



# ECO QUIZ

Alimentação Saudável e Sustentável

Nível III

Ensino secundário | profissional | superior

# 1 - Quais destas práticas são usadas em Agricultura Biológica?

**A**

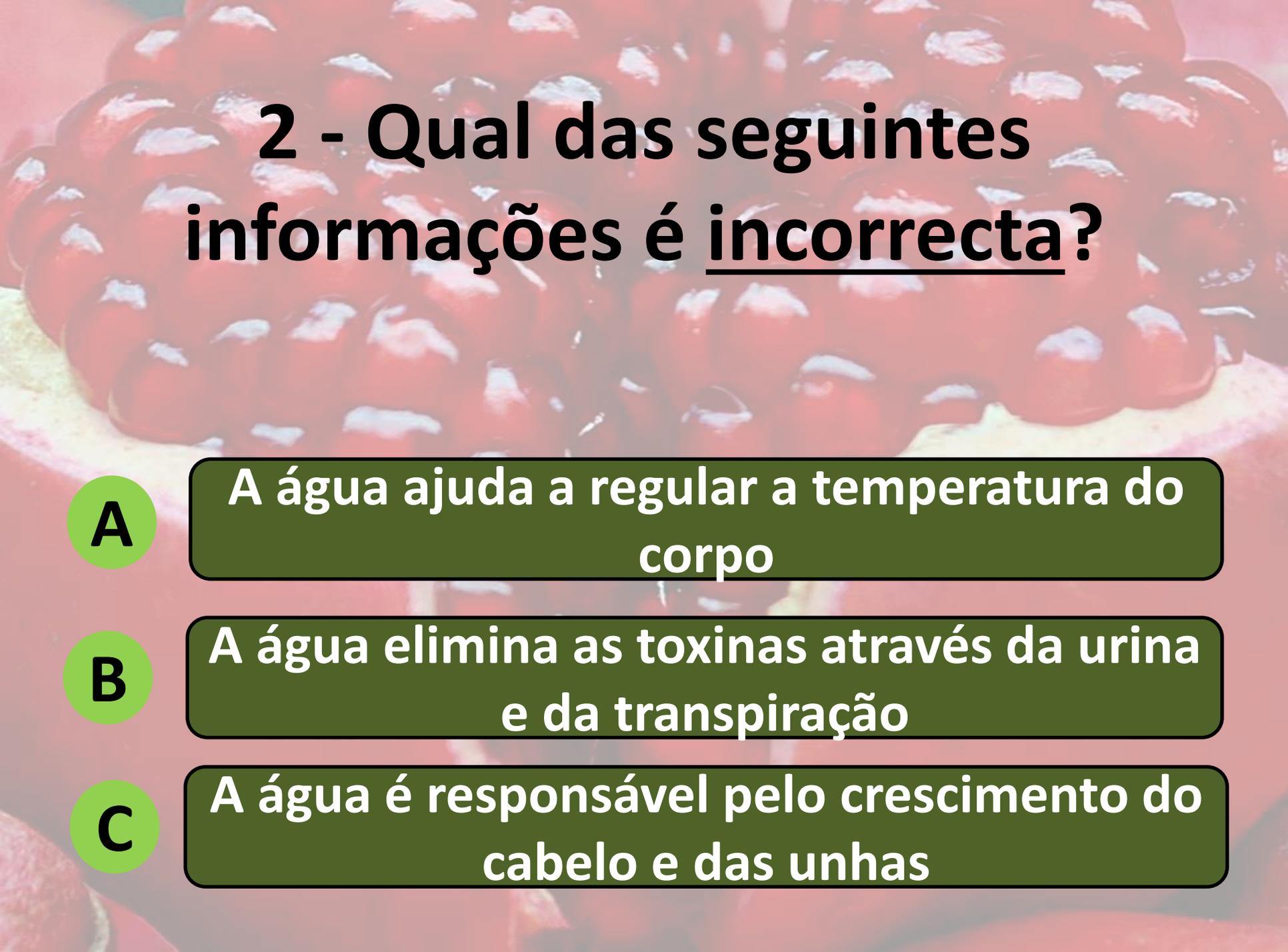
Aplicação de herbicida

**B**

Rotação de culturas

**C**

Hidroponia

A close-up photograph of a watermelon, showing its characteristic red, juicy segments and dark green rind. The image is slightly blurred and serves as the background for the text.

