



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

1 - Quais destas práticas são usadas em Agricultura Biológica?

A

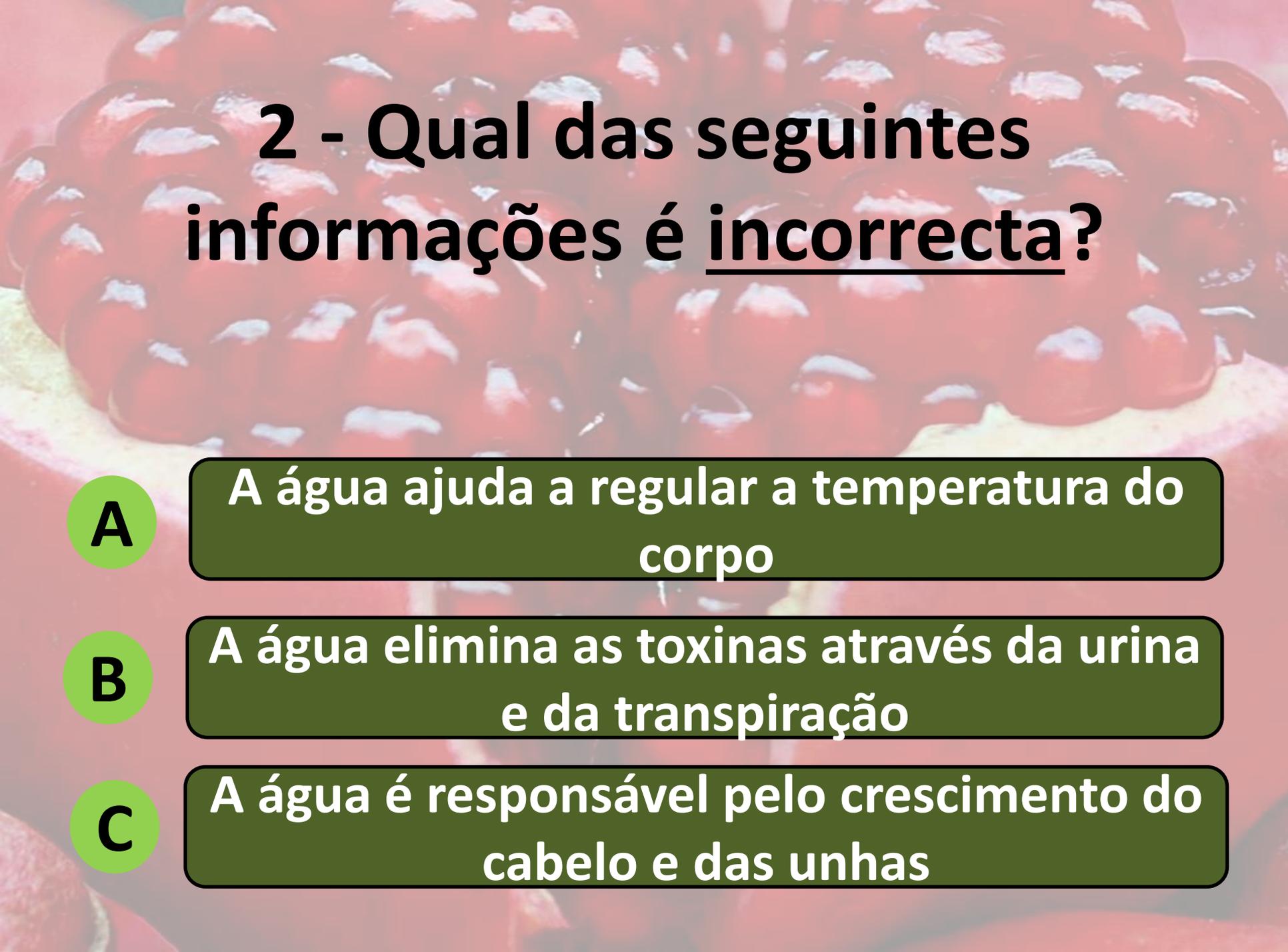
Aplicação de herbicida

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

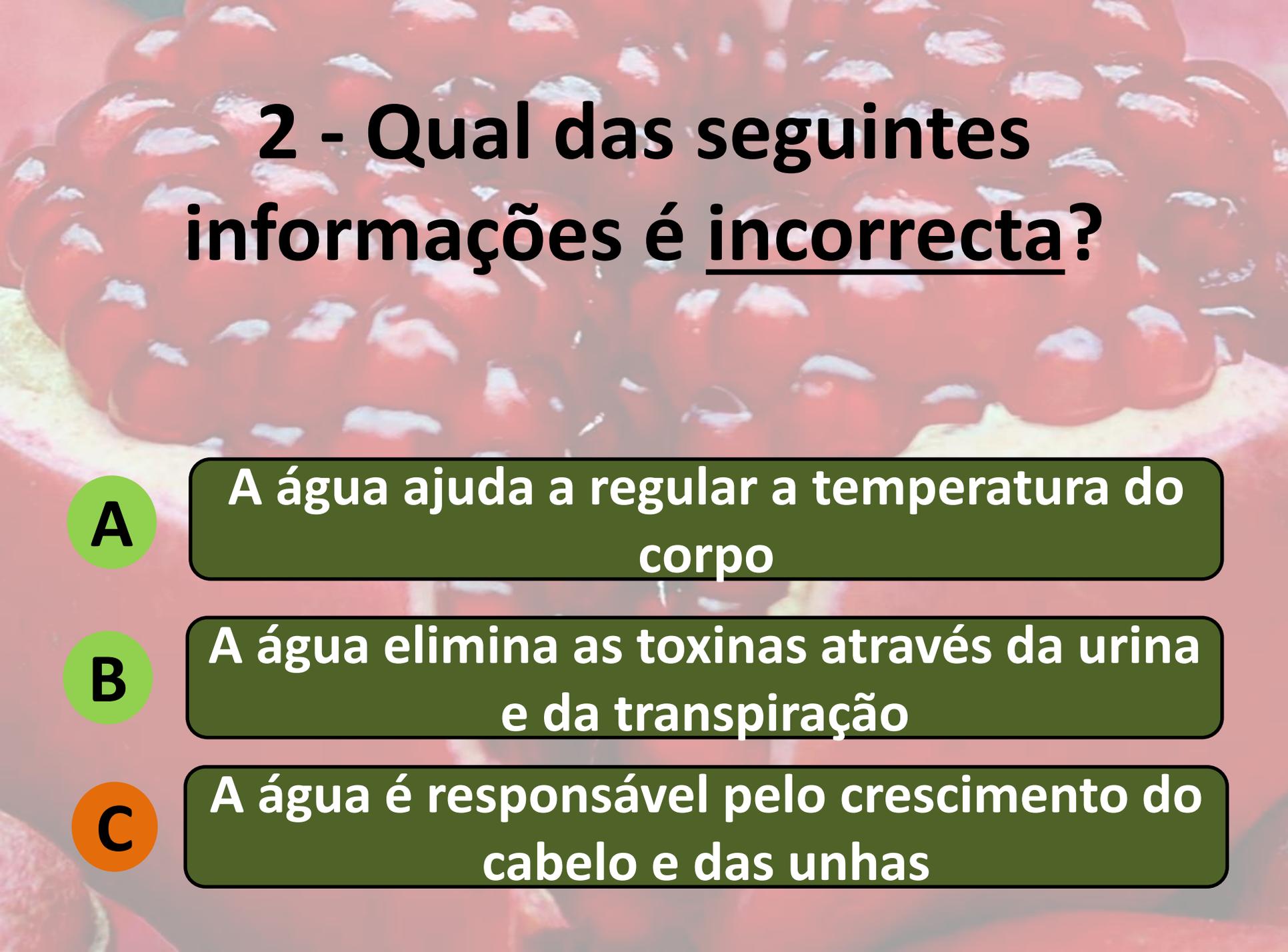
A água ajuda a regular a temperatura do corpo

