

ECO QUIZ

Alimentação Saudável e Sustentável

Nível I

II e 1º ciclo

2016-17



1 – A água potável é:

A

Um recurso dispensável para os seres vivos e para a natureza

B

Um recurso fundamental para os seres vivos e para a natureza

C

Um recurso natural abundante para os seres vivos e para a natureza

2 – Porque está representada a água no centro da roda dos alimentos?



A

Porque cada pessoa deve beber mais de 1 L de água por refeição

B

Porque a água faz parte da constituição de quase todos os alimentos

C

Porque a água possui o maior grupo na roda dos alimentos



3 – O que devemos fazer para termos menos sede?

A

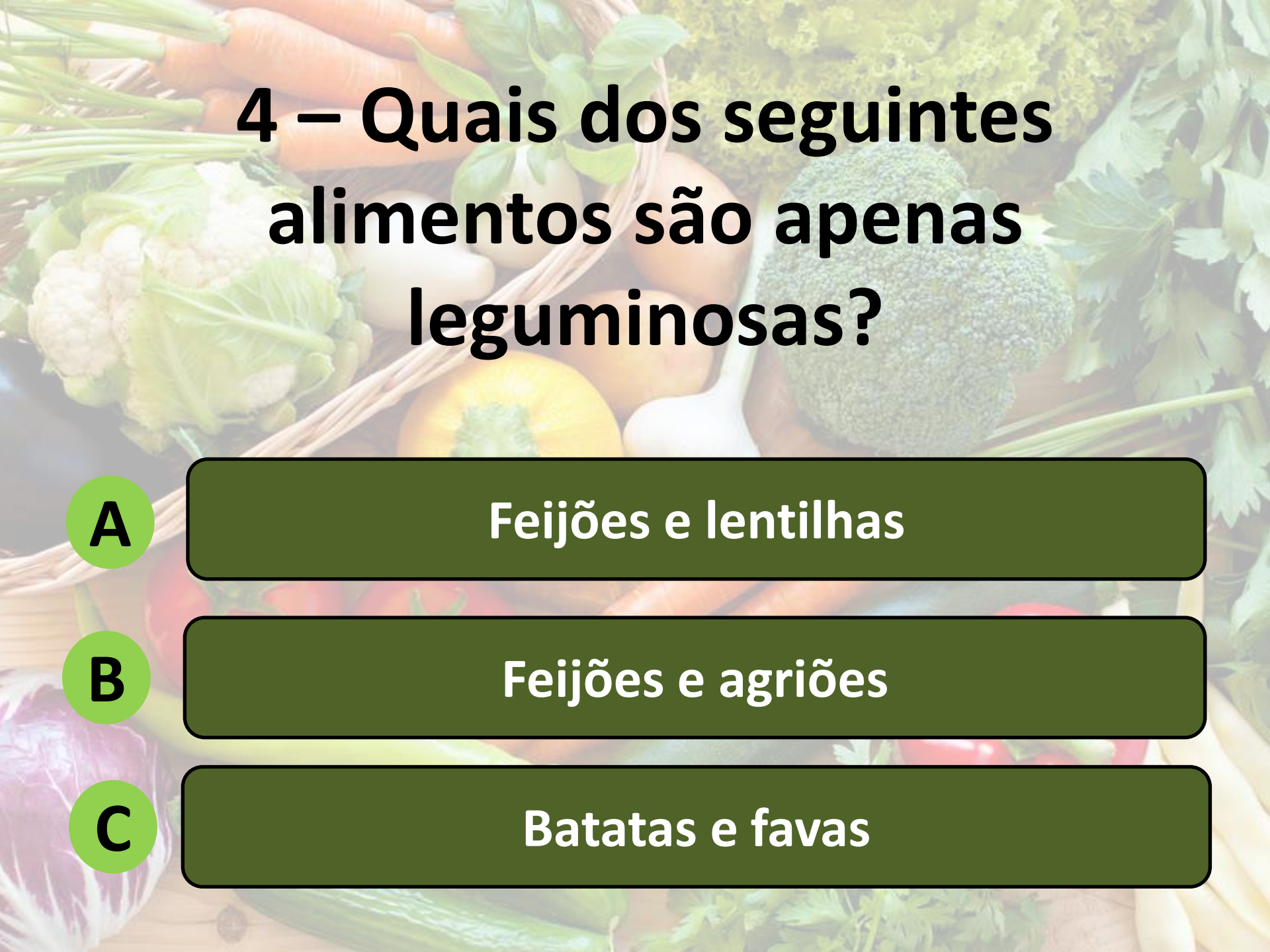
Ingerir mais açúcar

B

Ingerir menos sal

C

Beber mais sumo



4 – Quais dos seguintes alimentos são apenas leguminosas?

