

ECO QUIZ

Alimentação Saudável e Sustentável

Nível III

Ensino secundário | profissional | superior

2016-17



1 – Quais os nutrientes fornecedores de energia (kcal)?

A

Proteínas, Hidratos de Carbono e Lípidos

B

Hidratos de Carbono, Lípidos e Minerais

C

Hidratos de Carbono, Proteínas e Vitaminas

2 – Quando ingerimos em excesso e de forma regular alimentos ricos em ácidos gordos saturados, o que podemos esperar?

A

Diminuição dos níveis de colesterol total e do colesterol LDL no sangue

B

Aumento dos níveis de colesterol total e do colesterol LDL no sangue

C

Diminuição dos níveis de colesterol total e do colesterol HDL no sangue

3 – Onde pode ser encontrada maior percentagem de gorduras insaturadas?

A

Nos frutos secos como as nozes e as amêndoas, no salmão e na sardinha, e no azeite

B

Nos alimentos processados como os bolos, os Donuts, as bolachas e os folhados

C

Nos alimentos do grupo dos lacticínios como o leite e os queijos, e nas carnes

4 – Qual a gordura que mais prejudica a nossa saúde?

A

Saturada

B

Insaturada

C

Trans

5 – Nos rótulos dos alimentos podemos encontrar açúcares de diversas formas e com diferentes designações. Como por exemplo:

A

O ácido cítrico

B

A maltodextrina

C

A lecitina

6 – Qual a principal função dos hidratos de carbono no nosso organismo?

A

Função energética

B

Função reparadora

C

Função construtora

7 – Qual das seguintes batatas tem um menor índice glicémico?

A

Batata cozida

B

Batata doce

C

Batata frita

8 – Qual destas ervas aromáticas melhora a circulação sanguínea?

A

Coentros

B

Alecrim

C

Cebolinho

9 – Que erva aromática contém, em proporção, mais Vitamina C que a laranja?

A

Salsa

B

Coentros

C

Tomilho

10 – Em média, quantos quilos de pescado consome um português por ano?

A

Cerca de 85 kg por ano

B

Cerca de 11 kg por ano

C

Cerca de 57 kg por ano

11 – Qual dos seguintes métodos de pesca é mais prejudicial ao ecossistema?

A

Pesca de arrasto

B

Pesca à linha

C

Arte Xávega

12 – Em termos de valor calórico, 100g de passas de uva têm:

A

As mesmas calorias que 100g de uvas frescas

B

Menos calorias que 100g de uvas frescas

C

Mais calorias que 100g de uvas frescas

13 – O brócolo corresponde a que estrutura da planta?

A

Inflorescência

B

Folhas suculentas

C

Tronco

14 – Um alimento *light* é um alimento no qual:

A

Foi apenas retirada toda a gordura

B

Foi apenas retirado todo o açúcar

C

Foi reduzido o teor em algum dos nutrientes

15 – Qual dos seguintes queijos tem maior teor em lactose?

A

Requeijão

B

Flamengo

C

Parmesão

16 – Existem diferentes tipos de plásticos usados nas embalagens alimentares, qual destes o é menos usado?

A

PP

B

PVC

C

PET

17 – Segundo a FAO, qual a quantidade de alimentos que é desperdiçada anualmente no mundo?

A

0,8 mil milhões de toneladas de alimentos

B

1,3 mil milhões de toneladas de alimentos

C

5,2 mil milhões de toneladas de alimentos

18 – Relativamente à segurança alimentar do aditivo alimentar E120, este é classificado pela DECO como:

A

Aceitável

B

Duvidoso

C

Enganador

19 – Qual destas práticas não faz parte de uma agricultura biológica?

A

Sistema de monocultura

B

Rotação de culturas

C

Praticas de compostagem

20 – Uma alimentação sustentável compreende:

A

Planeamento das refeições e das compras

B

Não reutilização das sobras e restos alimentares

C

Preferência por produtos importados