

# **ECO QUIZ**

## **Alimentação Saudável e Sustentável**

### **Nível I**

**II e 1º ciclo**

**2016-17**

# **COM SOLUÇÕES**



# 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



# 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

## 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



**3 – O que devemos fazer para termos menos sede?**

**A**

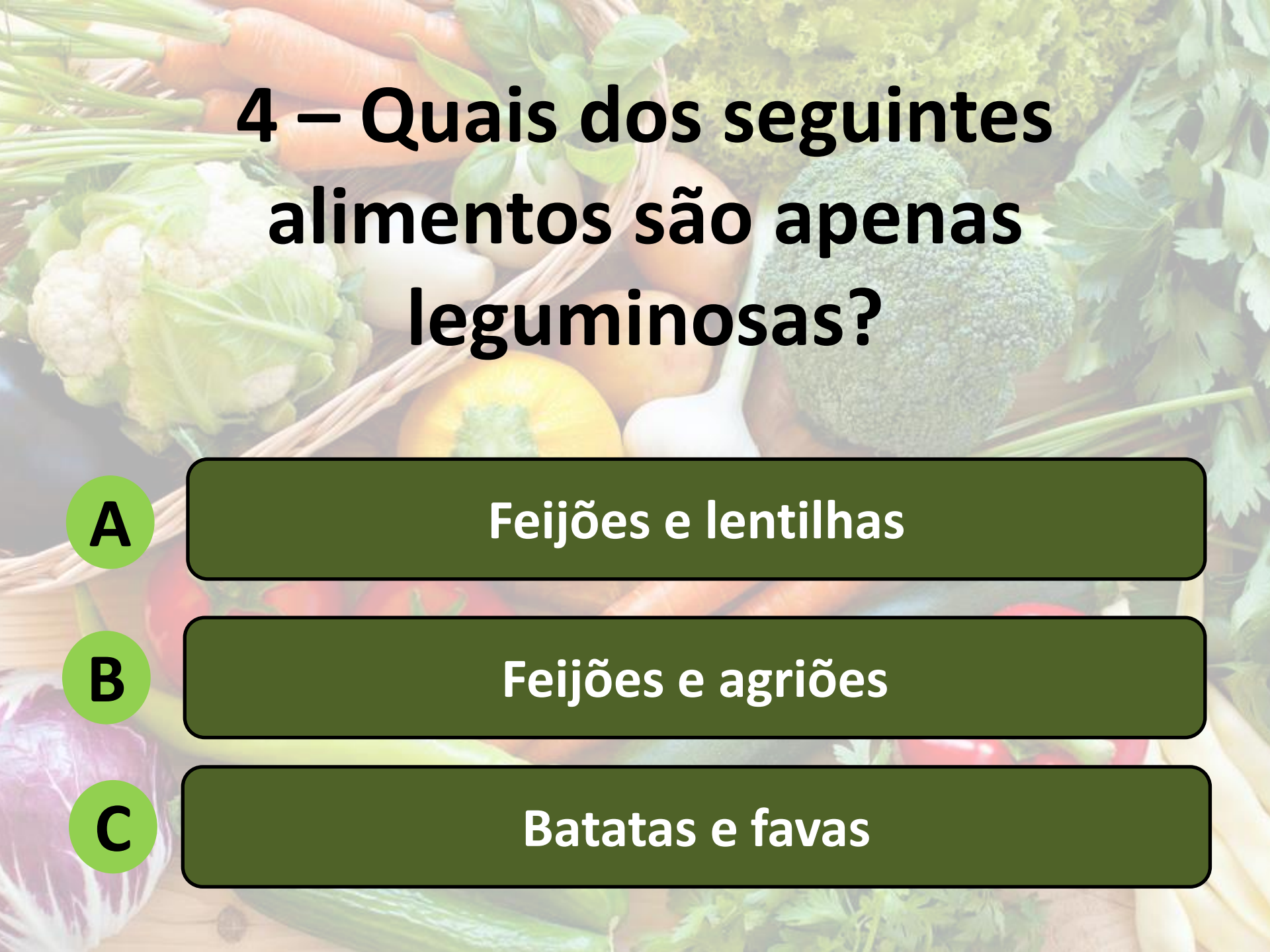
Ingerir mais açúcar

**B**

Ingerir menos sal

**C**

Beber mais sumo



**4 – Quais dos seguintes alimentos são apenas leguminosas?