A

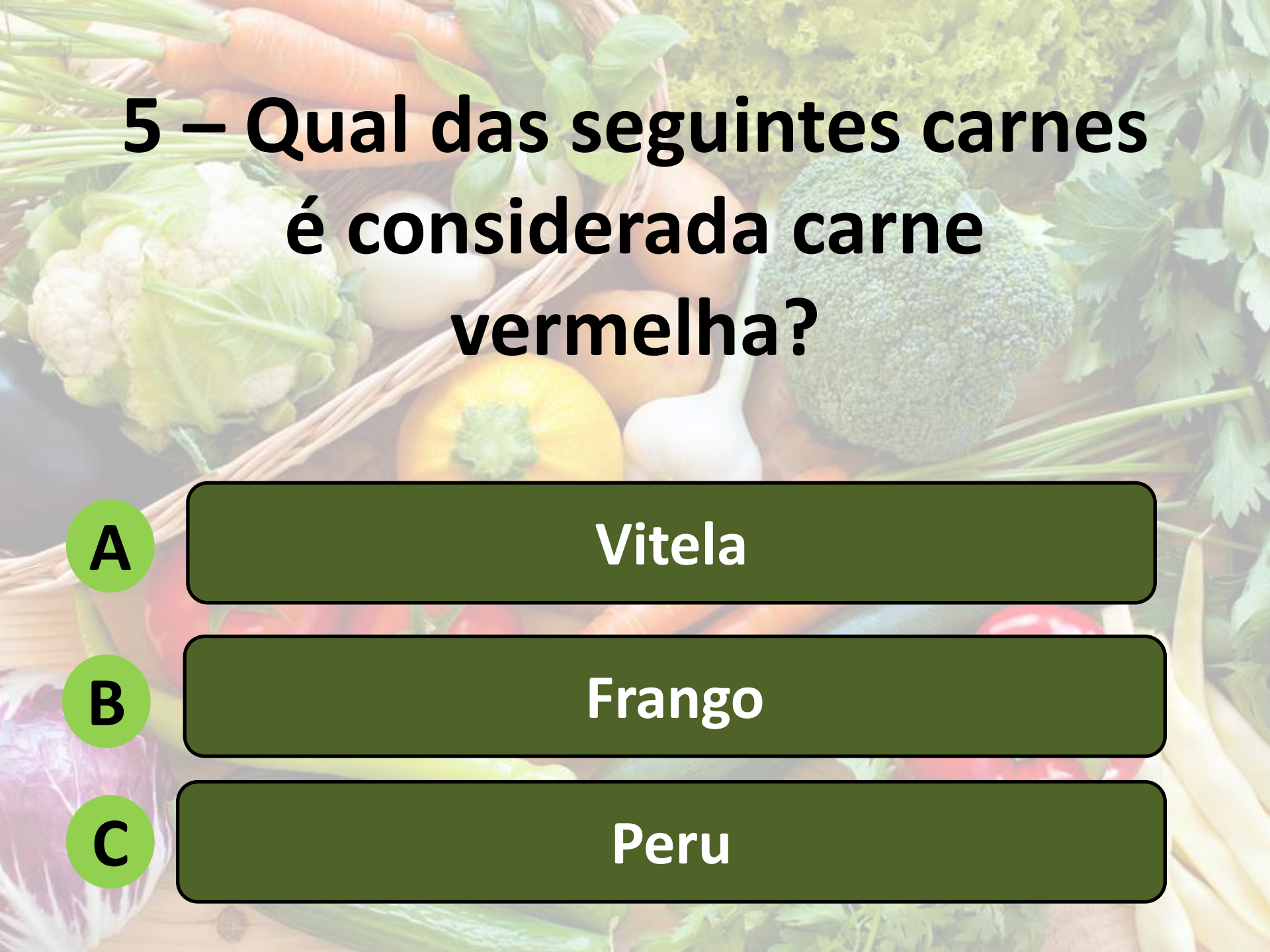
Feijões e lentilhas

B

Feijões e agriões

C

Batatas e favas



5 – Qual das seguintes carnes é considerada carne vermelha?

