



# 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**

# 1 - Numa refeição equilibrada predominam alimentos de origem:

**A**

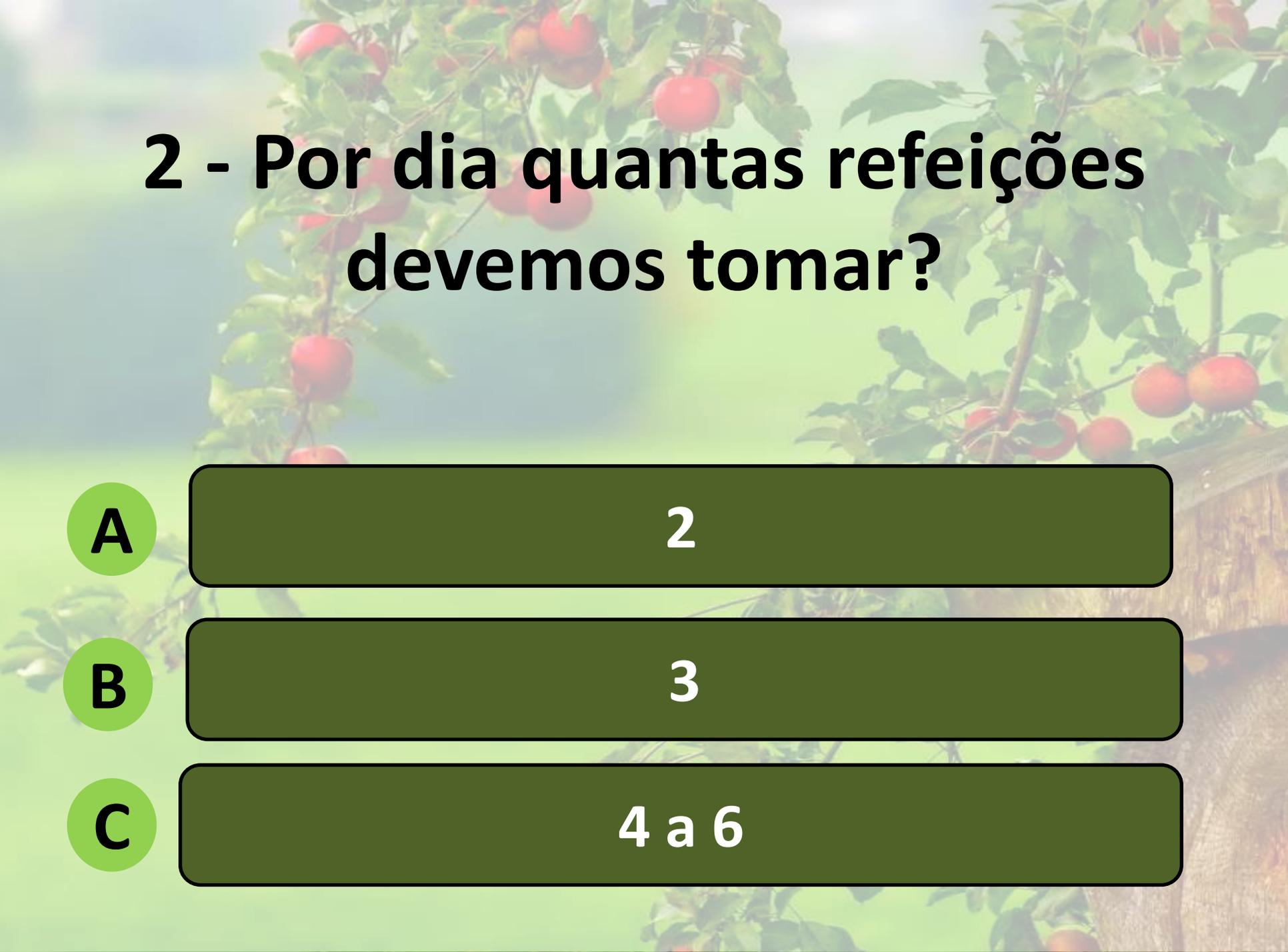
