



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.

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

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

A

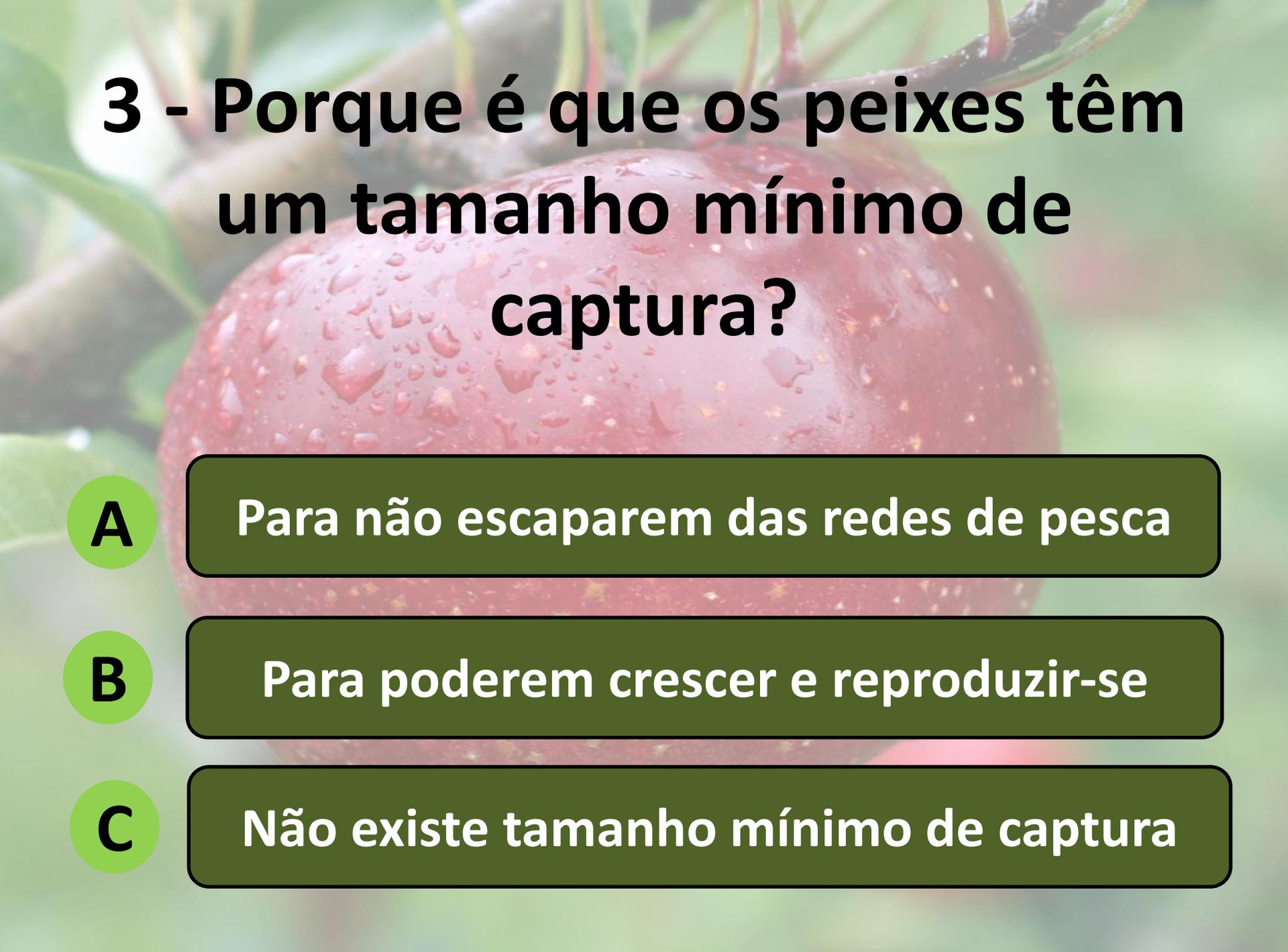
Infusão de tília

B

Caldo de legumes

C

Sumos com gás



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

A

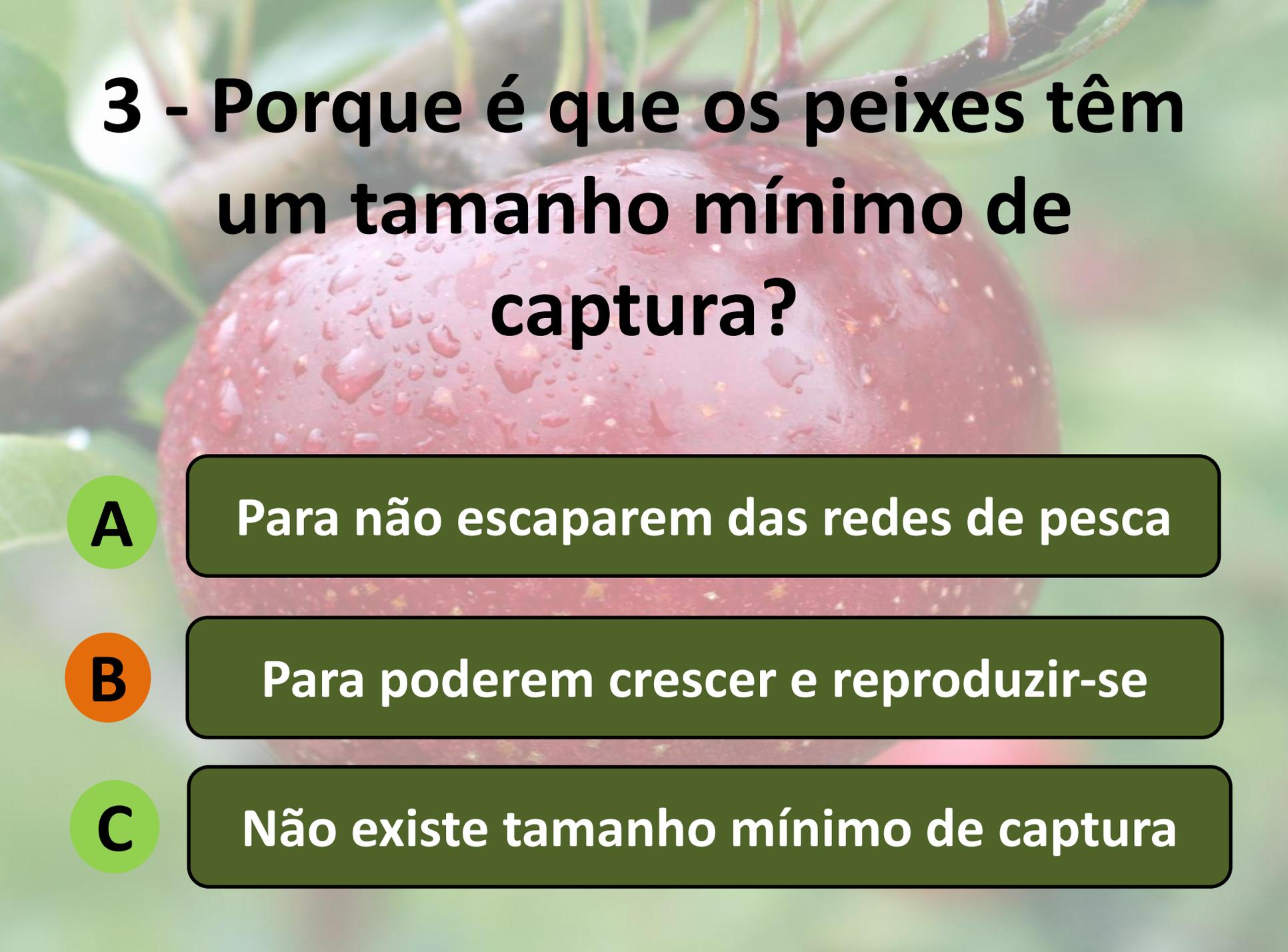
Para não escaparem das redes de pesca

B

Para poderem crescer e reproduzir-se

C

Não existe tamanho mínimo de captura



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

A

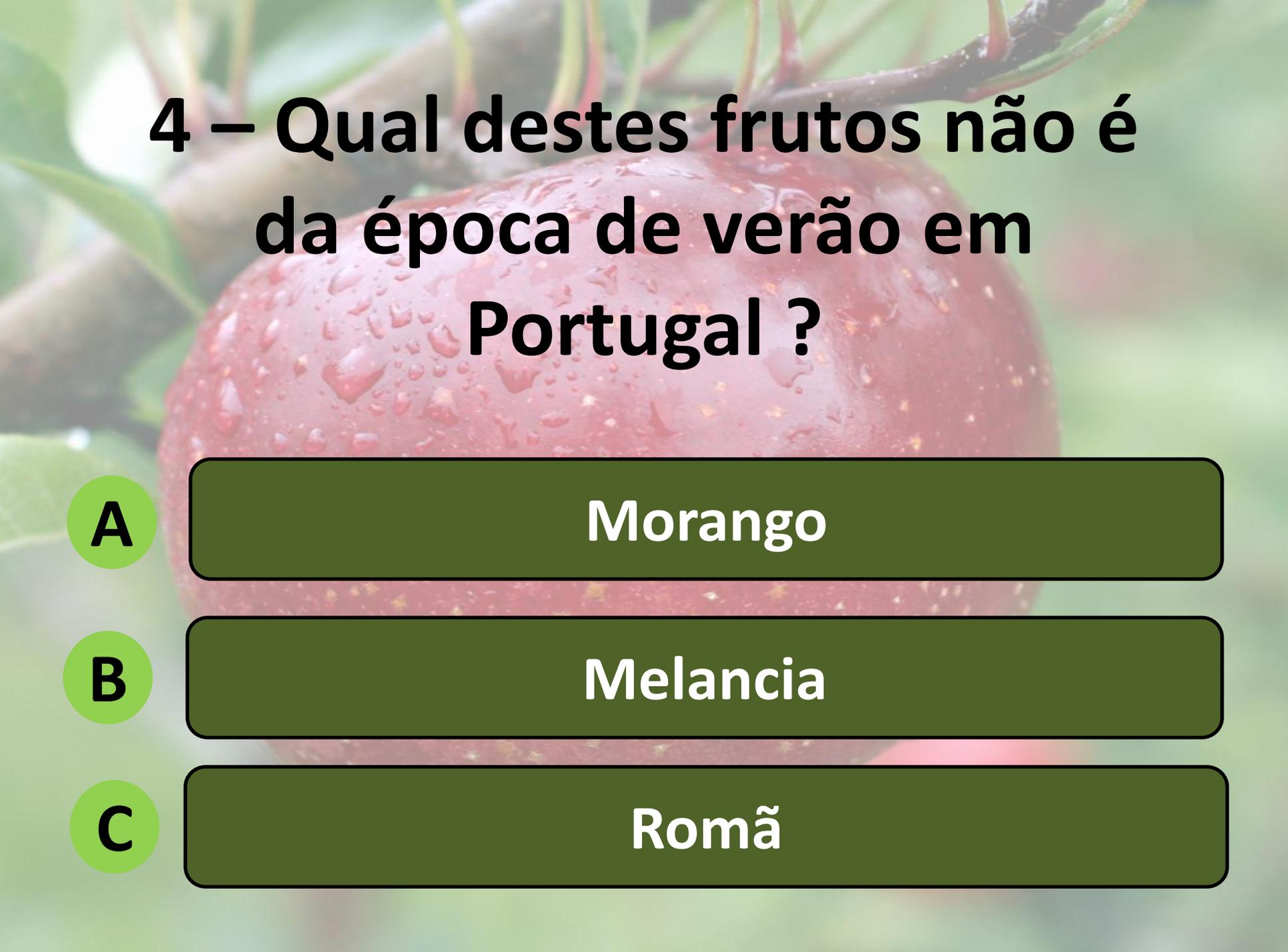
Para não escaparem das redes de pesca

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

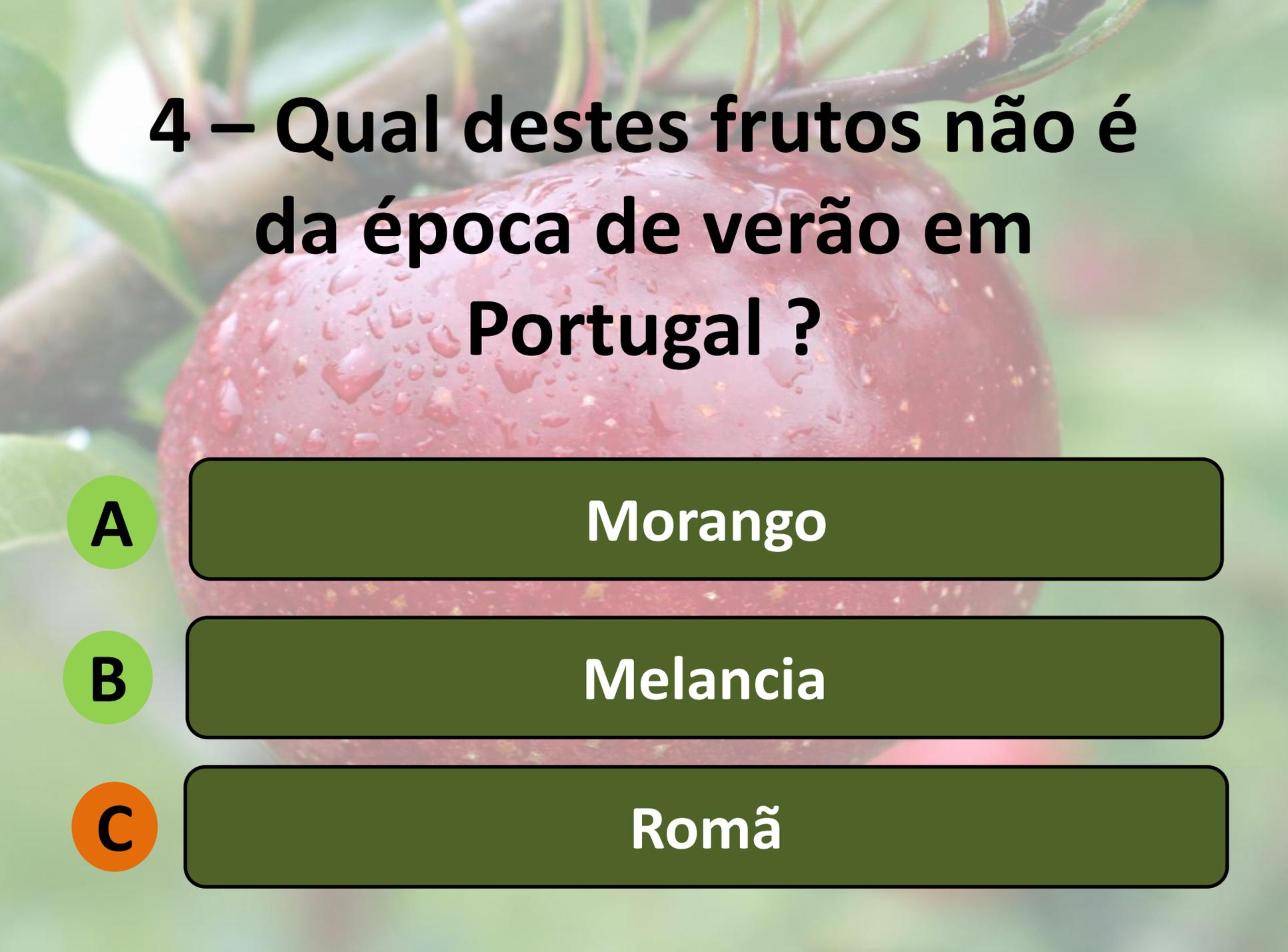
Morango

B

Melancia

C

Romã



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