A

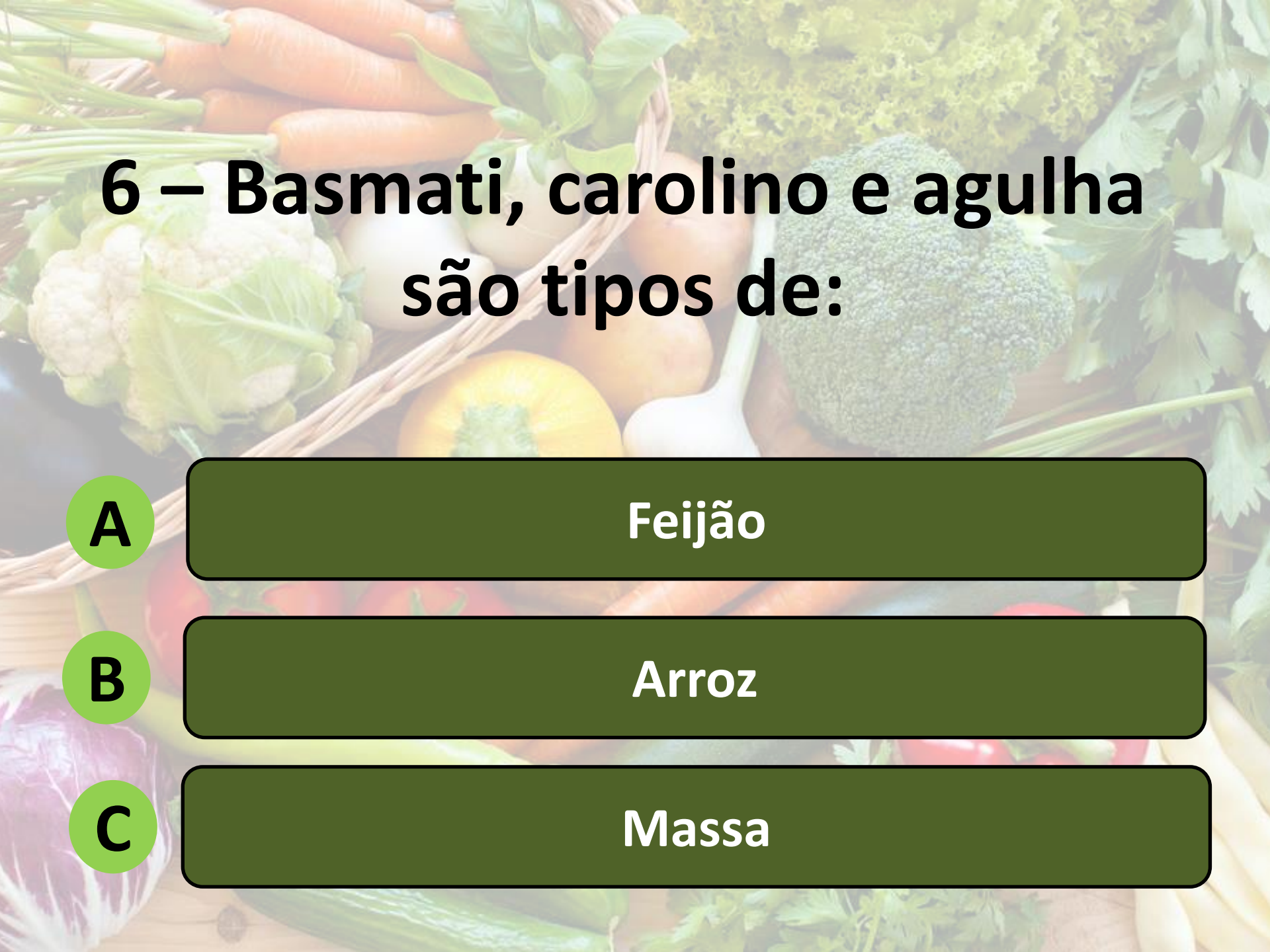
Vitela

B

Frango

C

Peru



**6 – Basmati, carolino e agulha
são tipos de:**

A

Feijão

B

Arroz

C

Massa



7 – Qual destas gorduras tem origem animal?

