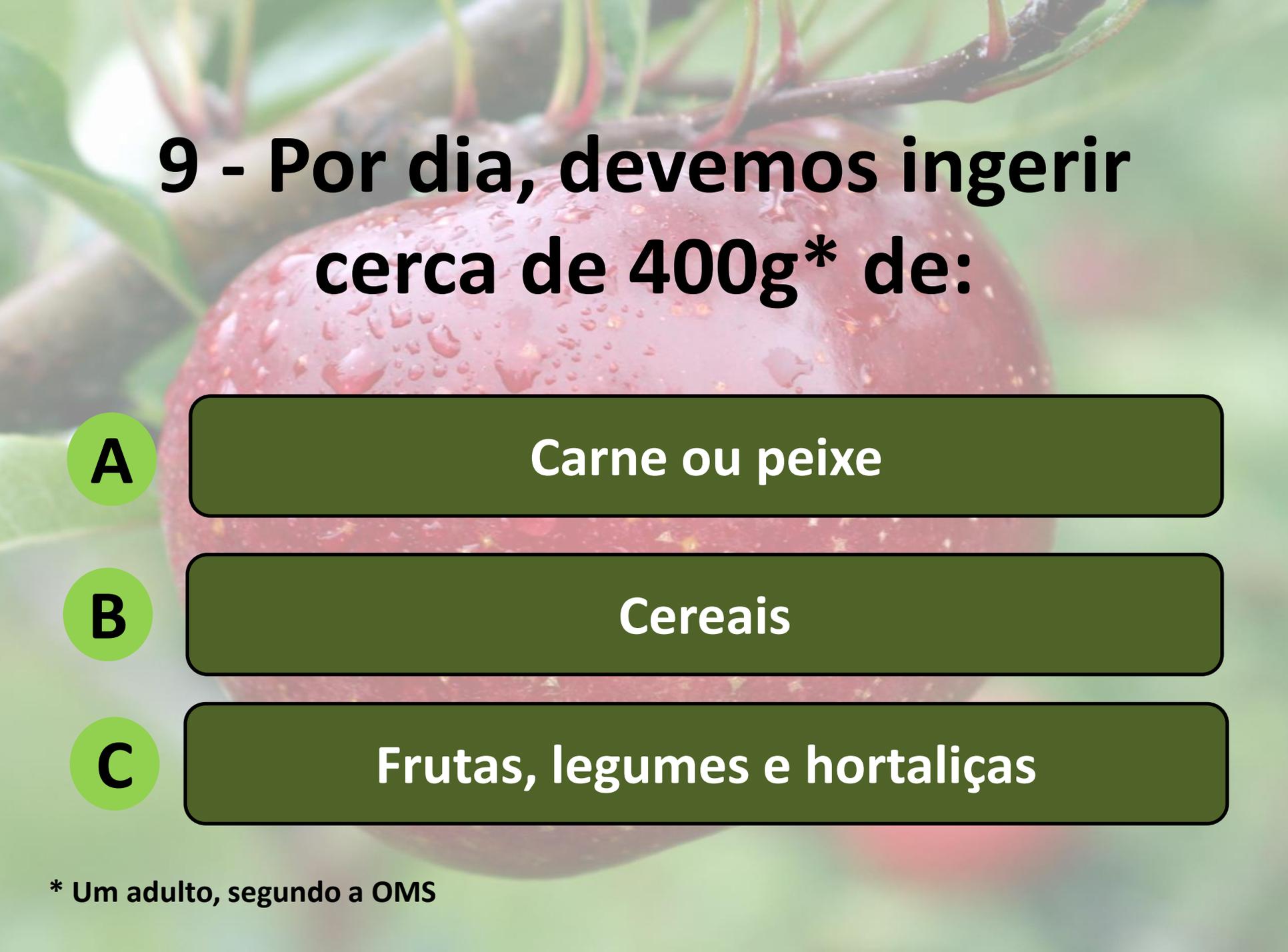
Diabetes e doenças cardíacas

**B**

Constipações e gripes

**C**

Tuberculose e pneumonia



**9 - Por dia, devemos ingerir  
cerca de 400g\* de:**

**A**

**Carne ou peixe**

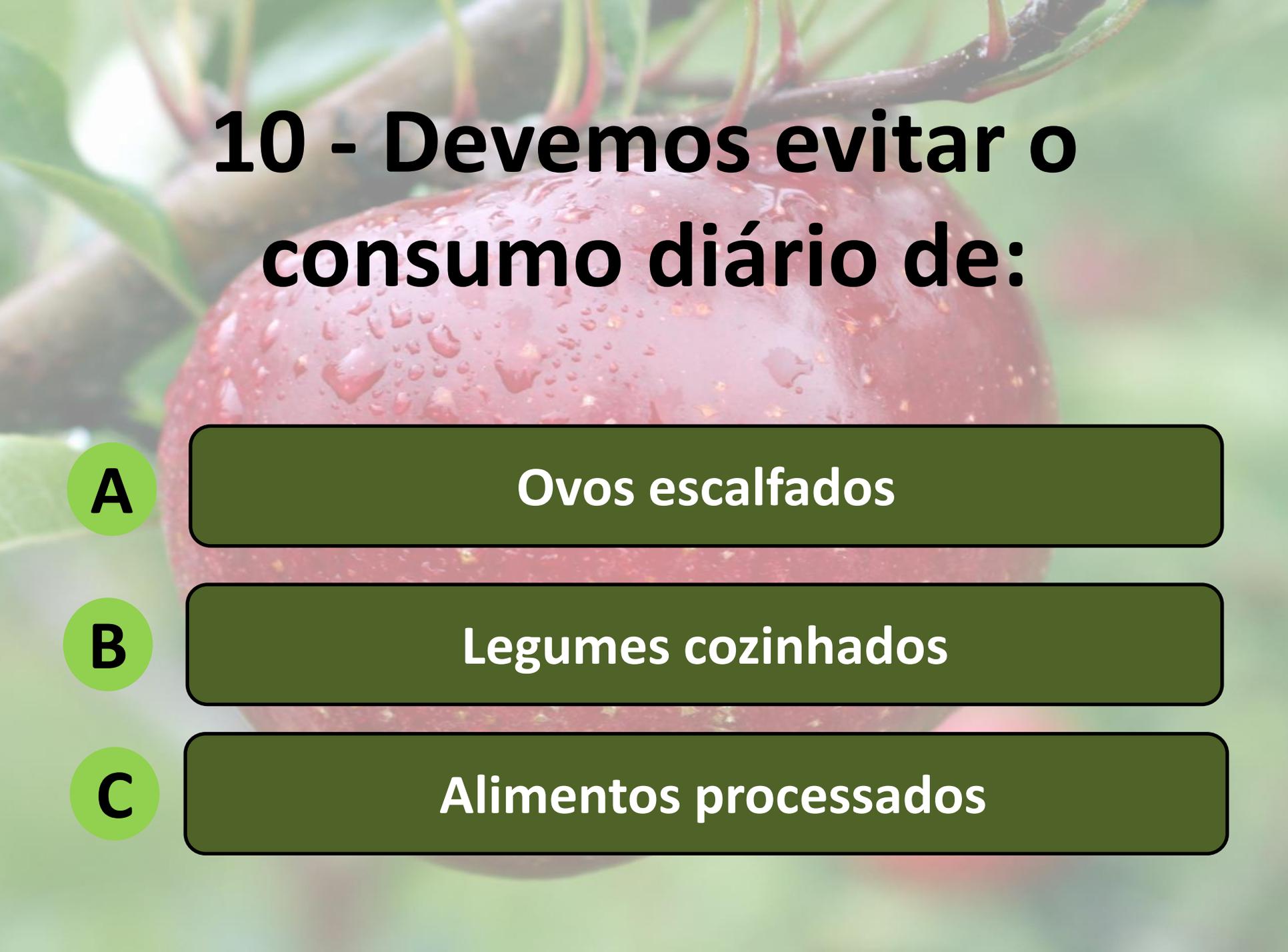
**B**

**Cereais**

**C**

**Frutas, legumes e hortaliças**

\* Um adulto, segundo a OMS