**

**A**

**Feijões e lentilhas**

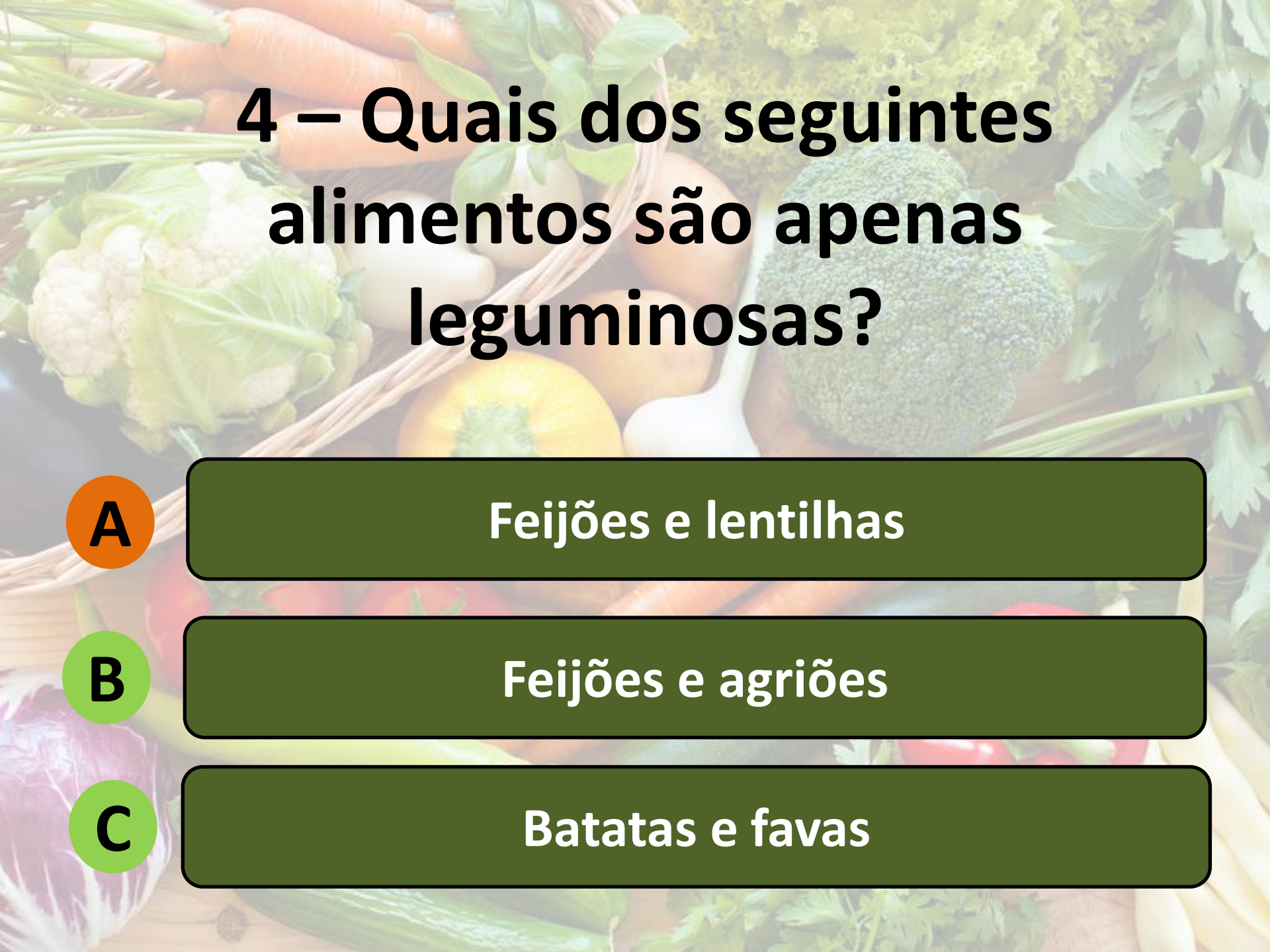
**B**

**Feijões e agriões**

**C**

**Batatas e favas**





**4 – Quais dos seguintes alimentos são apenas leguminosas?**

**A**

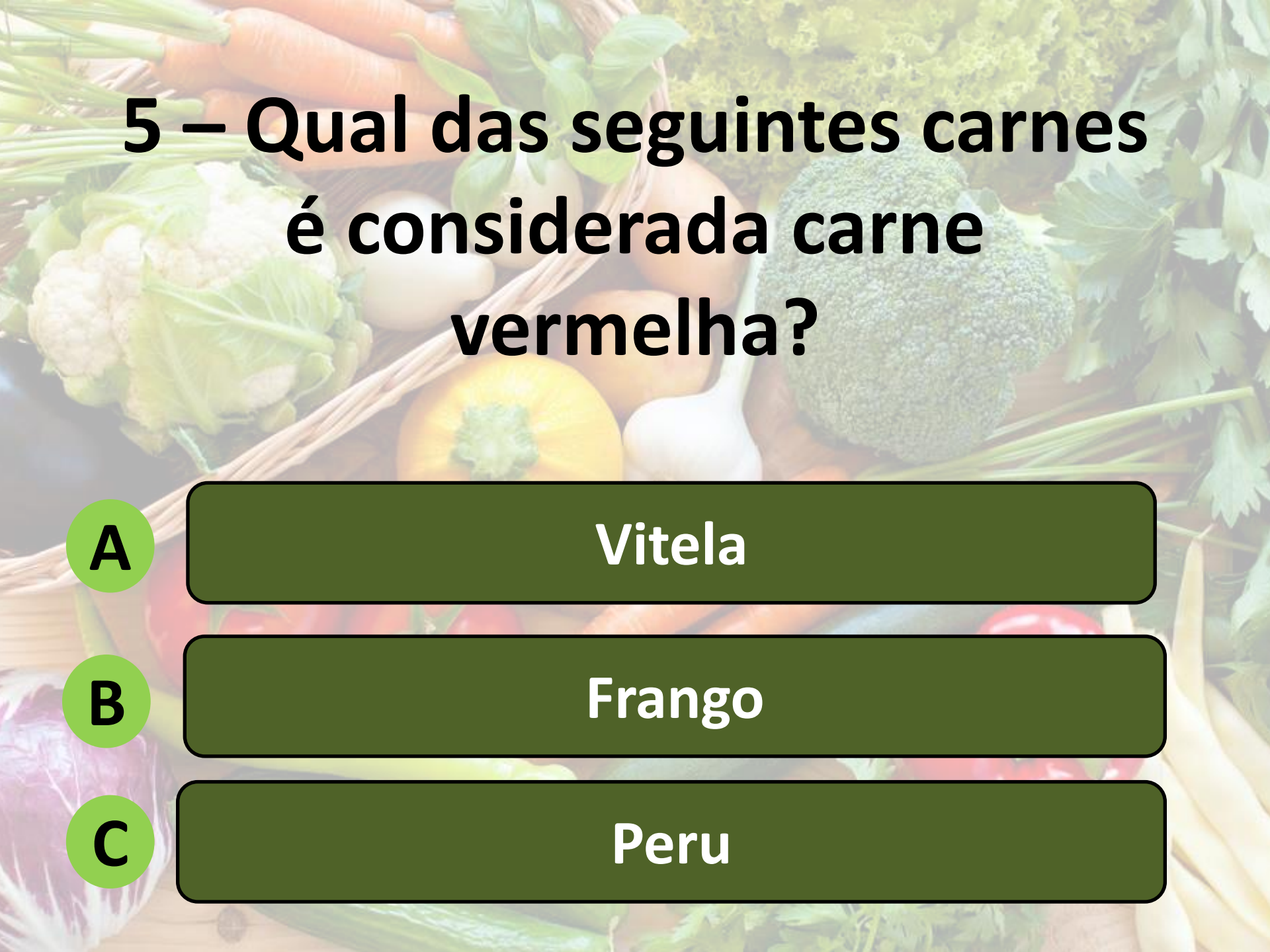