A

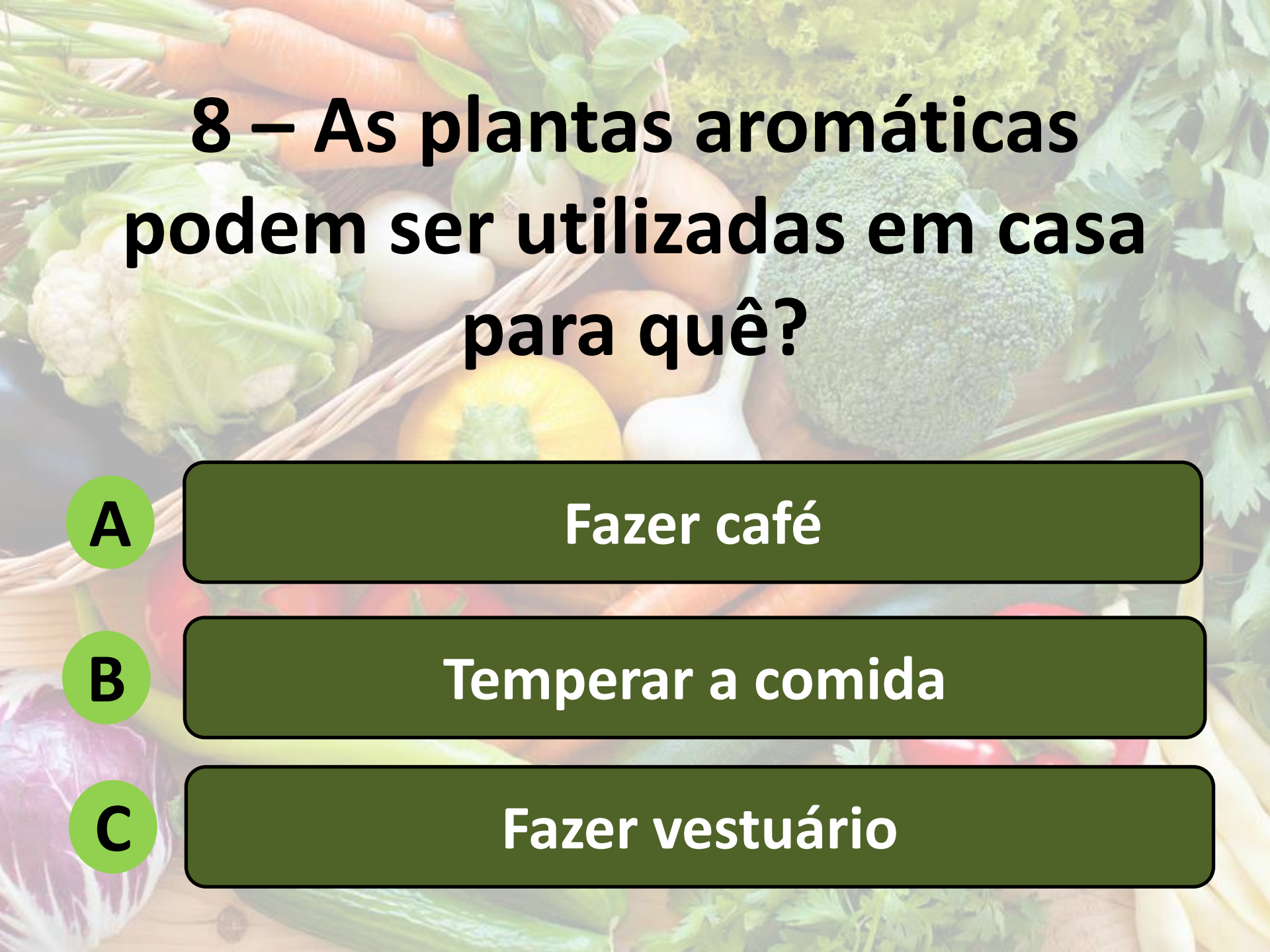
Óleo de girassol

B

Banha

C

Azeite



**8 – As plantas aromáticas
podem ser utilizadas em casa
para quê?**

A

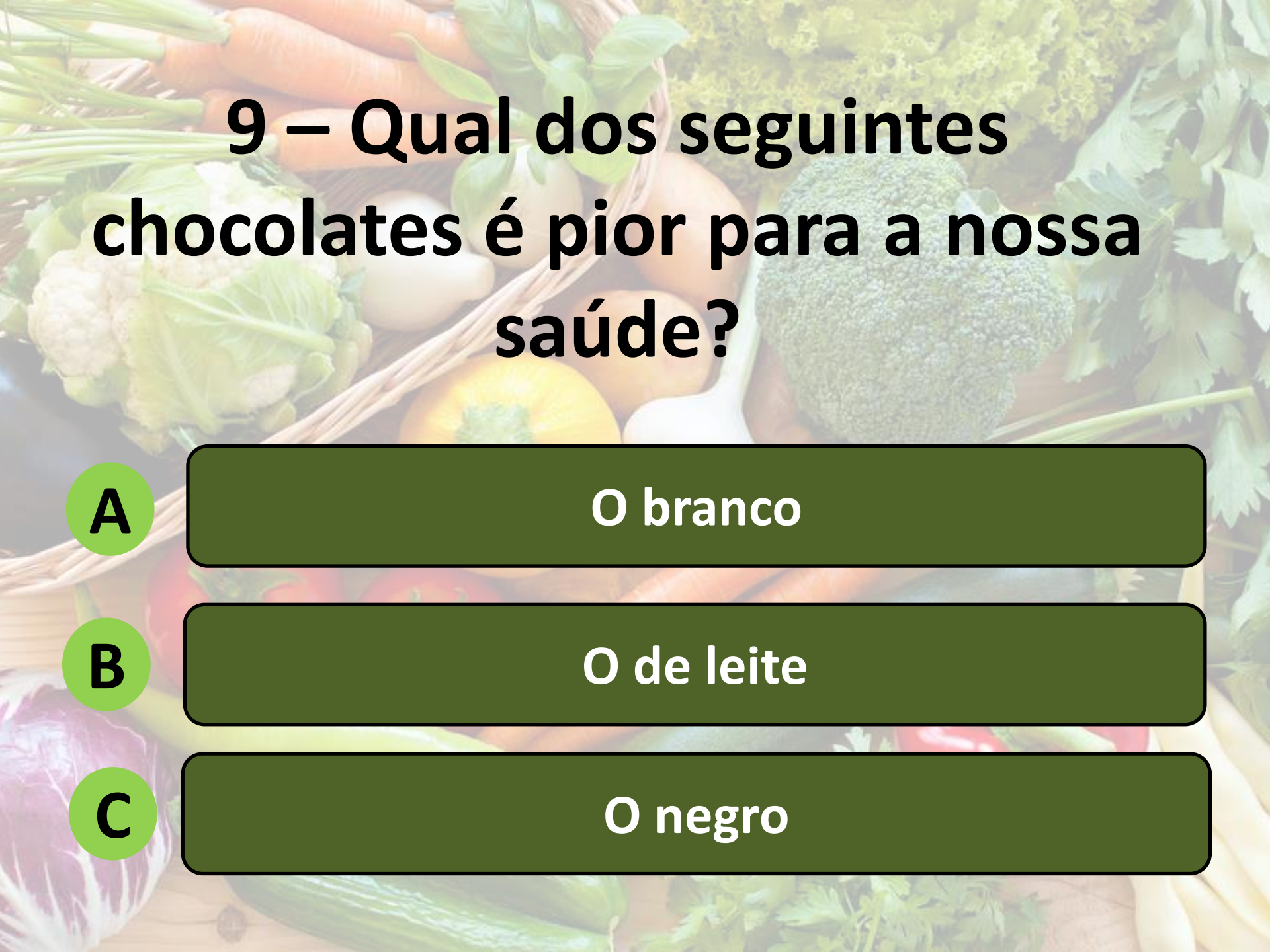
Fazer café

B

Temperar a comida

C

Fazer vestuário



9 – Qual dos seguintes chocolates é pior para a nossa saúde?