**Vegetal**

**B**

**Animal**

**C**

**Mineral**



**2 - Por dia quantas refeições devemos tomar?**

**A**

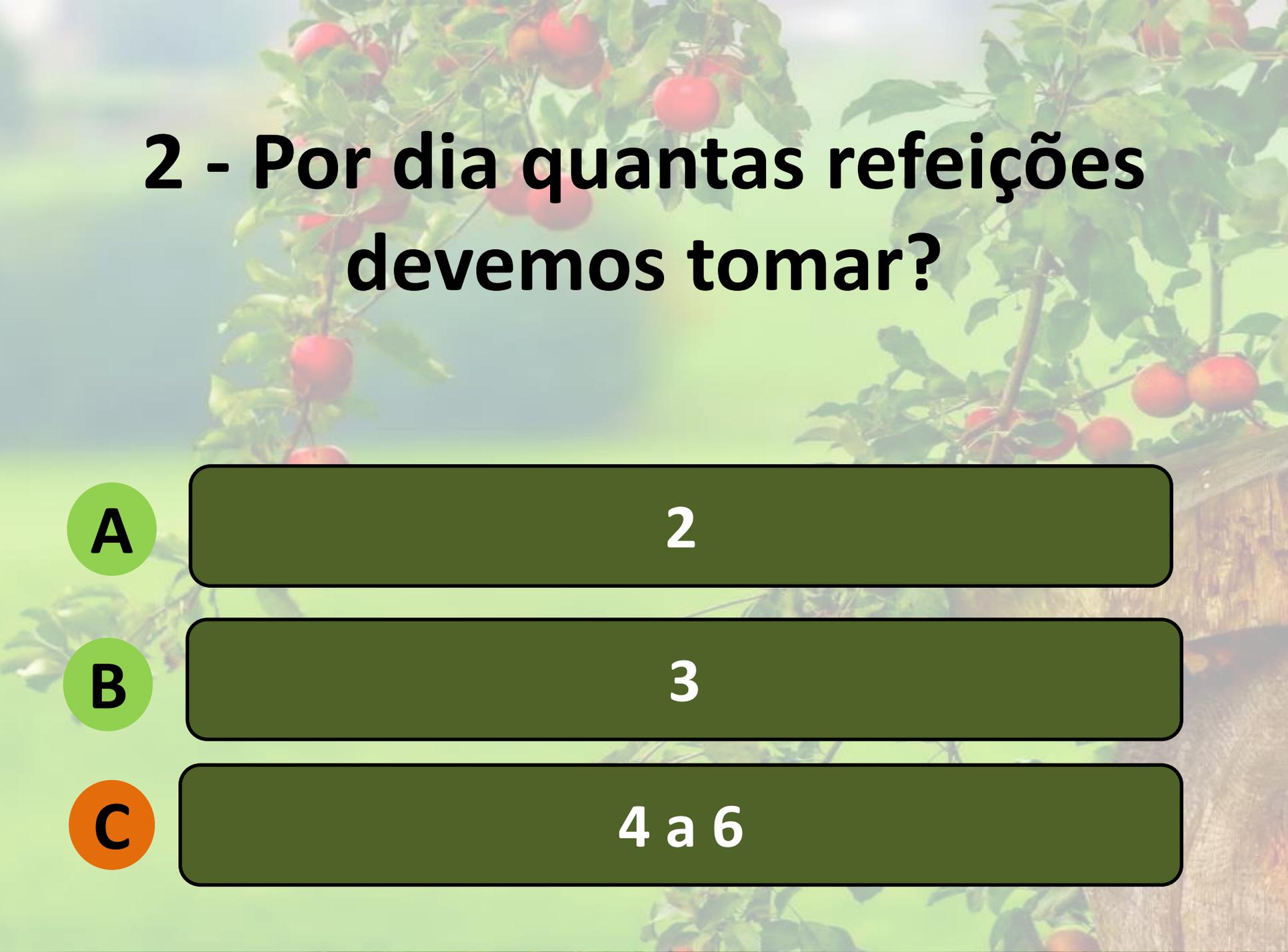
**2**

**B**

**3**

**C**

**4 a 6**



**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.