**Feijões e lentilhas**

**B**

**Feijões e agriões**

**C**

**Batatas e favas**



**5 – Qual das seguintes carnes é considerada carne vermelha?**

**A**

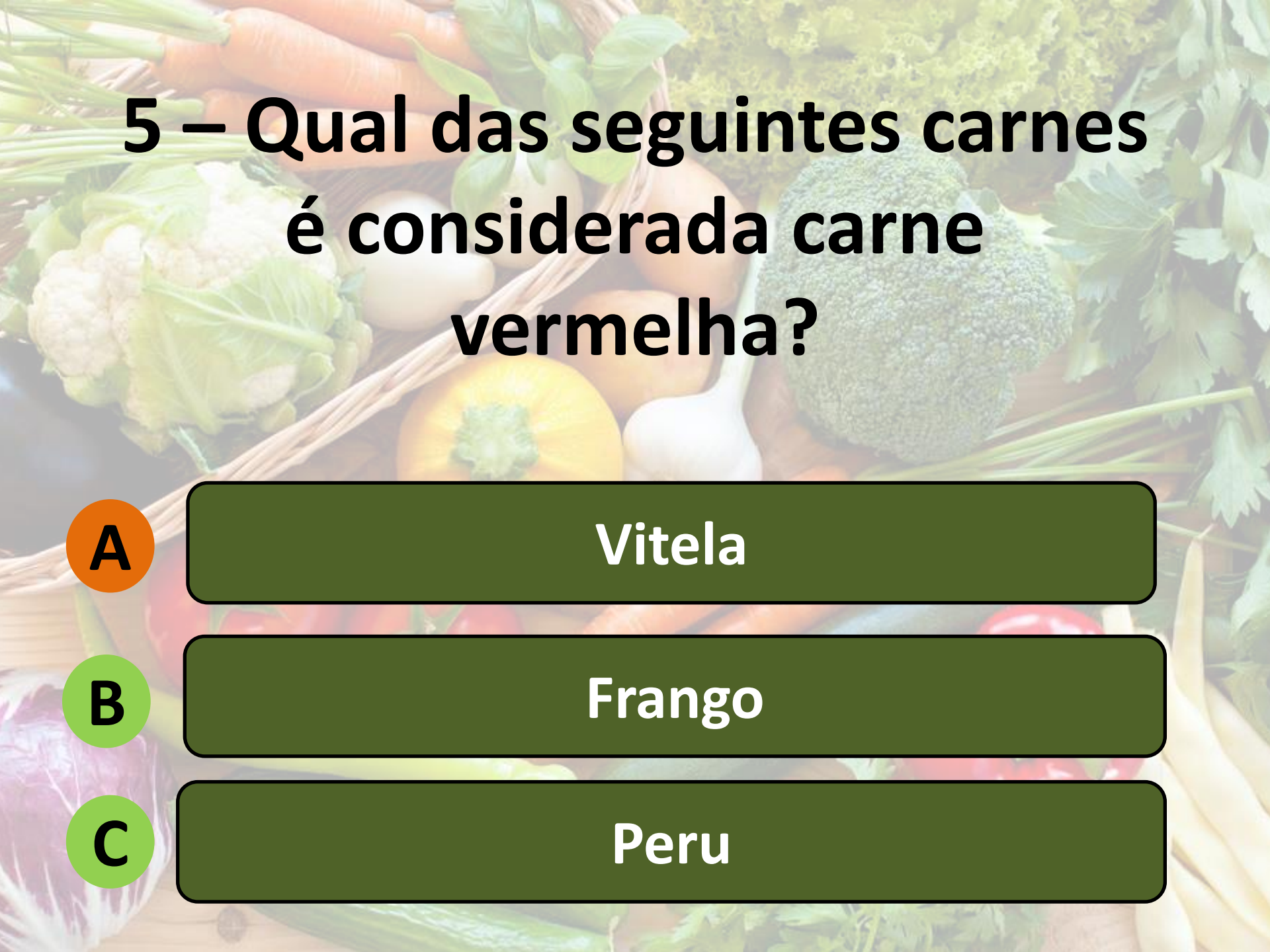
**Vitela**

**B**

**Frango**

**C**

**Peru**