## 2 - Qual das seguintes informações é incorrecta?

**A**

A água ajuda a regular a temperatura do corpo

**B**

A água elimina as toxinas através da urina e da transpiração

**C**

A água é responsável pelo crescimento do cabelo e das unhas

### 3 - Qual dos seguintes princípios não faz parte da dieta mediterrânea?

**A**

O vinho deve ser consumido a todas as refeições.

**B**

O peixe deve ser consumido com maior frequência em relação à carne.

**C**

As refeições devem ser tomadas à mesa, favorecendo o convívio.

**4 - Qual destes frutos não deveria fazer parte de uma sobremesa preparada em janeiro?**

**A**

**Alperce**

**B**

**Kiwi**

**C**

**Laranja**

# 5 - O que são OGM's?

**A**

**Organismos Geneticamente Modificados**

**B**

**Organismos Globalmente Melhores**

**C**

**Organismo de Genética Melhorada**

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

**A**

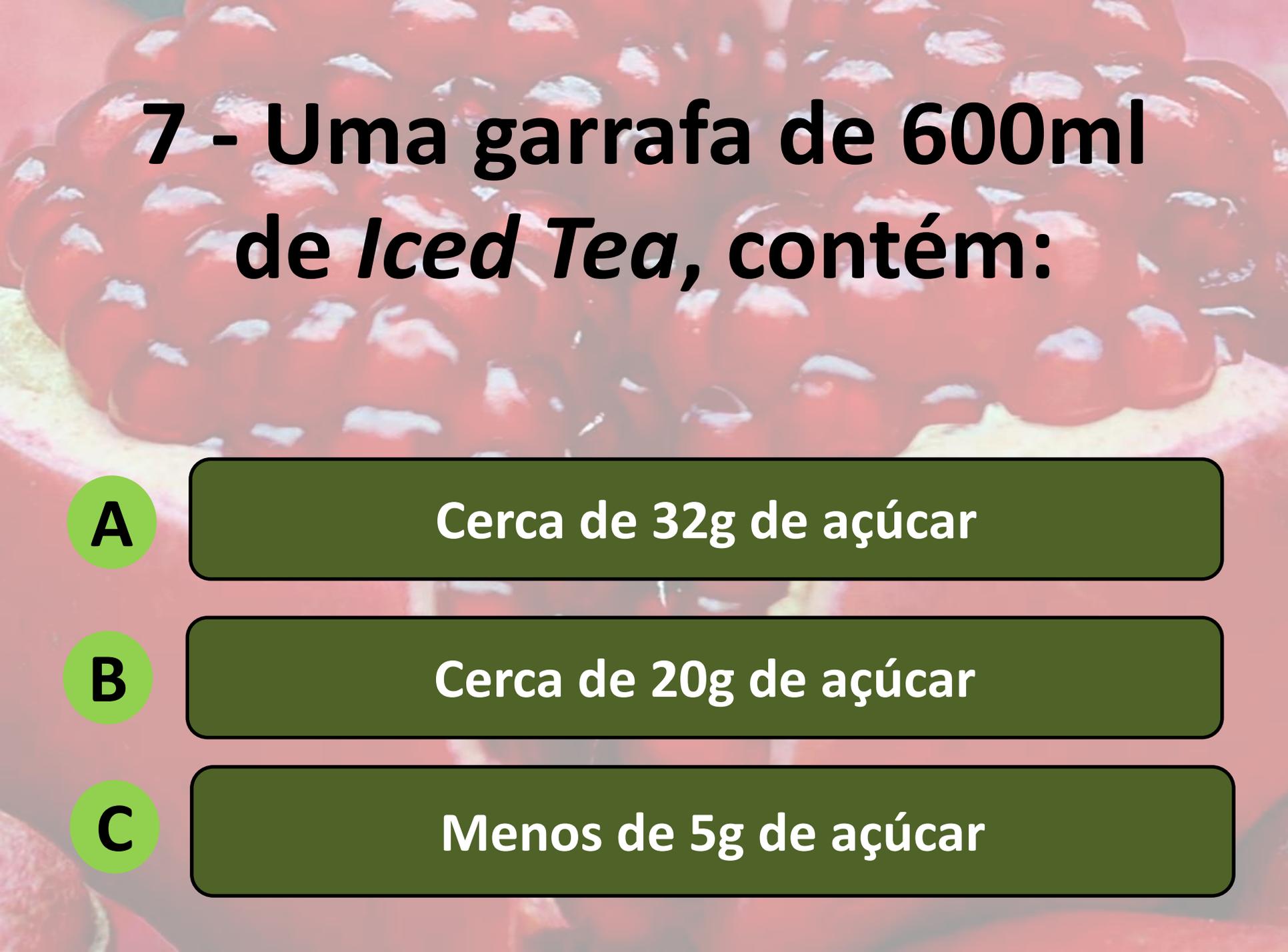
**Hortelã-pimenta**

**B**

**Stevia**

**C**

**Erva cidreira**



# 7 - Uma garrafa de 600ml de *Iced Tea*, contém:

**A**

Cerca de 32g de açúcar

**B**

Cerca de 20g de açúcar

**C**

Menos de 5g de açúcar

8 - Nos rótulos dos produtos, o açúcar é “disfarçado”. Qual das opções não se refere a um açúcar?

A

Xarope de milho

B

Sorbitol

C

Ácido cítrico

# 9 - Em Portugal...

**A**

10% das crianças têm excesso de peso e  
5% são obesas

**B**

30% das crianças têm excesso de peso e  
10% são obesas

**C**

40% das crianças têm excesso de peso e  
20% são obesas

# 10 - Podemos distinguir os alimentos e suas características nutricionais através das cores:

**A**

Os de cor verdes são ricos em cálcio, fósforo e ferro.

**B**

Os laranja são fontes de carotenóides, precursores da vitamina A.

**C**

Os vermelhos, são fontes de caroteno e ricos em vitamina C.