### 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)

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

**A**

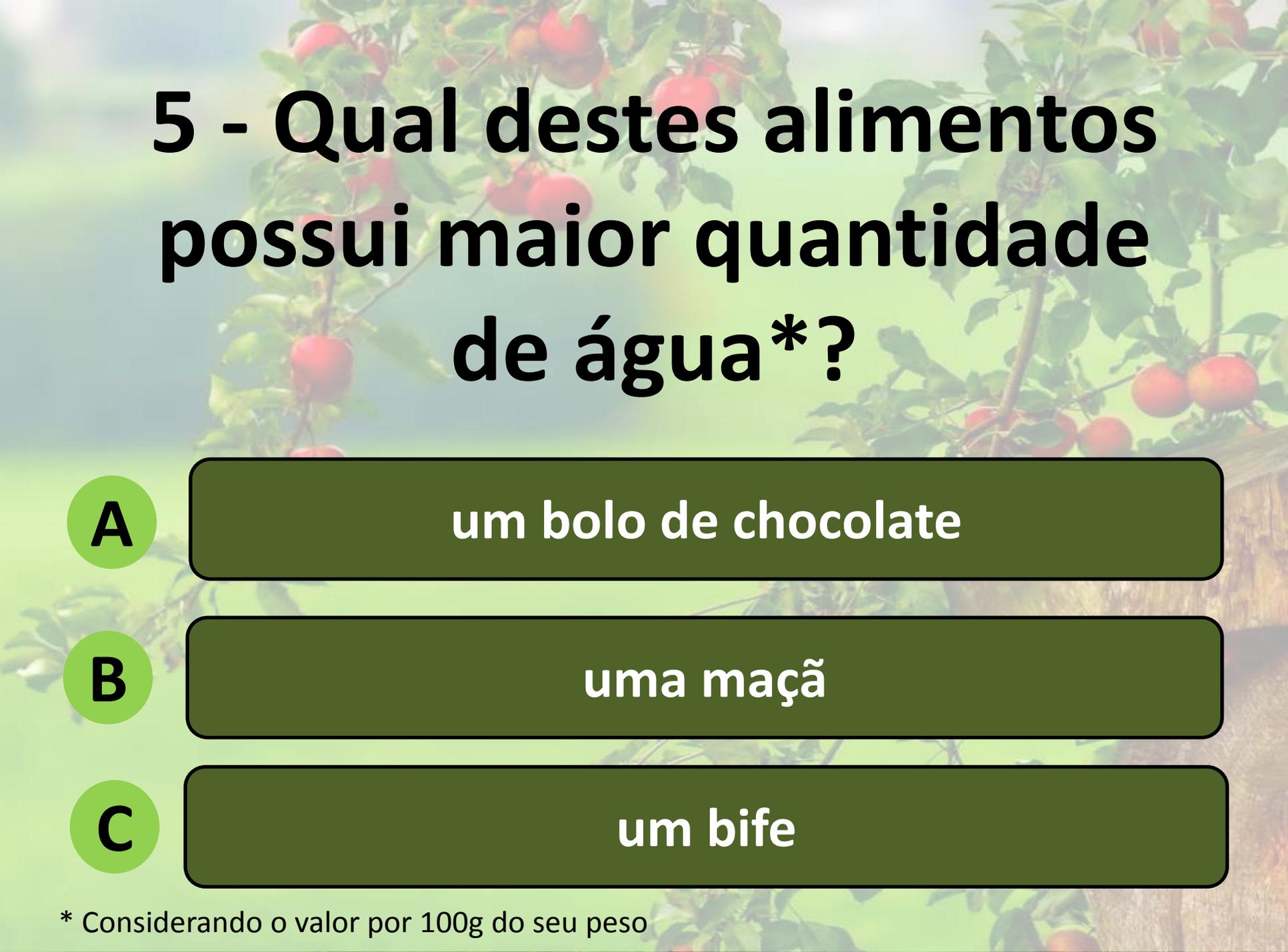
menos de 0,5 litros ( 1 copo)