B

A água elimina as toxinas através da urina e da transpiração

C

A água é responsável pelo crescimento do cabelo e das unhas

A close-up photograph of a watermelon, showing its characteristic red, juicy segments and dark green rind. The watermelon is sliced, and the segments are arranged in a circular pattern, creating a textured, repeating pattern of red and green. The lighting is bright, highlighting the freshness of the fruit.

2 - Qual das seguintes informações é incorrecta?

A

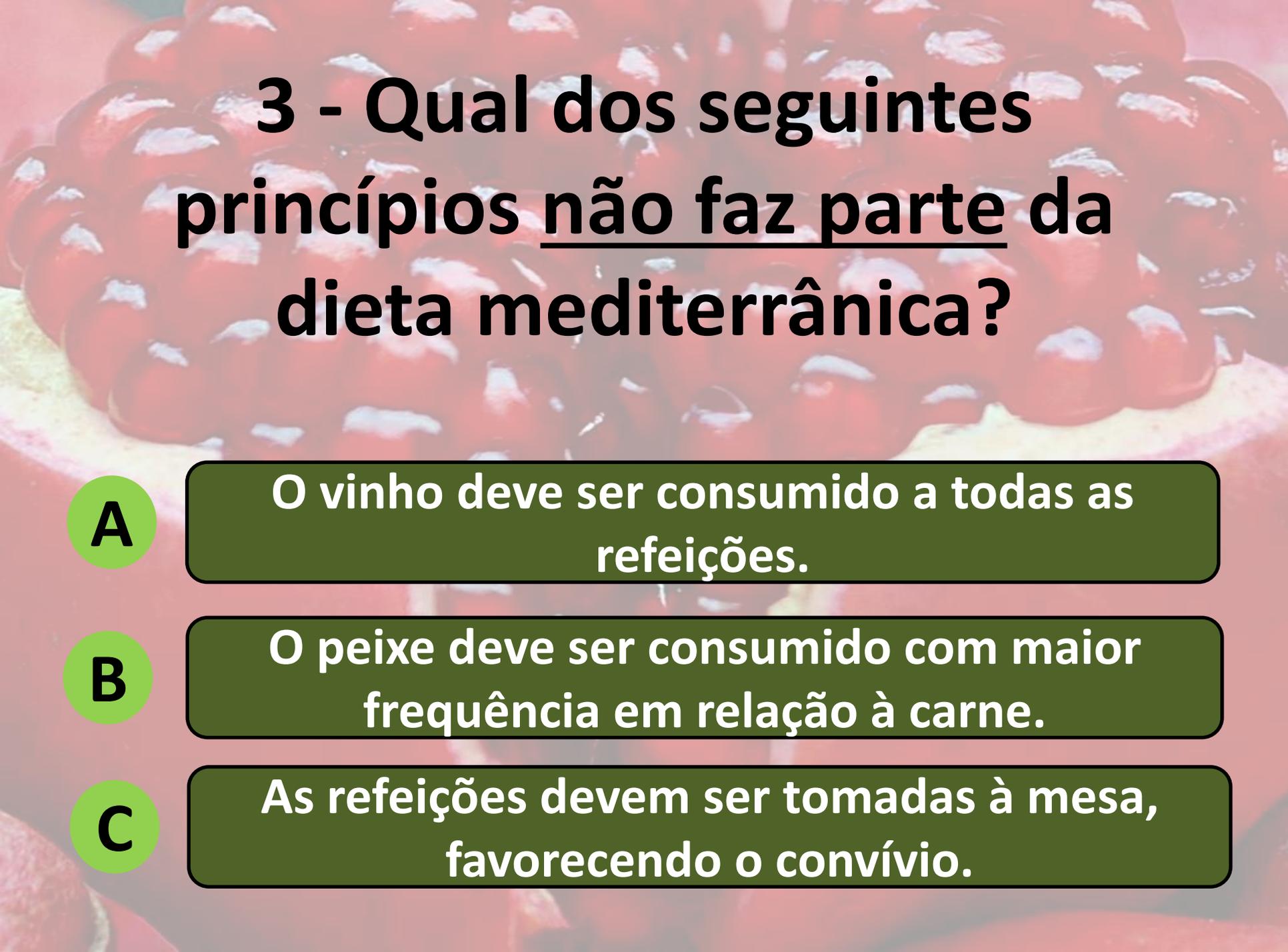
A água ajuda a regular a temperatura do corpo

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.

