

<p style="text-align: center;">Dieta Mediterrânea</p> <p>1º- Qual é a principal fonte de gorduras na dieta mediterrânea? Resposta: Azeite.</p> <p>2º- Qual é a bebida recomendada na dieta mediterrânea? Resposta: Água.</p> <p>3º- “Consumo frequente de pescado”. Verdadeiro ou Falso? Resposta: Verdadeiro.</p>	<p style="text-align: center;">Dieta Mediterrânea</p> <p>4º- "Os nutrientes são constituídos por alimentos". Verdadeiro ou Falso? Resposta: Falso.</p> <p>5º- "Consumo frequente de carnes vermelhas". Verdadeiro ou Falso? Resposta: Falso</p> <p>6º- “Elevar o consumo de produtos de origem vegetal”. Verdadeiro ou Falso? Resposta: Verdadeiro.</p>
<p style="text-align: center;">Dieta Mediterrânea</p> <p>7º- Conviver à volta da mesa é um princípio da dieta mediterrânea? Resposta: Sim.</p> <p>8º- Deve-se utilizar ervas aromáticas para temperar? Resposta: Sim.</p> <p>9º- “Deve-se ter um consumo moderado de laticínios”. Resposta: Verdadeiro.</p>	<p style="text-align: center;">Dieta Mediterrânea</p> <p>10º- Preferir fritos ou estufados? Resposta: Estufados</p> <p>11º- É preferível consumir frutos frescos, locais e da época? Resposta: Sim.</p> <p>12º- Quantas porções, ou mais, deve consumir-se, por dia, de frutas? Resposta: 3.</p>

Dieta Mediterrânea	Dieta Mediterrânea
<p>13º- Quantas porções, ou mais, deve consumir-se, por dia, de hortícolas? Resposta: 2.</p> <p>14º- "Na dieta mediterrânea, deve consumir-se bolos e gorduras". Verdadeiro ou Falso? Resposta: Falso.</p> <p>15º- O que é que está no centro da roda dos alimentos? Resposta: Água.</p>	<p>1º- Qual é o maior setor da roda dos alimentos? Resposta: Cereais e Derivados, Tubérculos.</p> <p>2º- Qual é o menor setor da roda dos alimentos? Resposta: Gorduras e Óleos.</p> <p>3º- Quantos setores tem a roda dos alimentos? Resposta: 7 (O setor do centro, que é a água, não está incluído).</p>

Dieta Mediterrânea	Dieta Mediterrânea
<p>4º- Qual dos setores é maior, frutas ou hortícolas? Resposta: Hortícolas.</p> <p>5º- As batatas estão no topo da pirâmide alimentar? Resposta: Sim.</p> <p>6º- Os alimentos da base da pirâmide alimentar são saudáveis? Resposta: Sim.</p>	<p>7º- "Os alimentos do topo da pirâmide alimentar são saudáveis". Verdadeiro ou Falso? Resposta: Falso.</p> <p>8º- Os iogurtes, leite e queijo fazem parte de qual setor da roda dos alimentos? Resposta: Laticínios.</p> <p>9º- Carnes, ovos e peixe fazem parte de um setor da roda dos alimentos. Qual é a percentagem que esse setor ocupa na roda dos alimentos? Resposta: 5%.</p>

<p style="text-align: center;">Dieta Mediterrânea</p> <p>10º- Completa a frase: “A nossa alimentação deve ser equilibrada, variada e ...”.</p> <p>Resposta: ...completa.</p> <p>11º- Completa a frase: “Deve iniciar-se o almoço e o jantar com uma sopa rica em legumes...”.</p> <p>Resposta: ...hortícolas.</p> <p>12º- Completa a frase: “Deve evitar-se estar mais de ... sem comer”.</p> <p>Resposta: ...três horas e meia.</p>	<p style="text-align: center;">Dieta Mediterrânea</p> <p>13º- Quantos litros de água, devemos beber, diariamente?</p> <p>Resposta: 1,5 litros.</p> <p>14º- “Glícidos são gorduras”. Verdadeiro ou Falso?</p> <p>Resposta: Falso.</p> <p>15º- Completa a frase: “Os lípidos podem ser chamados de...”.</p> <p>Resposta: Gorduras.</p>
<p style="text-align: center;">Dieta Mediterrânea</p> <p>1º- Refere os alimentos que estão no topo da pirâmide alimentar.</p> <p>Resposta: Bolos, carnes vermelhas, batata e doces.</p> <p>2º- Refere as atividades que estão na base da pirâmide alimentar.</p> <p>Resposta: Atividade física regular, descanso adequado, convivência.</p> <p>3º- Completa a frase: “A prática da dieta mediterrânea previne algumas doenças, como cancro, diabetes, e ...”.</p> <p>Resposta: Por exemplo: ...anemia.</p>	<p style="text-align: center;">Dieta Mediterrânea</p> <p>4º- Quais são os nutrientes energéticos?</p> <p>Resposta: Glícidos e lípidos.</p> <p>5º- Quais são os nutrientes plásticos?</p> <p>Resposta: Prótidos, lípidos, minerais e água.</p> <p>6º- Quais são os nutrientes reguladores?</p> <p>Resposta: Vitaminas, minerais, fibras e água.</p>

<p style="text-align: center;">Dieta Mediterrânea</p> <p>7º- Refere três alimentos ricos em glícidos. Resposta: Por exemplo: Pão, batatas, biscoitos.</p> <p>8º- Refere três alimentos ricos em lípidos. Resposta: Por exemplo: Óleos, carne e peixe.</p> <p>9º- Refere três alimentos ricos em prótidos. Resposta: Por exemplo: Feijão, ervilhas e soja.</p>	<p style="text-align: center;">Dieta Mediterrânea</p> <p>10º- Refere três alimentos ricos em minerais, vitaminas e fibras. Resposta: Por exemplo: Frutos, vegetais e cereais.</p> <p>11º- Refere a utilidade dos edulcorantes. Resposta: Dá um sabor doce aos produtos e substitui o açúcar.</p> <p>12º- Indica 3 processos de conservação. Resposta: Por exemplo: Fumagem, salga e congelamento.</p>
<p style="text-align: center;">Dieta Mediterrânea</p> <p>13º- Completa a frase: “Alimentos ricos em água: ... e ...”. Resposta: ...bebidas ... alimentos.</p> <p>14º- Refere uma vantagem dos aditivos alimentares. Resposta: Por exemplo: Tornar mais agradável o aspeto, o sabor e o aroma do alimento.</p> <p>15º- Refere uma desvantagem dos aditivos alimentares. Resposta: Por exemplo: Causar alergias ou problemas digestivos.</p>	