**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

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

**A**

um bolo de chocolate

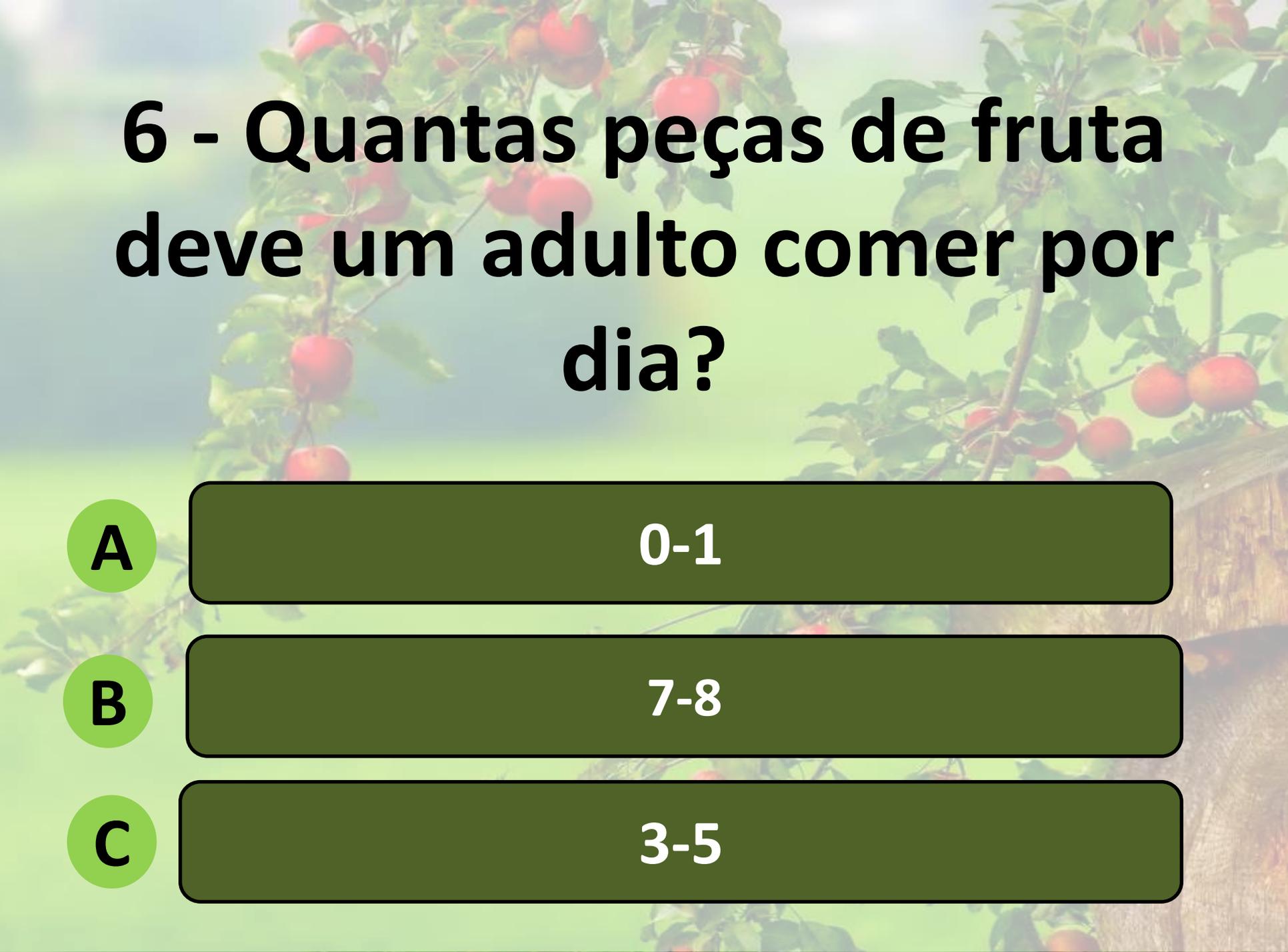
**B**

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**

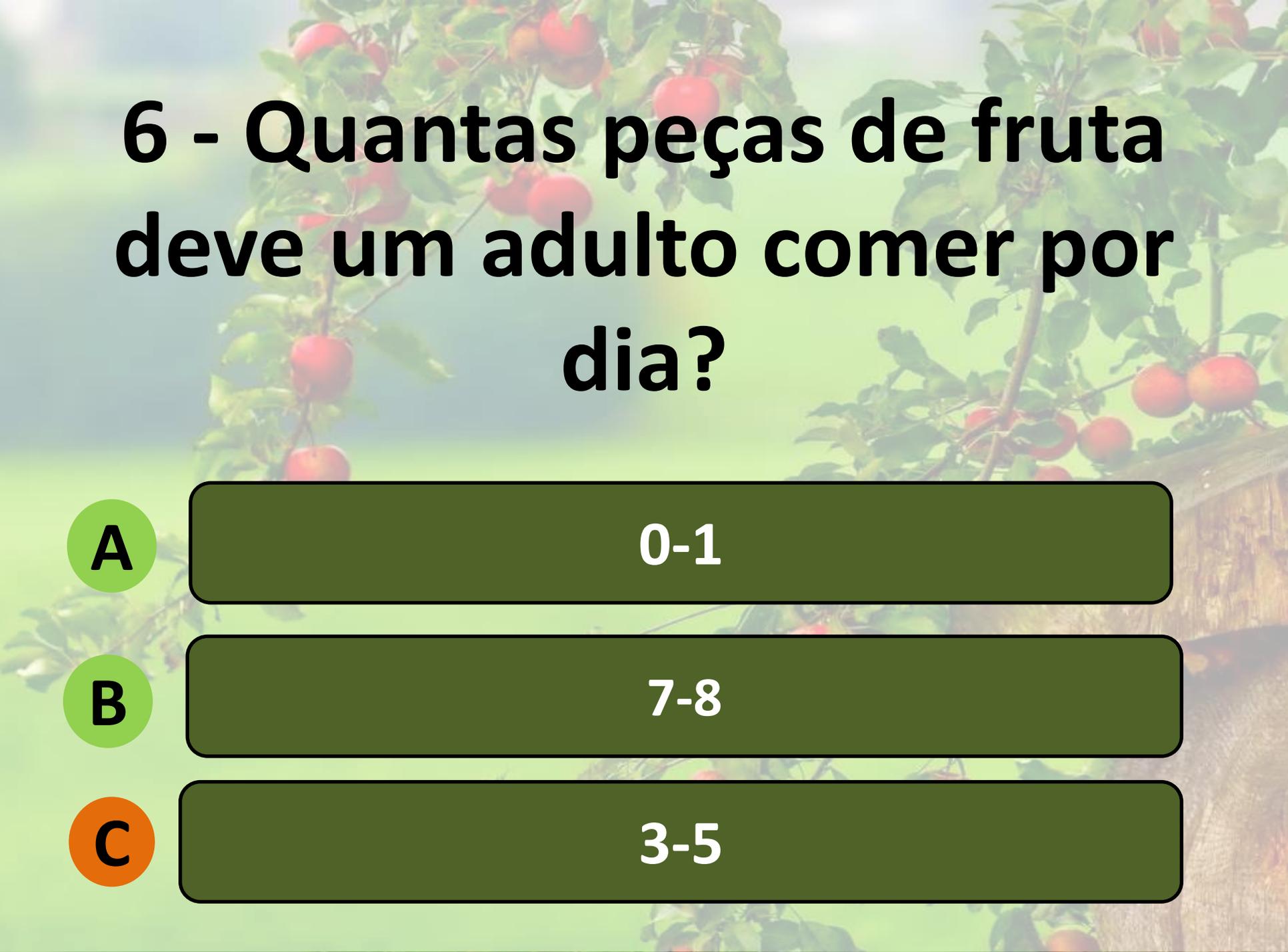
**0-1**

**B**

**7-8**

**C**

**3-5**



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