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

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

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

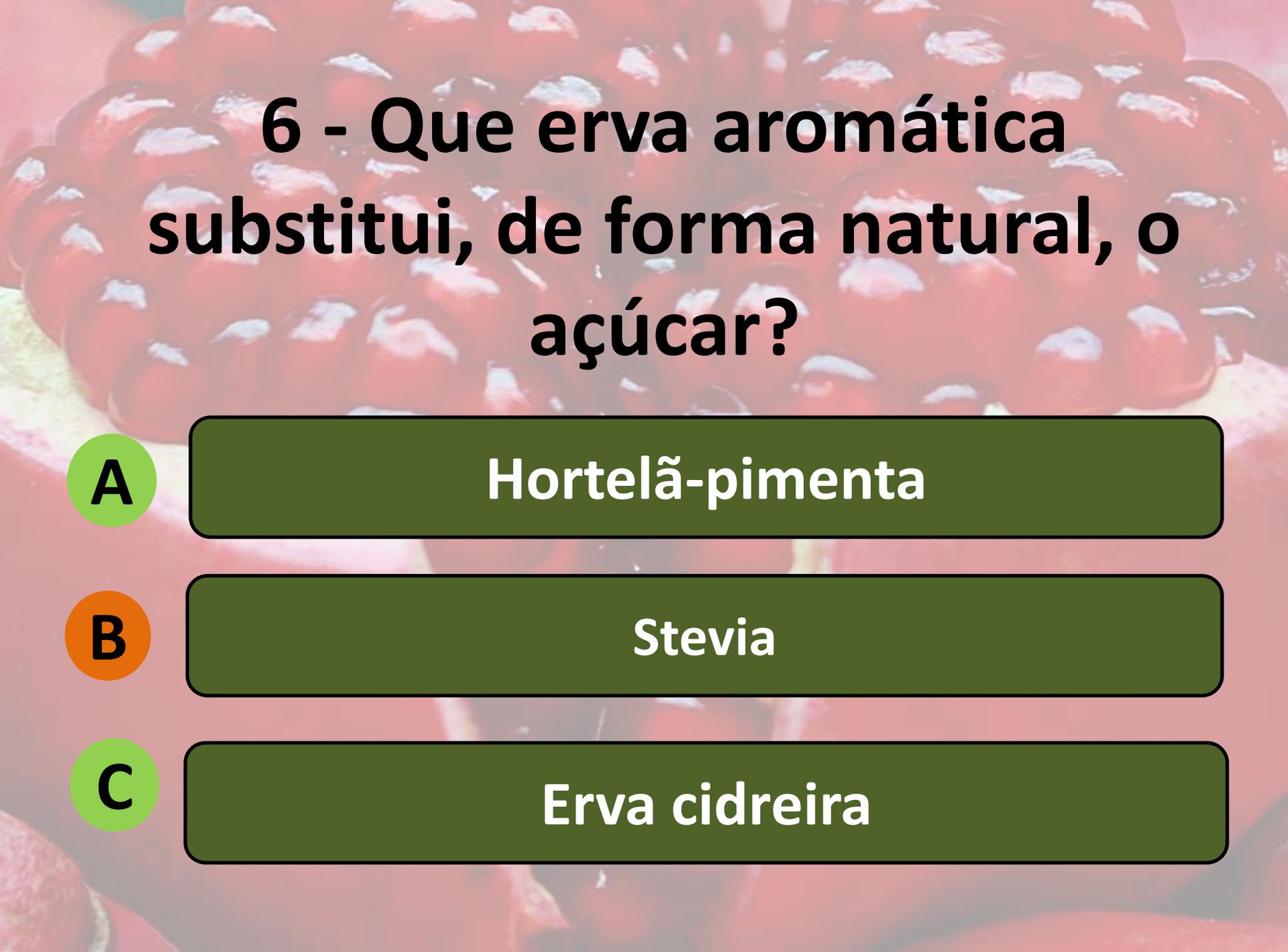
Hortelã-pimenta

B

Stevia

C

Erva cidreira



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

A

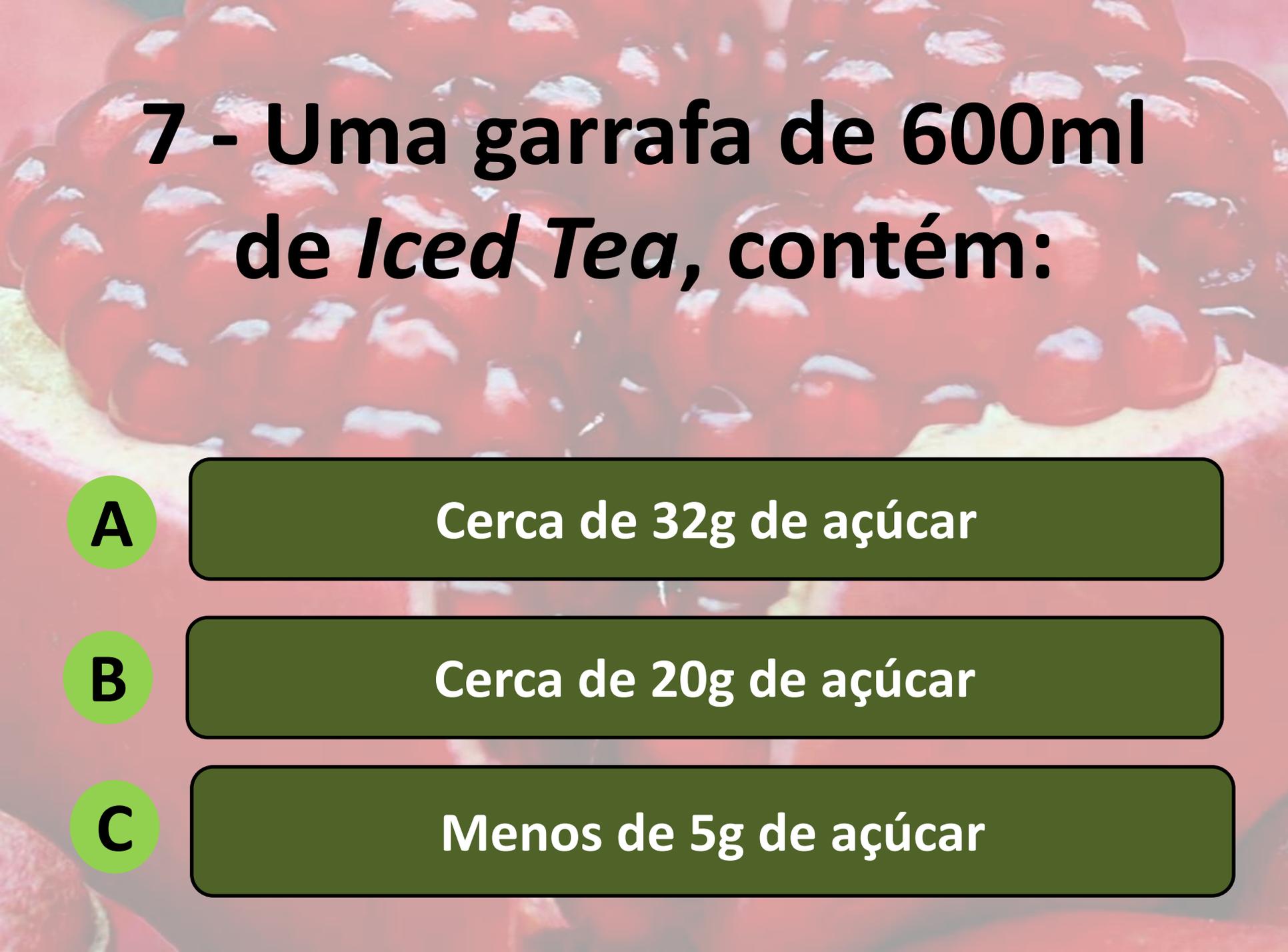
Hortelã-pimenta

B

