

ECO QUIZ

Alimentação Saudável e Sustentável

Nível II

2º e 3º ciclo

2016-17

1 – A nossa alimentação deve ser:

A

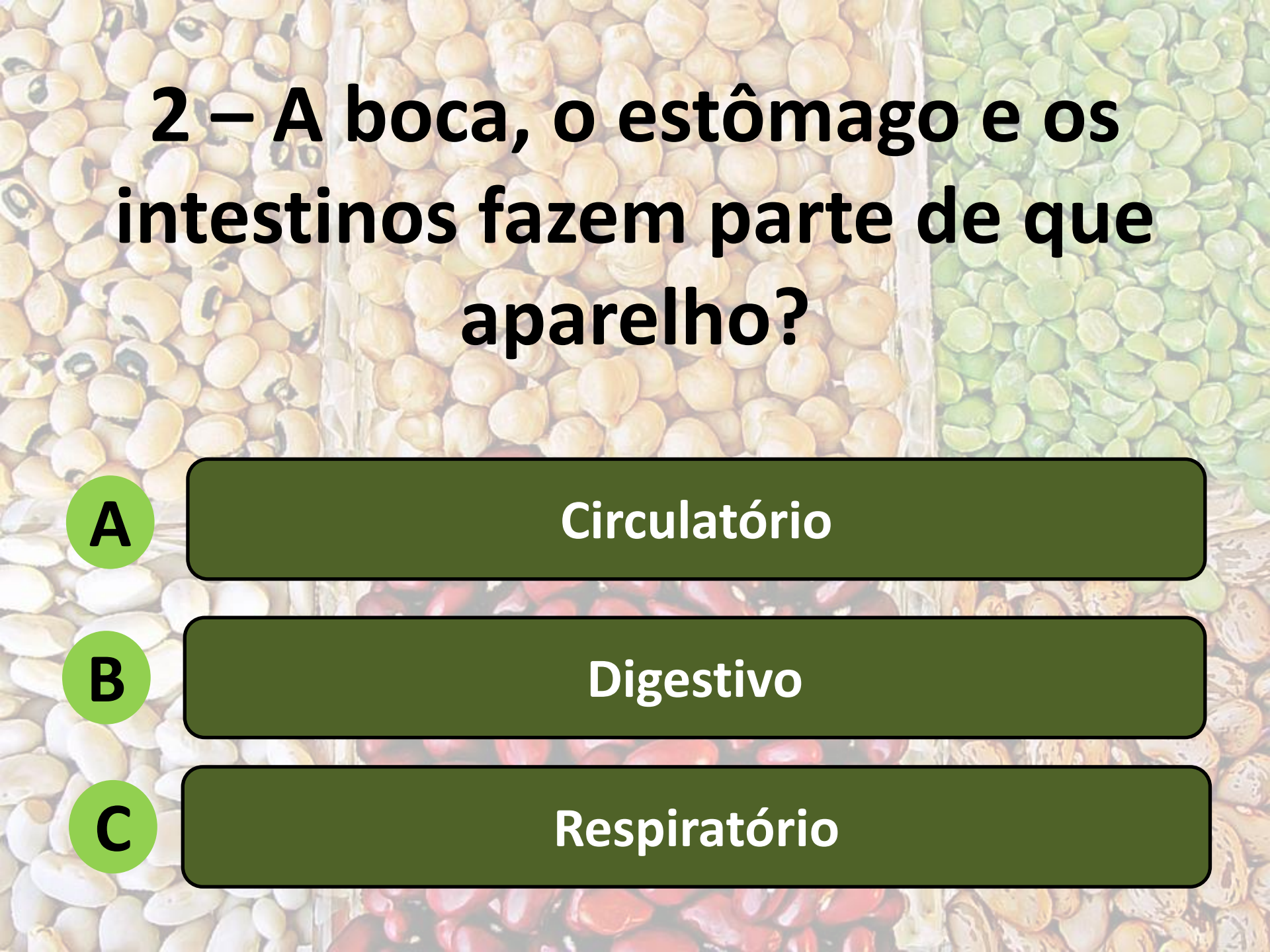
Equilibrada, variada e completa

B

Equilibrada, sempre igual e completa

C

Equilibrada, variada e incompleta



2 – A boca, o estômago e os intestinos fazem parte de que aparelho?