**A**

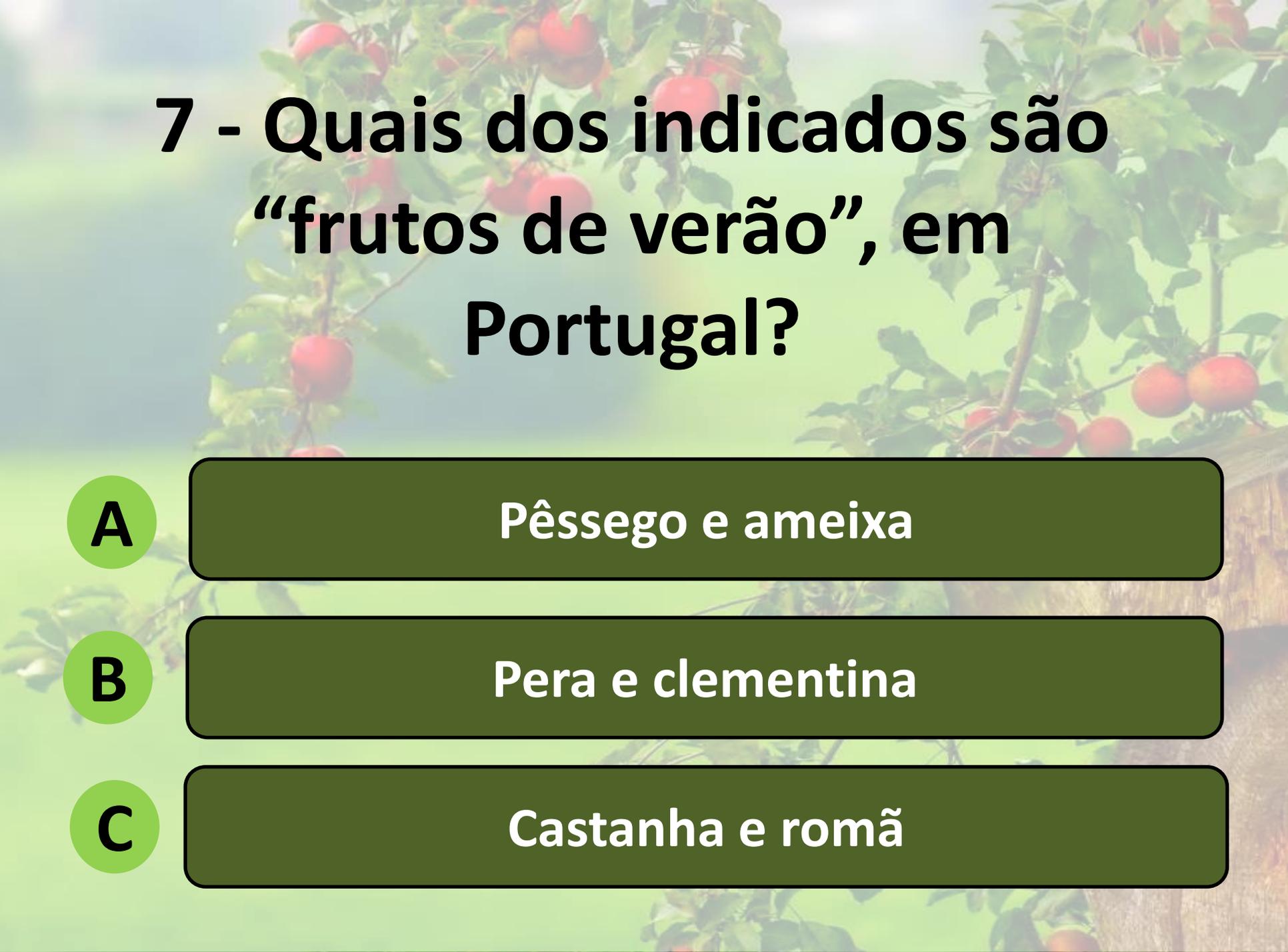
**0-1**

**B**

**7-8**

**C**

**3-5**



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

**A**

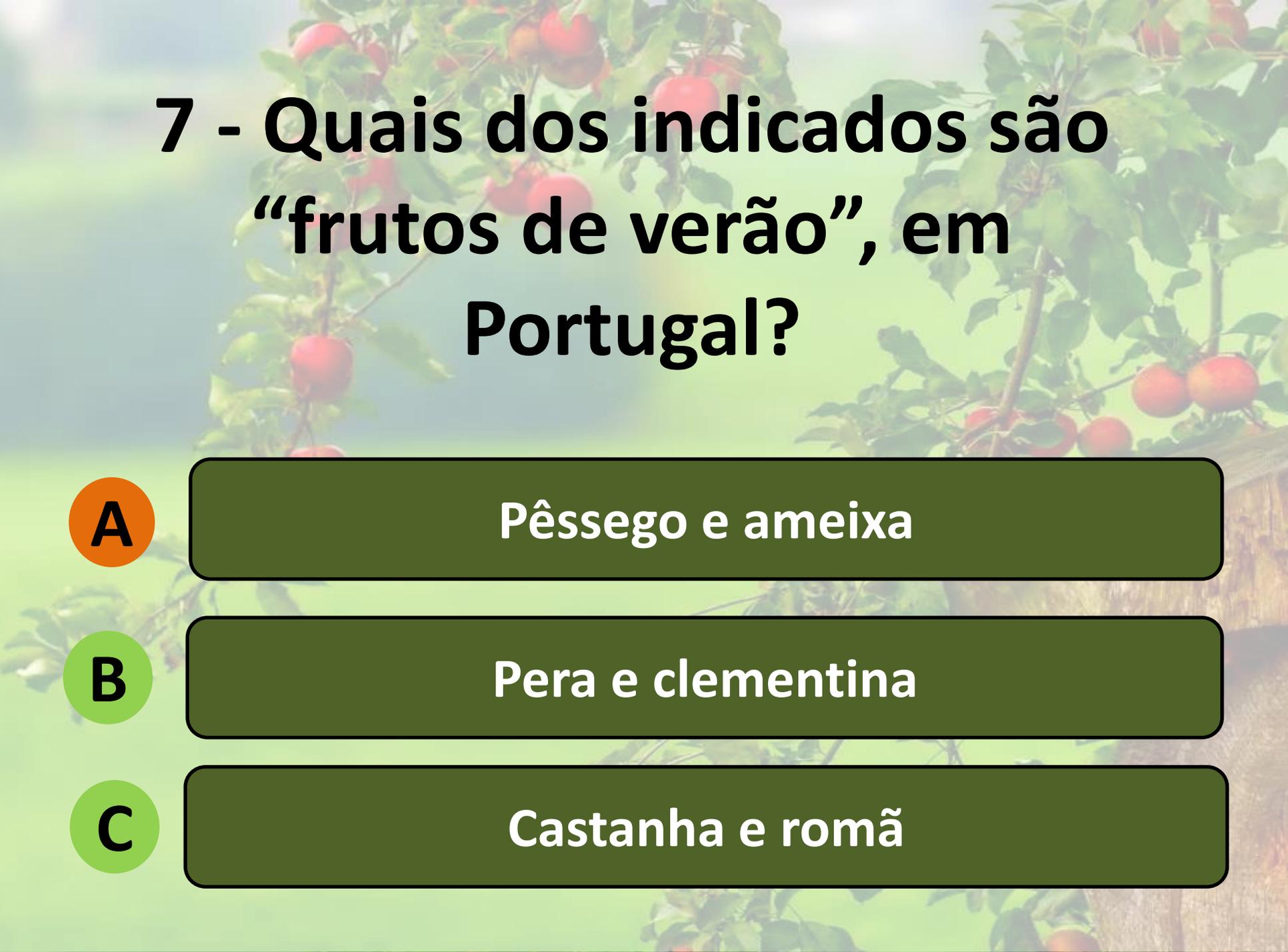
Pêssego e ameixa

**B**

Pera e clementina

**C**

Castanha e romã



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

