

Em que consiste a dieta mediterrânea?

- A dieta mediterrânea é um alimentação que privilegia alimentos de origem vegetal, como frutas, legumes, cereais integrais e azeite, além de peixe e carne em menor quantidade.

1

Diz um dos benefícios da dieta mediterrânea:

- . Redução do risco de doenças cardiovasculares;
- . Controlo do peso;
- . Melhora da função cerebral;
- . Redução do risco de certos tipos de cancro: como o de cólon e o de mama.

2

Diz um dos benefícios da dieta mediterrânea:

- . Redução do risco de doenças cardiovasculares;
- . Controlo do peso;
- . Melhora da função cerebral;
- . Redução do risco de certos tipos de cancro: como o de cólon e o de mama.

3

Diz um dos benefícios da dieta mediterrânea:

- . Redução do risco de doenças cardiovasculares;
- . Controlo do peso;
- . Melhora da função cerebral;
- . Redução do risco de certos tipos de cancro: como o de cólon e o de mama.

4

Diz um dos benefícios da dieta mediterrânea:

- . Redução do risco de doenças cardiovasculares;
- . Controlo do peso;
- . Melhora da função cerebral;
- . Redução do risco de certos tipos de cancro: como o de cólon e o de mama.

5

Qual a principal gordura da dieta mediterrânea?

Azeite

6

Quantos grupos fazem parte da dieta mediterrânea?

A Roda da Alimentação Mediterrânica é composta por sete grupos de alimentos.

7

Diz um dos grupos de alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica:

- . Cereais, derivados e tubérculos
- . Hortícolas
- . Fruta
- . Lacticínios
- . Carnes, pescado e ovos
- . Leguminosas
- . Gorduras e óleos

8

Diz um dos grupos de alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica:

- . Cereais, derivados e tubérculos
- . Hortícolas
- . Fruta
- . Lacticínios
- . Carnes, pescado e ovos
- . Leguminosas
- . Gorduras e óleos

9

Diz um dos grupos de alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica:

- . Cereais, derivados e tubérculos
- . Hortícolas
- . Fruta
- . Lacticínios
- . Carnes, pescado e ovos
- . Leguminosas
- . Gorduras e óleos

10

Diz um dos grupos de alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica:

- . Cereais, derivados e tubérculos
- . Hortícolas
- . Fruta
- . Lacticínios
- . Carnes, pescado e ovos
- . Leguminosas
- . Gorduras e óleos

11

Diz um dos grupos de alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica:

- . Cereais, derivados e tubérculos
- . Hortícolas
- . Fruta
- . Lacticínios
- . Carnes, pescado e ovos
- . Leguminosas
- . Gorduras e óleos

12

Diz um dos grupos de alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica:

- . Cereais, derivados e tubérculos
- . Hortícolas
- . Fruta
- . Lacticínios
- . Carnes, pescado e ovos
- . Leguminosas
- . Gorduras e óleos

13

Diz um dos grupos de alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica:

- . Cereais, derivados e tubérculos
- . Hortícolas
- . Fruta
- . Lacticínios
- . Carnes, pescado e ovos
- . Leguminosas
- . Gorduras e óleos

14

O que existe no centro da Roda dos alimentos?

Água

15

O que prioriza a dieta mediterrânea?

A dieta mediterrânea prioriza grãos integrais, frutas, vegetais, legumes, nozes, ervas, especiarias e azeite.

16

Qual a fonte de proteína animal preferidas nesta dieta?

Peixes ricos em ácidos graxos ômega-3, como salmão, sardinha e atum;

17

Qual a representação gráfica da dieta mediterrânea em Portugal?

Circular/círculo/parece um prato.

18

Porque é que a representação gráfica da dieta mediterrânea é circular?

Possui uma forma circular que sugere um prato e as refeições à mesa e em grupo, típicas da cultura mediterrânica.

19

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é: comer sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas. (Verdadeiro)

20

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é um baixo consumo de produtos vegetais e um elevado consumo de alimentos de origem animal. (Falso)

21

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é comer bastantes produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos. (Verdadeiro)

22

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época. (Verdadeiro)

23

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o consumo de produtos manufacturados. (Falso)

24

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o consumo de azeite como principal fonte de gordura. (Verdadeiro)

25

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o consumo de óleos como principal fonte de gordura. (Falso)

26

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o consumo excessivo de lacticínios. (Falso)

27

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o consumo moderado de lacticínios. (Verdadeiro)

28

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o consumo de sal em vez de ervas aromáticas. (Falso)

29

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é a utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal. (Verdadeiro)

30

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o consumo frequente de pescado. (Verdadeiro)

31

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o consumo baixo de carnes vermelhas. (Verdadeiro)

32

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o consumo baixo a moderado de vinho. (Verdadeiro)

33

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o consumo de água como principal bebida ao longo do dia. (Verdadeiro)

34

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o consumo de vinho como principal bebida ao longo do dia. (Falso)

35

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o convívio à volta da mesa. (Verdadeiro)

36

Diz se é verdadeiro o falso:

Um dos princípios da Dieta Mediterrânica em Portugal é o convívio à volta da mesa.
(Verdadeiro)