Stevia

C

Erva cidreira



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

A

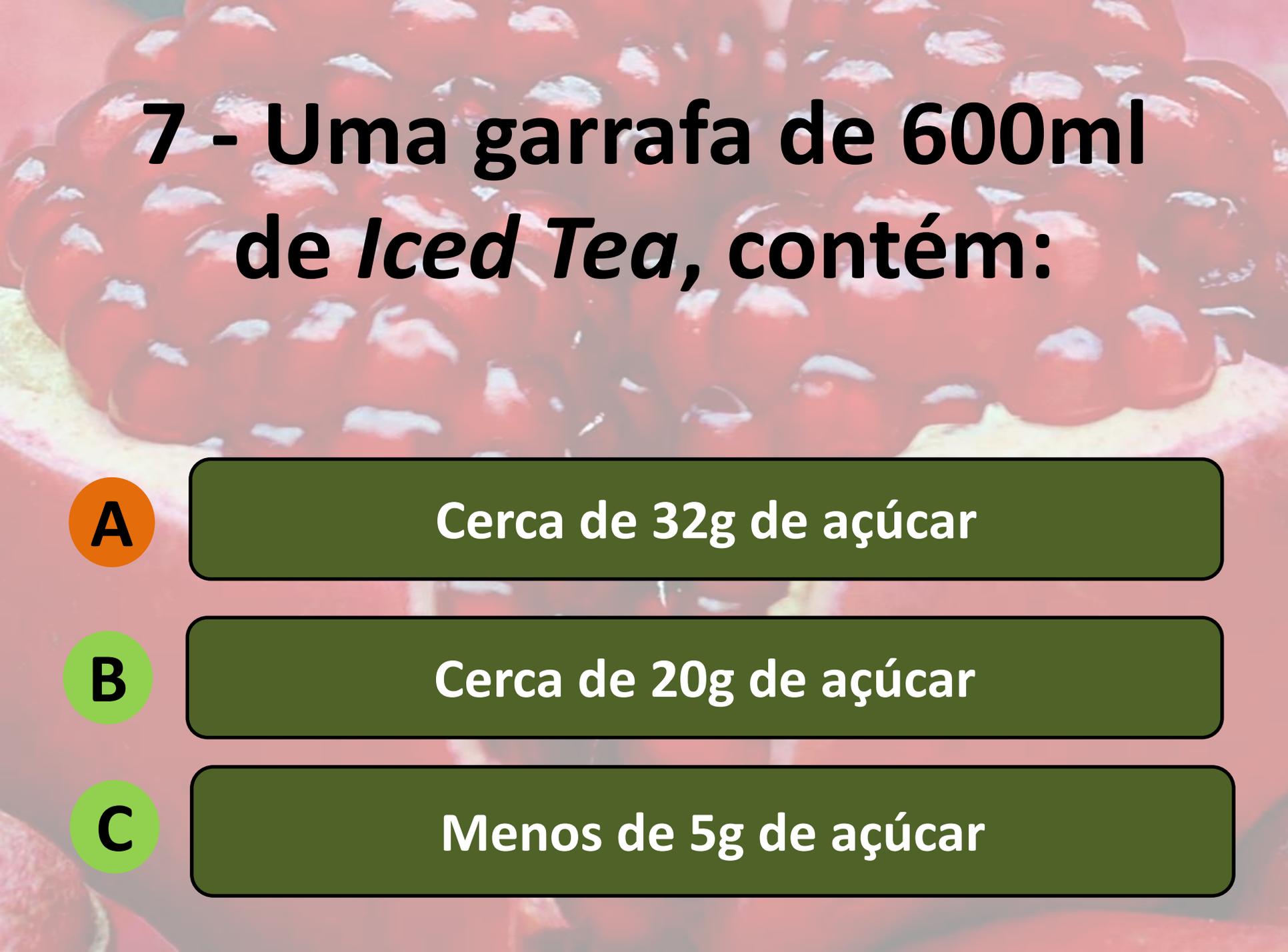
Cerca de 32g de açúcar

B

Cerca de 20g de açúcar

C

Menos de 5g de açúcar



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

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

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.