**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**



**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**



**7 – Qual destas gorduras tem origem animal?**

**A**

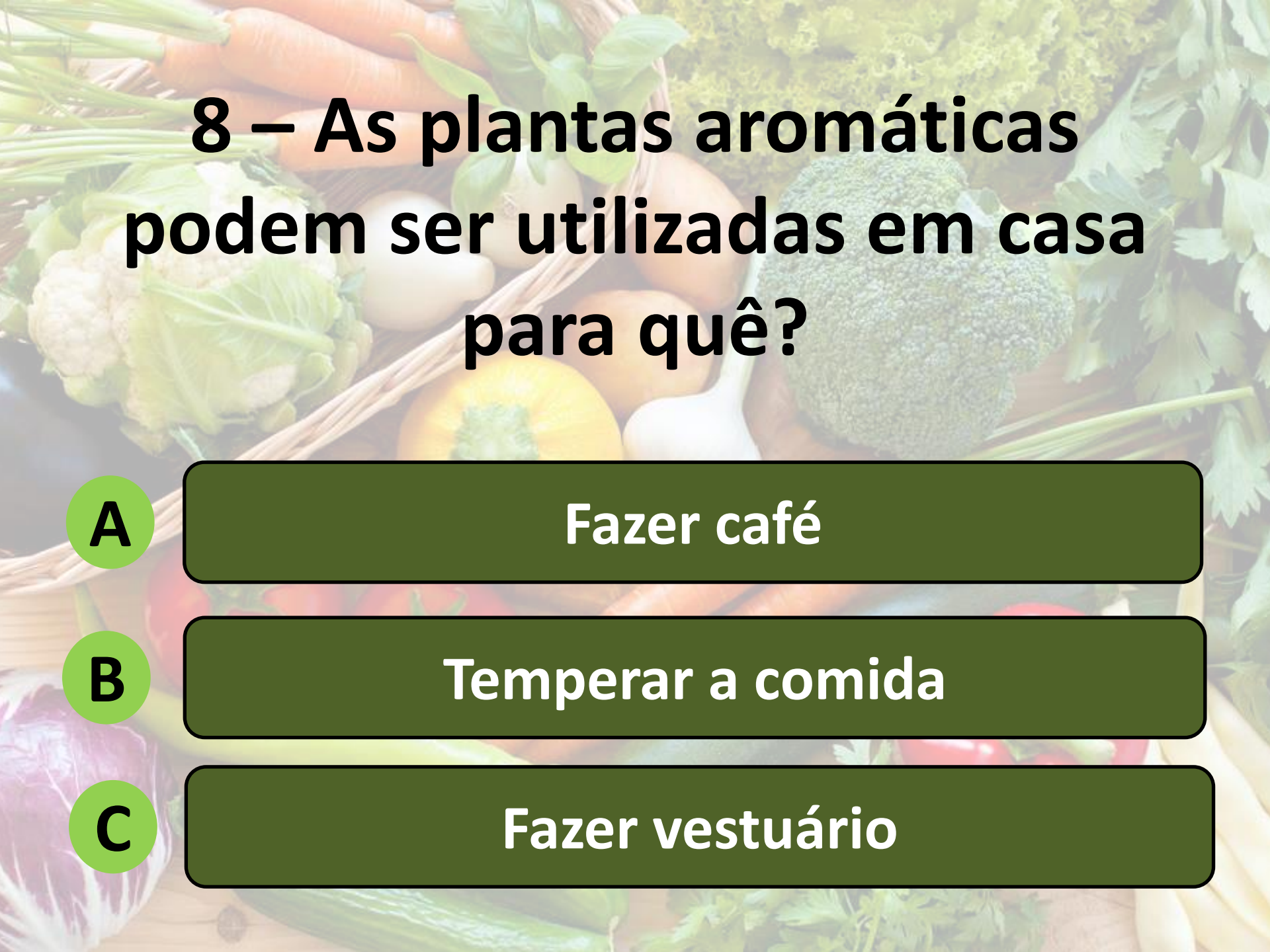
**Óleo de girassol**

**B**

**Banha**

**C**

**Azeite**