A

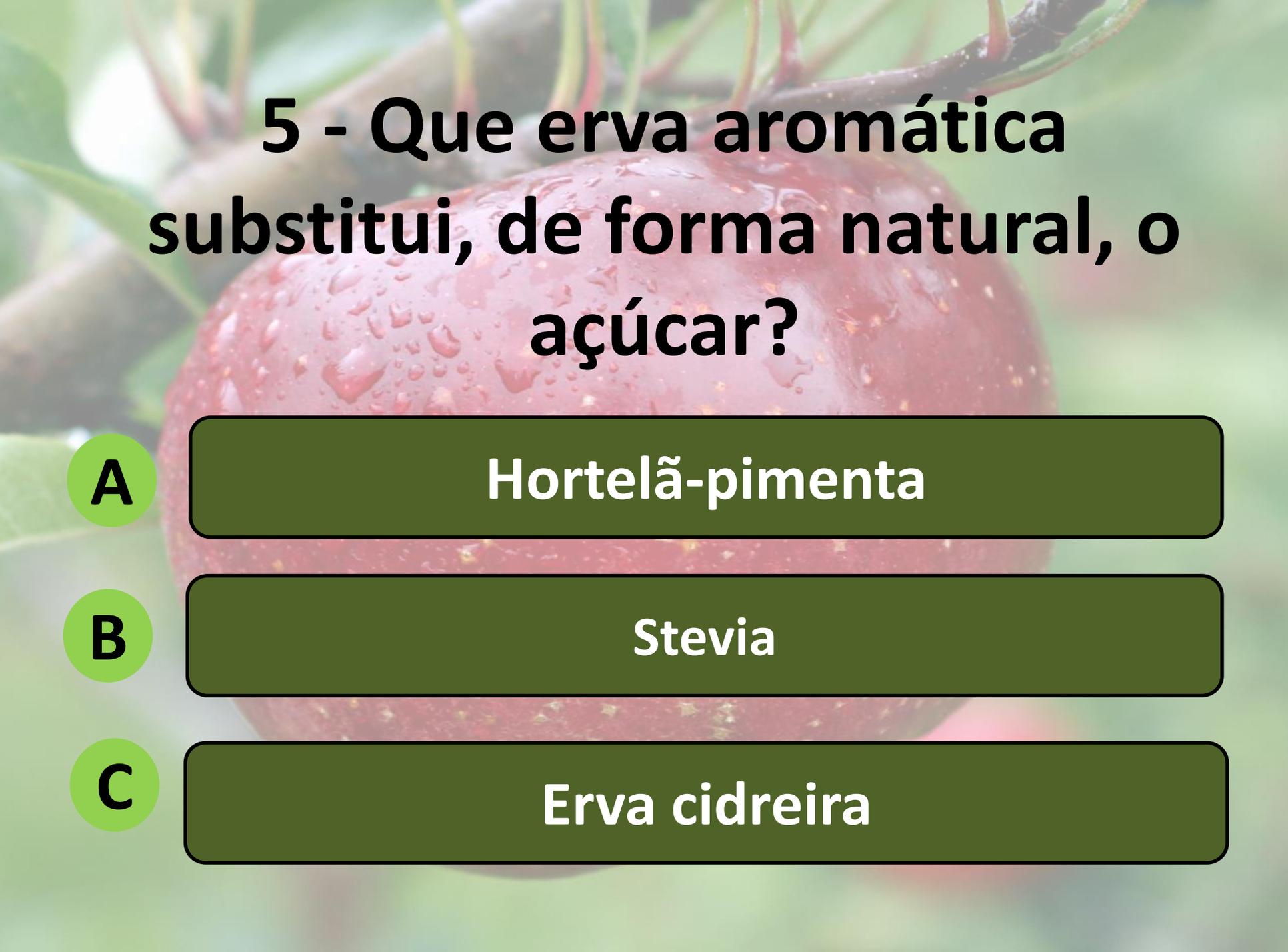
Morango

B

Melancia

C

Romã



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

A

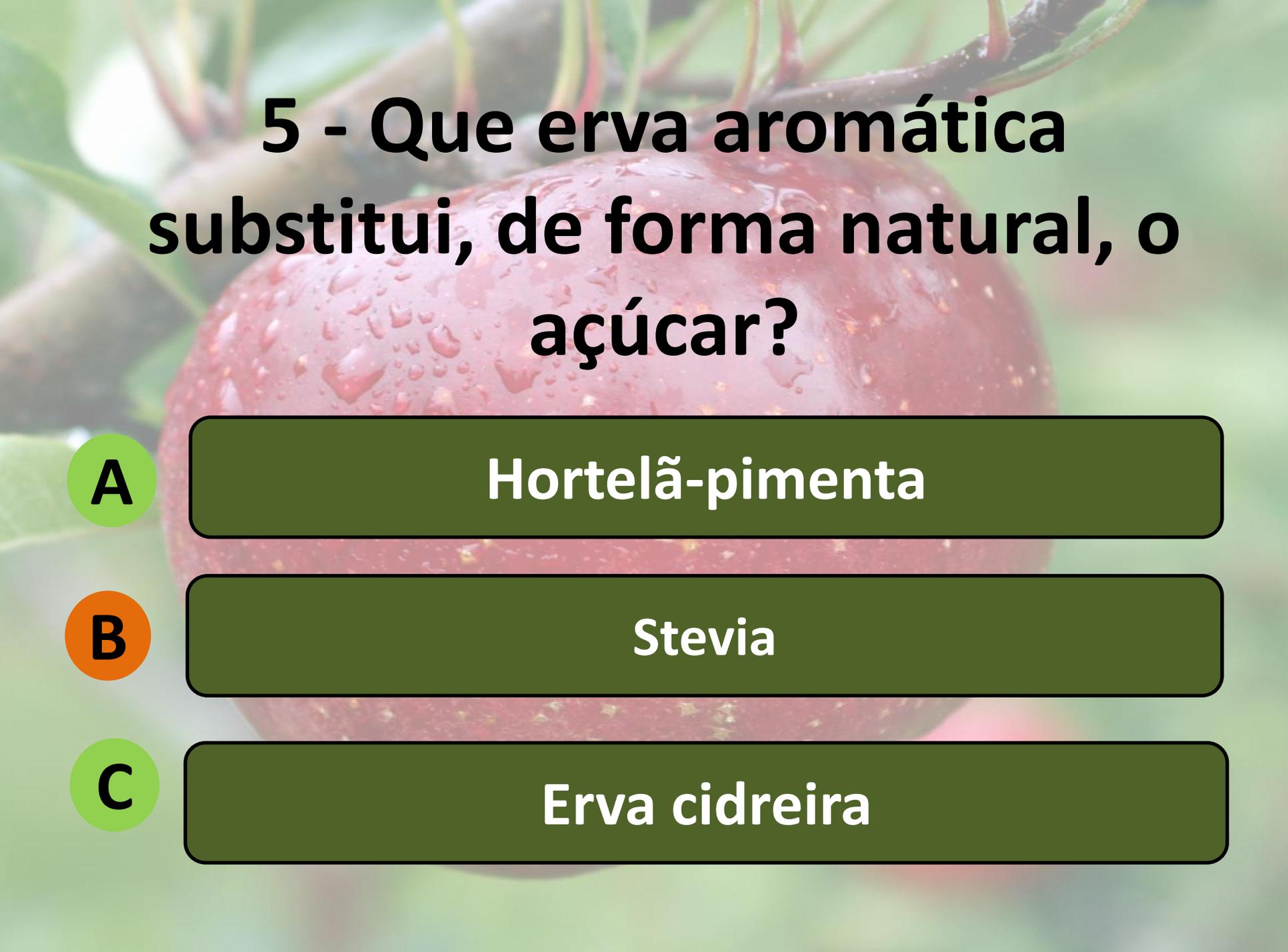
Hortelã-pimenta

B

Stevia

C

Erva cidreira



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

A

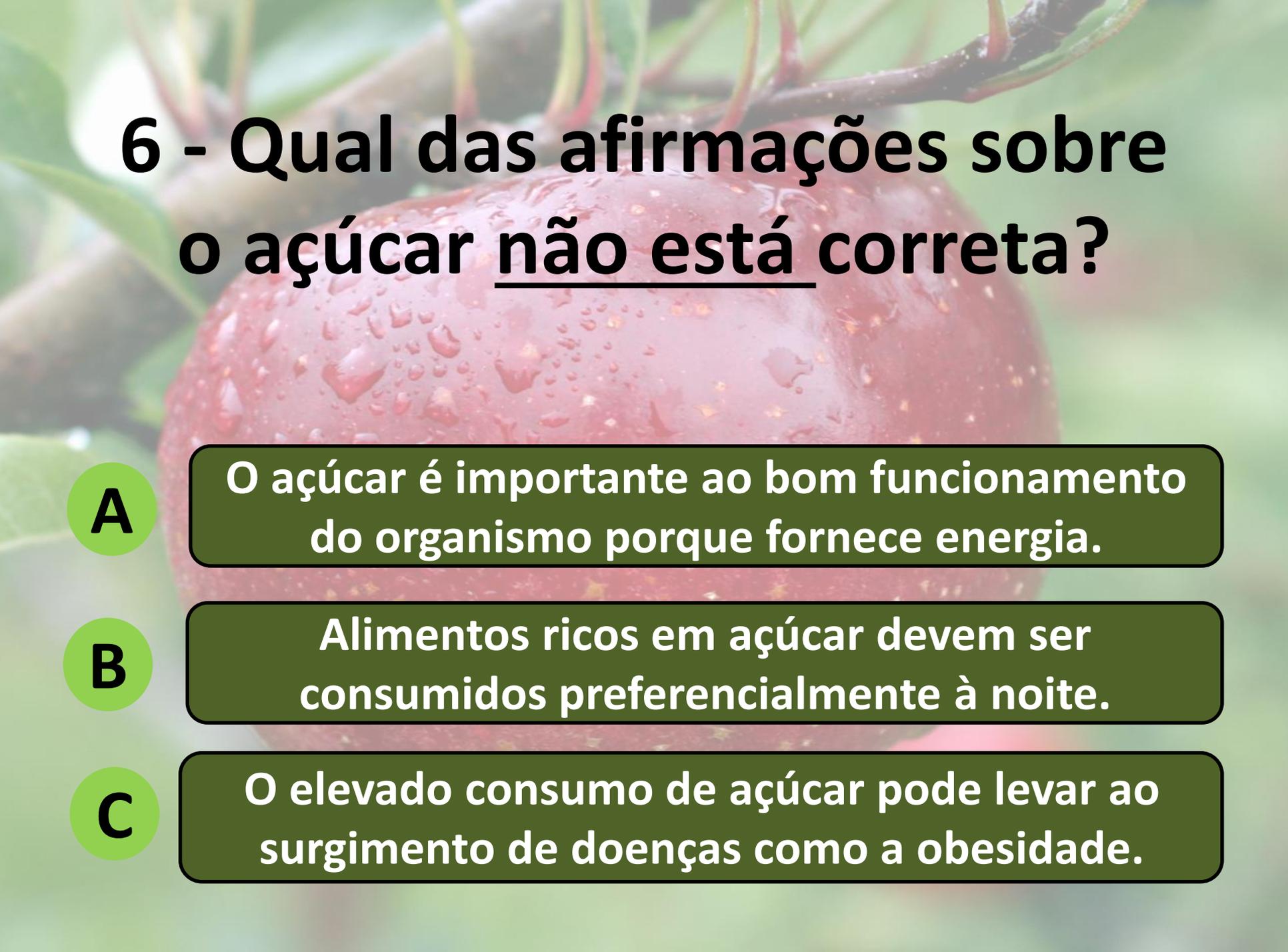
Hortelã-pimenta

B

Stevia

C

Erva cidreira



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

A

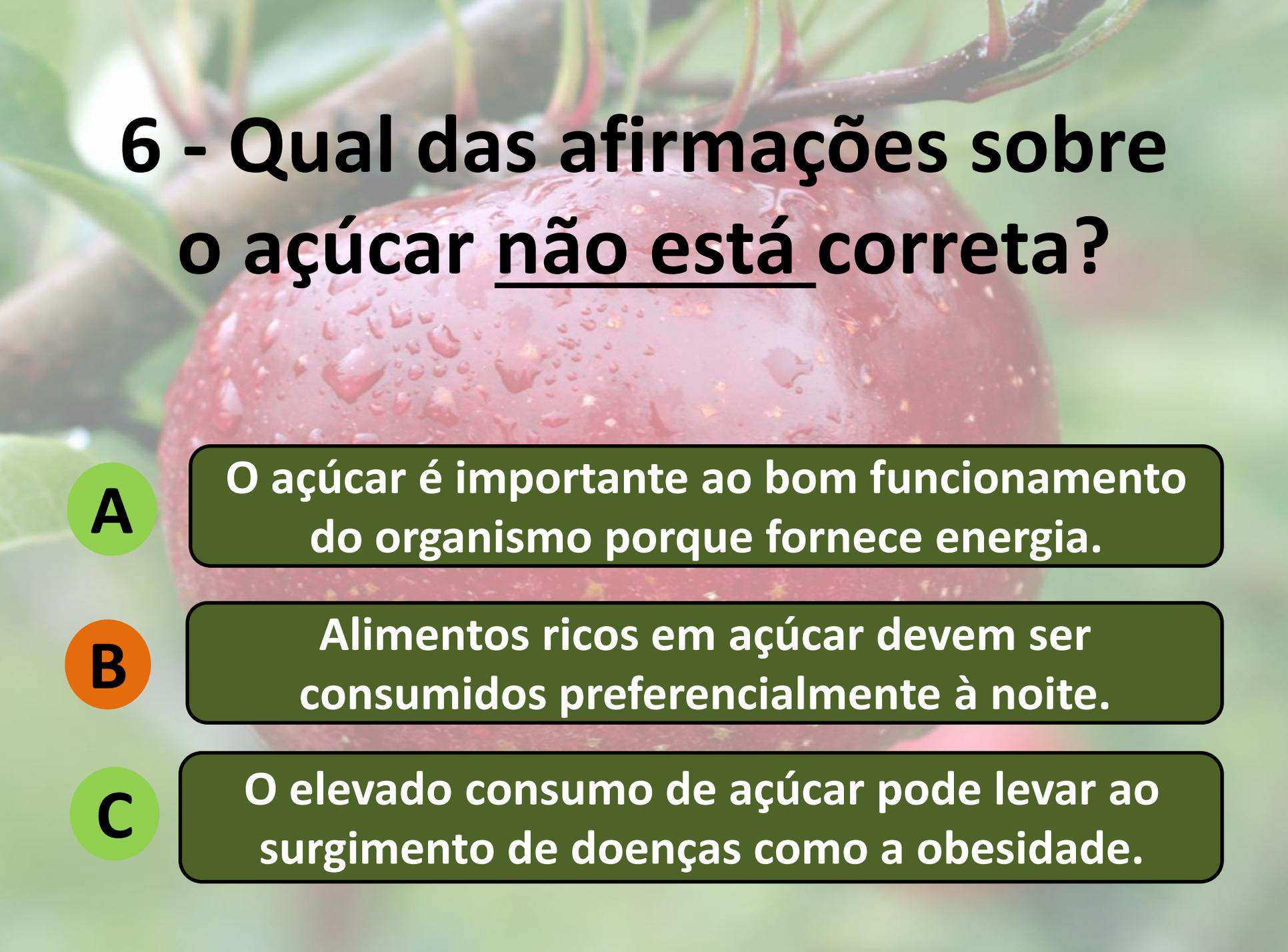
O açúcar é importante ao bom funcionamento do organismo porque fornece energia.

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.



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

A

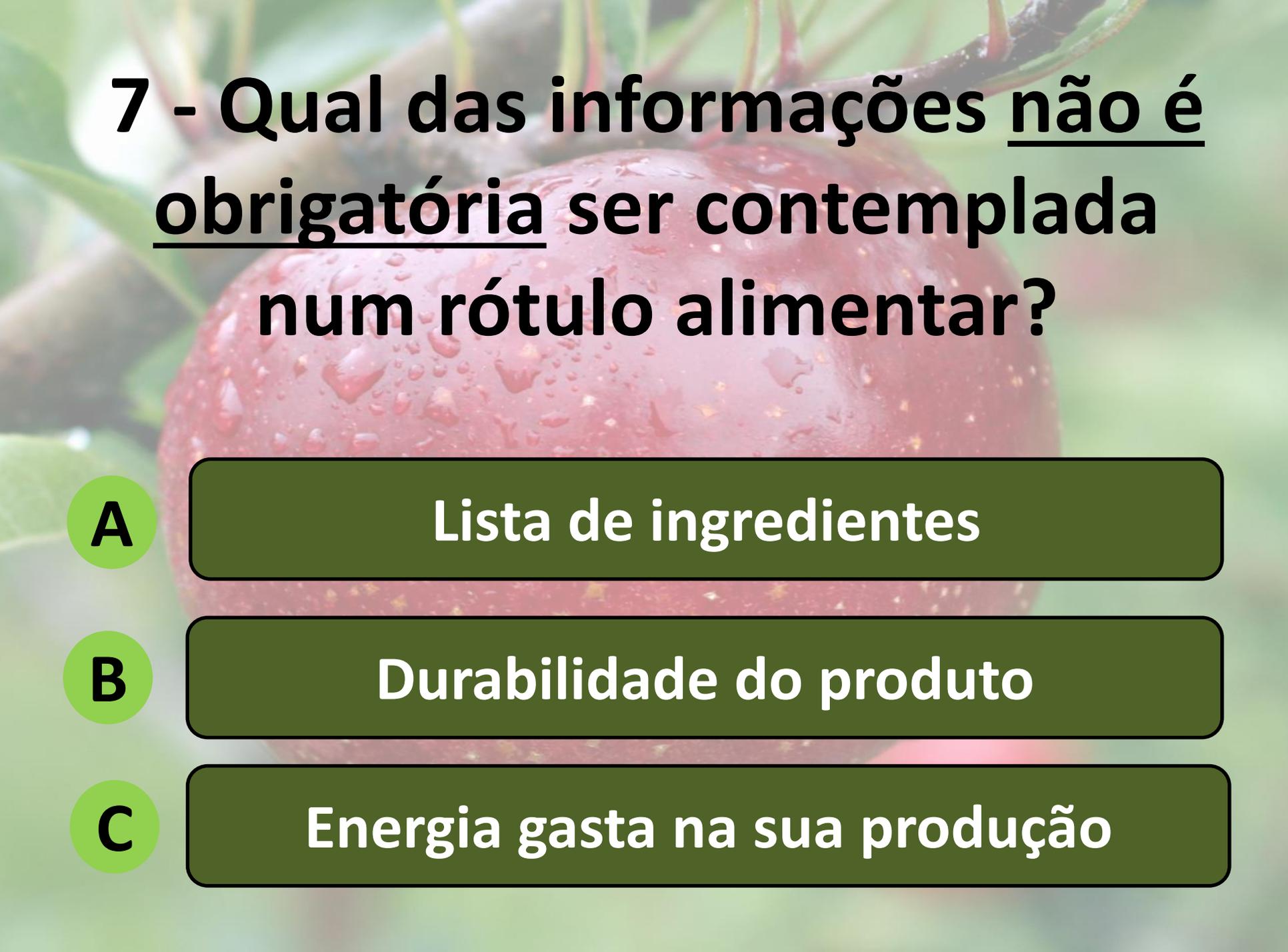
O açúcar é importante ao bom funcionamento do organismo porque fornece energia.

