

Nome

Turma

Data

1. **De acordo com a Dieta Mediterrânica devemos consumir mais alimentos:**

- a) Com açúcar
- b) De origem animal
- c) De origem vegetal
- d) Com muito sal

2. **De acordo com a Dieta Mediterrânica devemos beber:**

- a) 0,5 litros de água por dia
- b) 10 litros de água por dia
- c) 1 a 2 litros de água por dia
- d) 5 a 6 litros de água por dia

3.



3. **De acordo com a Dieta Mediterrânica que bebida devemos beber com frequência:**

- a) Icetea
- b) Sumo
- c) Água
- d) nenhuma opção
- e) Coca cola

4. Selecciona as afirmações verdadeiras segundo a Dieta Mediterrânica.

- a) Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época
- b) Consumo de vinho em quantidades baixas a moderadas, e exclusivamente durante as refeições principais
- c) Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do pimento
- d) Os frutos secos devem ser consumidos em grandes quantidades.

5. Os doces na Dieta Mediterrânica são permitidos?

- a) Sim, mas com moderação.
- b) Não, são proibidos.
- c) Apenas doces sem açúcar.
- d) Sim, em grandes quantidades.

6. De acordo com a Dieta Mediterrânica devemos consumir mais:

- a) Carnes Vermelhas
- b) As Duas
- c) Nenhuma
- d) Pescado

7. Na Dieta Mediterrânica, quais são as melhores opções de legumes a incluir nas refeições?

- a) Enlatados
- b) Congelados
- c) Frescos
- d) Desidratados

8. De acordo com a Dieta Mediterrânica em vez de sal devemos usar que tempero:

- a) Ervas aromáticas
- b) Vinagre
- c) Chocolate
- d) Canela

9. De acordo com a Dieta Mediterrânica, devemos escolher alimentos:

- a) Vindos de uma cidade longínqua
- b) Vindos da nossa região
- c) Vindos de outro país
- d) Vindos de outro continente

10. Na Dieta Mediterrânica, qual é a principal fonte de gordura saudável que devemos consumir?

- a) Óleo de coco
- b) Óleo de girassol
- c) Azeite
- d) Manteiga

11. **Qual é a quantidade recomendada de frutas e vegetais a consumir diariamente na Dieta Mediterrânea?**

- a) Mais de 10 porções
- b) 3 a 5 porções
- c) 1 a 2 porções
- d) 5 a 7 porções

12. **Na Dieta Mediterrânea, que tipo de peixe é mais recomendado?**

- a) Peixe gordo
- b) Peixe enlatado
- c) Peixe frito
- d) Peixe de água doce

13. **A Dieta Mediterrânea ajuda uma pessoa a:**

- a) Prevenir a obesidade;
- b) Aumentar o risco de doença cardiovascular;
- c) Promover a saúde gastrointestinal;
- d) Aumentar o risco de síndrome metabólica e diabetes;

14. **A Dieta Mediterrânea incentiva o consumo regular de:**

- a) Frutas, legumes e verduras
- b) *Fast food*
- c) Doces industrializados
- d) Carnes processadas

15. **Quantas vezes por semana a carne vermelha é recomendada na Dieta Mediterrânea?**

- a) 4 vezes ao dia
- b) 4 vezes por semana
- c) Todos os dias
- d) 1 a 2 vezes por semana

16. **Seleciona o grupo de Alimentos que te fazem ter um pequeno-almoço equilibrado.**



17. Qual o principal objetivo desta Dieta?

- a) Combater o sedentarismo com a prática de atividades físicas
- b) Retirar as dores musculares
- c) Perder peso
- d) Promover um estilo de vida saudável

18.



18. Esta refeição é saudável?

- a) Não
- b) Sim