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

**A**

**Fazer café**

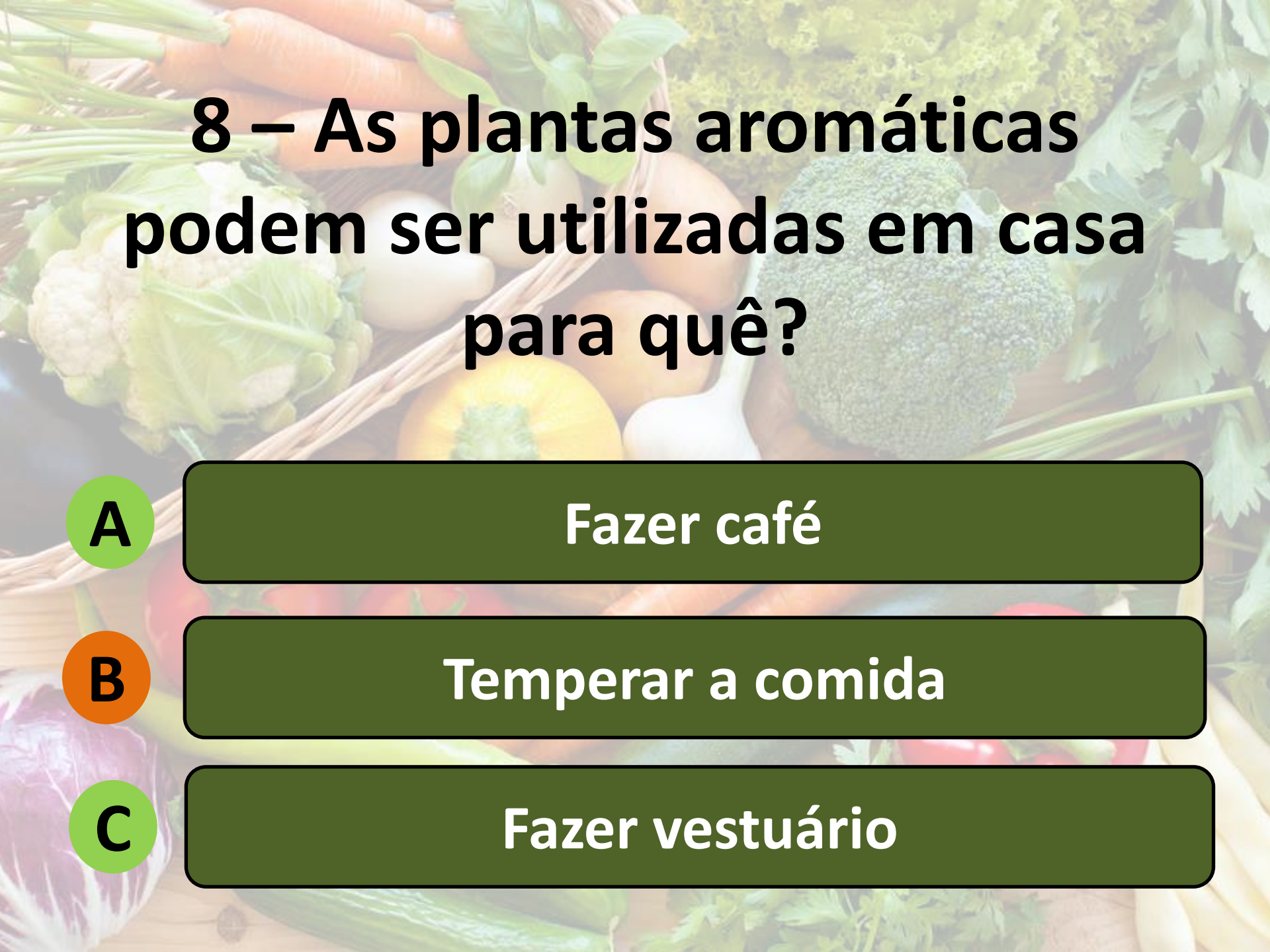
**B**

**Temperar a comida**

**C**

**Fazer vestuário**





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

**A**

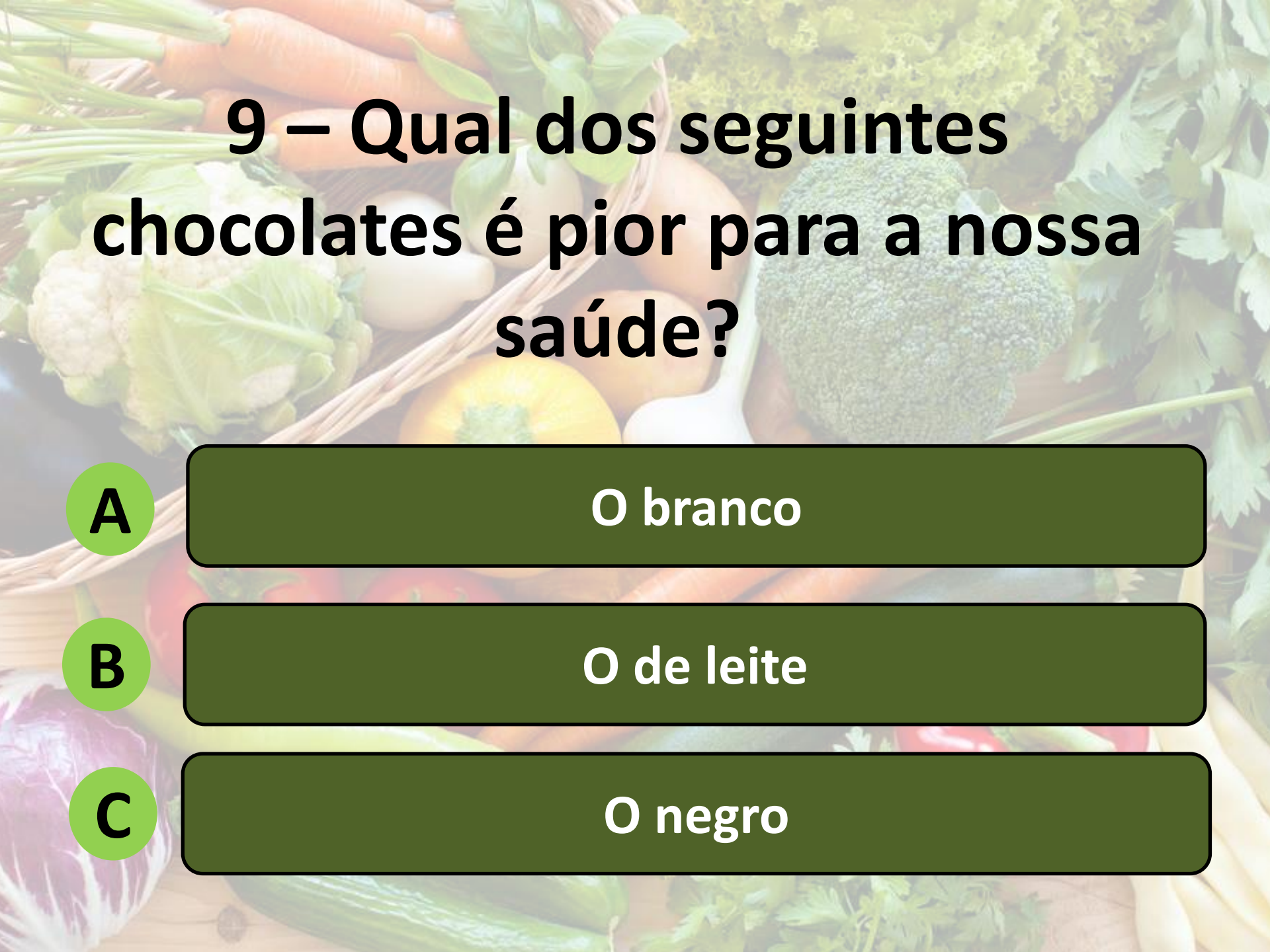