A

O branco

B

O de leite

C

O negro



10 – Um corante serve para:

A

Dar sabor ao alimento

B

Dar cheiro ao alimento

C

Dar cor ao alimento



11 – Devemos optar por que tipo de açúcar?

A

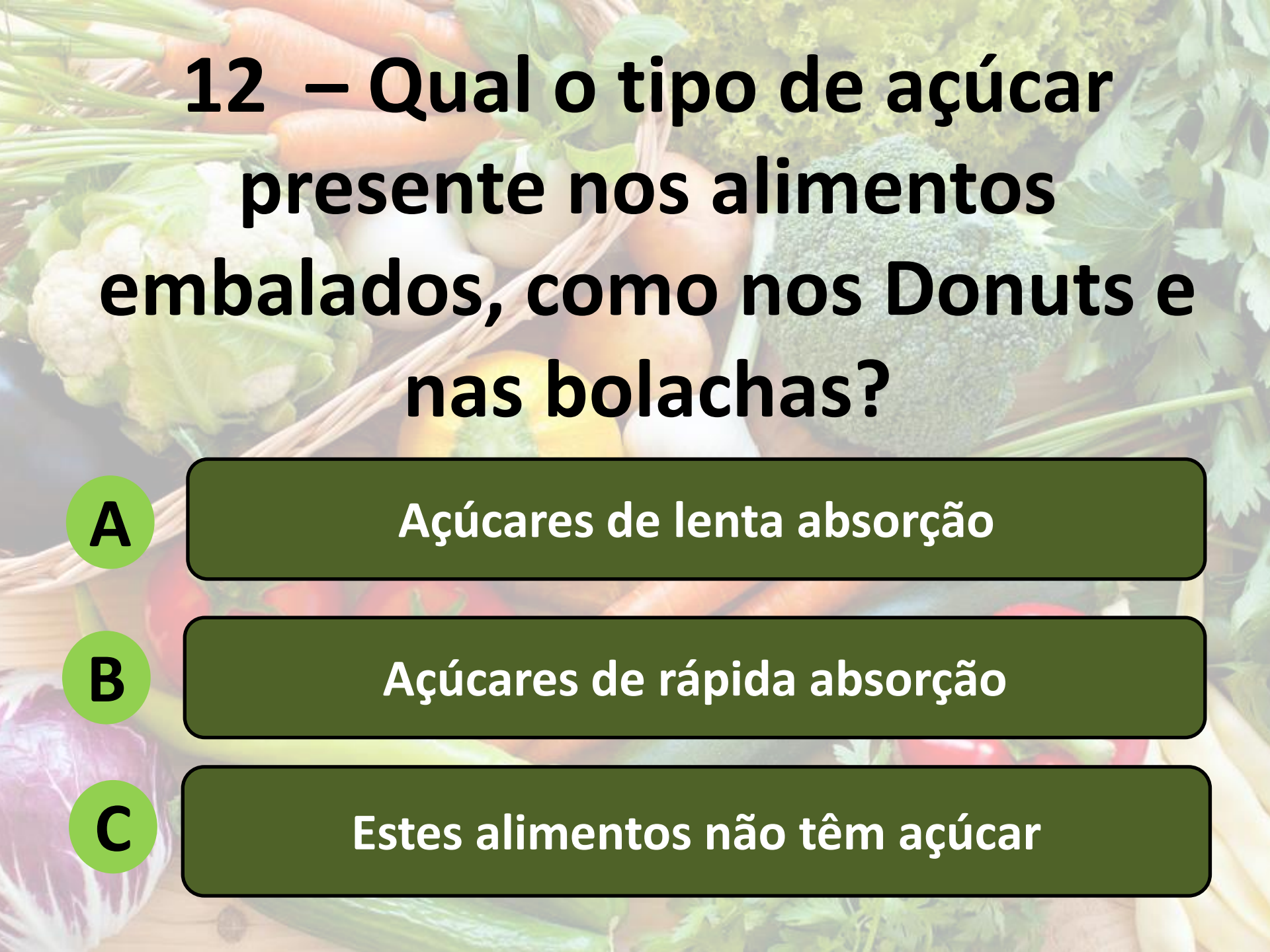
Açúcar adicionado aos alimentos
(ex. o açúcar dos bolos)