# 10 - Devemos evitar o consumo diário de:

**A**

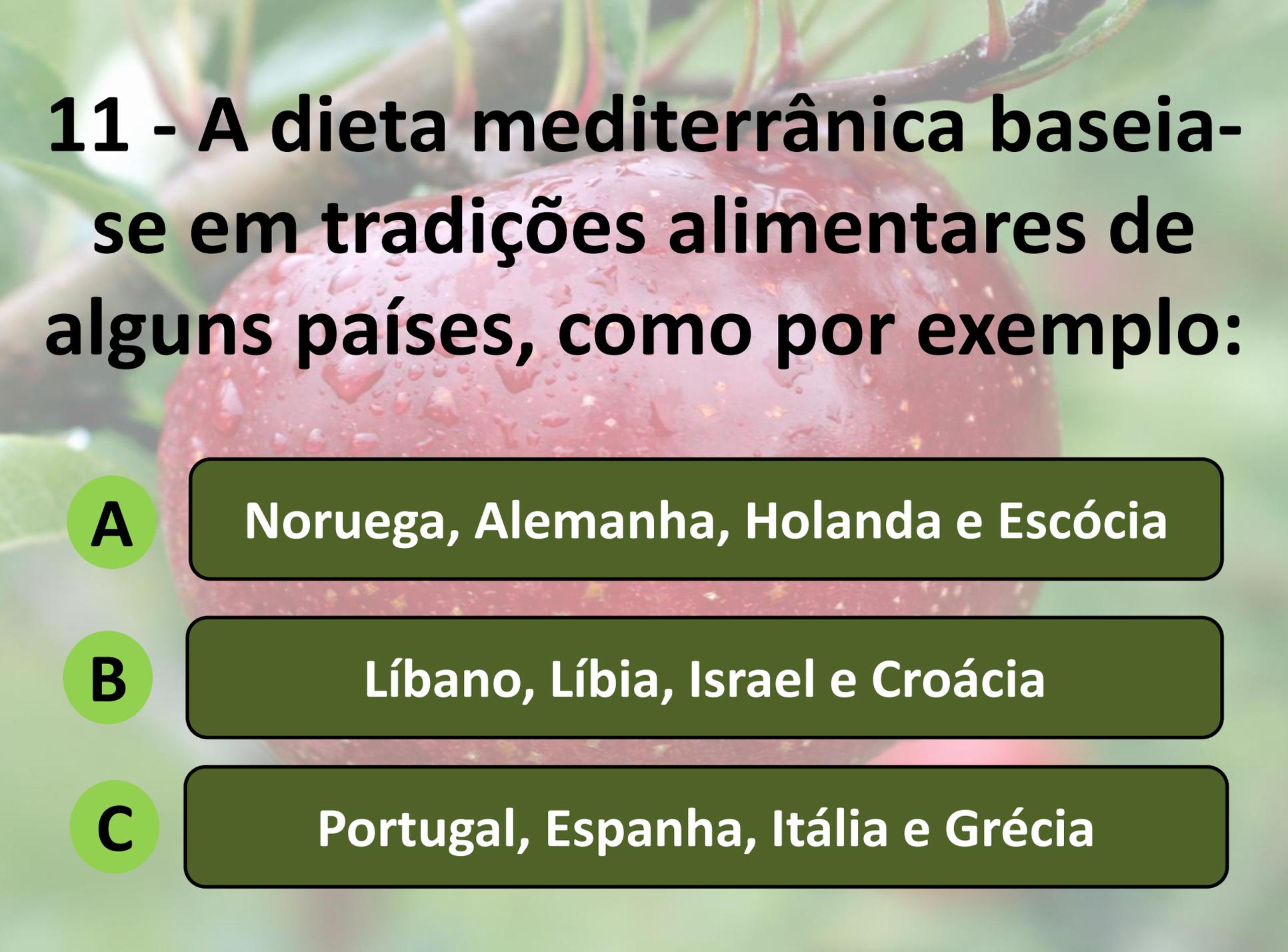
Ovos escalfados

**B**

Legumes cozinhados

**C**

Alimentos processados



**11 - A dieta mediterrânea baseia-se em tradições alimentares de alguns países, como por exemplo:**

**A**

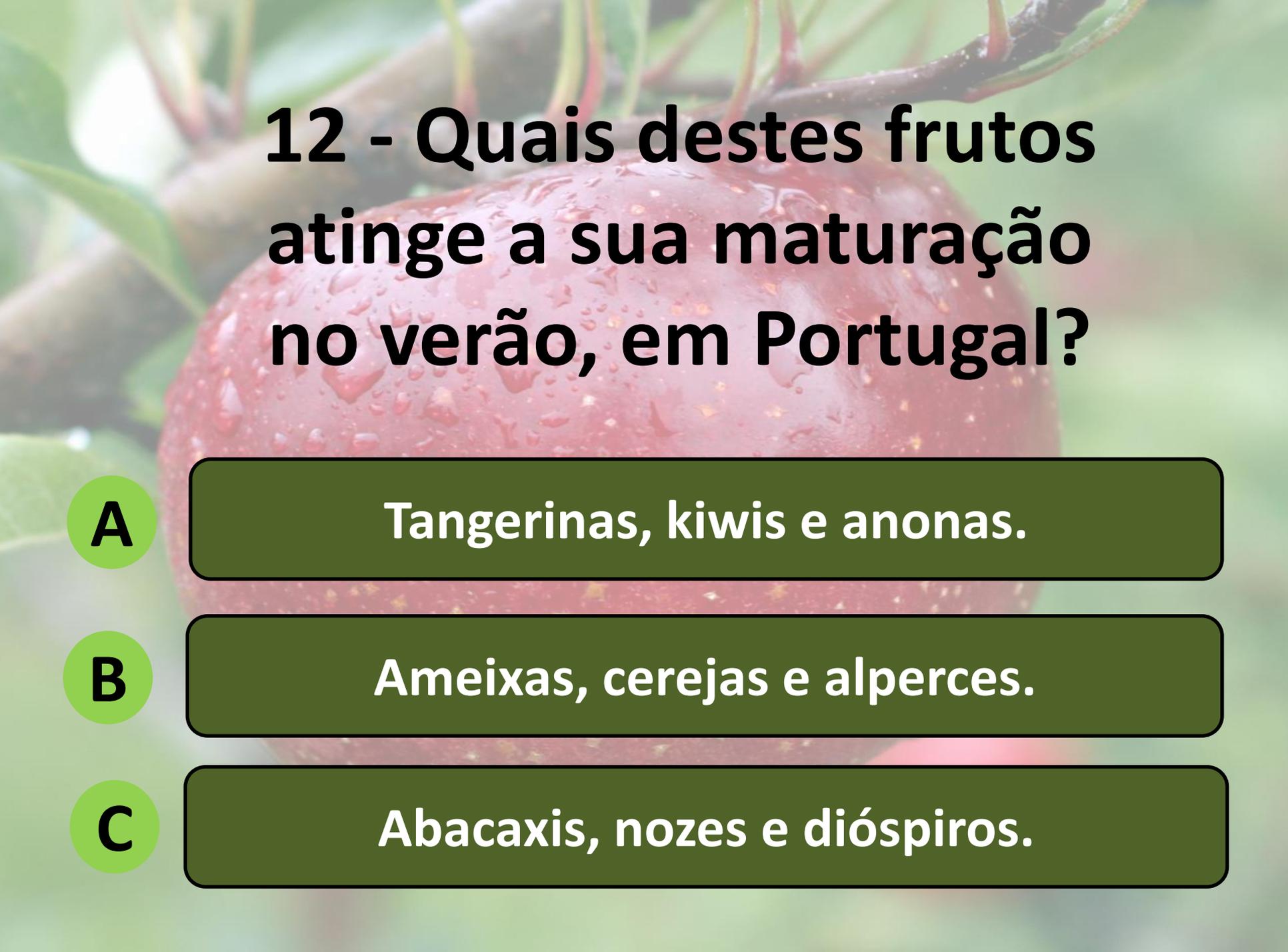