Fazer café

**B**

Temperar a comida

**C**

Fazer vestuário



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

**A**

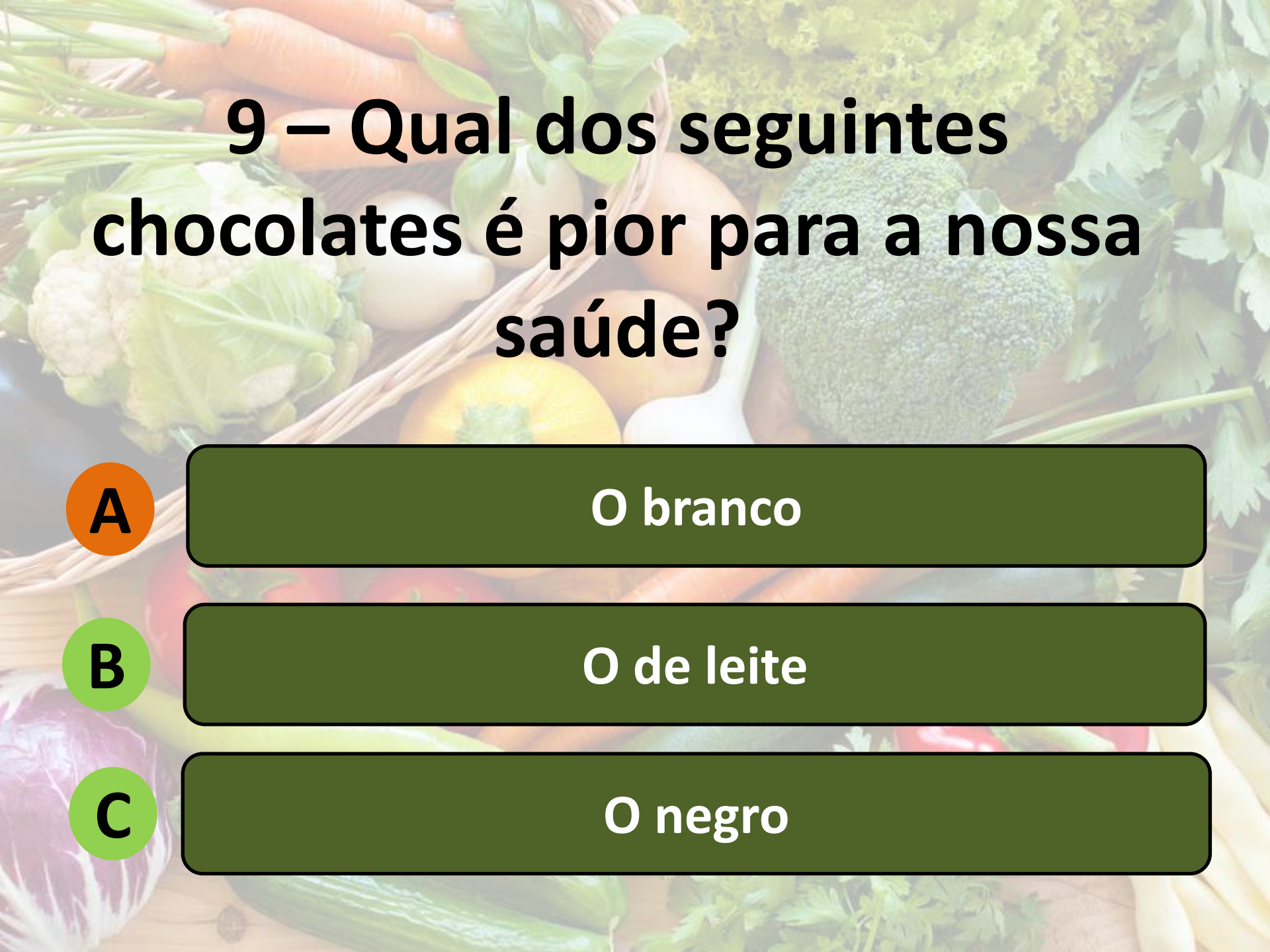
O branco

**B**

O de leite

**C**

O negro