B

Açúcar presente nos alimentos
(ex. o açúcar das frutas)

C

Não devemos comer açúcar nenhum
(não precisamos de açúcar)



12 – Qual o tipo de açúcar presente nos alimentos embalados, como nos Donuts e nas bolachas?

A

Açúcares de lenta absorção

B

Açúcares de rápida absorção

C

Estes alimentos não têm açúcar



13 – Quando cozinhamos alimentos eles:

A

Não sofrem alterações

B

Perdem todos os nutrientes

C

Perdem algumas vitaminas



14 – Ao fritar um alimento estamos a:

A

Aumentar a sua quantidade de gordura

B

Manter a sua quantidade de gordura

C

Diminuir a sua quantidade de gordura



15 – Uma alimentação sustentável inclui:

A

Preferir alimentos fora da época de produção

B

Produção de alimentos com produtos químicos

C

Preferir alimentos frescos em vez de processados

16 – O desperdício de alimentos é evitado:

A

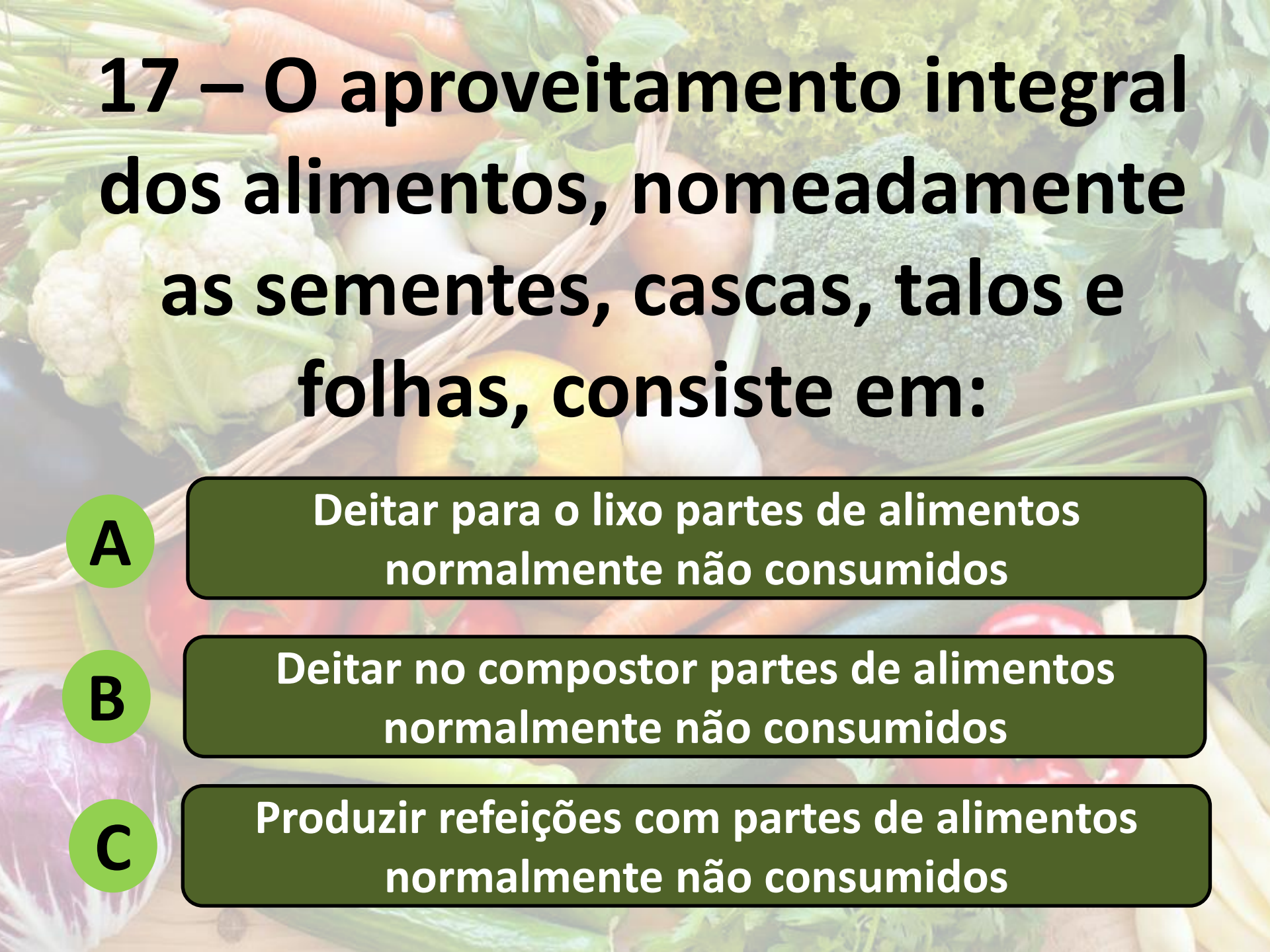
Com o planeamento das refeições e das compras