A

Circulatório

B

Digestivo

C

Respiratório



3 – A Dieta Mediterrânea é um padrão alimentar saudável e sustentável, porque:

A

É rica em proteínas de origem animal

B

Incentiva o consumo de refrigerantes

C

Respeita a sazonalidade dos alimentos

4 – Quais os macronutrientes que os alimentos fornecem?

A

Proteínas, Vitaminas e Minerais

B

Proteínas, Hidratos de Carbono e Lípidos

C

Proteínas, Lípidos e Vitaminas

5 – As proteínas existem:

A

Nos alimentos de origem animal e vegetal

B

Nos alimentos de origem vegetal e na água

C

Nos alimentos de origem animal e na água



6 – Que outro nome podemos dar às gorduras?

A

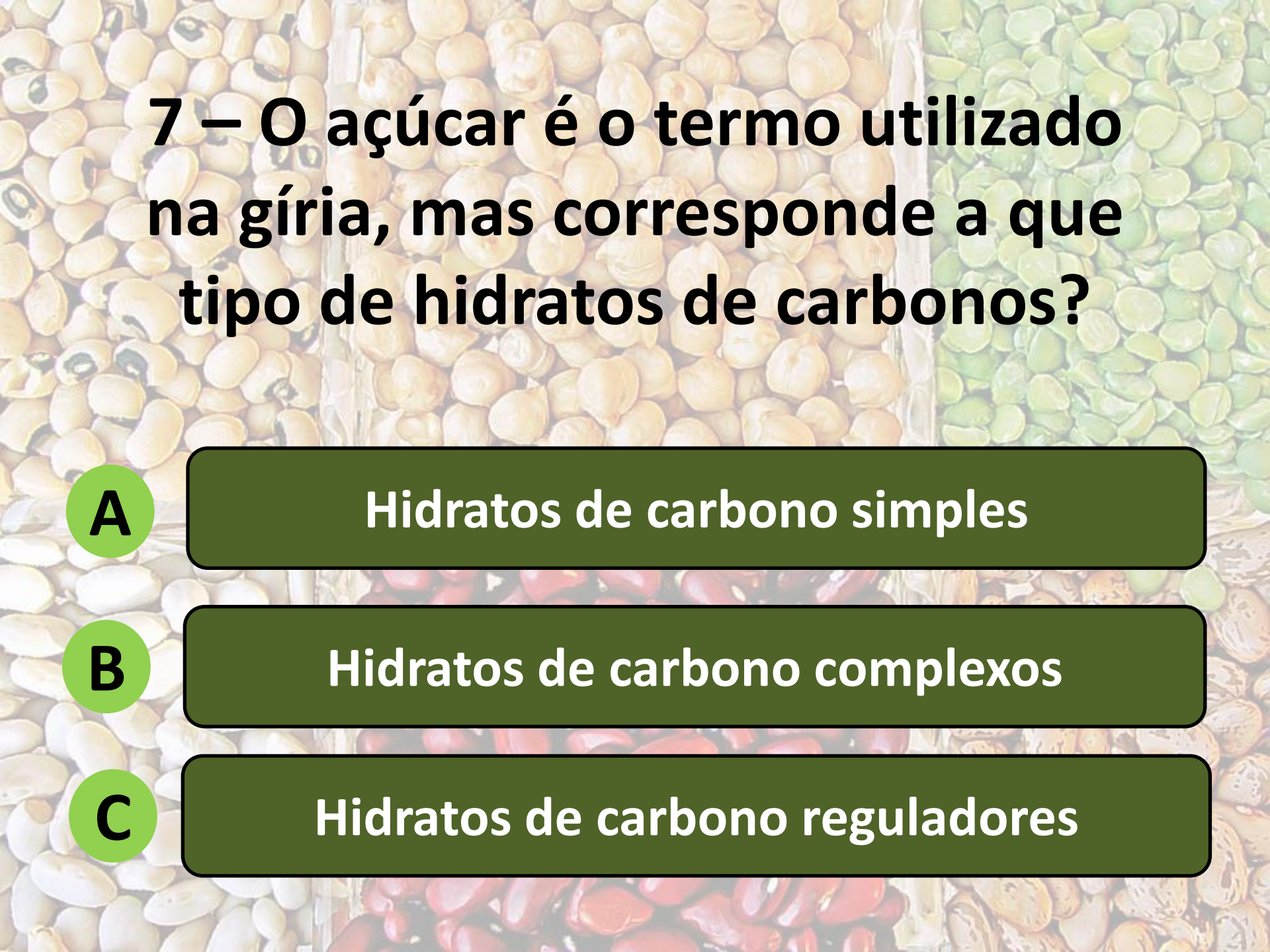
Glúcidos

B

Aminoácidos

C

Lípidos



7 – O açúcar é o termo utilizado na gíria, mas corresponde a que tipo de hidratos de carbonos?