**Noruega, Alemanha, Holanda e Escócia**

**B**

**Líbano, Líbia, Israel e Croácia**

**C**

**Portugal, Espanha, Itália e Grécia**



**12 - Quais destes frutos atinge a sua maturação no verão, em Portugal?**

**A**

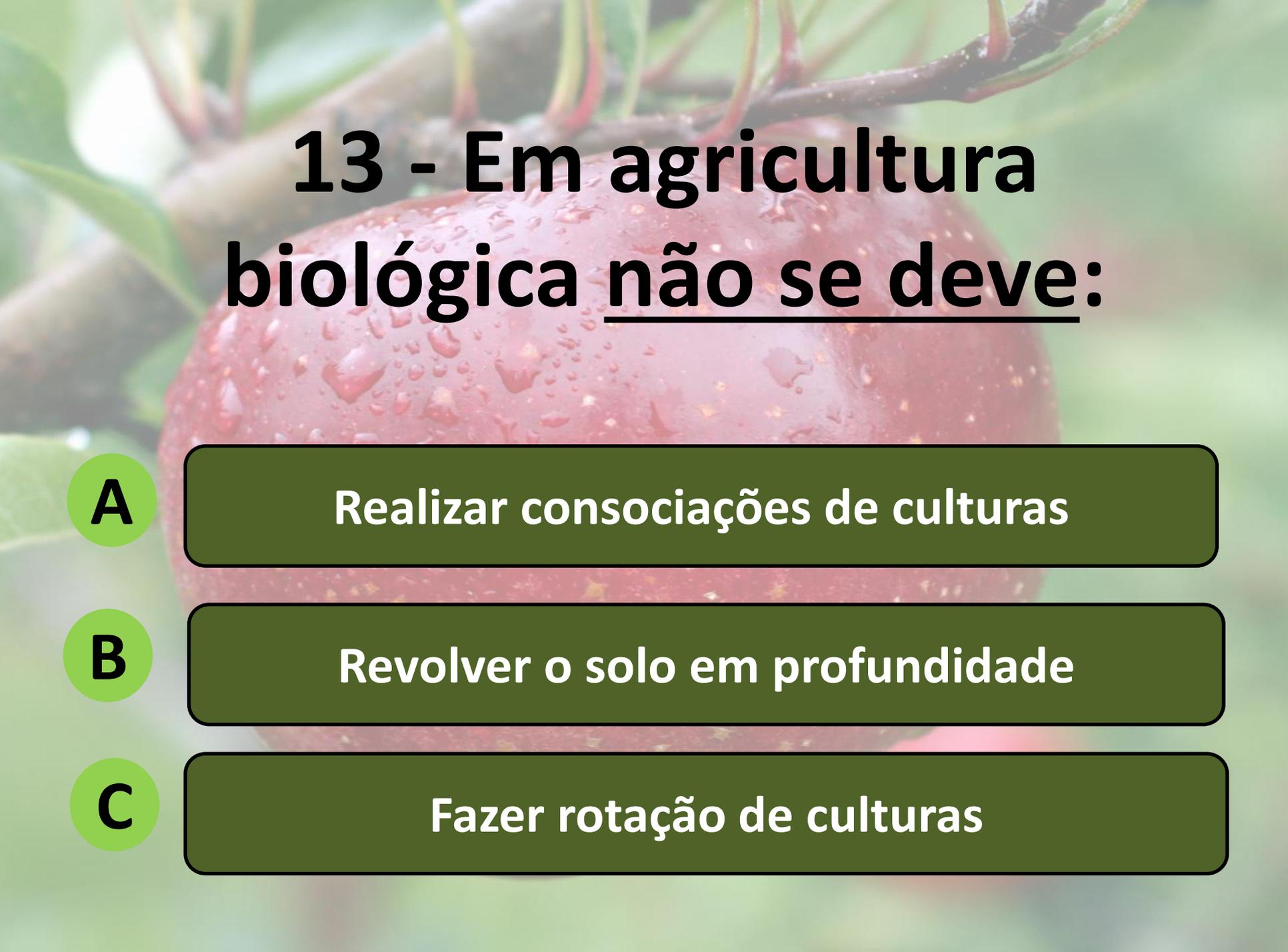
Tangerinas, kiwis e anonas.