B

Quando se deixa passar a validade dos alimentos

C

Quando se faz compostagem com as sobras das refeições



17 – O aproveitamento integral dos alimentos, nomeadamente as sementes, cascas, talos e folhas, consiste em:

A

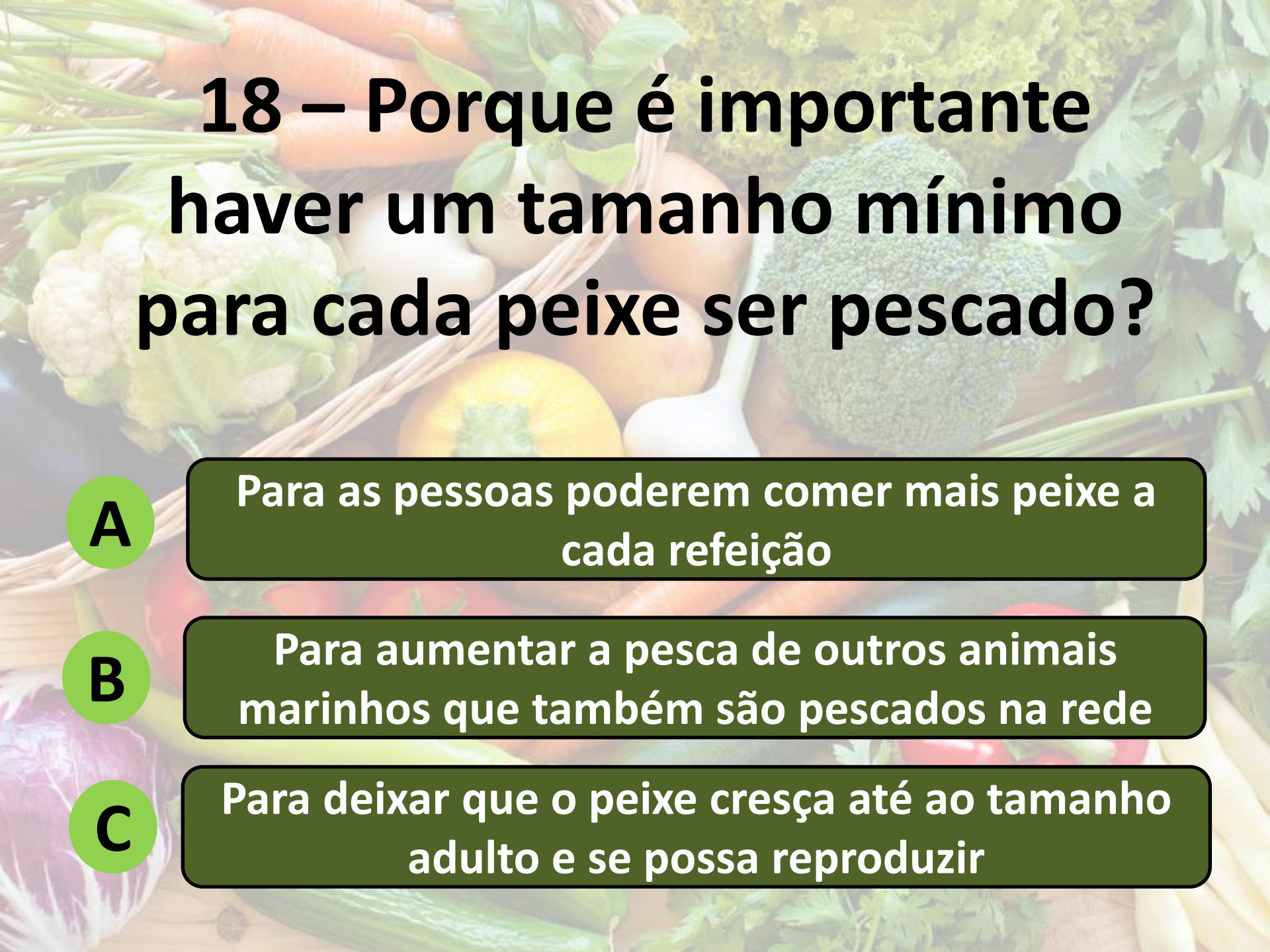
Deitar para o lixo partes de alimentos normalmente não consumidos

B

Deitar no compostor partes de alimentos normalmente não consumidos

C

Produzir refeições com partes de alimentos normalmente não consumidos



18 – Porque é importante haver um tamanho mínimo para cada peixe ser pescado?