**A**

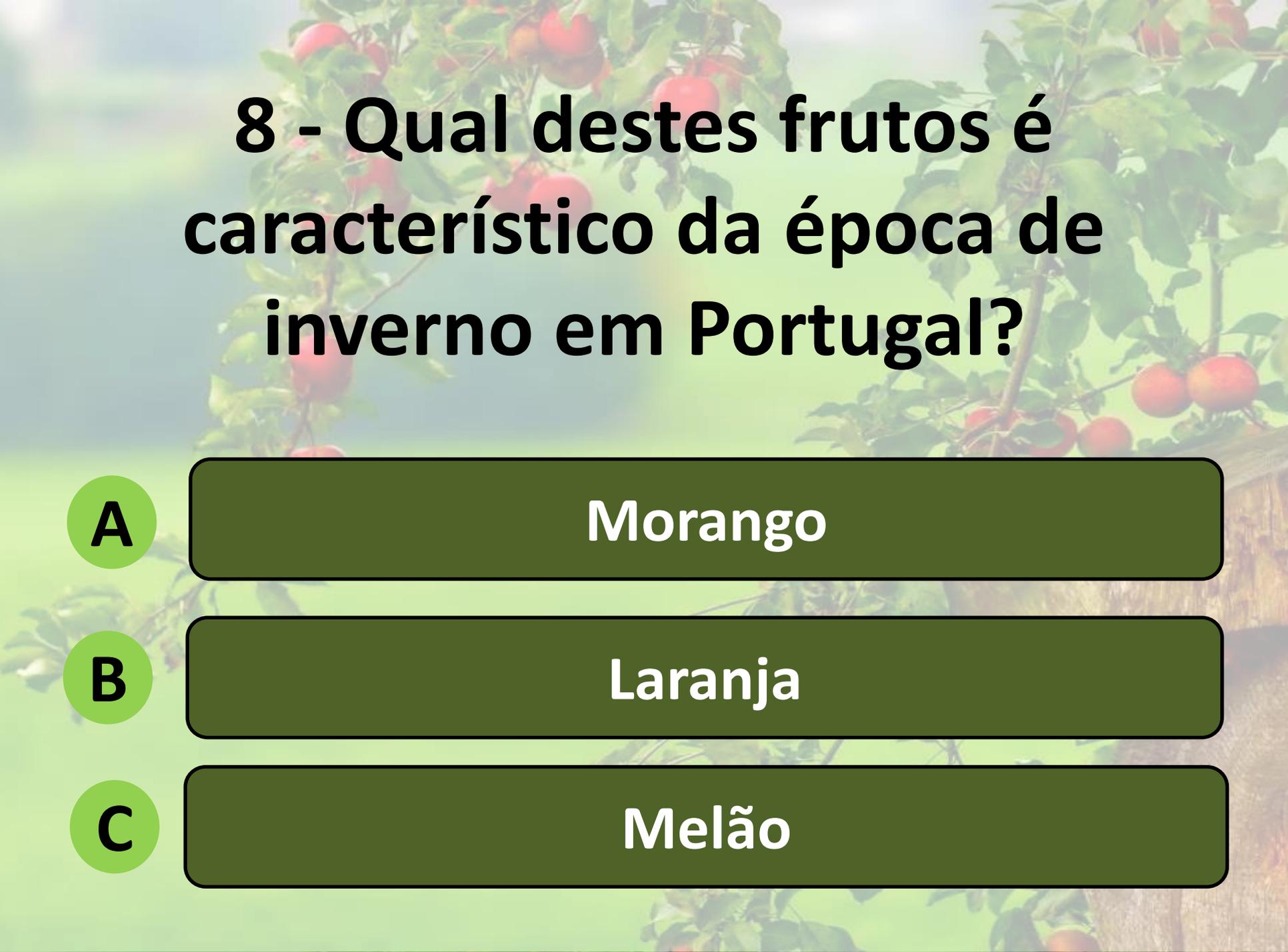
Pêssego e ameixa

**B**

Pera e clementina

**C**

Castanha e romã



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

**A**

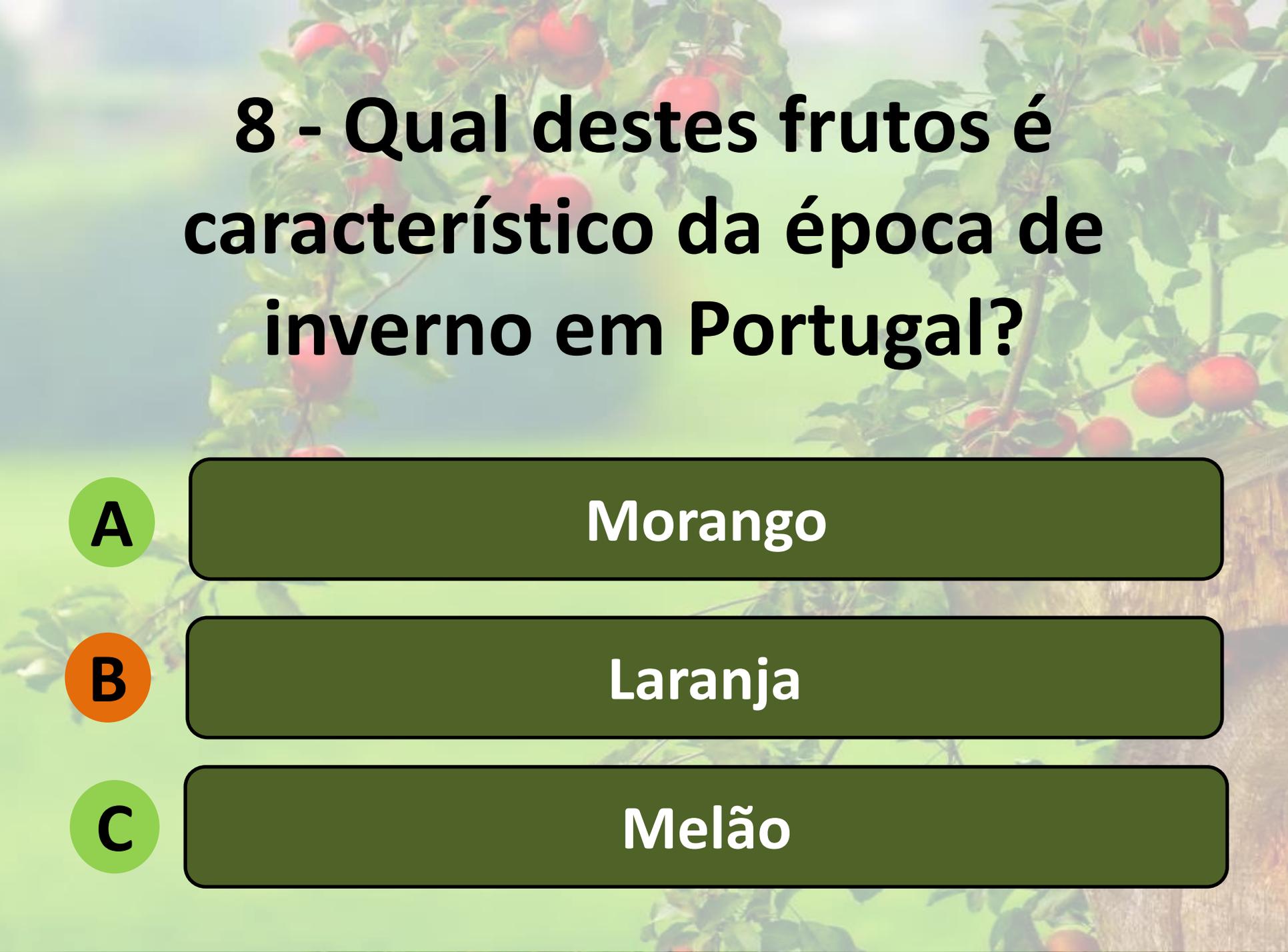
**Morango**

**B**

**Laranja**

**C**

**Melão**



**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**

**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

# 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**

**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

# 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.

# 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**

**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.

# 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**

**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**

**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

# 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

# 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

# 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