**B**

Ameixas, cerejas e alperces.

**C**

Abacaxis, nozes e dióspiros.



# 13 - Em agricultura biológica não se deve:

**A**

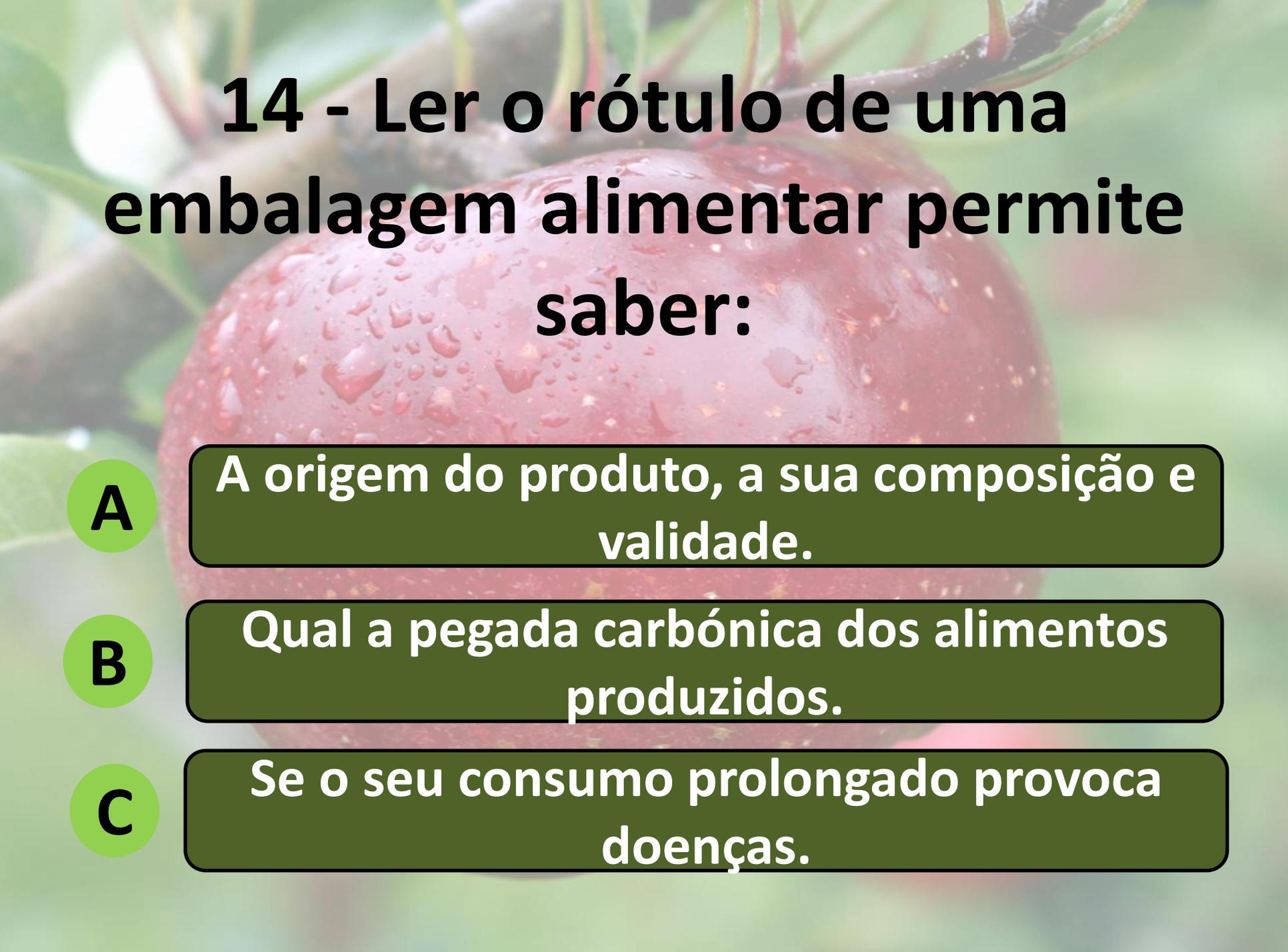
Realizar consociações de culturas

**B**

Revolver o solo em profundidade

**C**

Fazer rotação de culturas



# 14 - Ler o rótulo de uma embalagem alimentar permite saber:

**A**

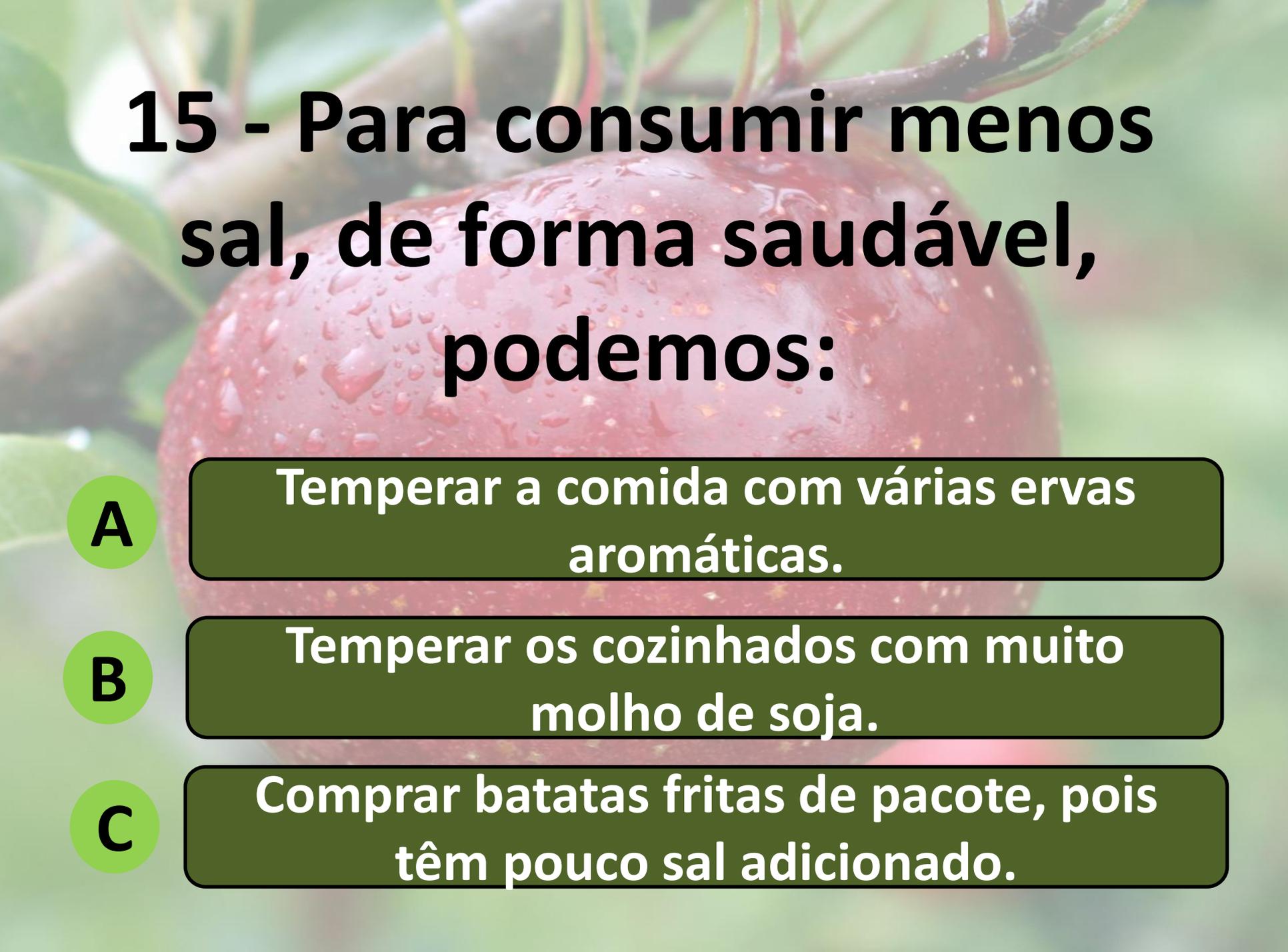