A

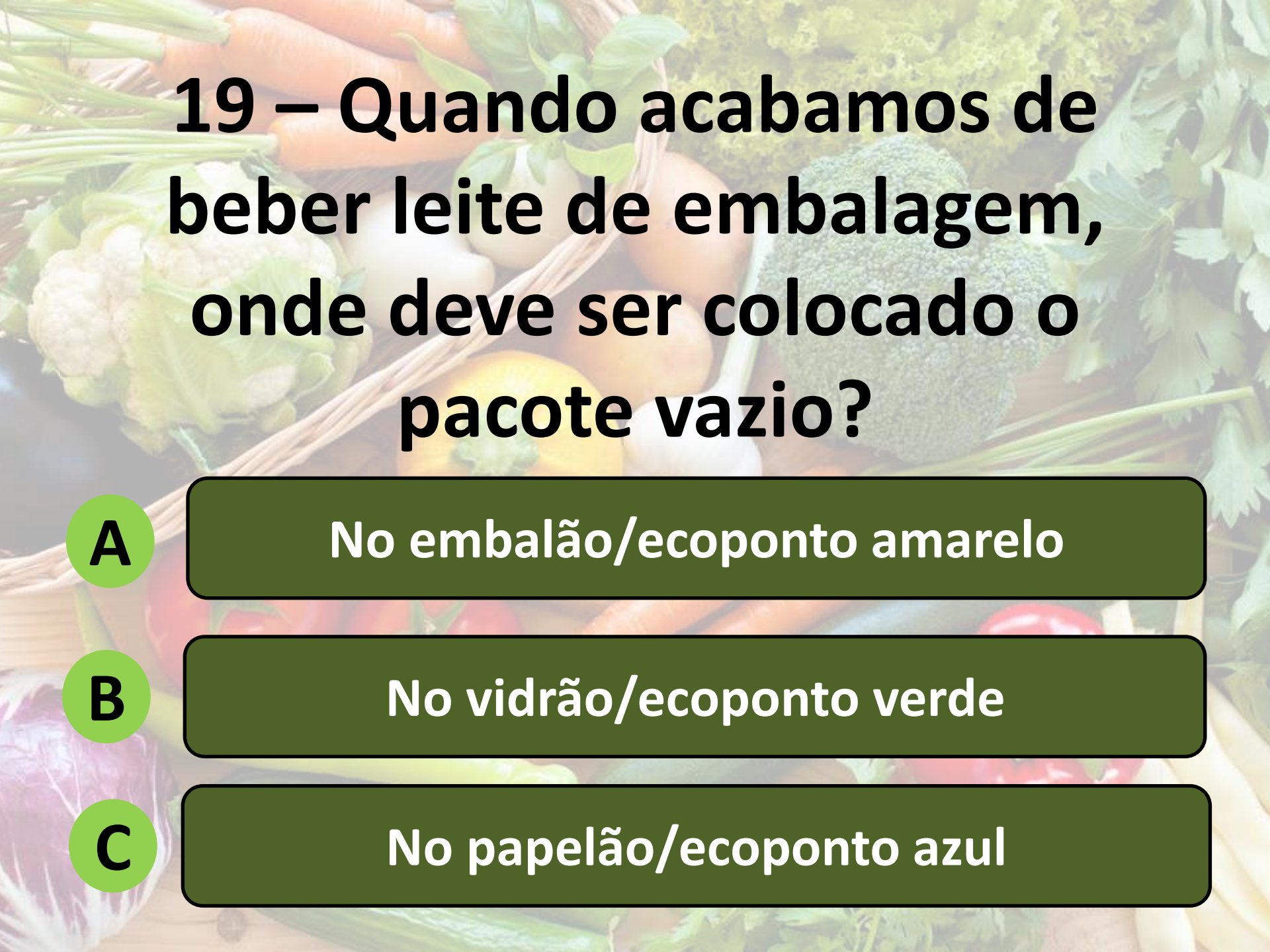
Para as pessoas poderem comer mais peixe a cada refeição

B

Para aumentar a pesca de outros animais marinhos que também são pescados na rede

C

Para deixar que o peixe cresça até ao tamanho adulto e se possa reproduzir



19 – Quando acabamos de beber leite de embalagem, onde deve ser colocado o pacote vazio?

A

No embalão/ecoponto amarelo

B

No vidrão/ecoponto verde

C

No papelão/ecoponto azul



20 – O que devemos fazer com o óleo de cozinha usado?

A

Despejar pela sanita

B

Despejar pelo lavatório

C

Depositar num oleão