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

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

A

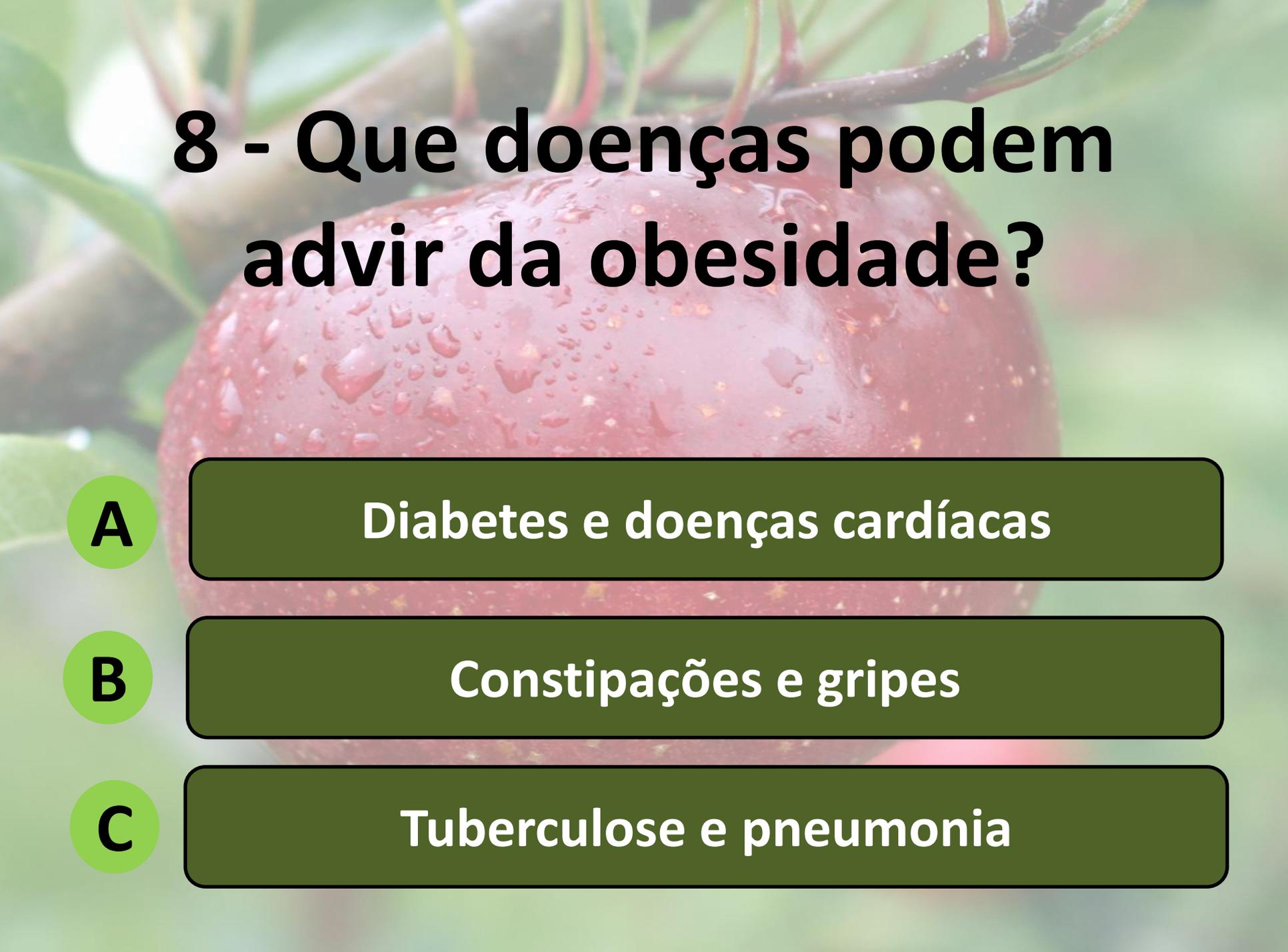
Lista de ingredientes

B

Durabilidade do produto

C

Energia gasta na sua produção



8 - Que doenças podem advir da obesidade?

A

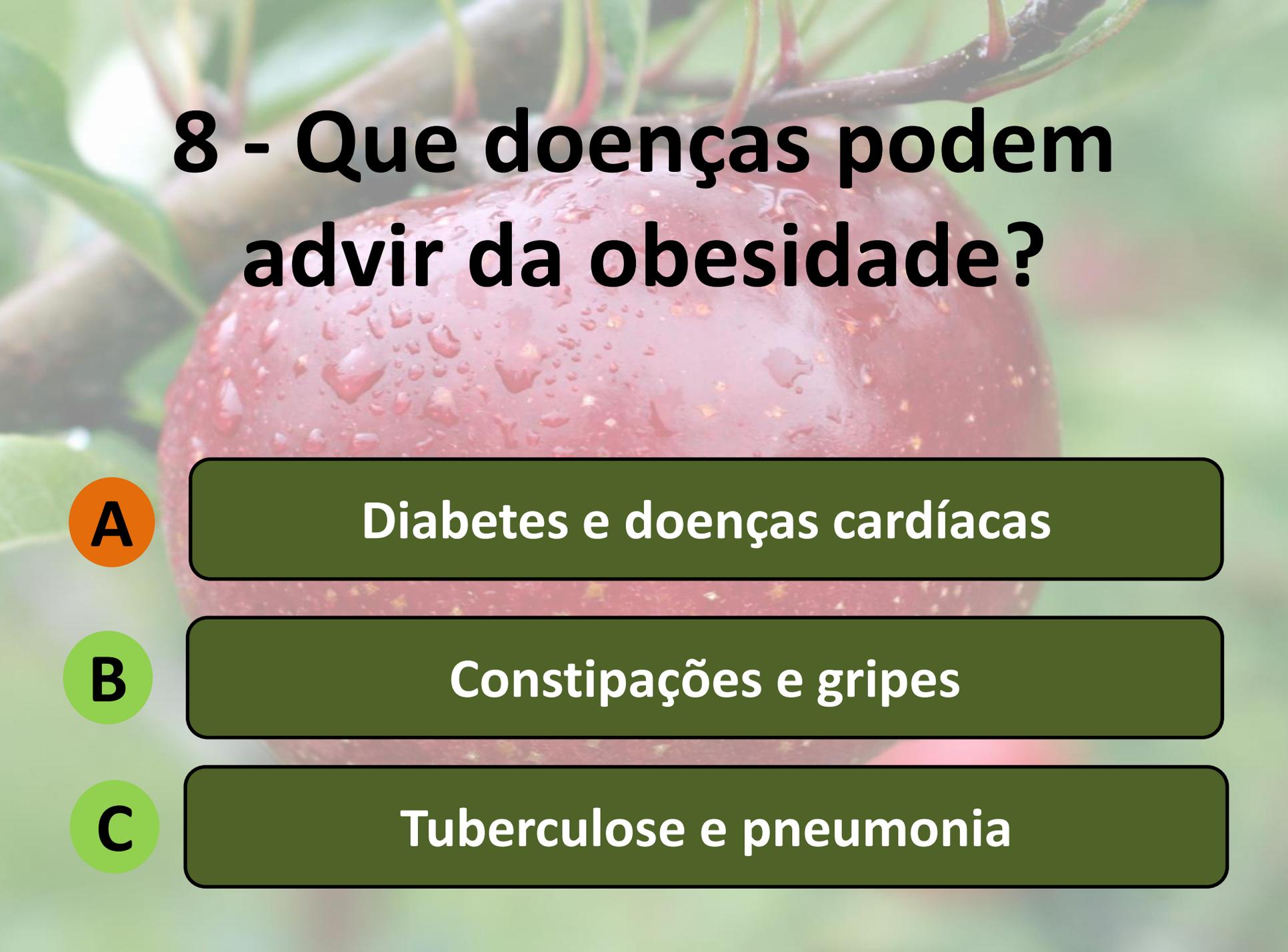
Diabetes e doenças cardíacas

B

Constipações e gripes

C

Tuberculose e pneumonia



8 - Que doenças podem advir da obesidade?