A origem do produto, a sua composição e validade.

**B**

Qual a pegada carbónica dos alimentos produzidos.

**C**

Se o seu consumo prolongado provoca doenças.



# 15 - Para consumir menos sal, de forma saudável, podemos:

**A**

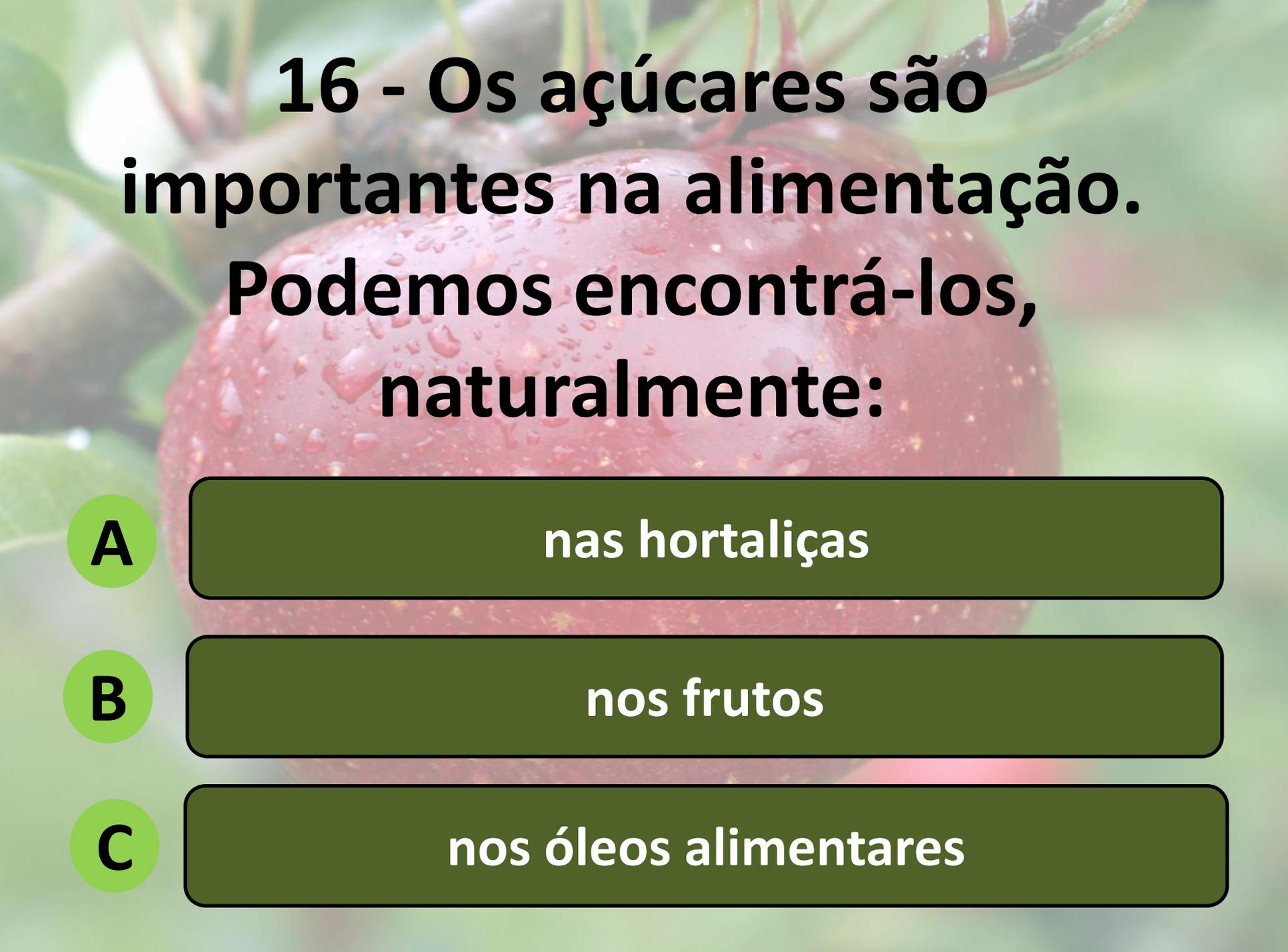
Temperar a comida com várias ervas aromáticas.