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

A

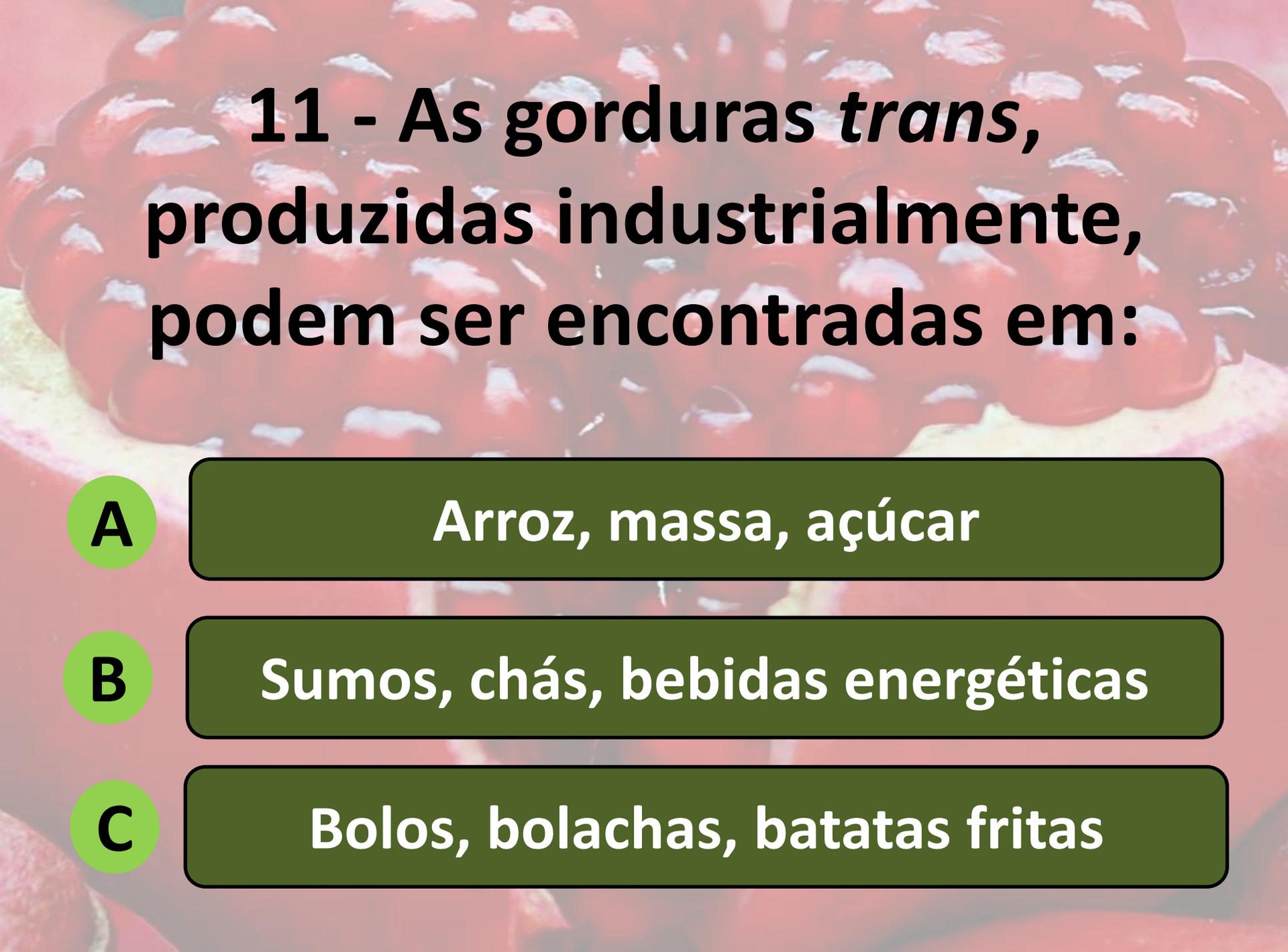
Os de cor verdes são ricos em cálcio, fósforo e ferro.