A

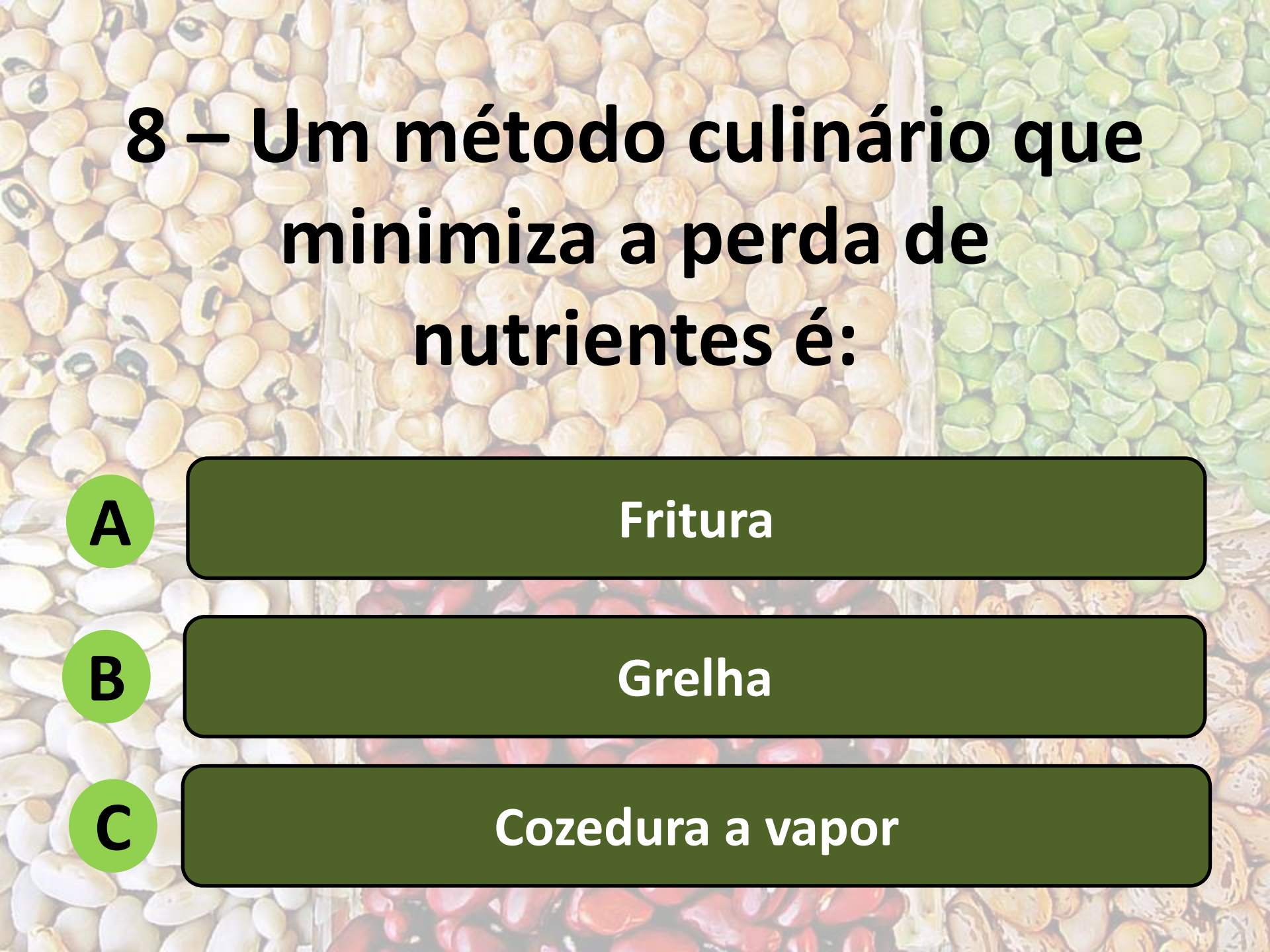
Hidratos de carbono simples

B

Hidratos de carbono complexos

C

Hidratos de carbono reguladores



8 – Um método culinário que minimiza a perda de nutrientes é:

A

Fritura

B

Grelha

C

Cozedura a vapor

9 – Se queremos diminuir o teor de sódio da nossa alimentação devemos:

A

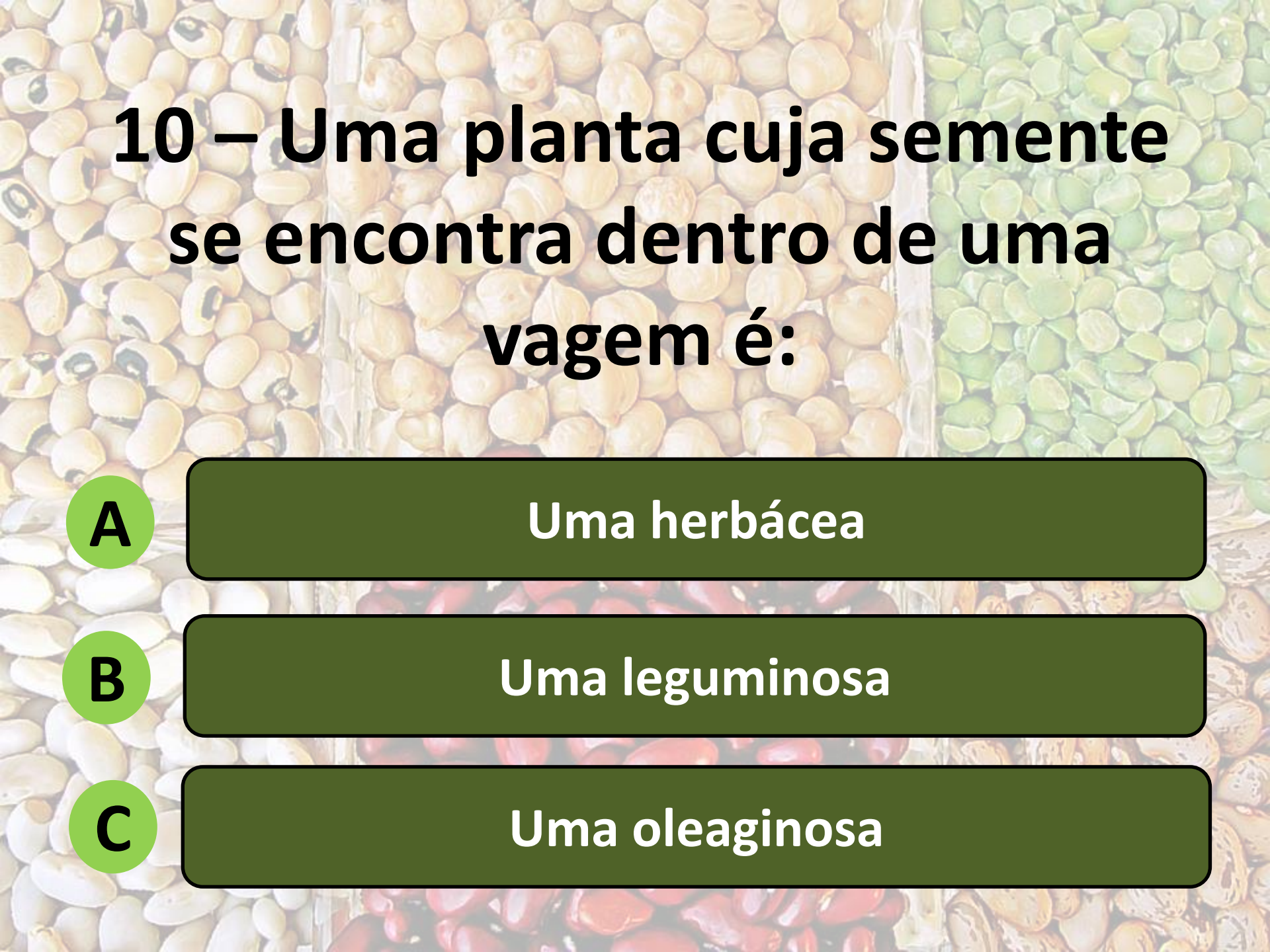
Comer produtos industrializados *gourmet*