**B**

Temperar os cozinhados com muito molho de soja.

**C**

Comprar batatas fritas de pacote, pois têm pouco sal adicionado.



**16 - Os açúcares são importantes na alimentação. Podemos encontrá-los, naturalmente:**

**A**

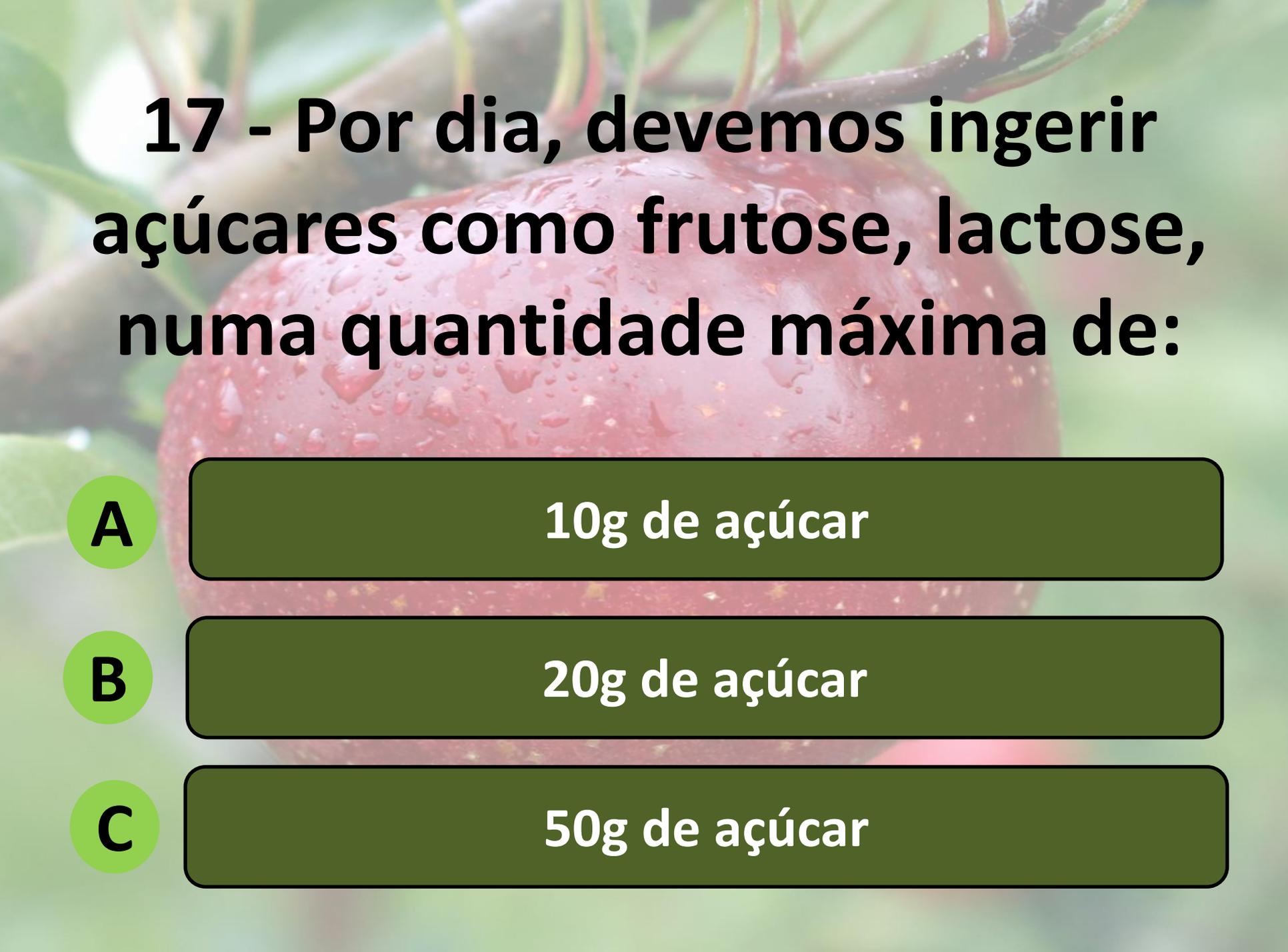
**nas hortaliças**

**B**

**nos frutos**

**C**

**nos óleos alimentares**



**17 - Por dia, devemos ingerir açúcares como frutose, lactose, numa quantidade máxima de:**

**A**

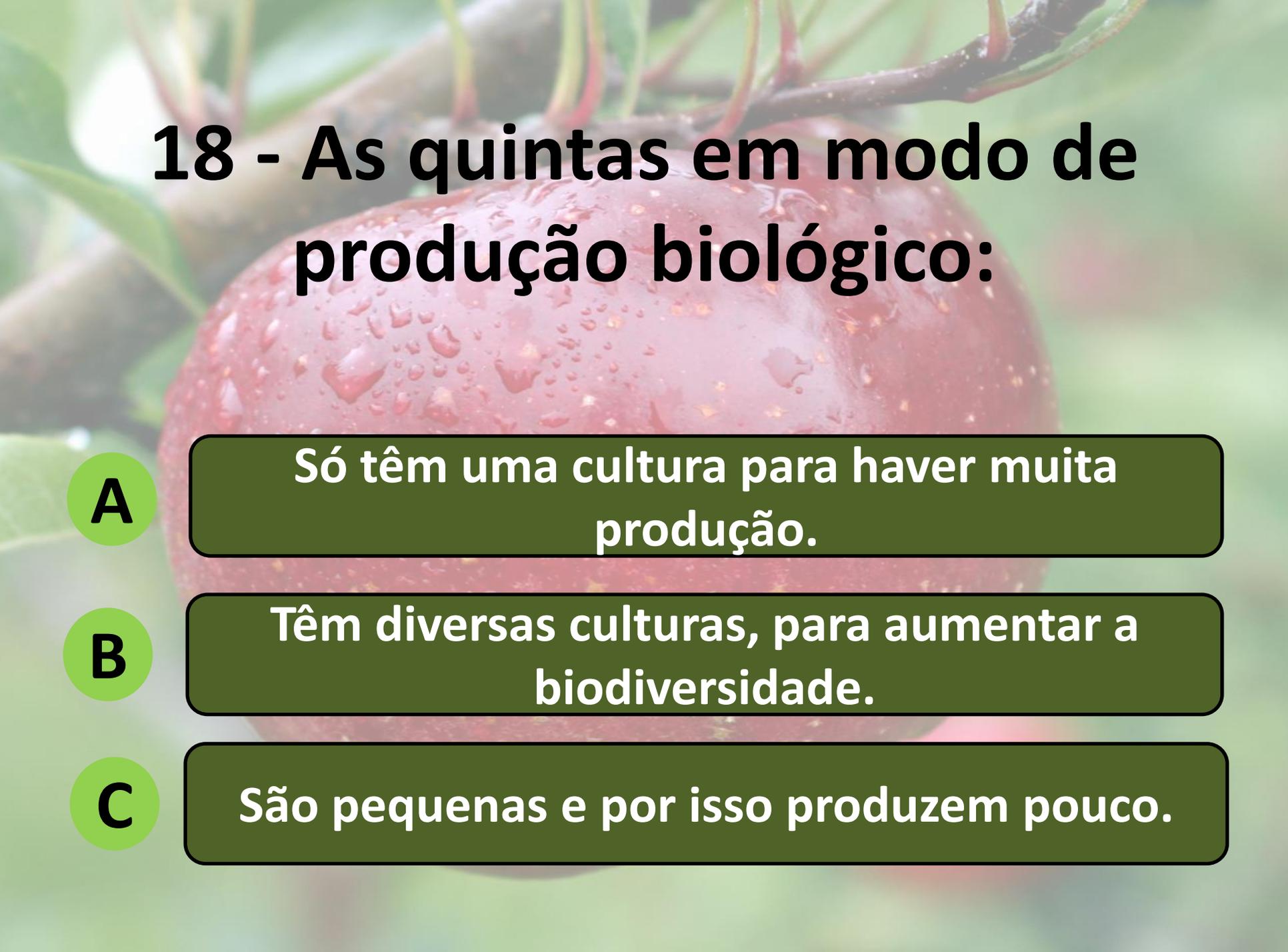
**10g de açúcar**

**B**

**20g de açúcar**

**C**

**50g de açúcar**



# 18 - As quintas em modo de produção biológico:

**A**

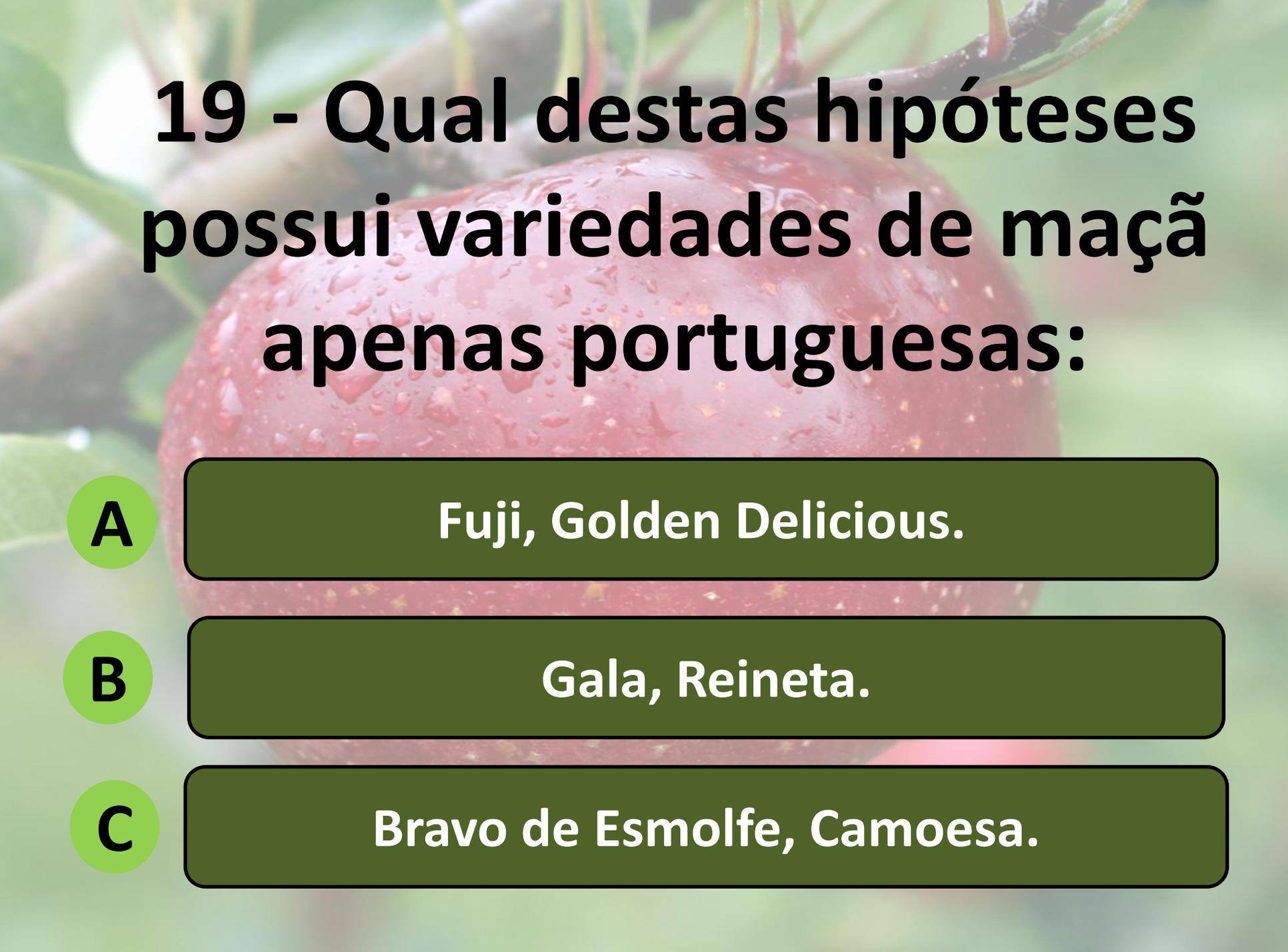
Só têm uma cultura para haver muita produção.