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

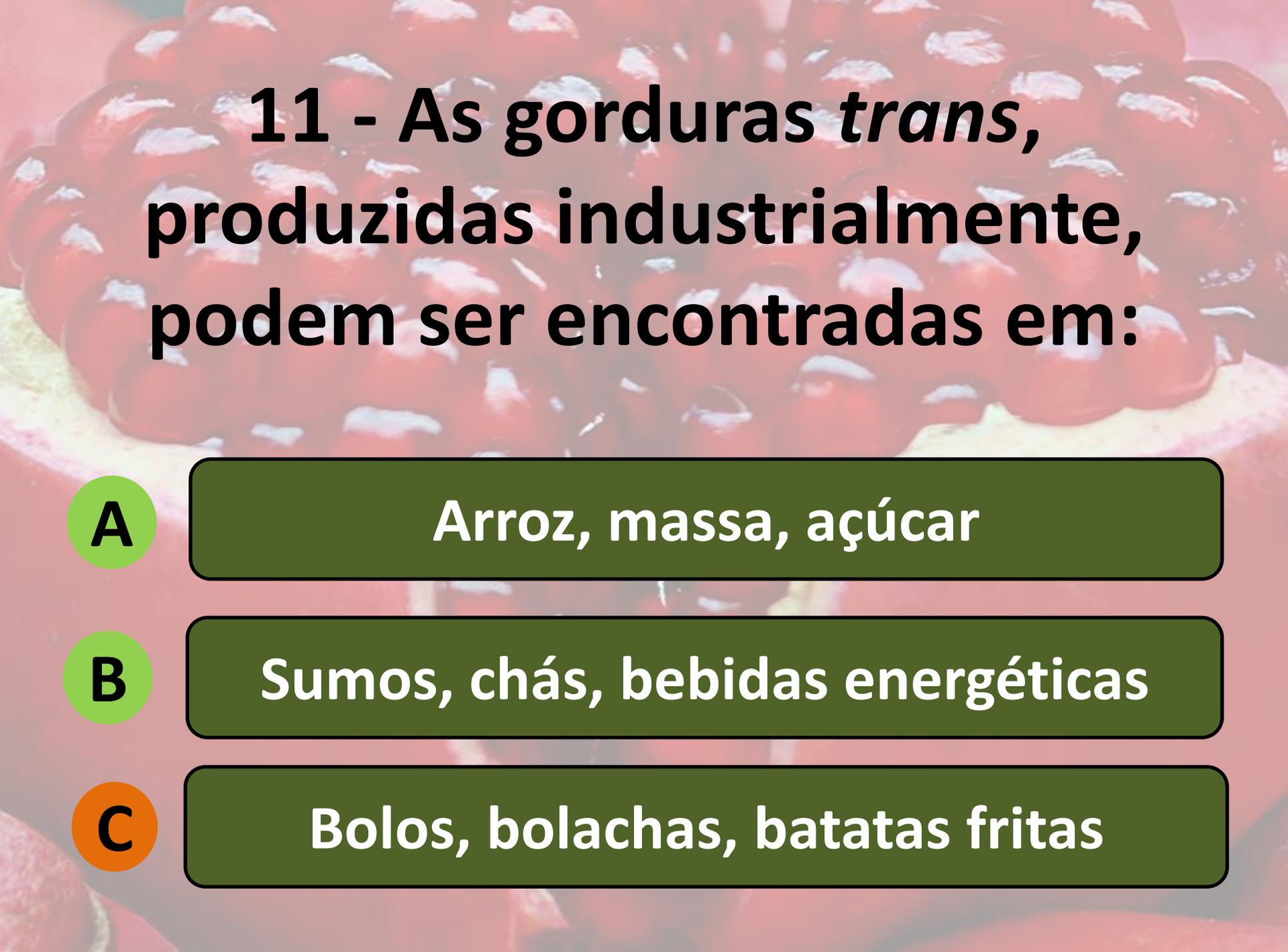
Arroz, massa, açúcar

B

Sumos, chás, bebidas energéticas

C

Bolos, bolachas, batatas fritas



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

A

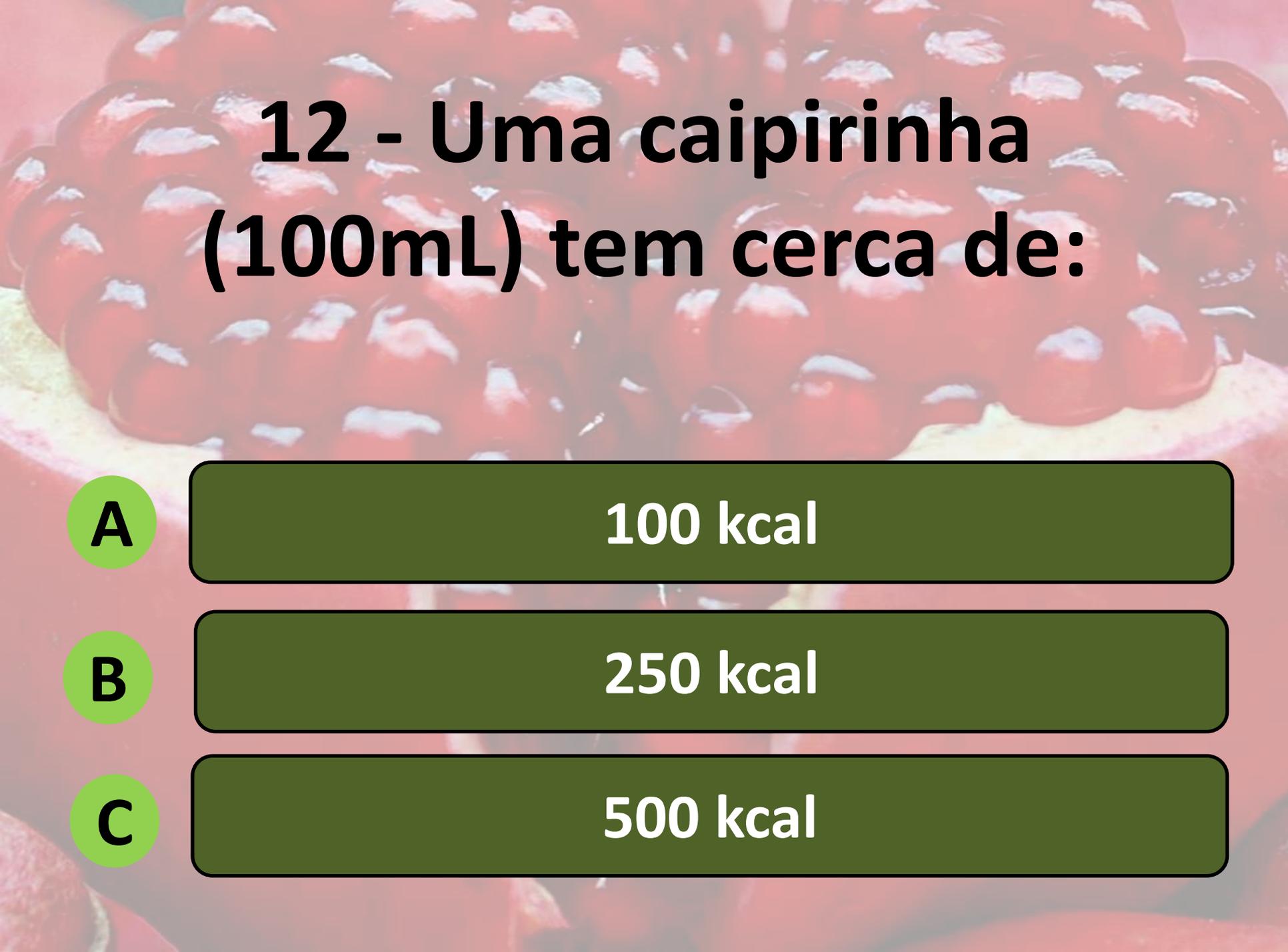
Arroz, massa, açúcar

B

Sumos, chás, bebidas energéticas