B

Colocar maior quantidade de flor de sal na comida

C

Substituir o sal por ervas aromáticas ou especiarias



10 – Uma planta cuja semente se encontra dentro de uma vagem é:

A

Uma herbácea

B

Uma leguminosa

C

Uma oleaginosa

11 – A plantação de leguminosas é benéfica, pois:

A

Estas plantas crescem indeterminadamente

B

Favorece a manutenção de azoto nos solos

C

Não são alimentos geneticamente modificados

12 – A soja é:

A

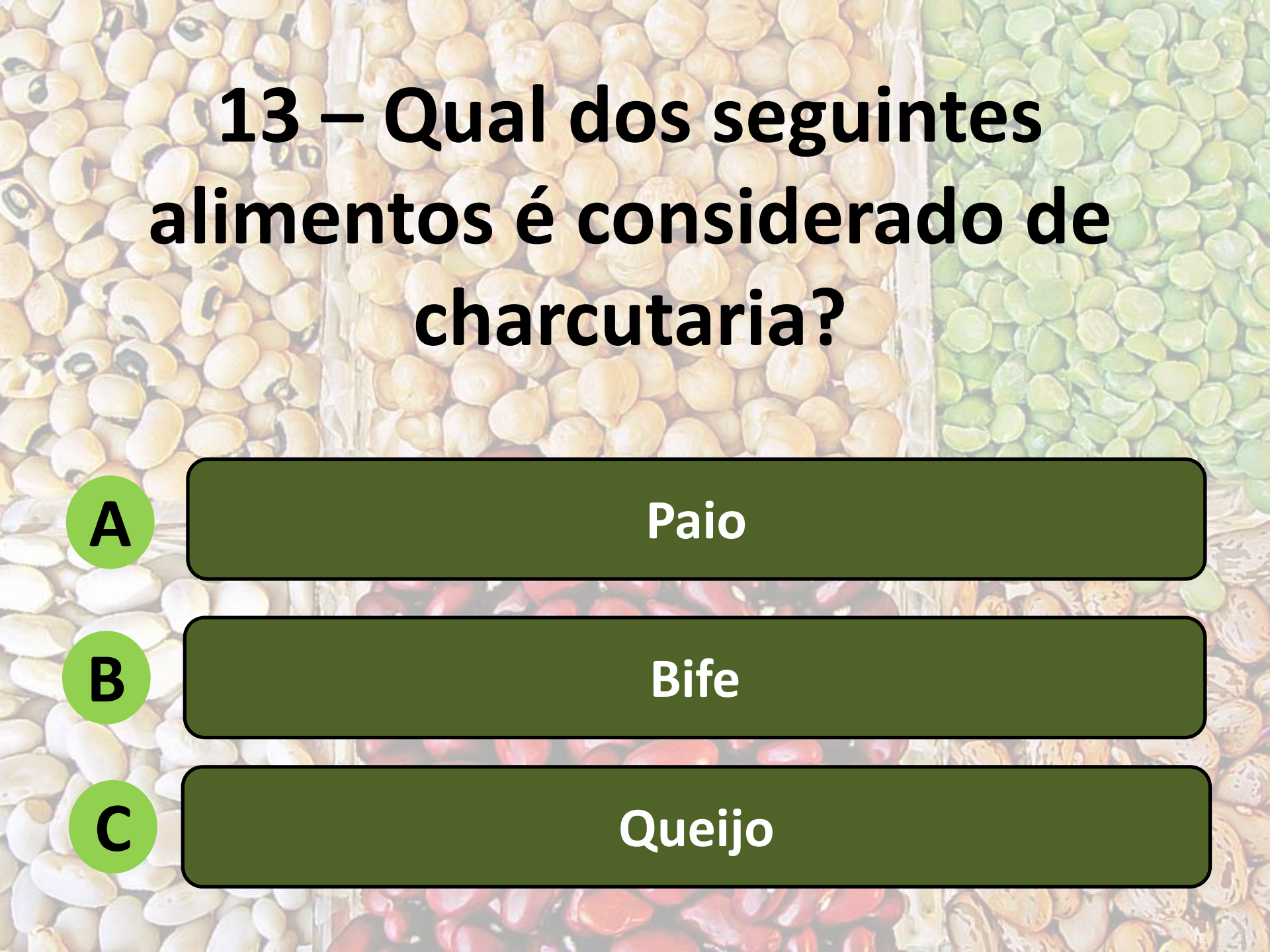
Um fungo

B

Um cereal

C

Uma leguminosa



13 – Qual dos seguintes alimentos é considerado de charcutaria?

A

Paio

B

Bife

C

Queijo

14 – Qual das seguintes espécies é normalmente pescada por arrasto?

A

Linguado

B

Tainha

C

Atum

15 – Devido ao seu teor em vitamina C, as laranjas eram usadas na época dos Descobrimentos para tratar:

A

A indisposição

B

A fadiga

C

O escorbuto

A background image showing a variety of beans in a clear plastic tray. From left to right, there are white beans with black spots (pinto beans), light brown beans (cannellini beans), and green beans (lima beans).

16 – Um edulcorante serve para:

A

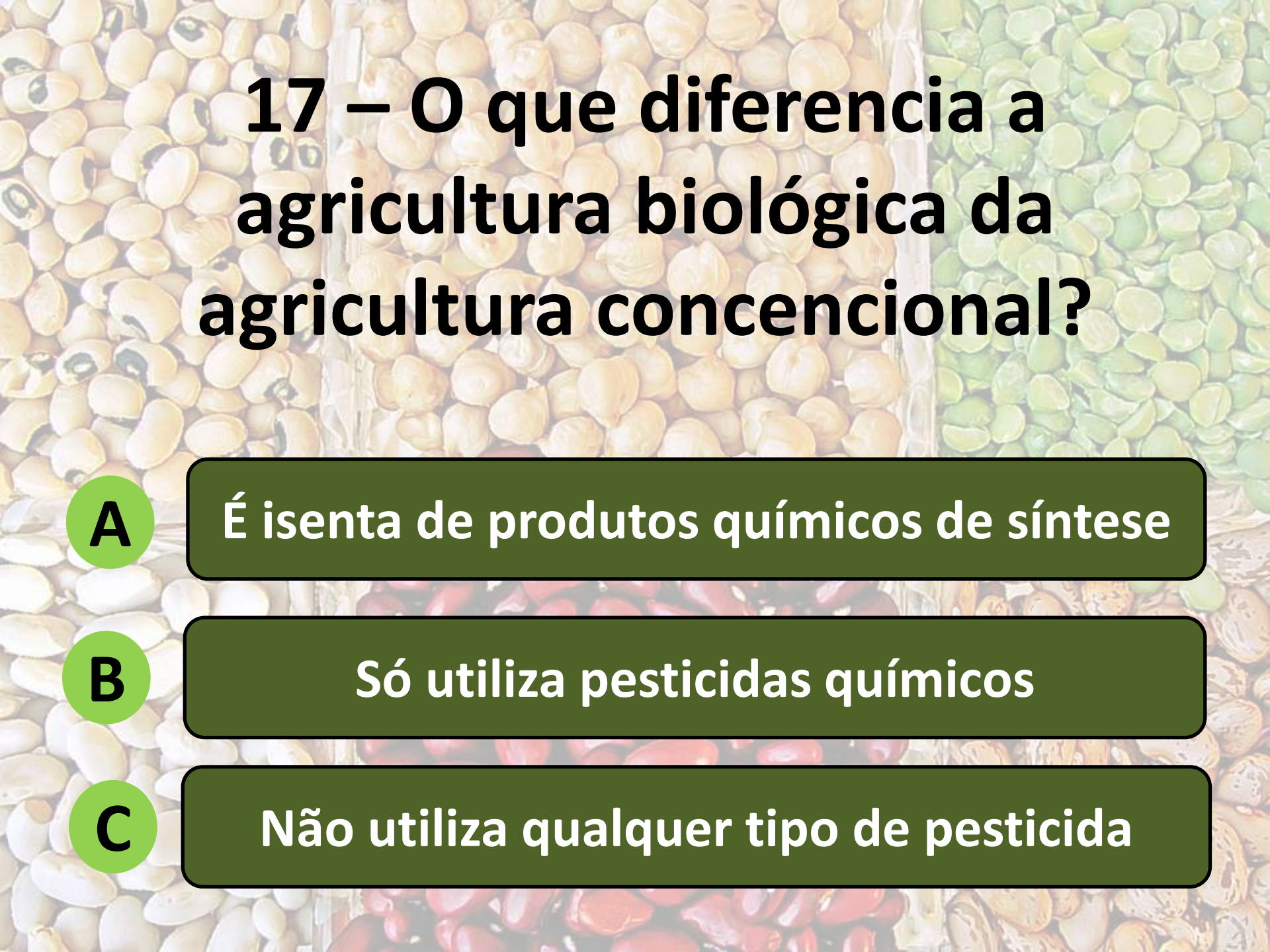
Dar sabor acre aos alimentos

B

Dar sabor doce aos alimentos

C

Dar sabor salgado aos alimentos



17 – O que diferencia a agricultura biológica da agricultura concencional?

A

É isenta de produtos químicos de síntese

B

Só utiliza pesticidas químicos

C

Não utiliza qualquer tipo de pesticida



18 – O aproveitamento integral dos alimentos permite:

A

Aumentar o lixo orgânico para compostagem

B

Diminuir a ingestão de alimentos

C

Diminuir o desperdício alimentar

19 – Dos resíduos que geramos quando nos alimentamos, quais não devemos usar na compostagem doméstica?