A

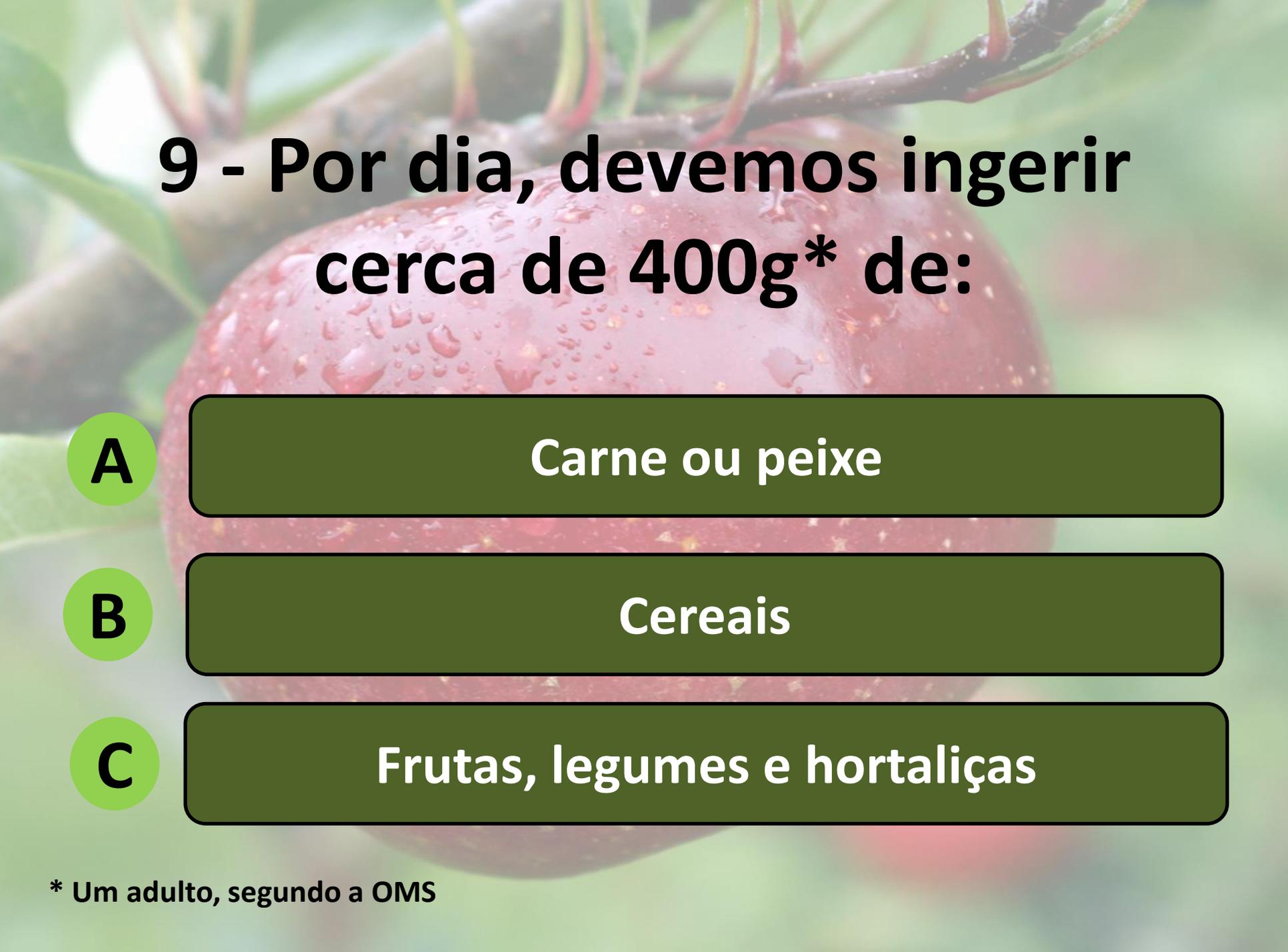
Diabetes e doenças cardíacas

B

Constipações e gripes

C

Tuberculose e pneumonia



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

A

Carne ou peixe

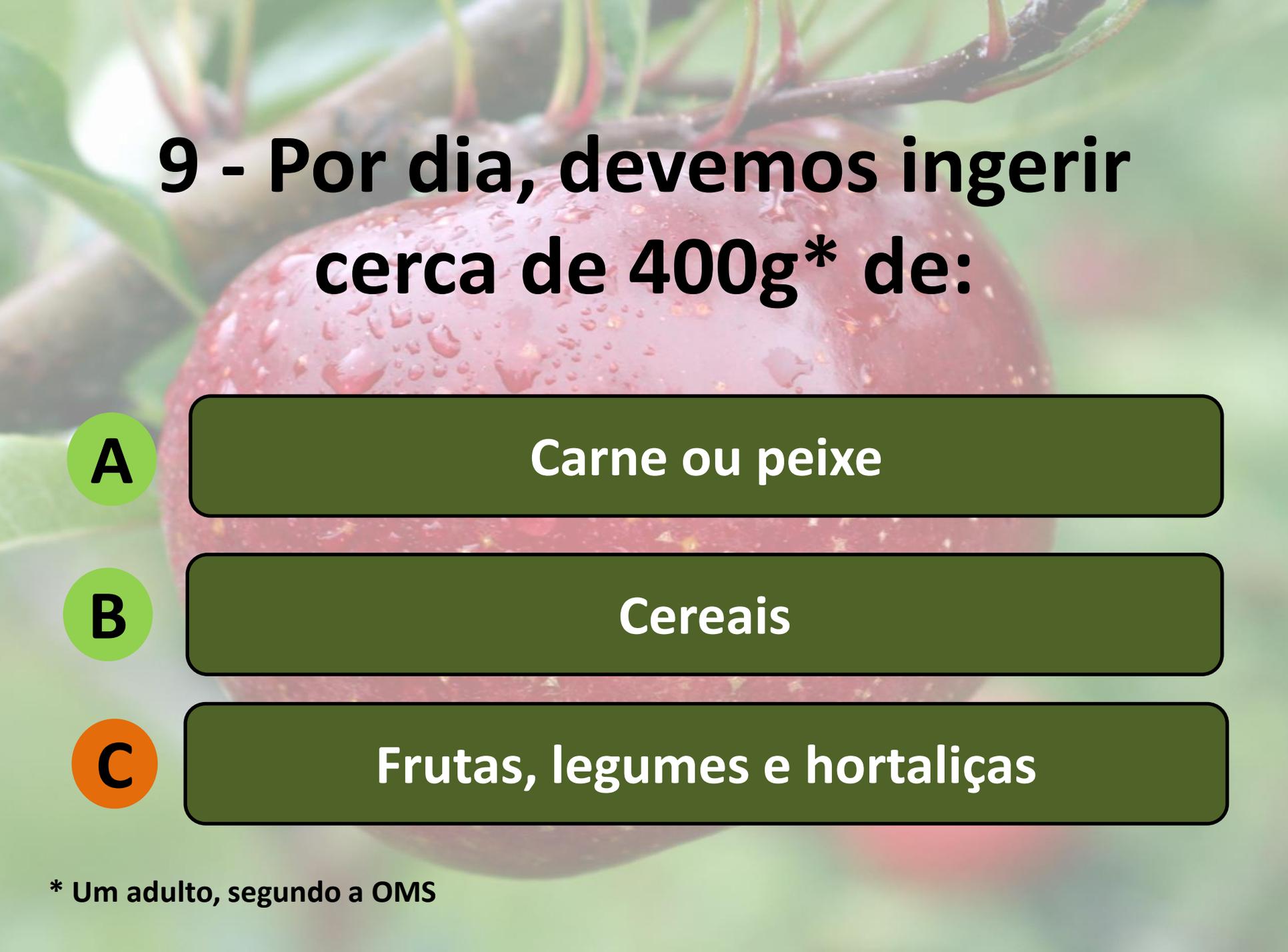
B

Cereais

C

Frutas, legumes e hortaliças

* Um adulto, segundo a OMS



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

A

Carne ou peixe

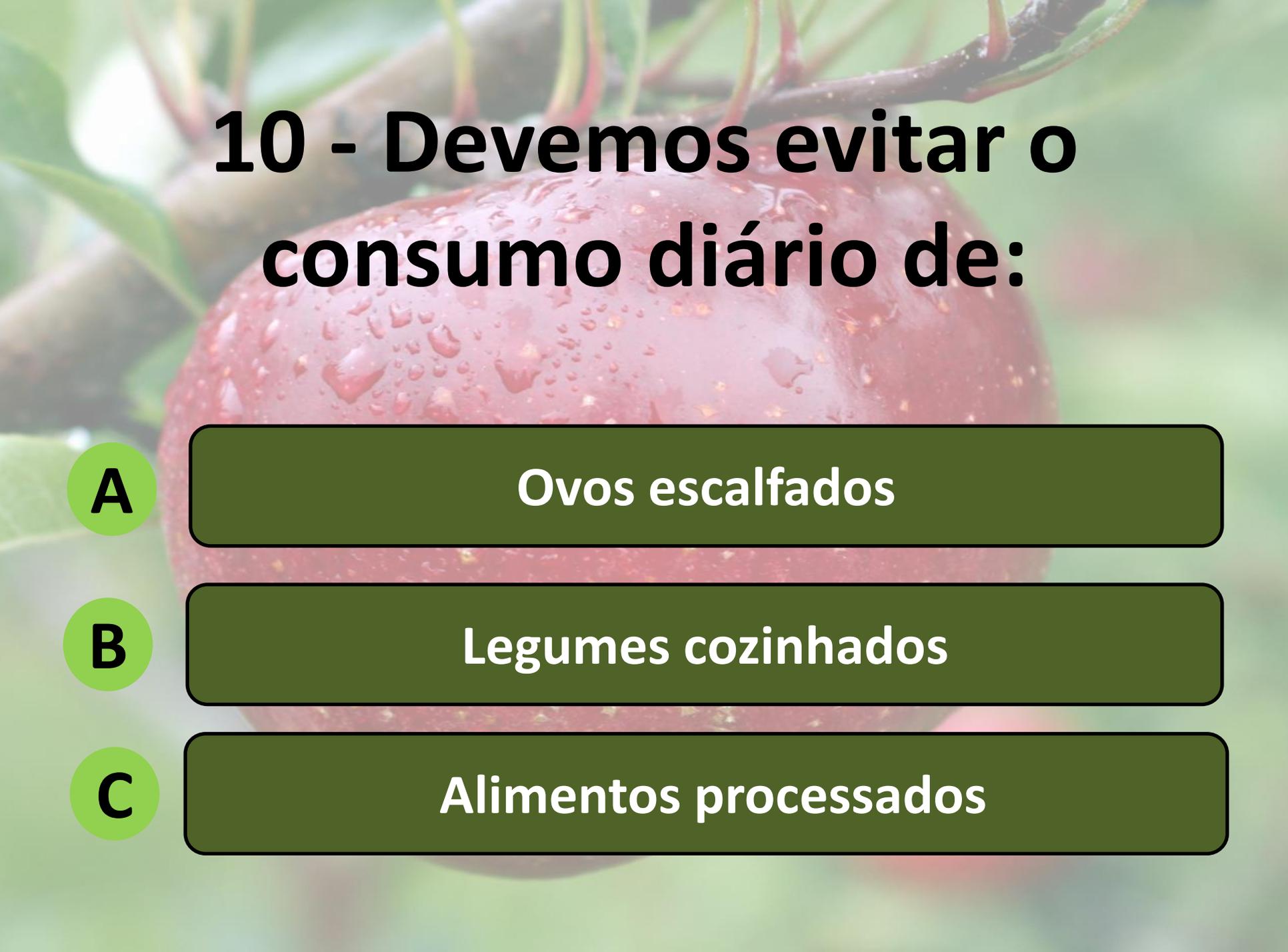
B

Cereais

C

Frutas, legumes e hortaliças

* Um adulto, segundo a OMS



10 - Devemos evitar o consumo diário de:

A

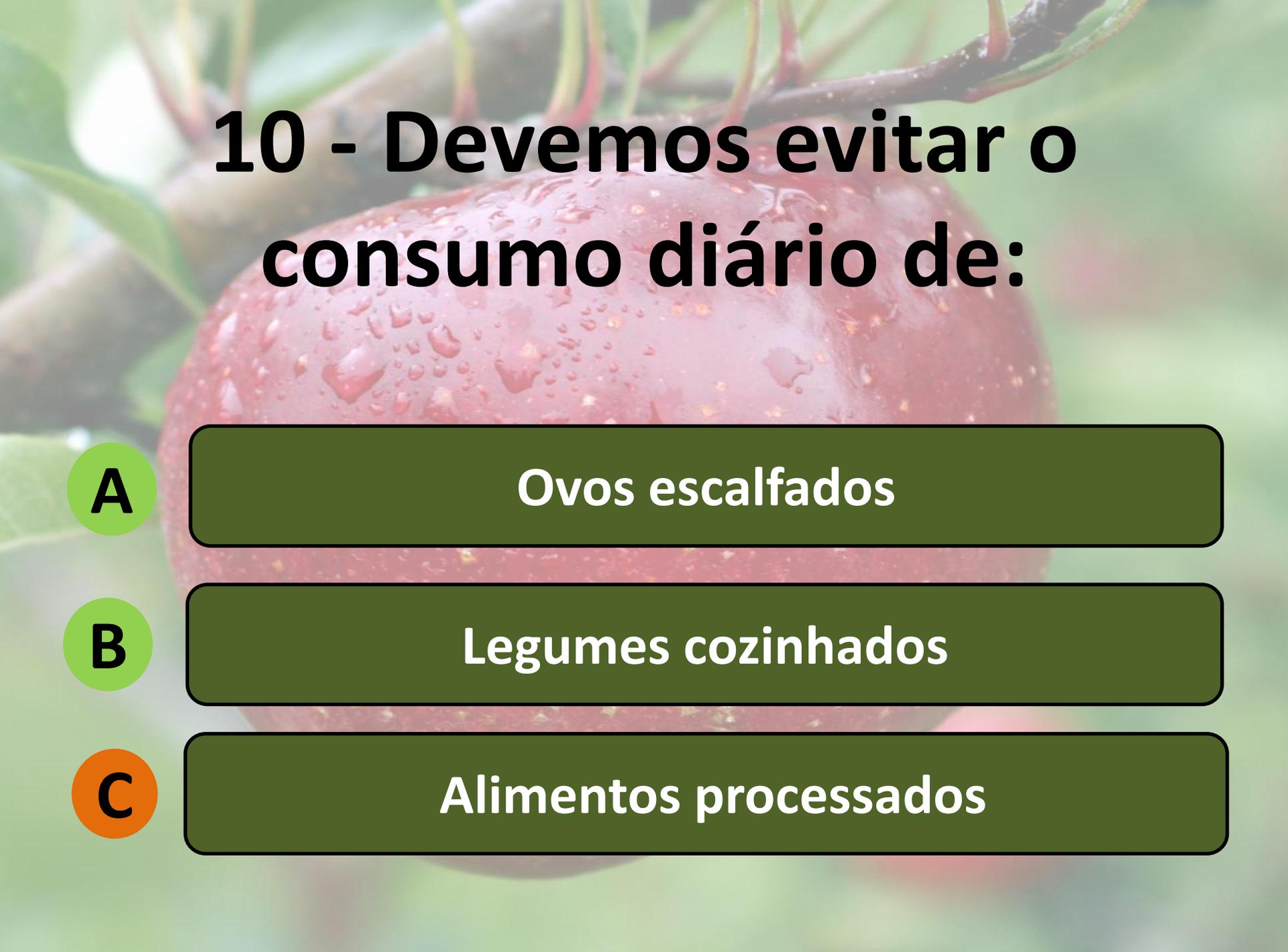
Ovos escalfados

B

Legumes cozinhados

C

Alimentos processados



10 - Devemos evitar o consumo diário de:

A

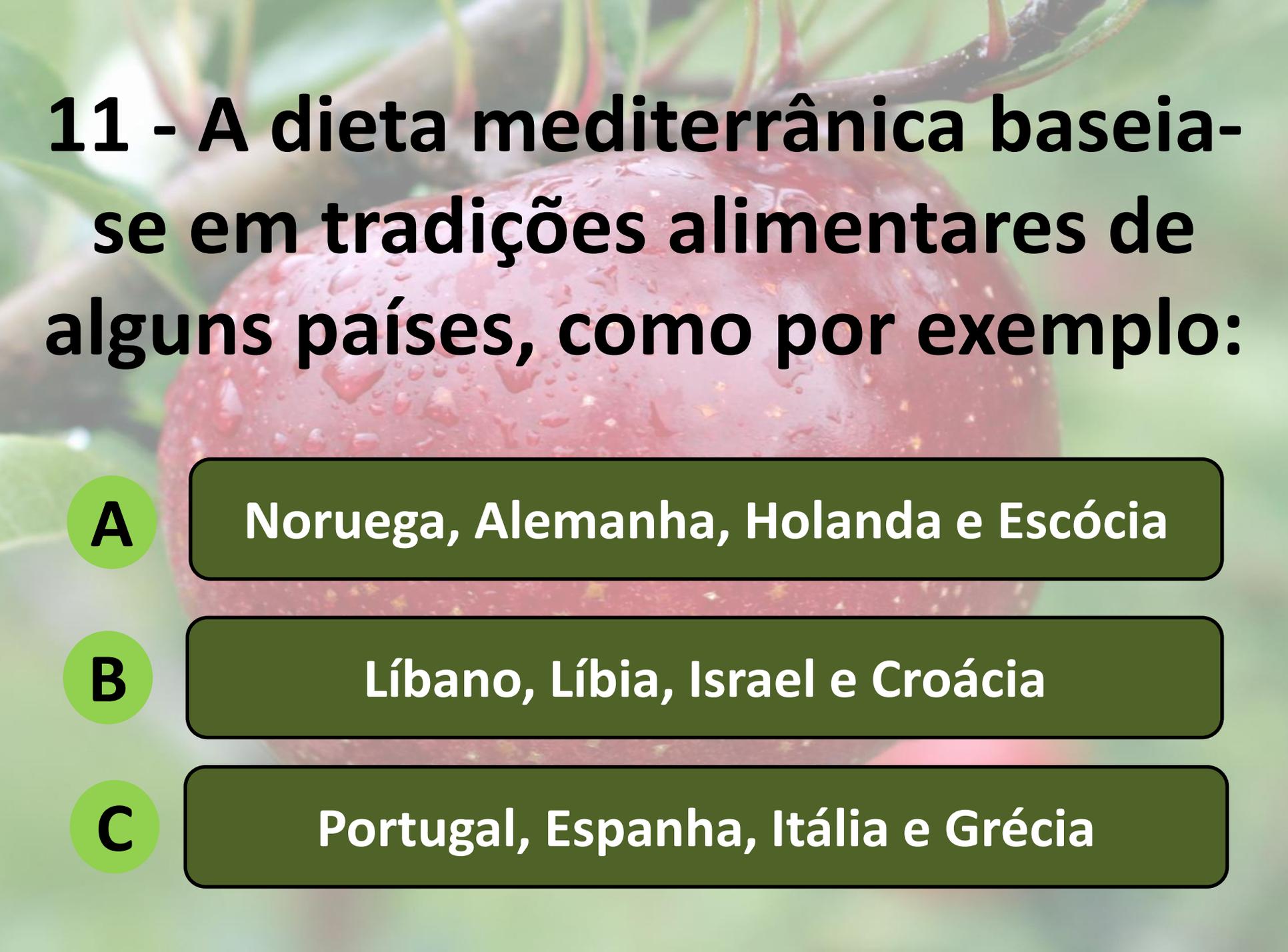
Ovos escalfados

B

Legumes cozinhados

C

Alimentos processados



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

A

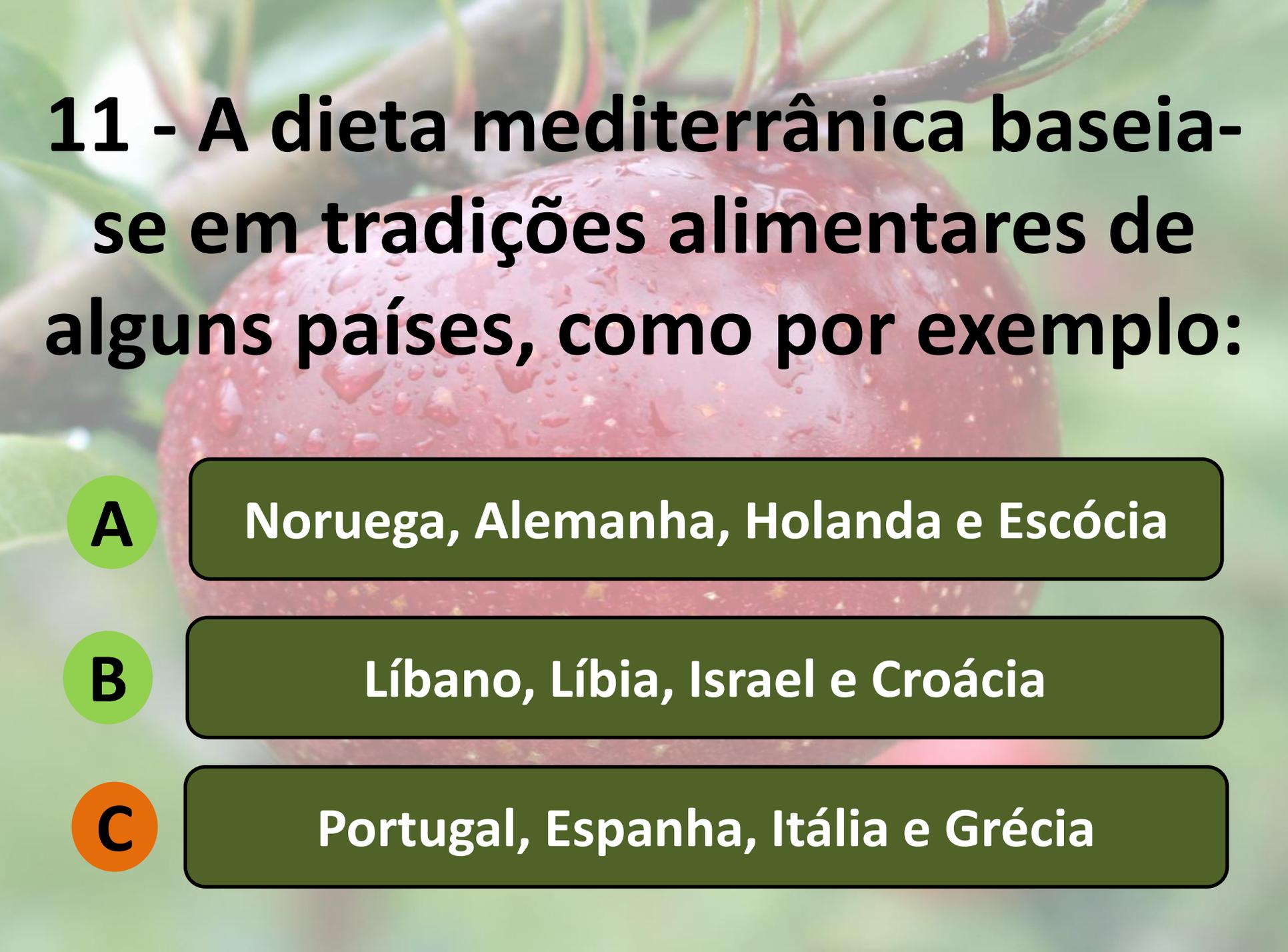
Noruega, Alemanha, Holanda e Escócia

B

Líbano, Líbia, Israel e Croácia

C

Portugal, Espanha, Itália e Grécia



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

A

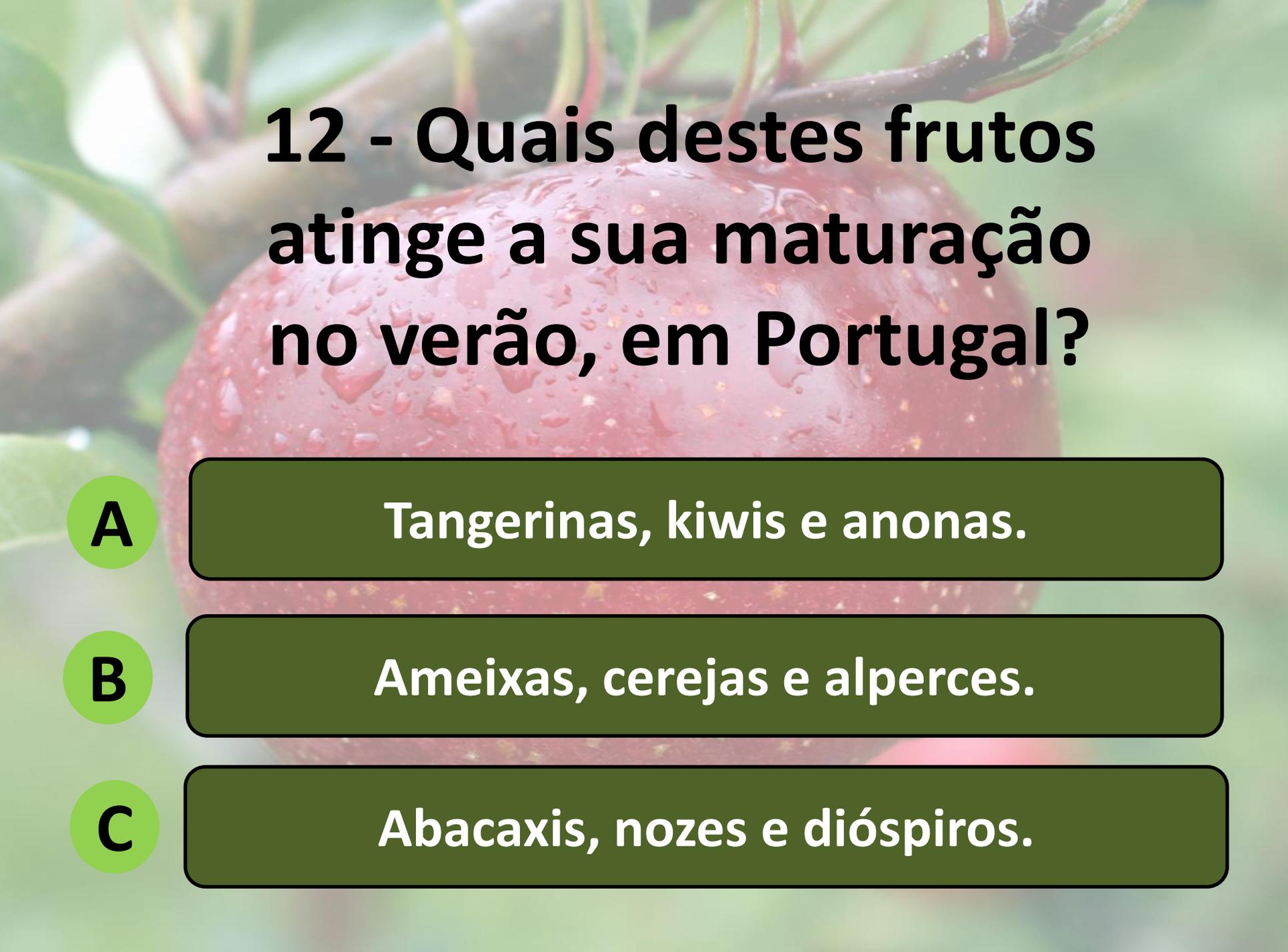
Noruega, Alemanha, Holanda e Escócia

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

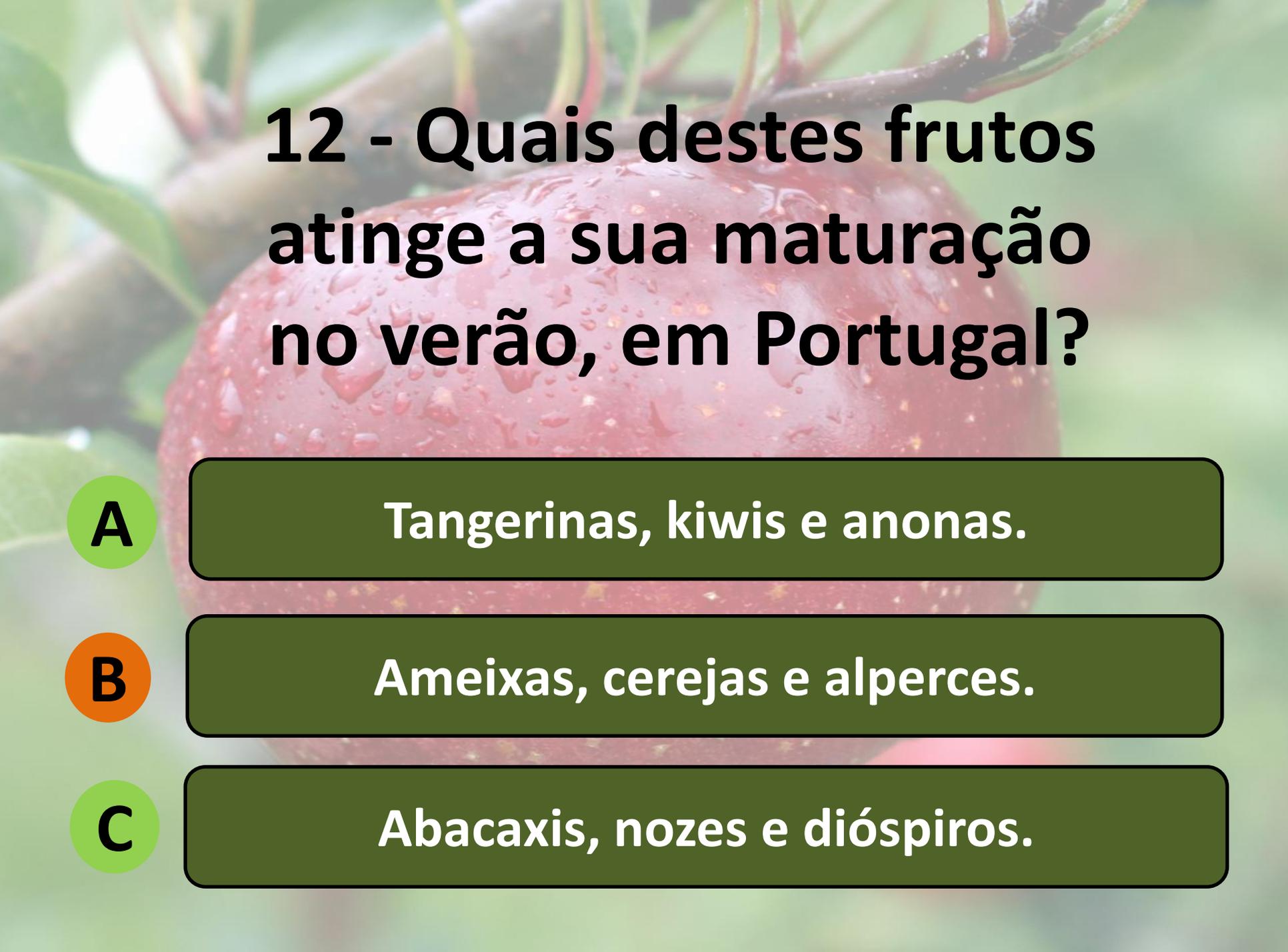
Tangerinas, kiwis e anonas.

B

Ameixas, cerejas e alperces.

C

Abacaxis, nozes e dióspiros.



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

A

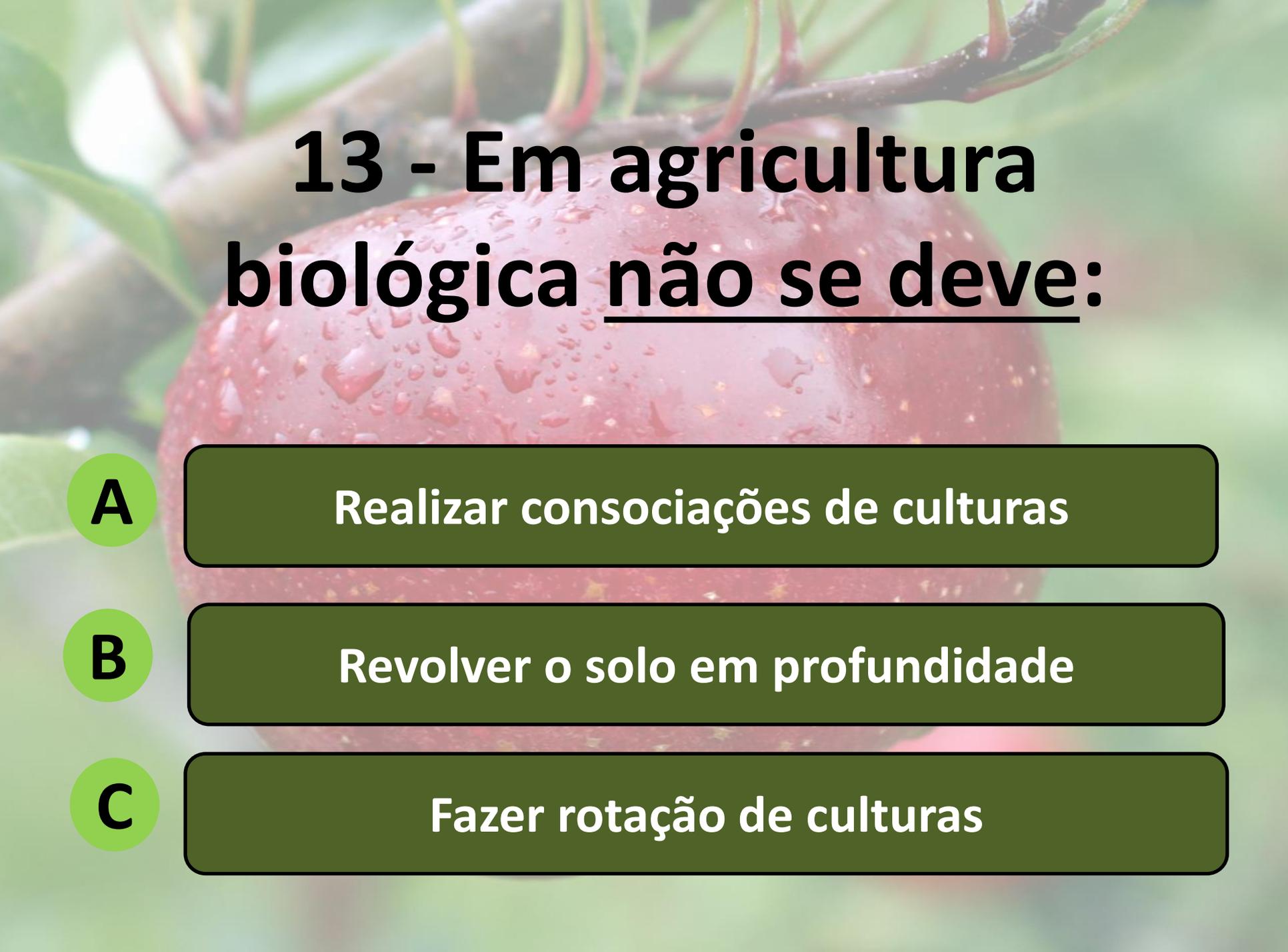
Tangerinas, kiwis e anonas.

B

Ameixas, cerejas e alperces.

C

Abacaxis, nozes e dióspiros.



13 - Em agricultura biológica não se deve:

A

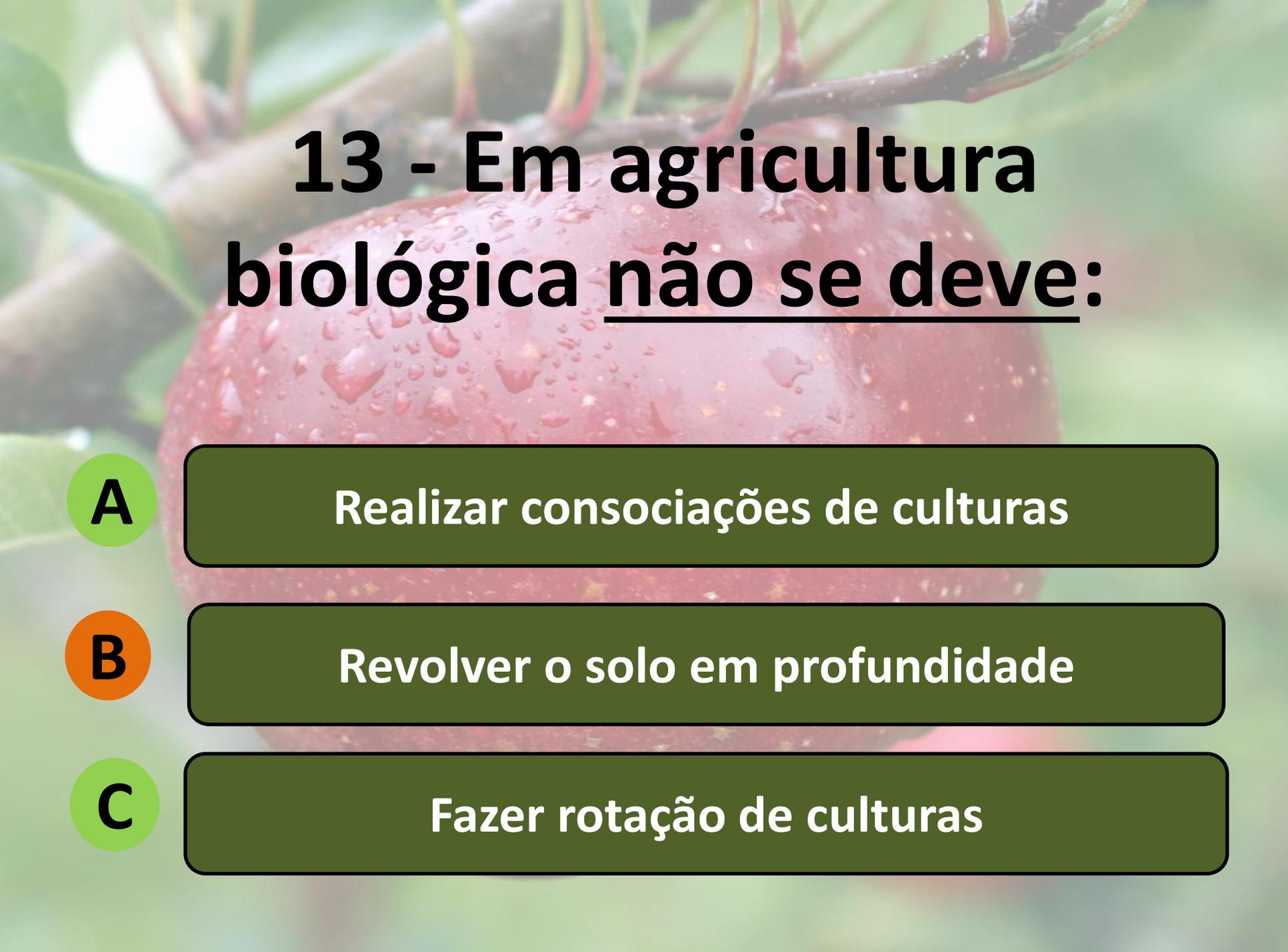
Realizar consociações de culturas

B

Revolver o solo em profundidade

C

Fazer rotação de culturas



13 - Em agricultura biológica não se deve:

A

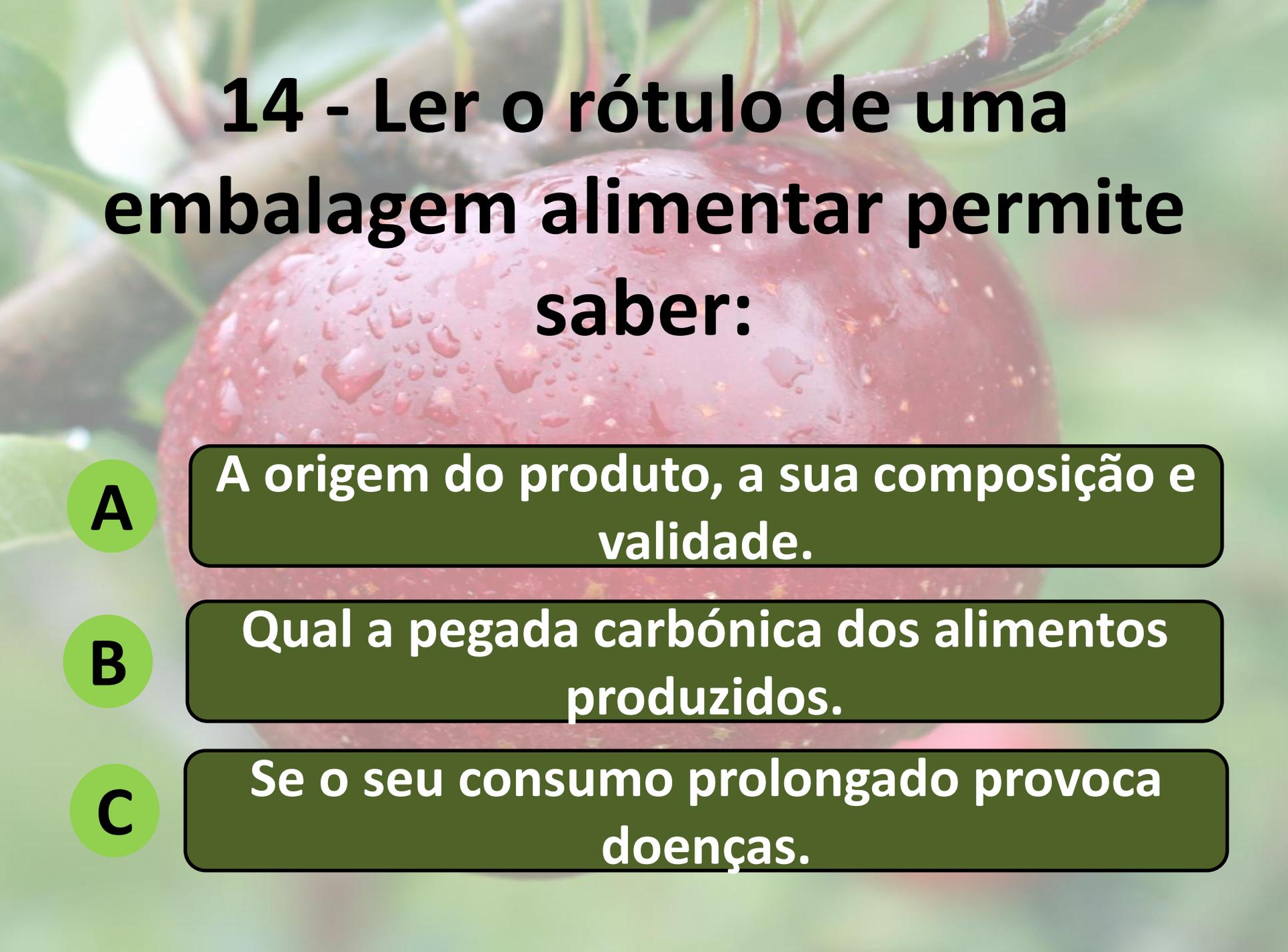
Realizar consociações de culturas

B

Revolver o solo em profundidade

C

Fazer rotação de culturas



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

A

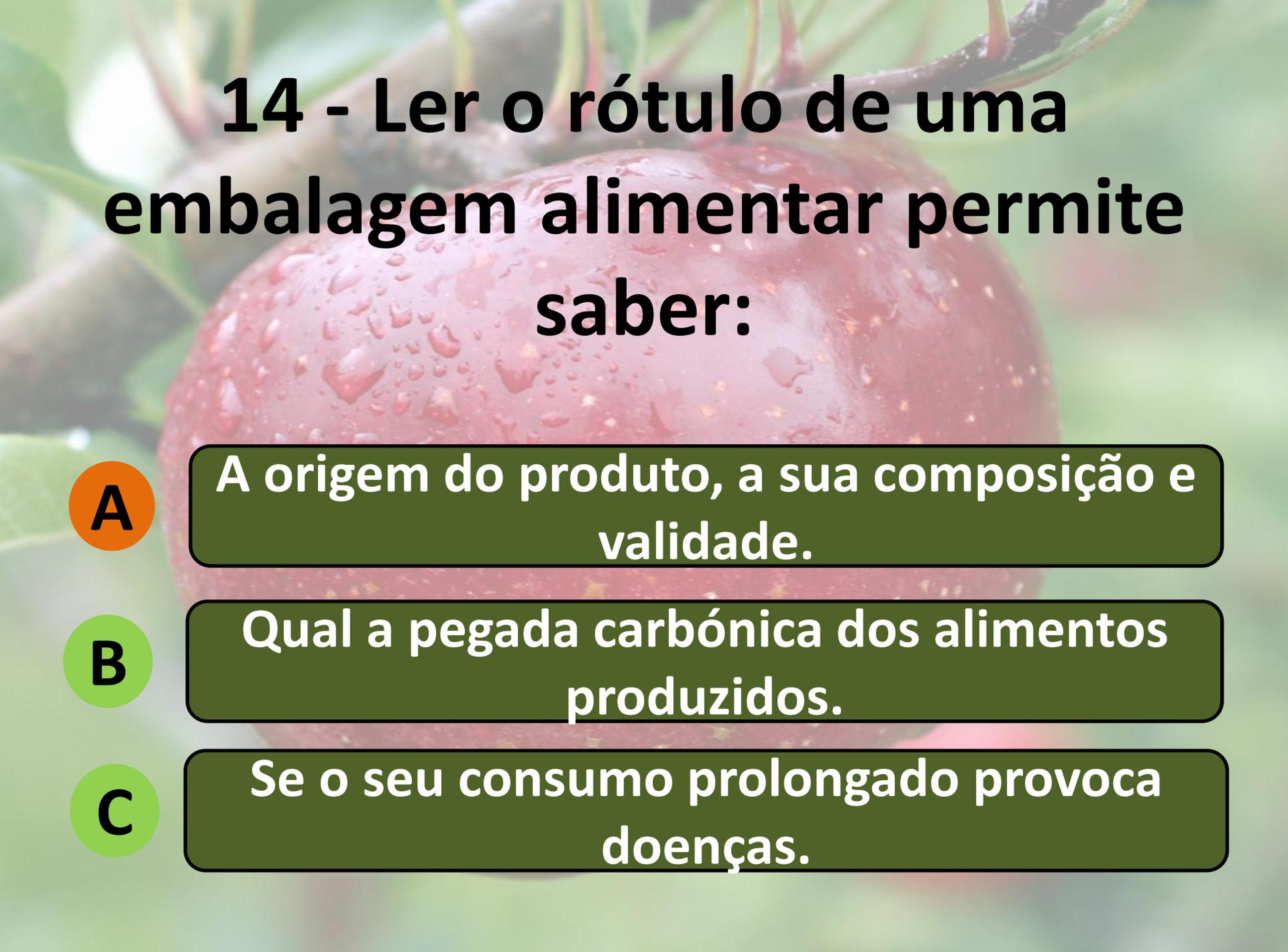
A origem do produto, a sua composição e validade.

B

Qual a pegada carbónica dos alimentos produzidos.

C

Se o seu consumo prolongado provoca doenças.



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

A

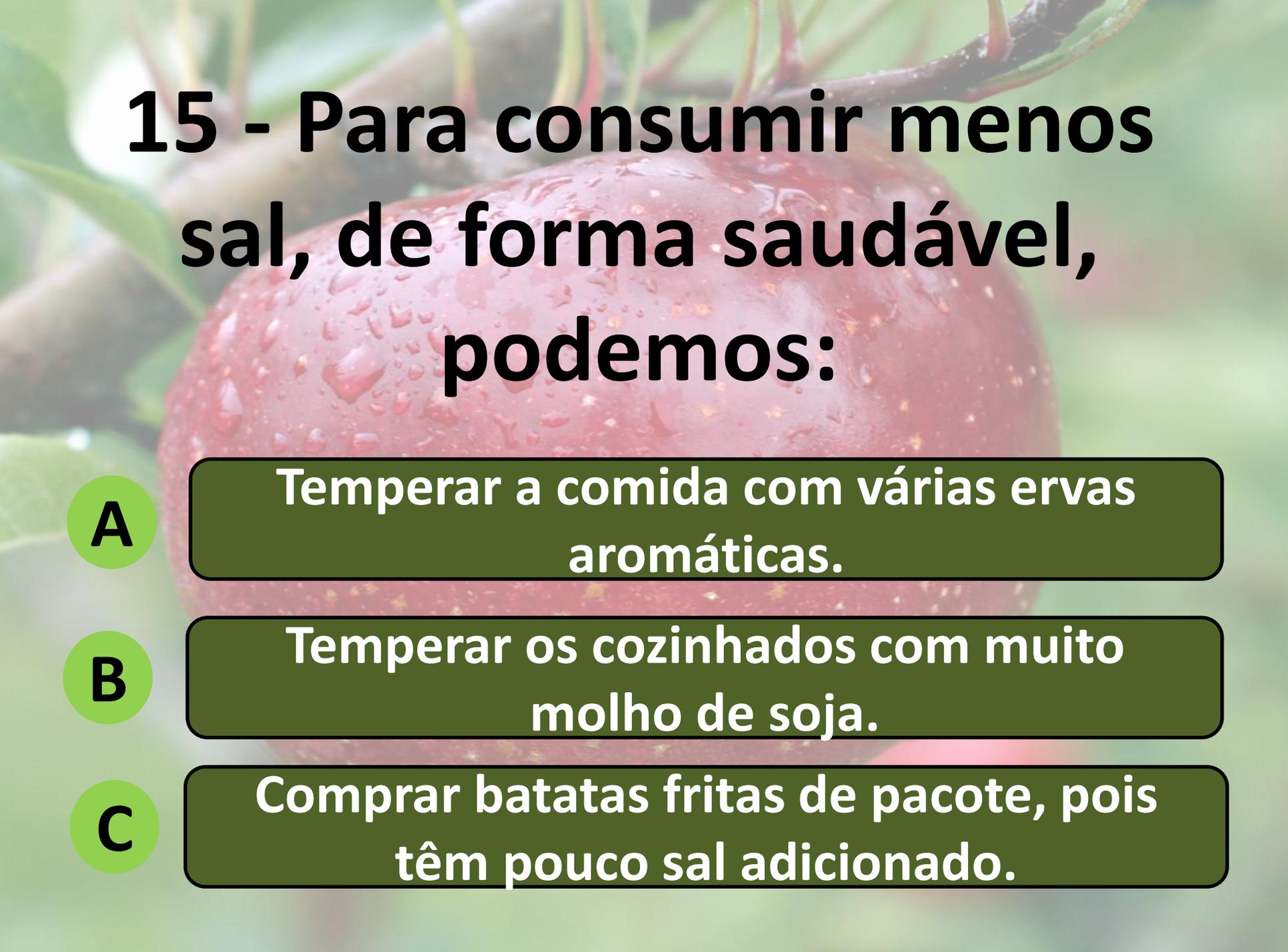
A origem do produto, a sua composição e validade.

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

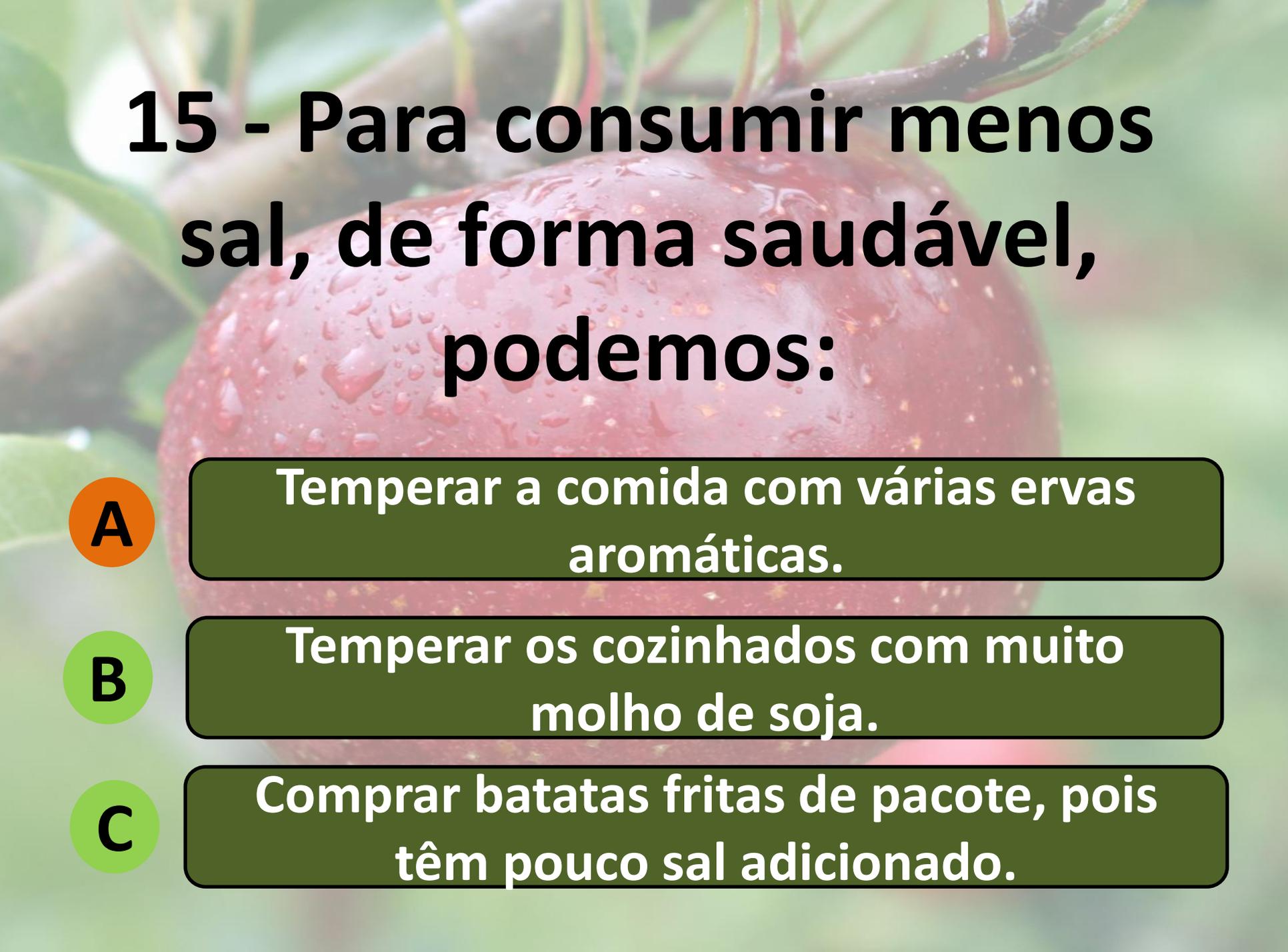
Temperar a comida com várias ervas aromáticas.

B

Temperar os cozinhados com muito molho de soja.

C

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



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

A

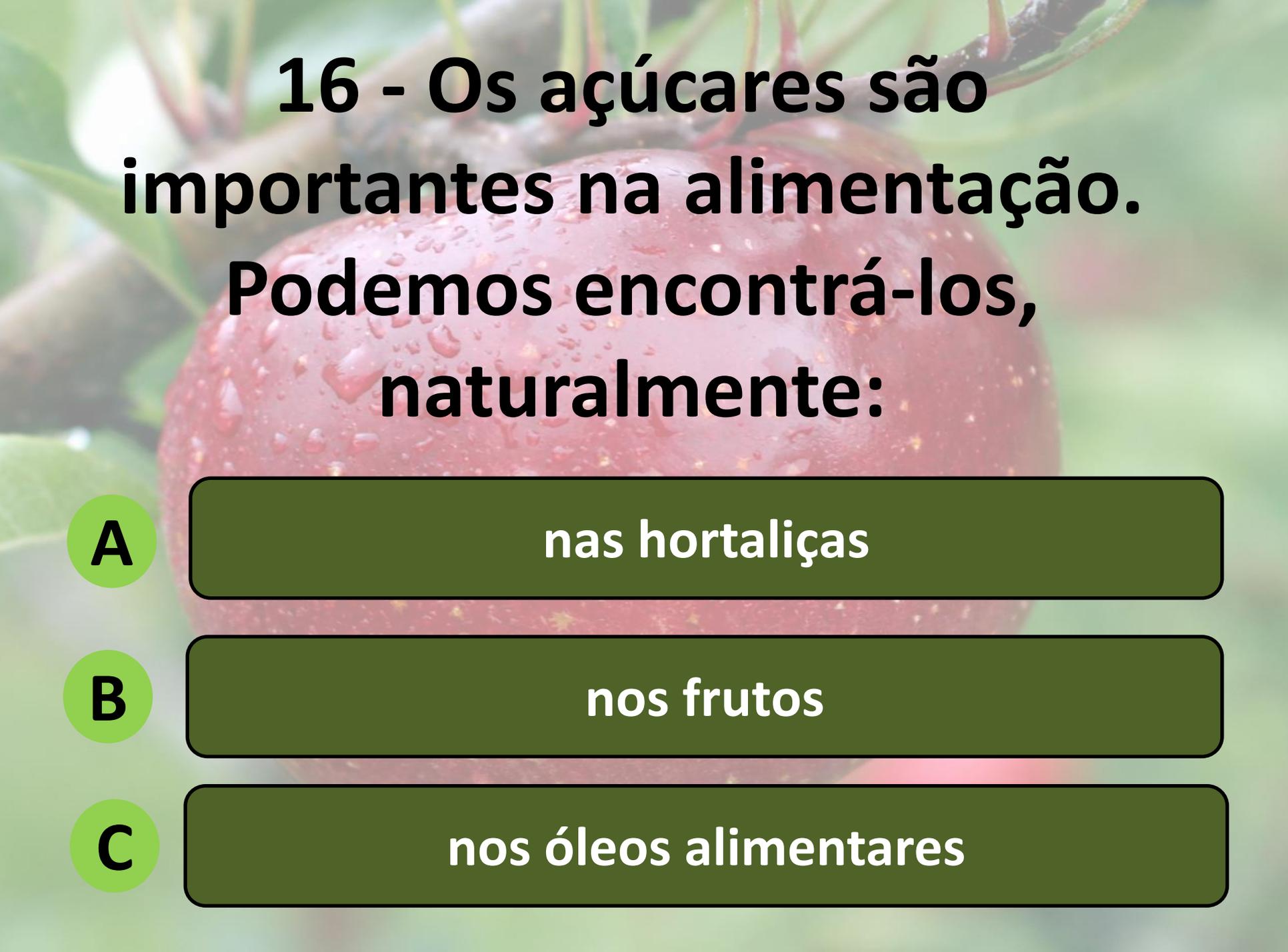
Temperar a comida com várias ervas aromáticas.