C

Bolos, bolachas, batatas fritas



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

A

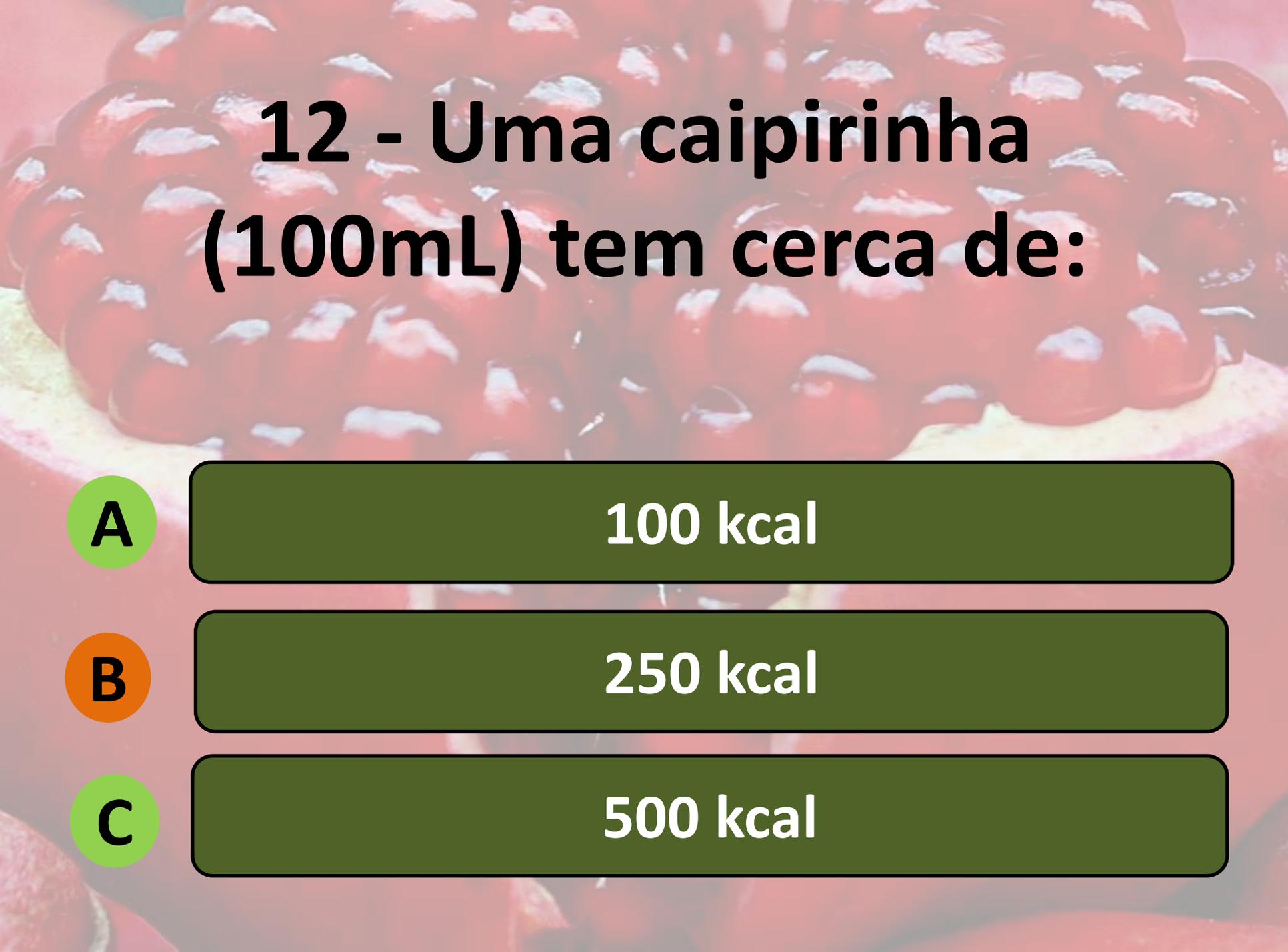
100 kcal

B

250 kcal

C

500 kcal



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

A

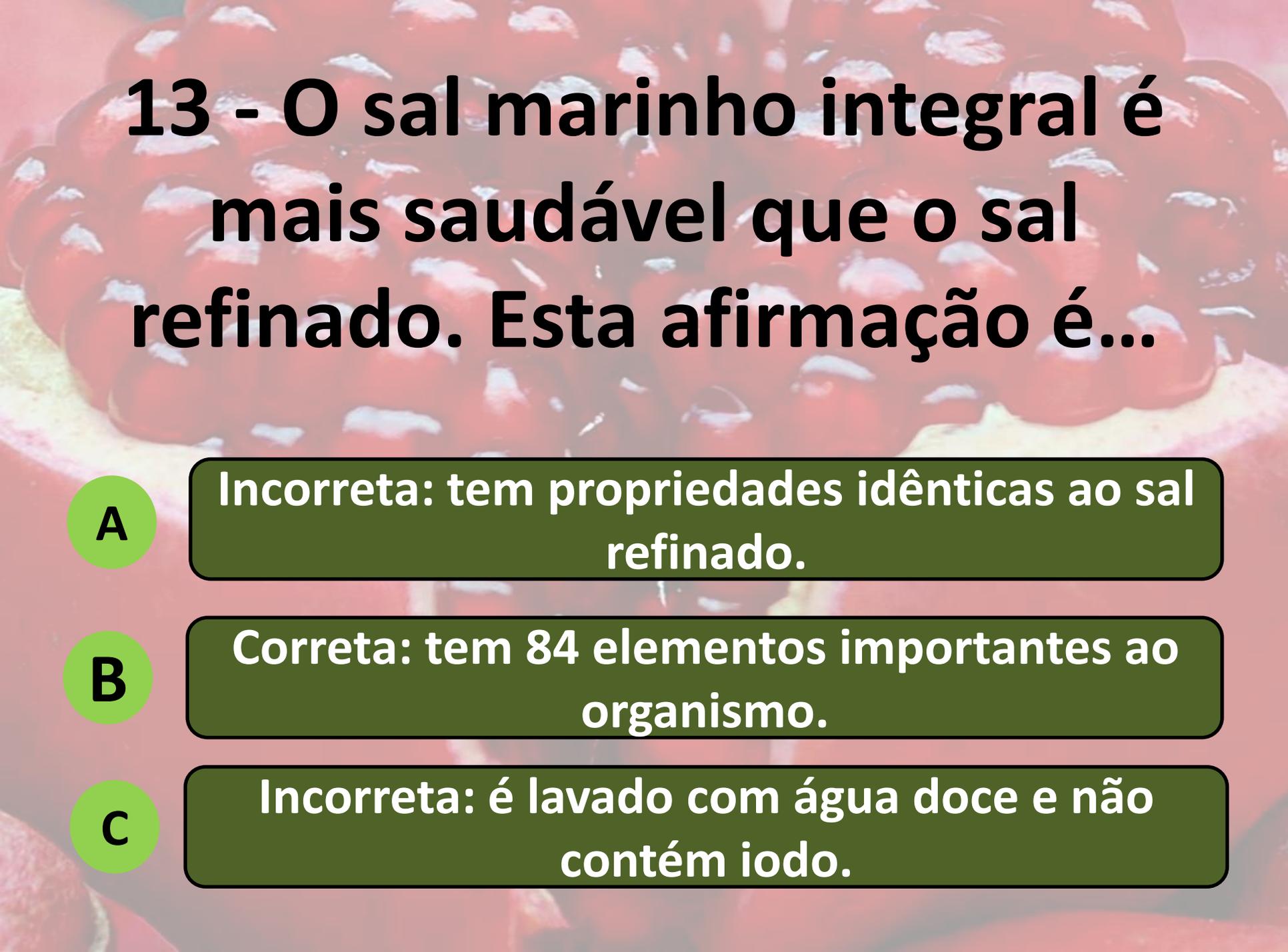
100 kcal

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.

