

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

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

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

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

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