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

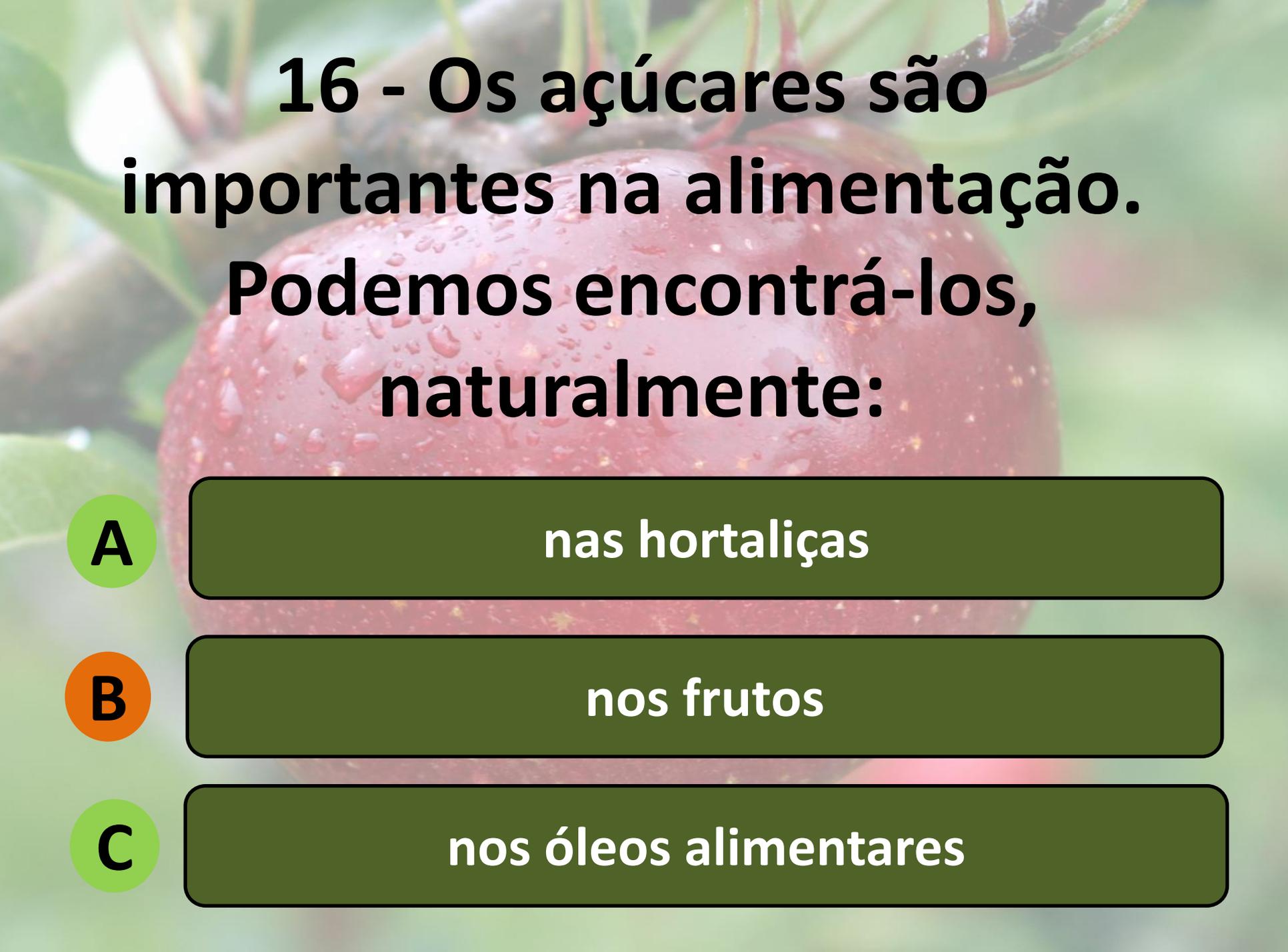
nas hortaliças

B

nos frutos

C

nos óleos alimentares



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

A

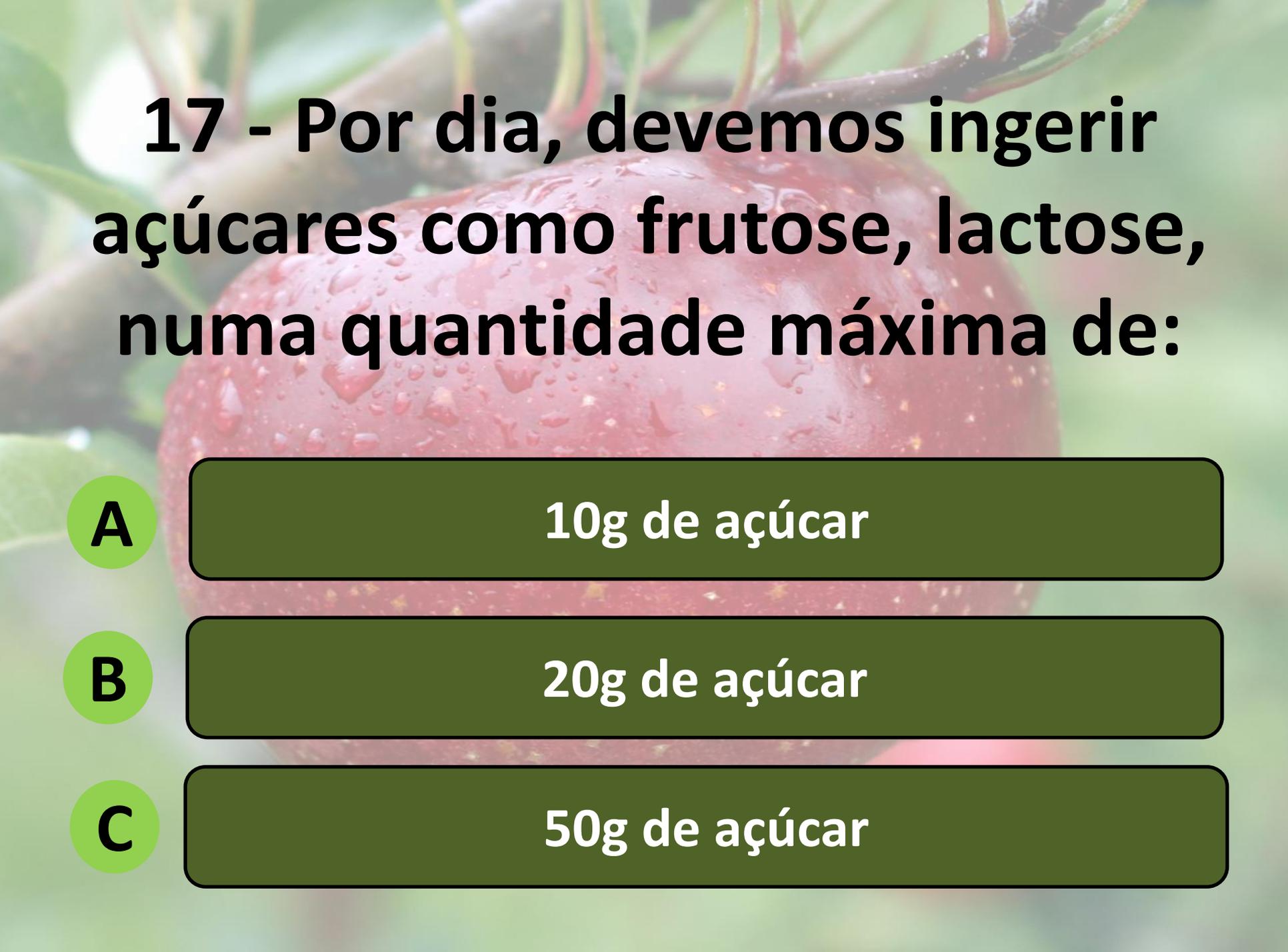
nas hortaliças

B

nos frutos

C

nos óleos alimentares



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

A

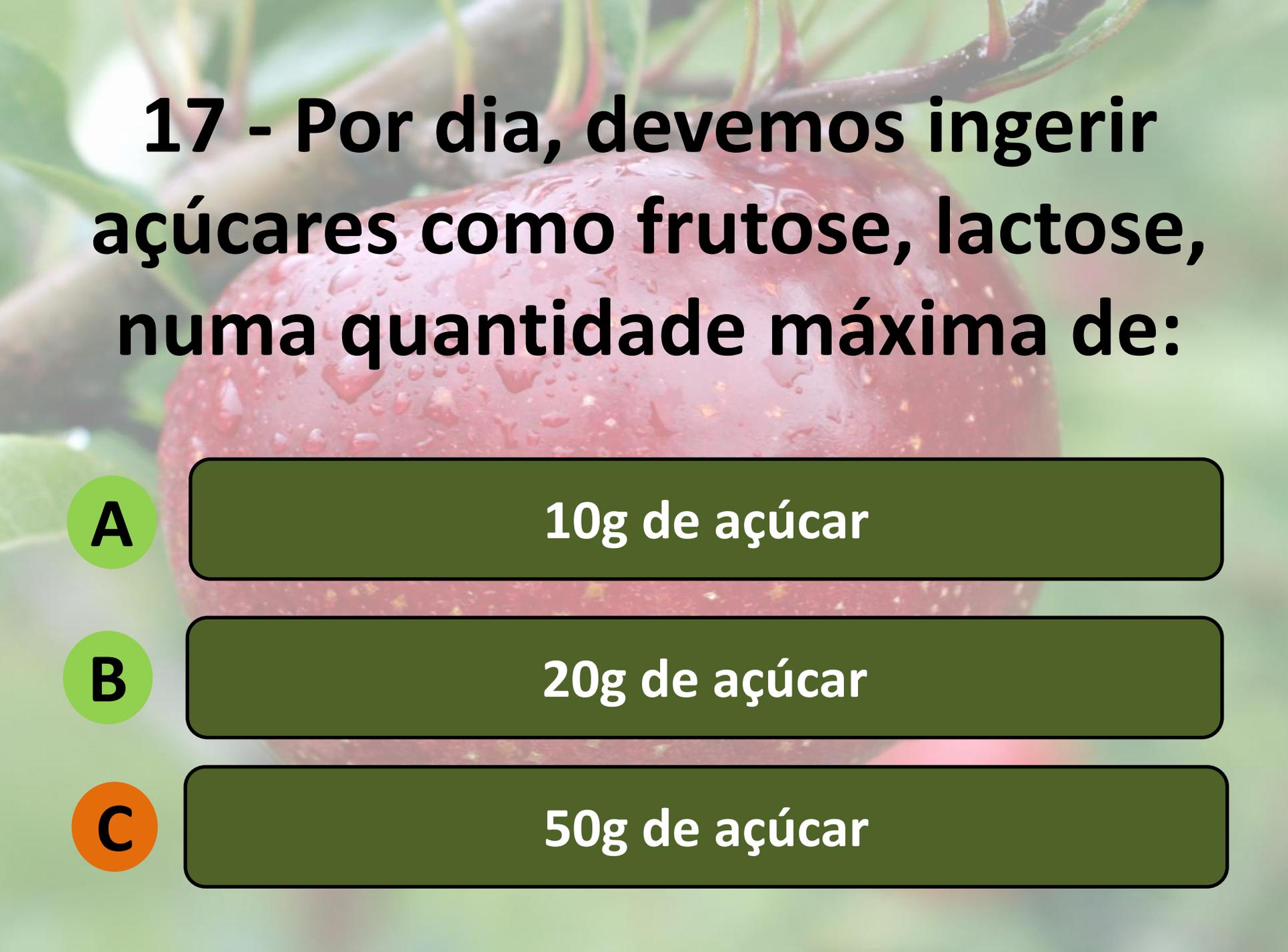
10g de açúcar

B

20g de açúcar

C

50g de açúcar



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

A

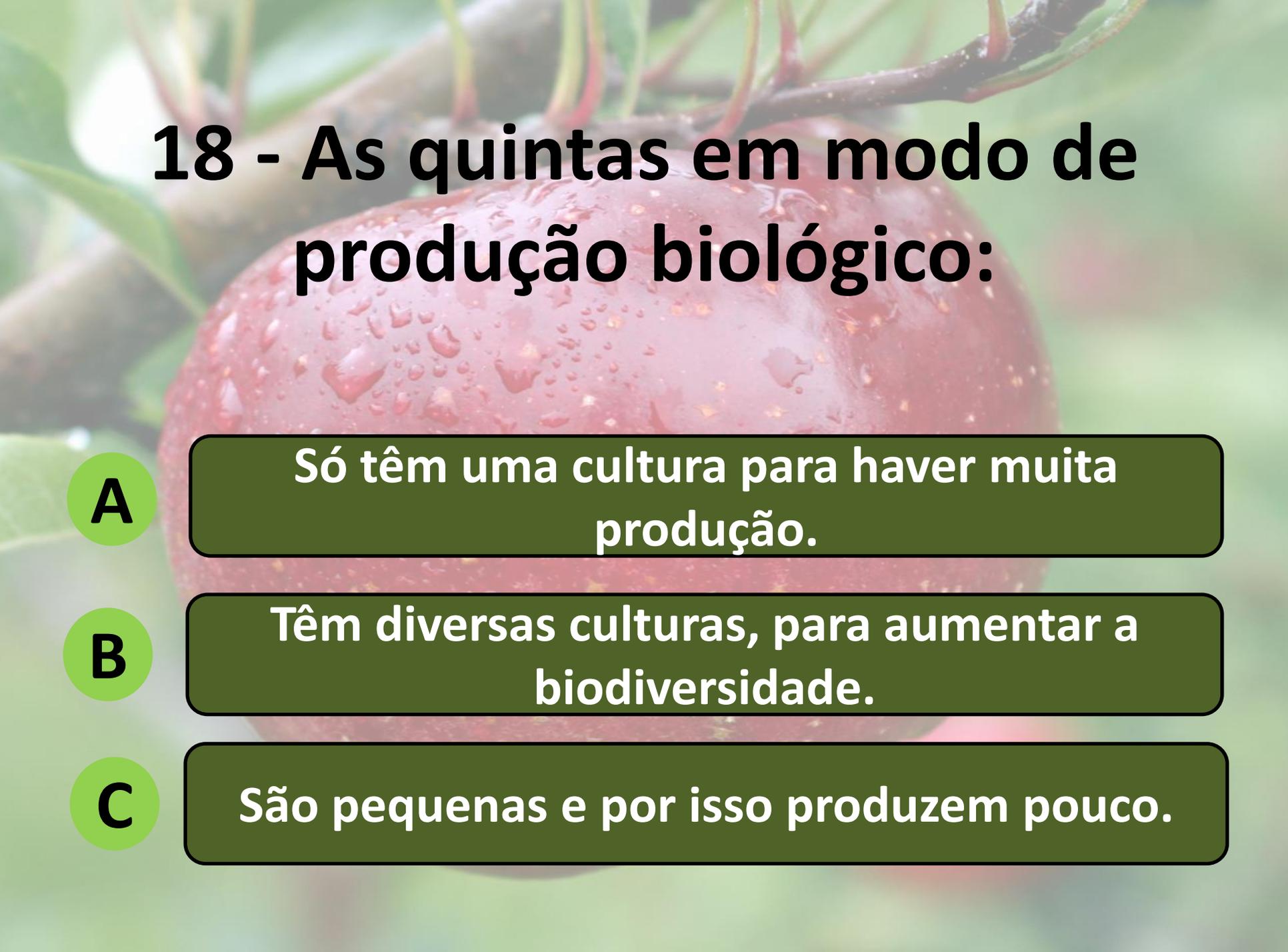
10g de açúcar

B

20g de açúcar

C

50g de açúcar



18 - As quintas em modo de produção biológico:

A

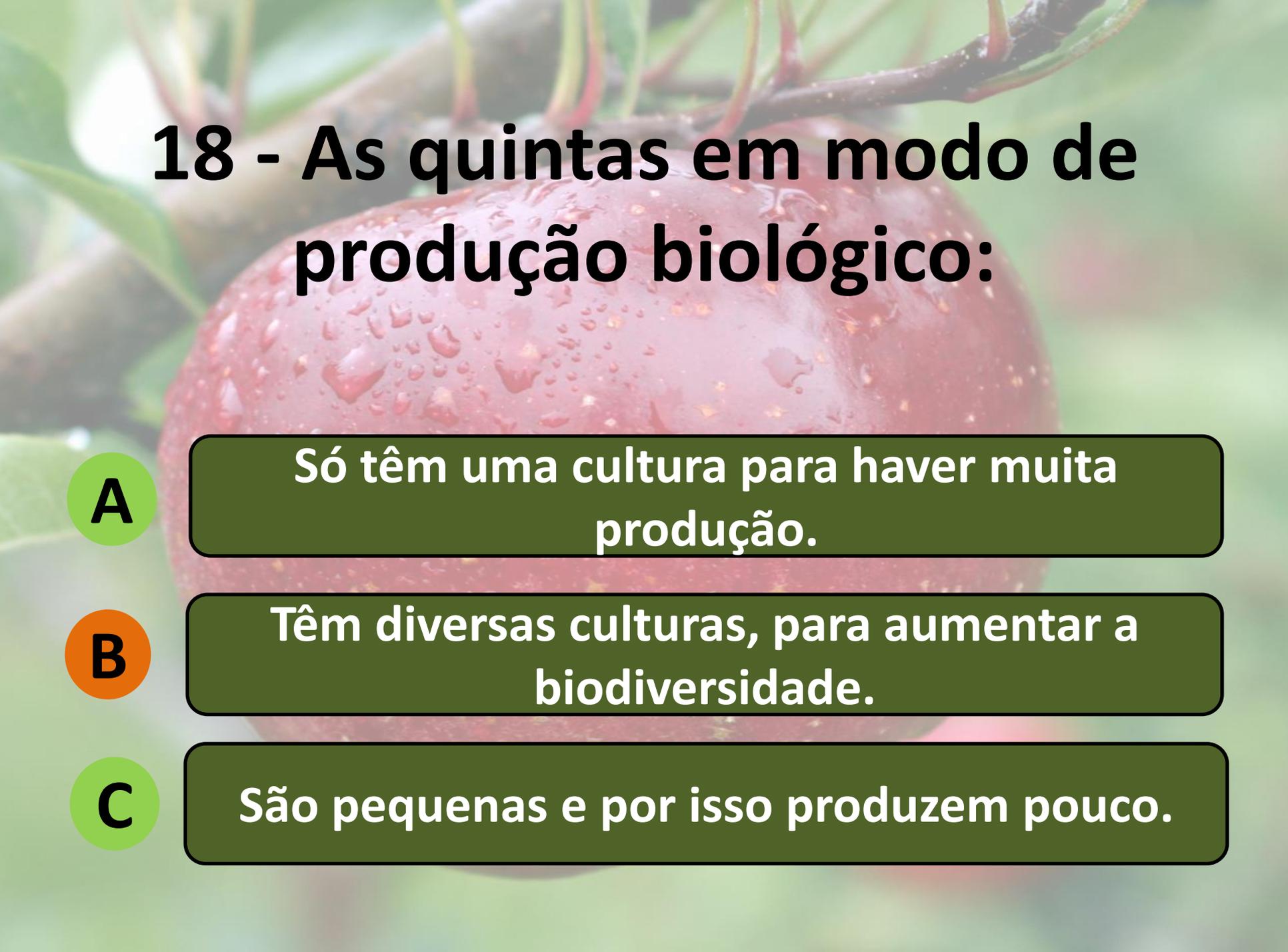
Só têm uma cultura para haver muita produção.