**11 - As gorduras *trans*,  
produzidas industrialmente,  
podem ser encontradas em:**

**A**

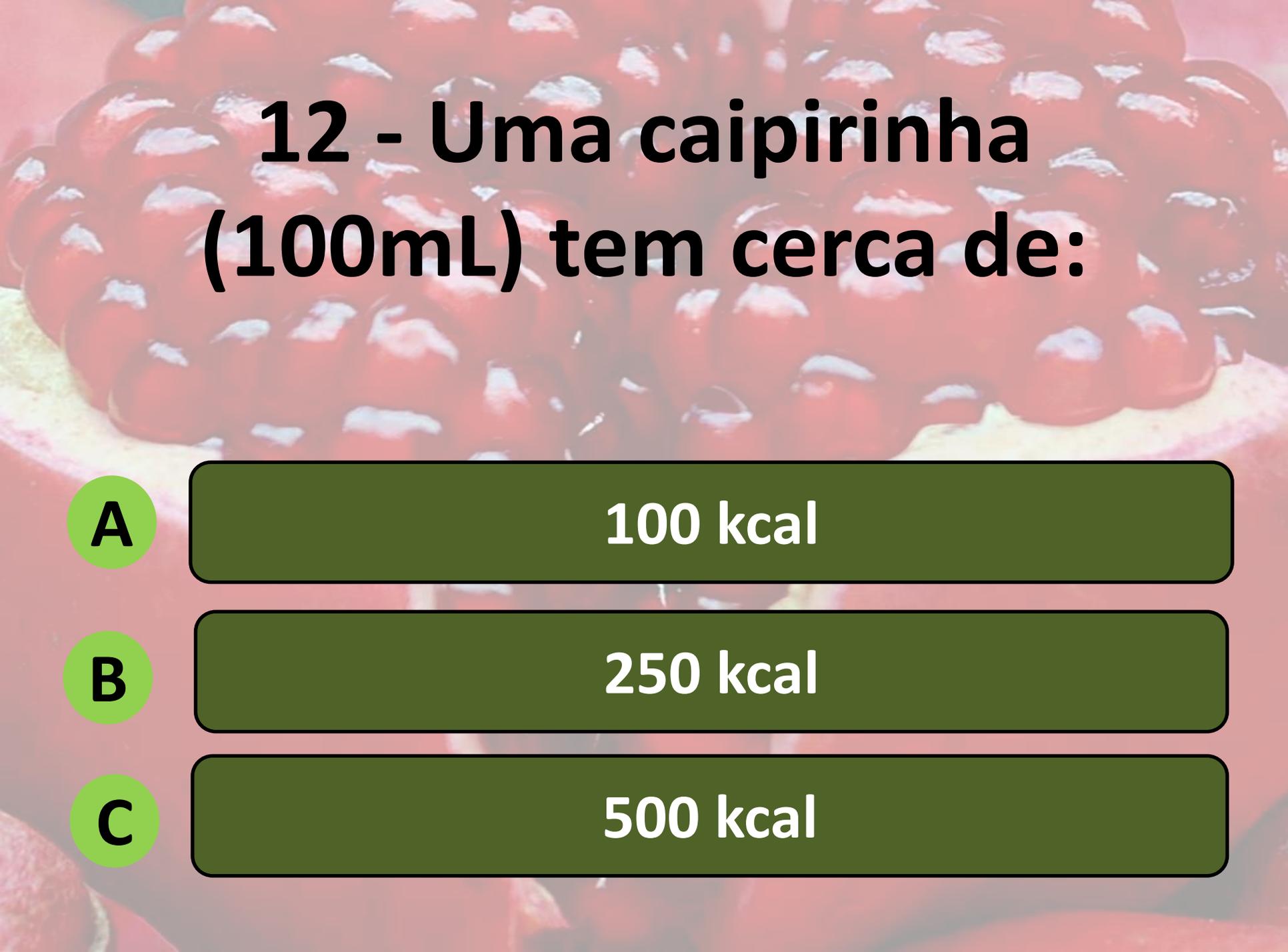
**Arroz, massa, açúcar**

**B**

**Sumos, chás, bebidas energéticas**

**C**

**Bolos, bolachas, batatas fritas**



**12 - Uma caipirinha  
(100mL) tem cerca de:**

**A**

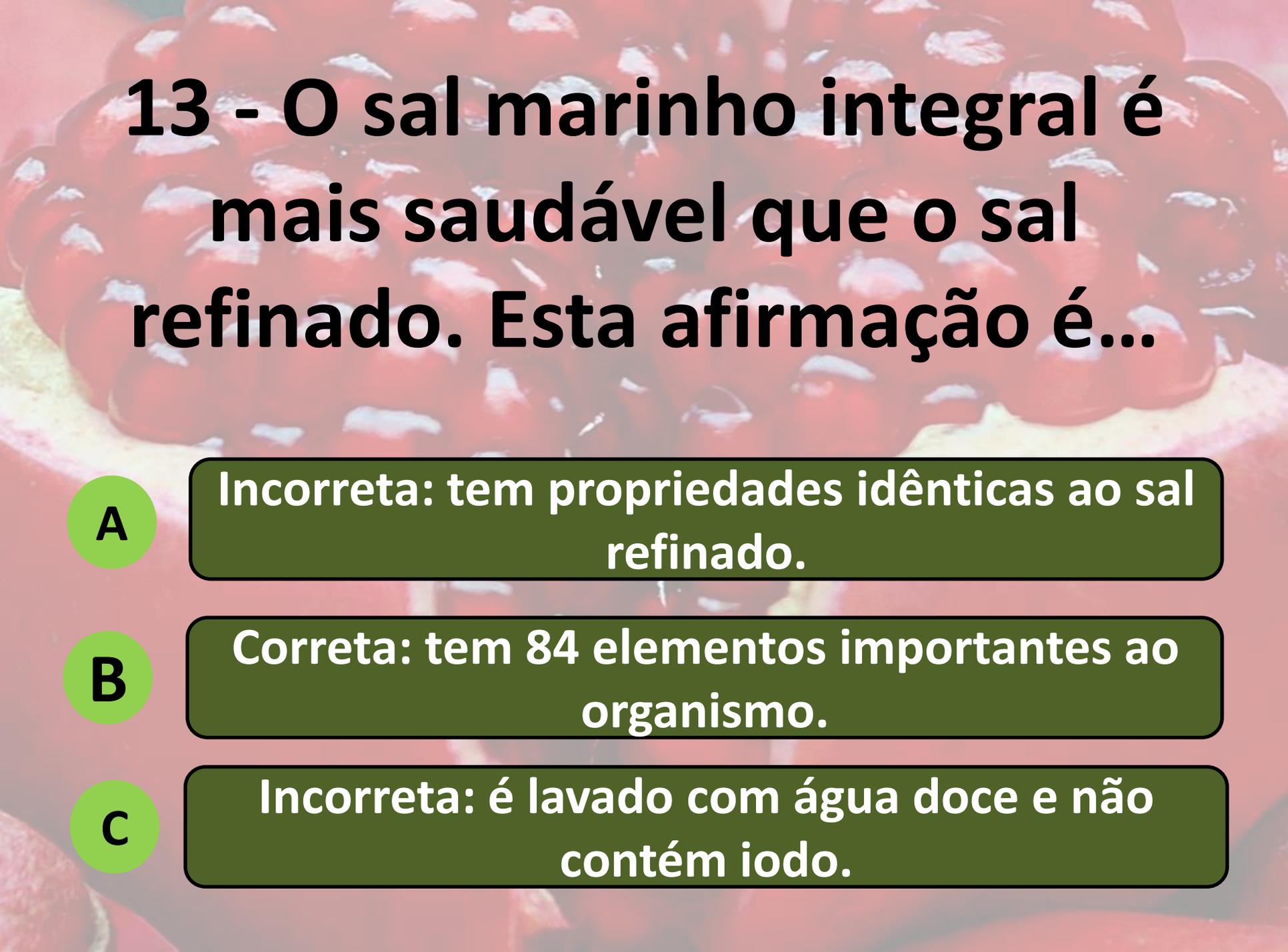
**100 kcal**

**B**

**250 kcal**

**C**

**500 kcal**



**13 - O sal marinho integral é mais saudável que o sal refinado. Esta afirmação é...**

**A**

**Incorreta: tem propriedades idênticas ao sal refinado.