A

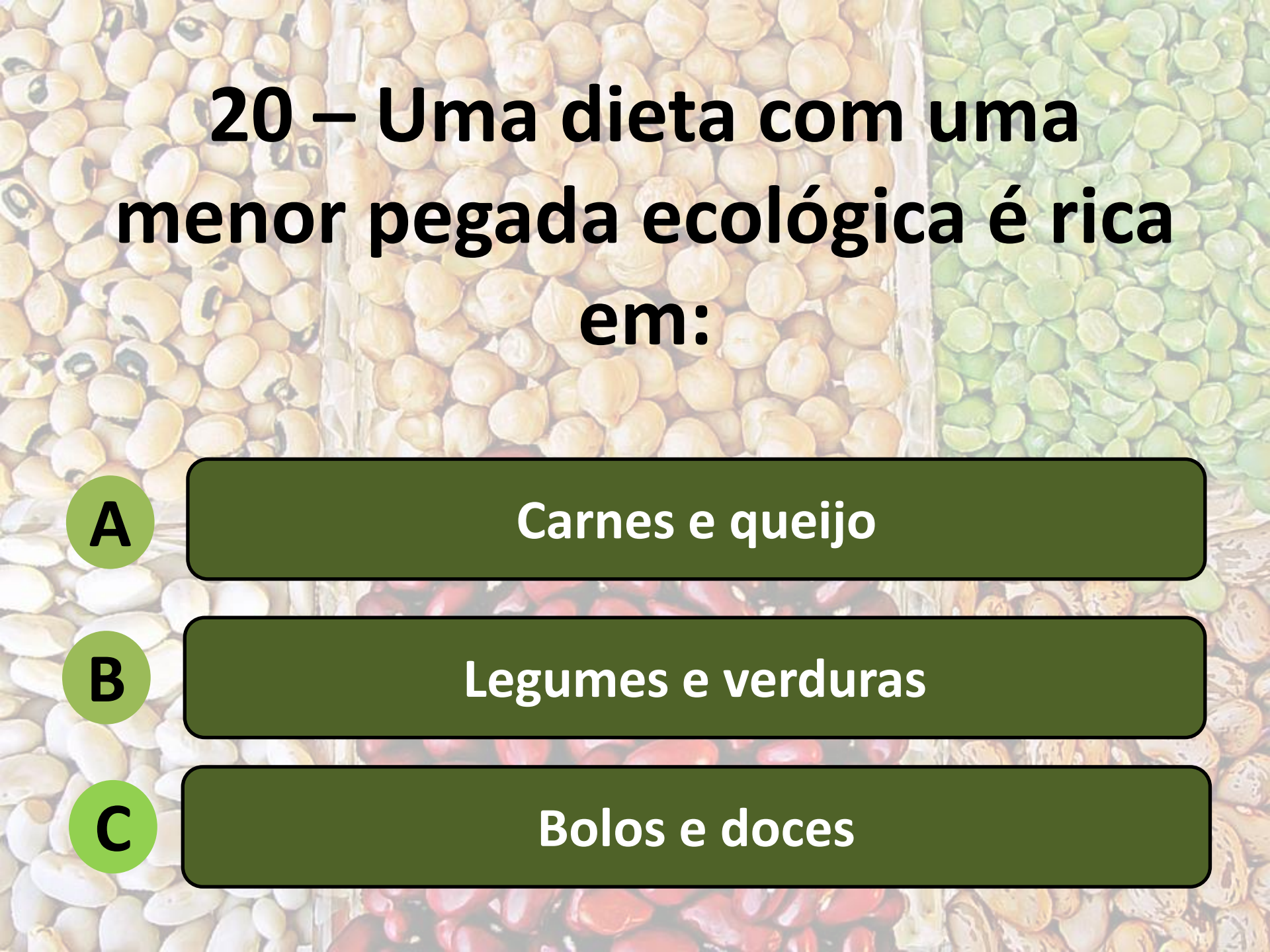
Borras de café e saquinhos de chá

B

Cascas de banana e talos de hortaliças

C

Restos de peixe e carne cozida



20 – Uma dieta com uma menor pegada ecológica é rica em:

A

Carnes e queijo

B

Legumes e verduras

C

Bolos e doces