**B**

Têm diversas culturas, para aumentar a biodiversidade.

**C**

São pequenas e por isso produzem pouco.



**19 - Qual destas hipóteses possui variedades de maçã apenas portuguesas:**

**A**

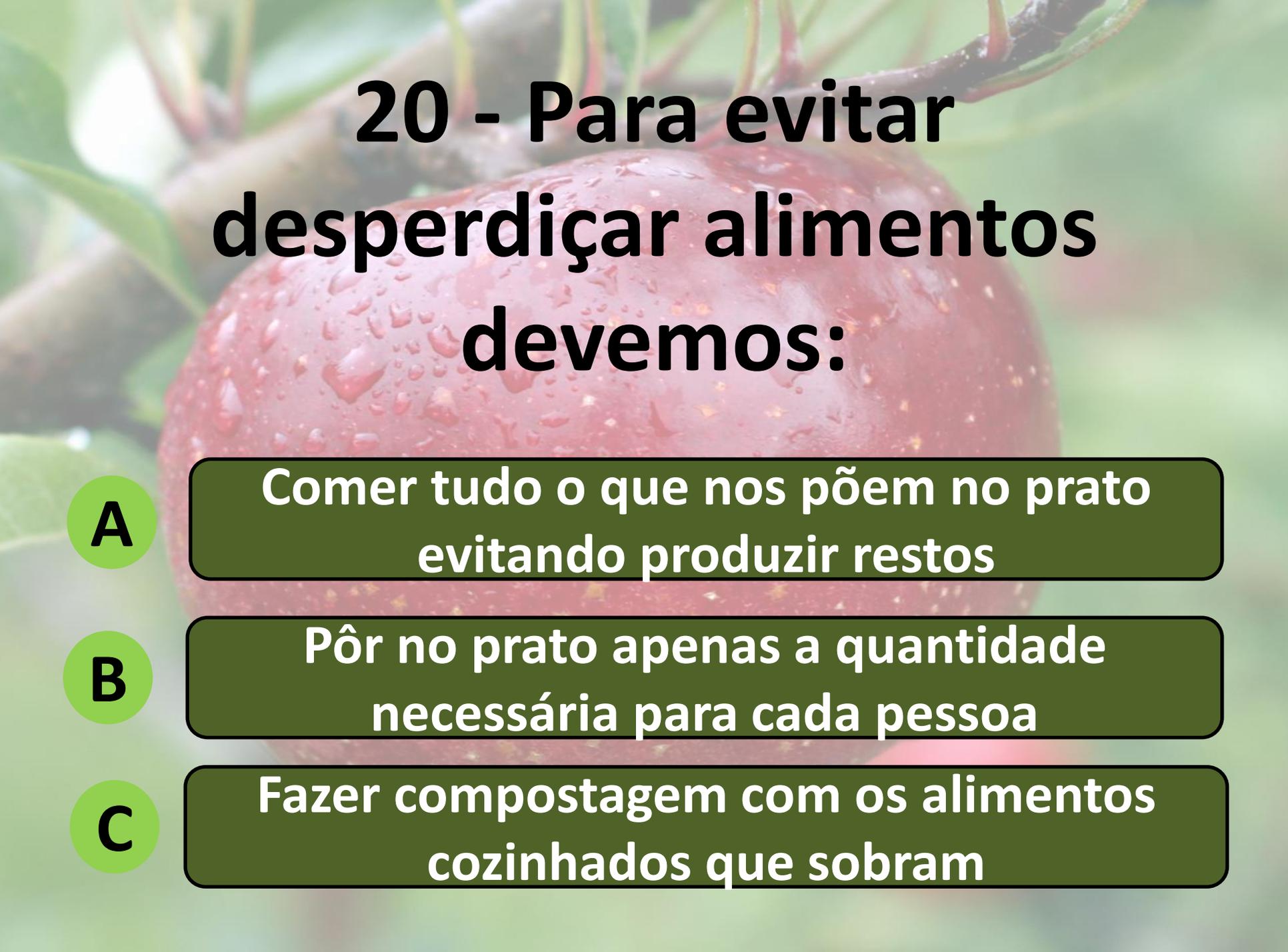
**Fuji, Golden Delicious.**

**B**

**Gala, Reineta.**

**C**

**Bravo de Esmolfe, Camoesa.**



# 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