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

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

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

**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

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

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

A

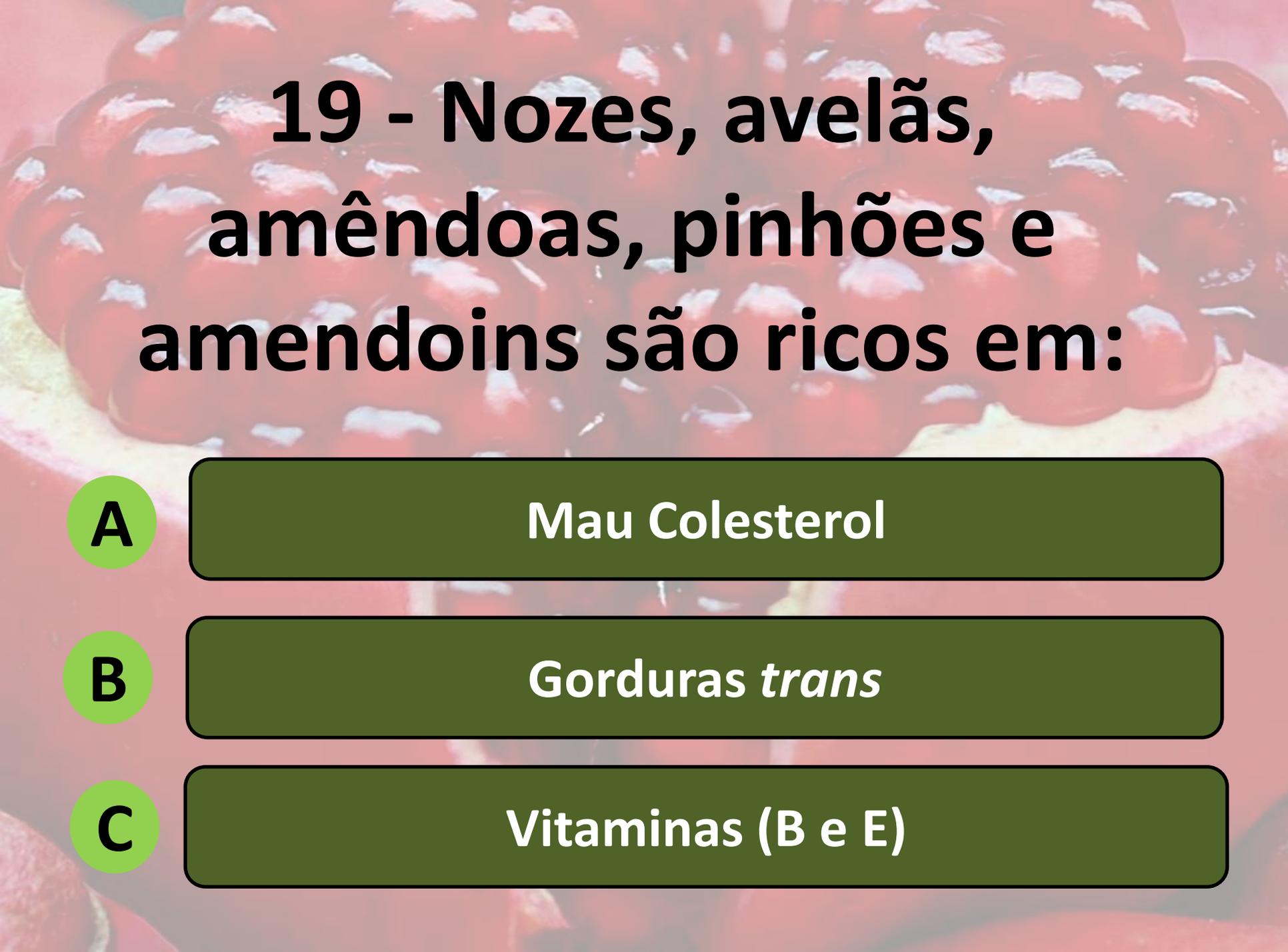
Menos de 1% das crianças bebe água todos os dias e só 2% ingere fruta fresca diariamente

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

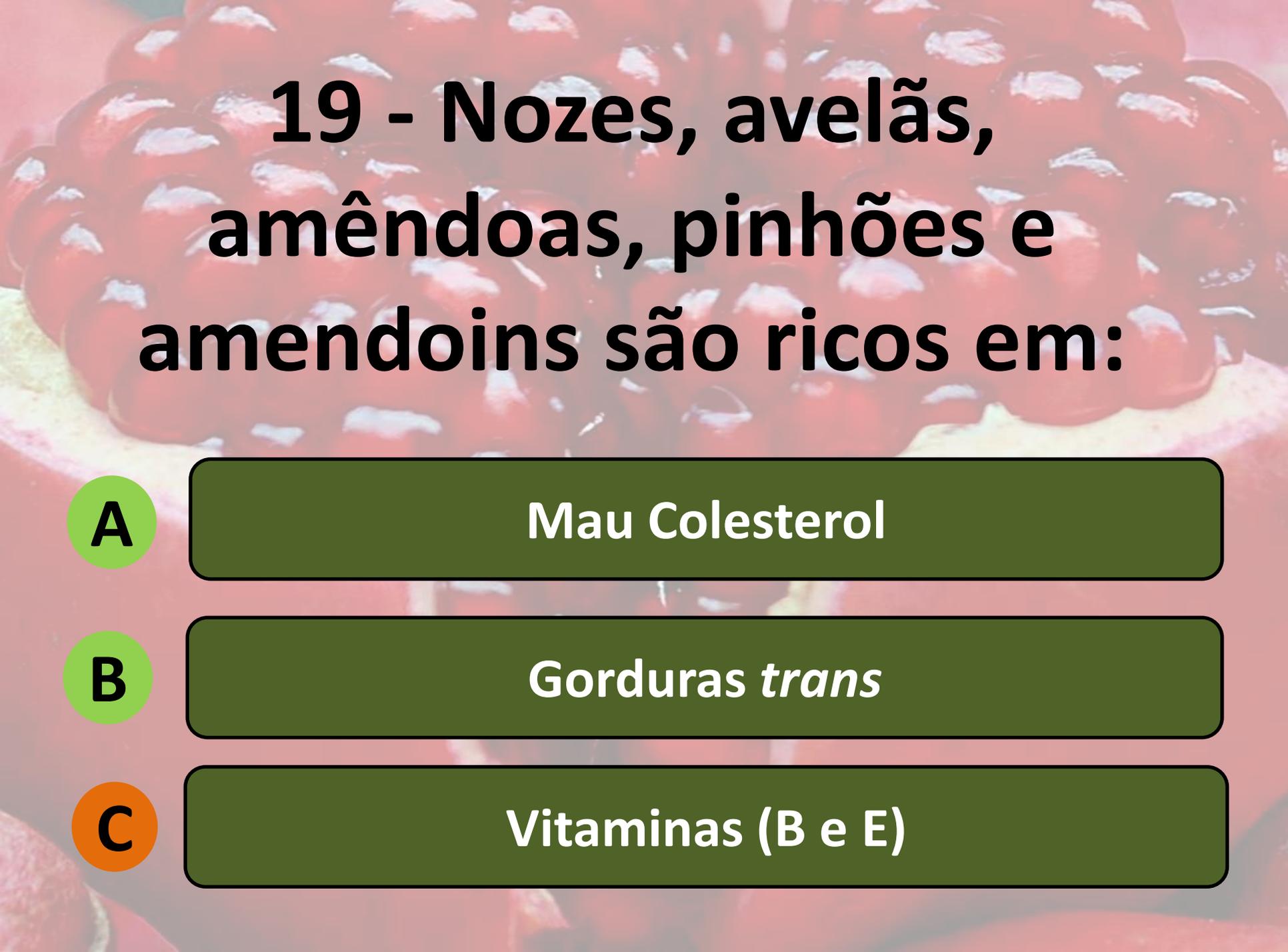
Mau Colesterol

B

Gorduras *trans*

C

Vitaminas (B e E)



**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

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