**

**B**

**Correta: tem 84 elementos importantes ao organismo.**

**C**

**Incorreta: é lavado com água doce e não contém iodo.**

# 14 - Na agricultura biológica:

**A**

Devido aos métodos utilizados nunca ocorrem pragas

**B**

As pragas não surgem, pois ocorre a rotação de culturas

**C**

As pragas são tratadas sem químicos de síntese

# 15 - Assinala a opção com raças exclusivamente portuguesas:

**A**

Vaca: Marinhoa, Limousine, Mirandesa, Frísia

**B**

Ovelha: Merino Preto, Assaf, Campaniça, Saloia

**C**

Galinha: Amarela, Preta Lusitânica, Pedrês Portuguesa

**16 - Muitas das bebidas “light”  
têm na sua composição  
aspartame. Este é...**

**A**

**Um açúcar natural**

**B**

**Um aditivo alimentar**

**C**

**Um conservante**

# 17 - O alto nível de sódio no sangue provoca:

**A**

Doenças respiratórias

**B**

Doenças cardíacas

**C**

Doenças autoimunes

# 18 - Segundo um estudo do INSA e da OMS, que % de crianças portuguesa, bebe água e come fruta diariamente?

**A**

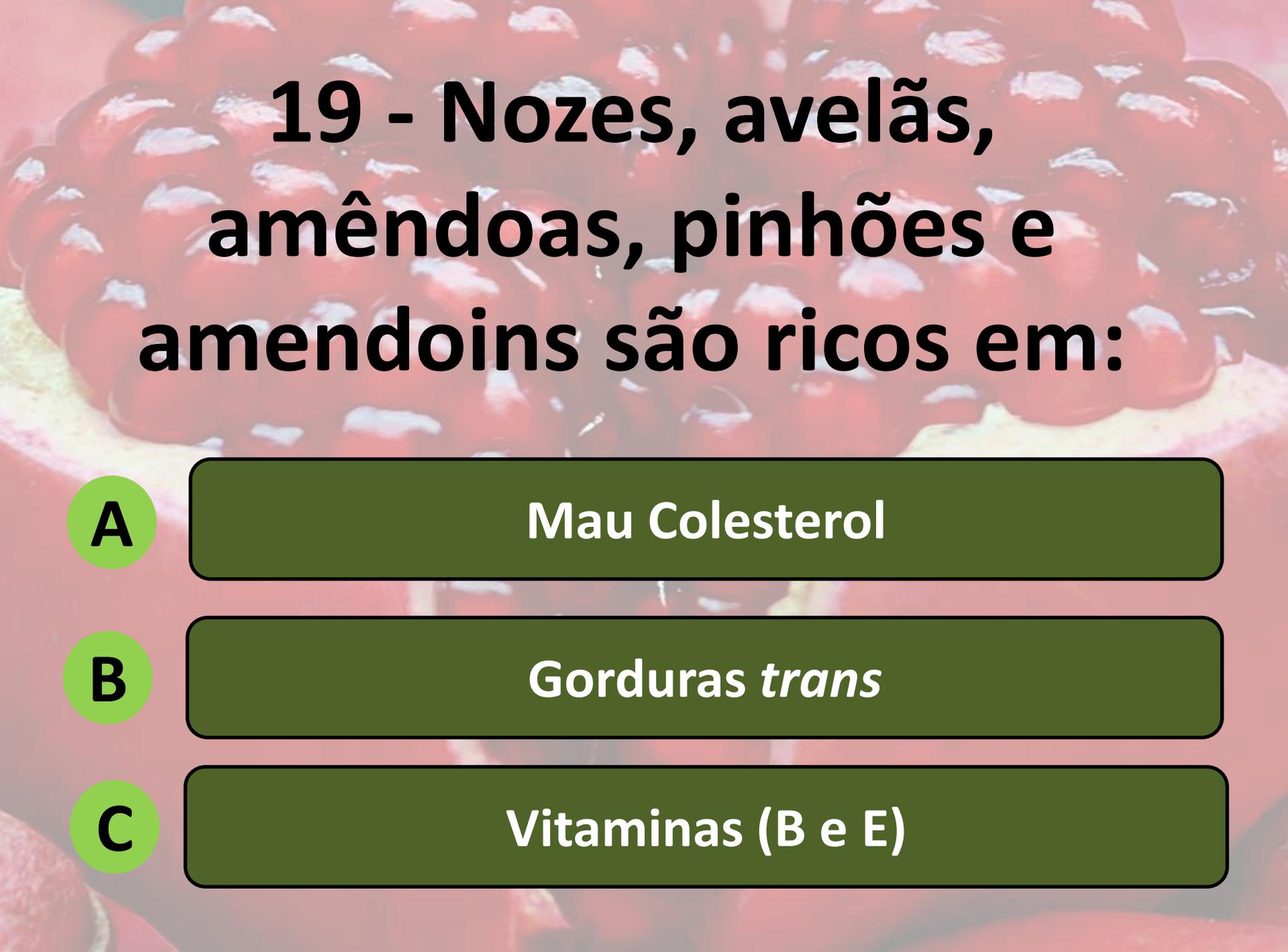
Menos de 1% das crianças bebe água todos os dias e só 2% ingere fruta fresca diariamente

**B**

Menos de 10% das crianças bebe água todos os dias e 20% ingere fruta fresca diariamente

**C**

Menos de 40% das crianças bebe água todos os dias e 60% ingere fruta fresca diariamente



**19 - Nozes, avelãs,  
amêndoas, pinhões e  
amendoins são ricos em:**

**A**

**Mau Colesterol**

**B**

**Gorduras *trans***

**C**

**Vitaminas (B e E)**

# 20 - Como se reconhecem os alimentos biológicos?

**A**

Através de um logótipo europeu

**B**

A fruta é mais pequena e os legumes têm bicho

**C**

Todos os alimentos são biológicos