B

Têm diversas culturas, para aumentar a biodiversidade.

C

São pequenas e por isso produzem pouco.



18 - As quintas em modo de produção biológico:

A

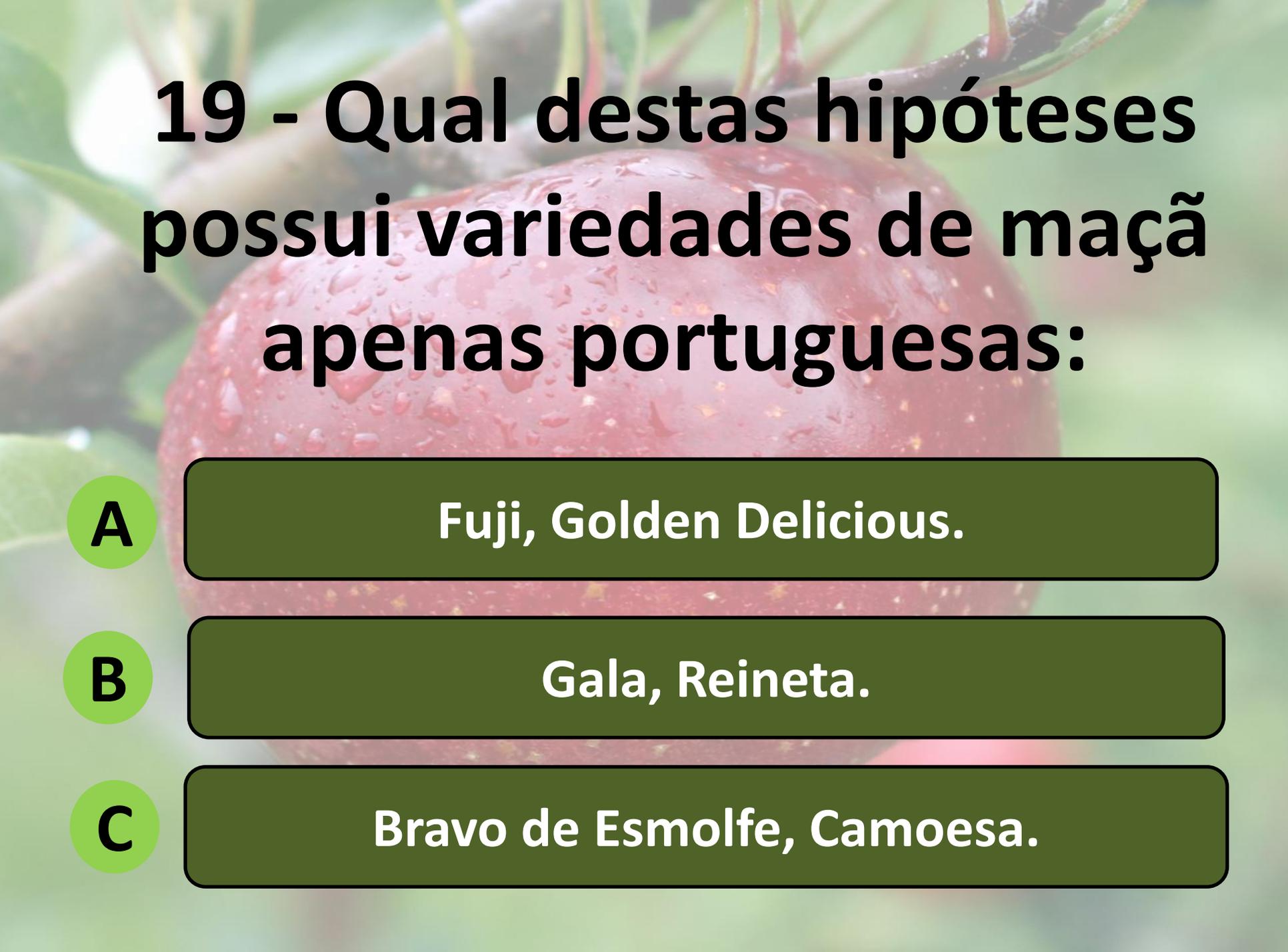
Só têm uma cultura para haver muita produção.

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

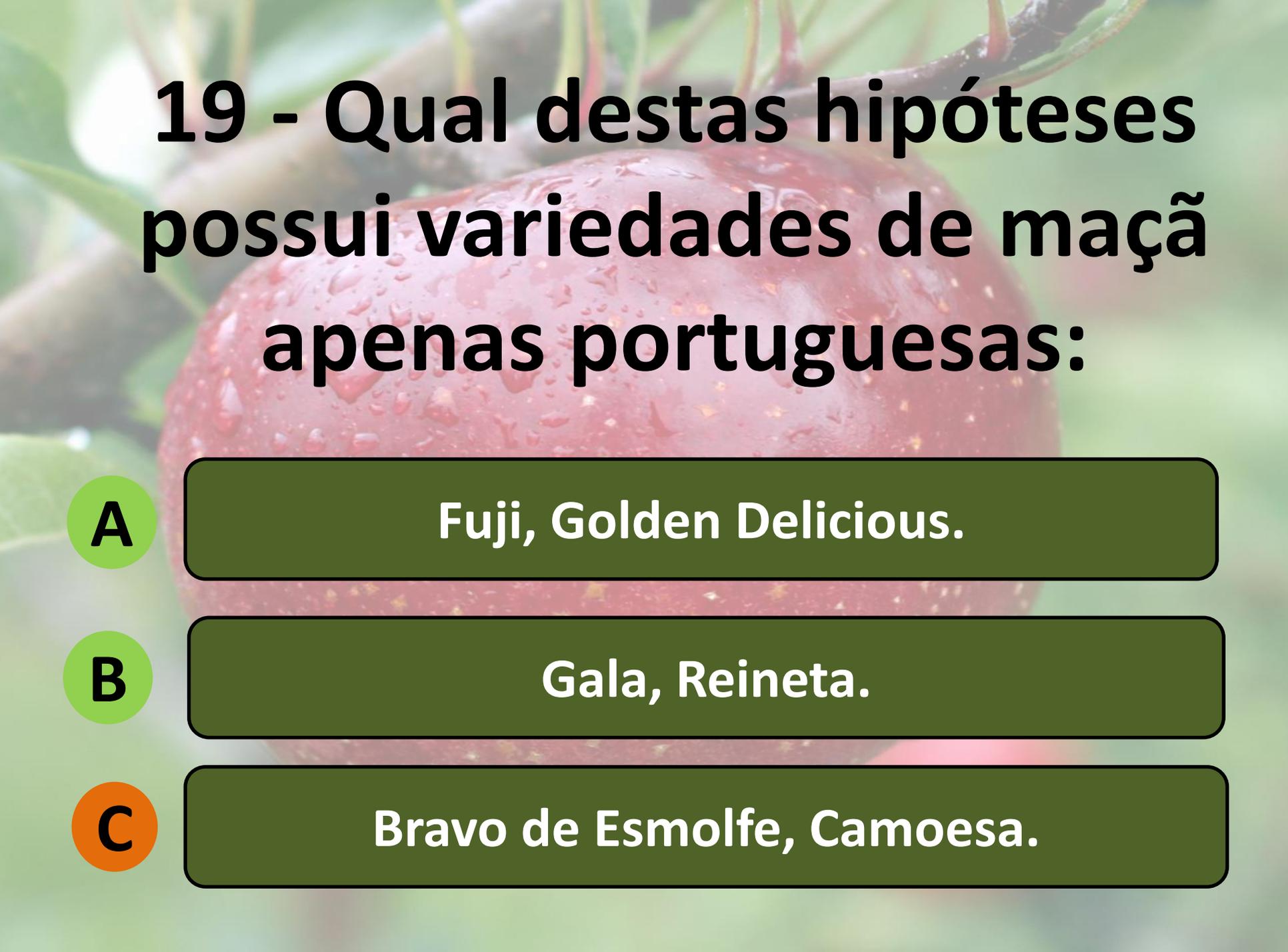
Fuji, Golden Delicious.

B

Gala, Reineta.

C

Bravo de Esmolfe, Camoesa.



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

A

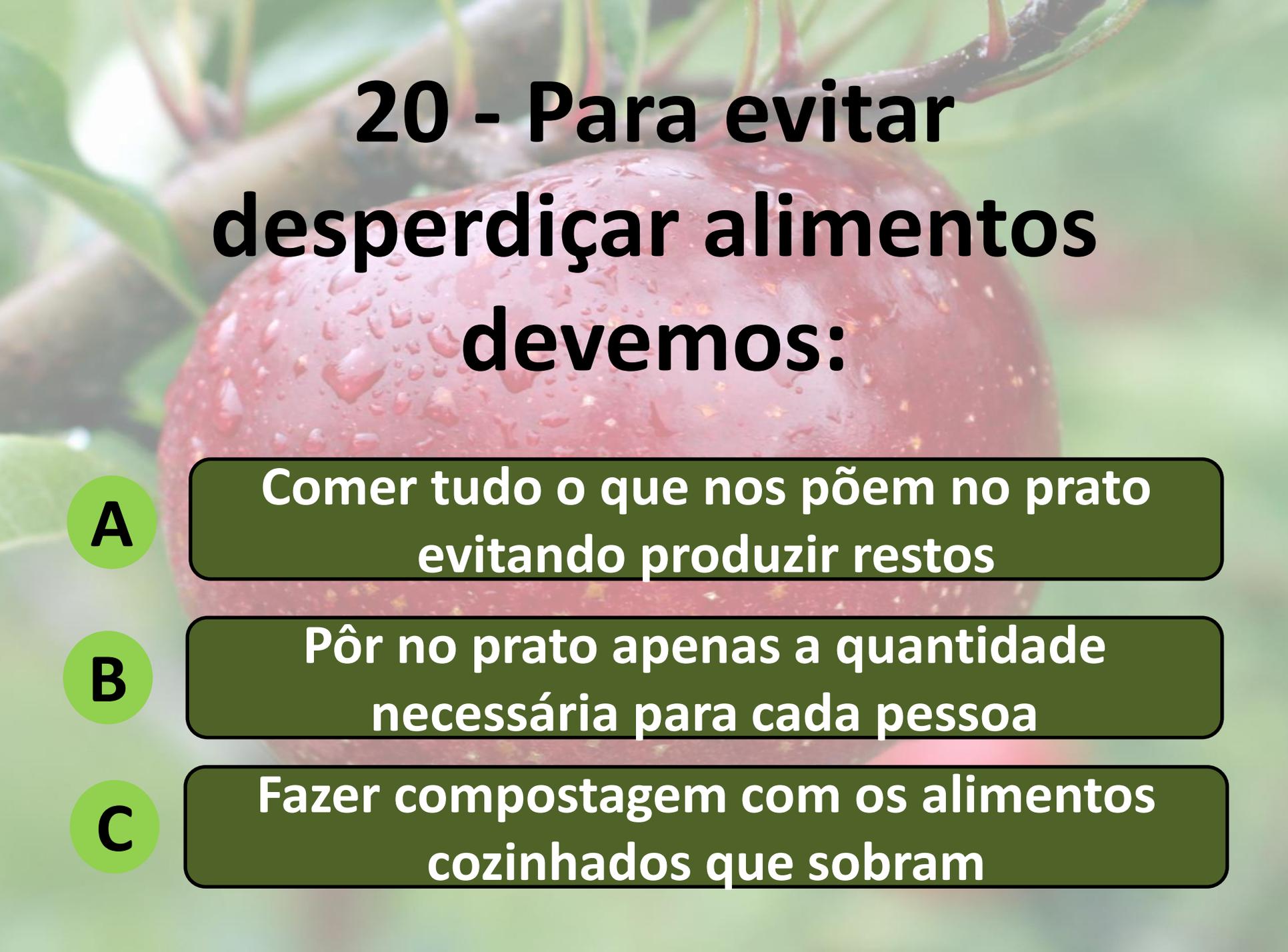
Fuji, Golden Delicious.

B

Gala, Reineta.

C

Bravo de Esmolfe, Camoesa.



20 - Para evitar desperdiçar alimentos devemos:

A

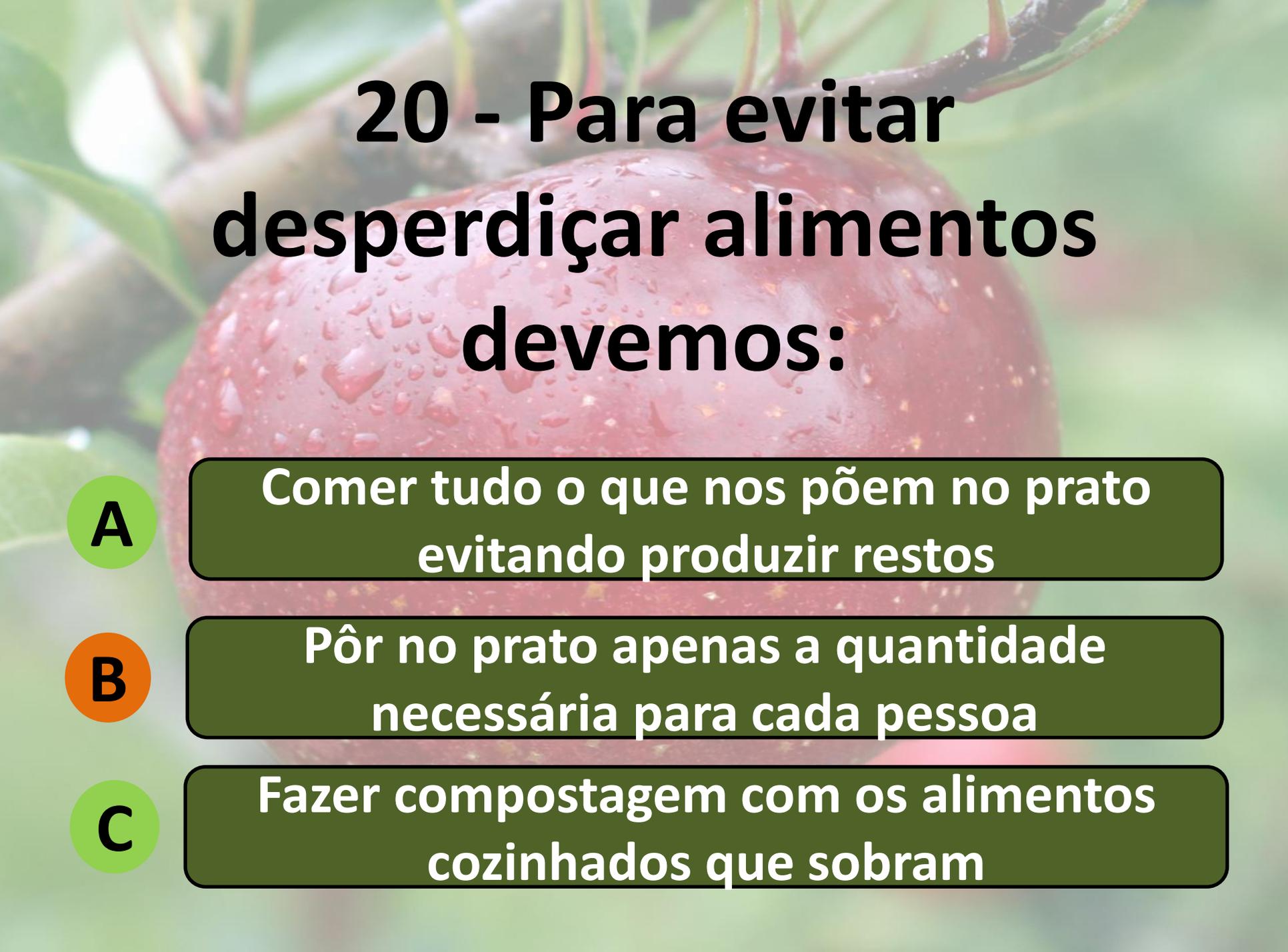
Comer tudo o que nos põem no prato evitando produzir restos

B

Pôr no prato apenas a quantidade necessária para cada pessoa

C

Fazer compostagem com os alimentos cozinhados que sobram



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