

# ECO QUIZ

**Alimentação Saudável e Sustentável**

**Nível III**

**Ensino secundário | profissional | superior**

**2016-17**



# 1 – Quais os nutrientes fornecedores de energia (kcal)?

**A**

Proteínas, Hidratos de Carbono e Lípidos

**B**

Hidratos de Carbono, Lípidos e Minerais

**C**

Hidratos de Carbono, Proteínas e Vitaminas

**2 – Quando ingerimos em excesso e de forma regular alimentos ricos em ácidos gordos saturados, o que podemos esperar?**

**A**

**Diminuição dos níveis de colesterol total e do colesterol LDL no sangue**

**B**

**Aumento dos níveis de colesterol total e do colesterol LDL no sangue**

**C**

**Diminuição dos níveis de colesterol total e do colesterol HDL no sangue**

### **3 – Onde pode ser encontrada maior percentagem de gorduras insaturadas?**

**A**

**Nos frutos secos como as nozes e as amêndoas, no salmão e na sardinha, e no azeite**

**B**

**Nos alimentos processados como os bolos, os Donuts, as bolachas e os folhados**

**C**

**Nos alimentos do grupo dos lacticínios como o leite e os queijos, e nas carnes**

# 4 – Qual a gordura que mais prejudica a nossa saúde?

**A**

Saturada

**B**

Insaturada

**C**

*Trans*

**5 – Nos rótulos dos alimentos podemos encontrar açúcares de diversas formas e com diferentes designações. Como por exemplo:**

**A**

**O ácido cítrico**

**B**

**A maltodextrina**

**C**

**A lecitina**

# 6 – Qual a principal função dos hidratos de carbono no nosso organismo?

**A**

**Função energética**

**B**

**Função reparadora**

**C**

**Função construtora**

**7 – Qual das seguintes batatas tem um menor índice glicémico?**

**A**

**Batata cozida**

**B**

**Batata doce**

**C**

**Batata frita**

**8 – Qual destas ervas aromáticas melhora a circulação sanguínea?**

**A**

**Coentros**

**B**

**Alecrim**

**C**

**Cebolinho**

**9 – Que erva aromática contém, em proporção, mais Vitamina C que a laranja?**

**A**

**Salsa**

**B**

**Coentros**

**C**

**Tomilho**

**10 – Em média, quantos quilos de pescado consome um português por ano?**

**A**

**Cerca de 85 kg por ano**

**B**

**Cerca de 11 kg por ano**

**C**

**Cerca de 57 kg por ano**

**11 – Qual dos seguintes métodos de pesca é mais prejudicial ao ecossistema?**

**A**

**Pesca de arrasto**

**B**

**Pesca à linha**

**C**

**Arte Xávega**

**12 – Em termos de valor calórico, 100g de passas de uva têm:**

**A**

As mesmas calorias que 100g de uvas frescas

**B**

Menos calorias que 100g de uvas frescas

**C**

Mais calorias que 100g de uvas frescas

**13 – O brócolo corresponde a que estrutura da planta?**

**A**

**Inflorescência**

**B**

**Folhas suculentas**

**C**

**Tronco**

# 14 – Um alimento *light* é um alimento no qual:

**A**

Foi apenas retirada toda a gordura

**B**

Foi apenas retirado todo o açúcar

**C**

Foi reduzido o teor em algum dos nutrientes

**15 – Qual dos seguintes queijos tem maior teor em lactose?**

**A**

**Requeijão**

**B**

**Flamengo**

**C**

**Parmesão**

**16 – Existem diferentes tipos de plásticos usados nas embalagens alimentares, qual destes o é menos usado?**

**A**

**PP**

**B**

**PVC**

**C**

**PET**

**17 – Segundo a FAO, qual a quantidade de alimentos que é desperdiçada anualmente no mundo?**

**A**

**0,8 mil milhões de toneladas de alimentos**

**B**

**1,3 mil milhões de toneladas de alimentos**

**C**

**5,2 mil milhões de toneladas de alimentos**

**18 – Relativamente à segurança alimentar do aditivo alimentar E120, este é classificado pela DECO como:**

**A**

**Aceitável**

**B**

**Duvidoso**

**C**

**Enganador**

# 19 – Qual destas práticas não faz parte de uma agricultura biológica?

**A**

Sistema de monocultura

**B**

Rotação de culturas

**C**

Praticas de compostagem

## 20 – Uma alimentação sustentável compreende:

**A**

Planeamento das refeições e das compras

**B**

Não reutilização das sobras e restos alimentares

**C**

Preferência por produtos importados