**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**



**10 – Um corante serve para:**

**A**

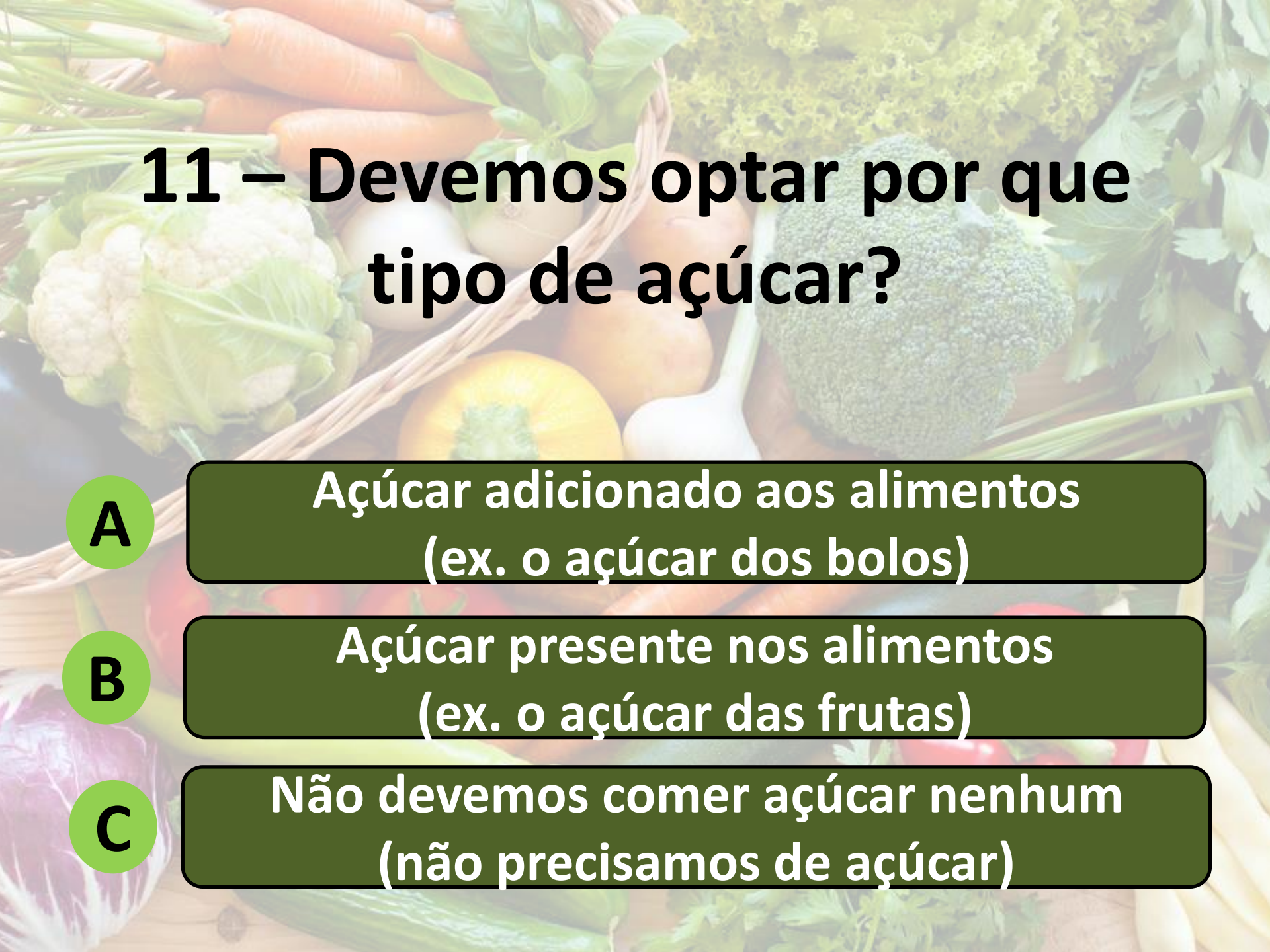
**Dar sabor ao alimento**

**B**

**Dar cheiro ao alimento**

**C**

**Dar cor ao alimento**



# 11 – Devemos optar por que tipo de açúcar?

**A**

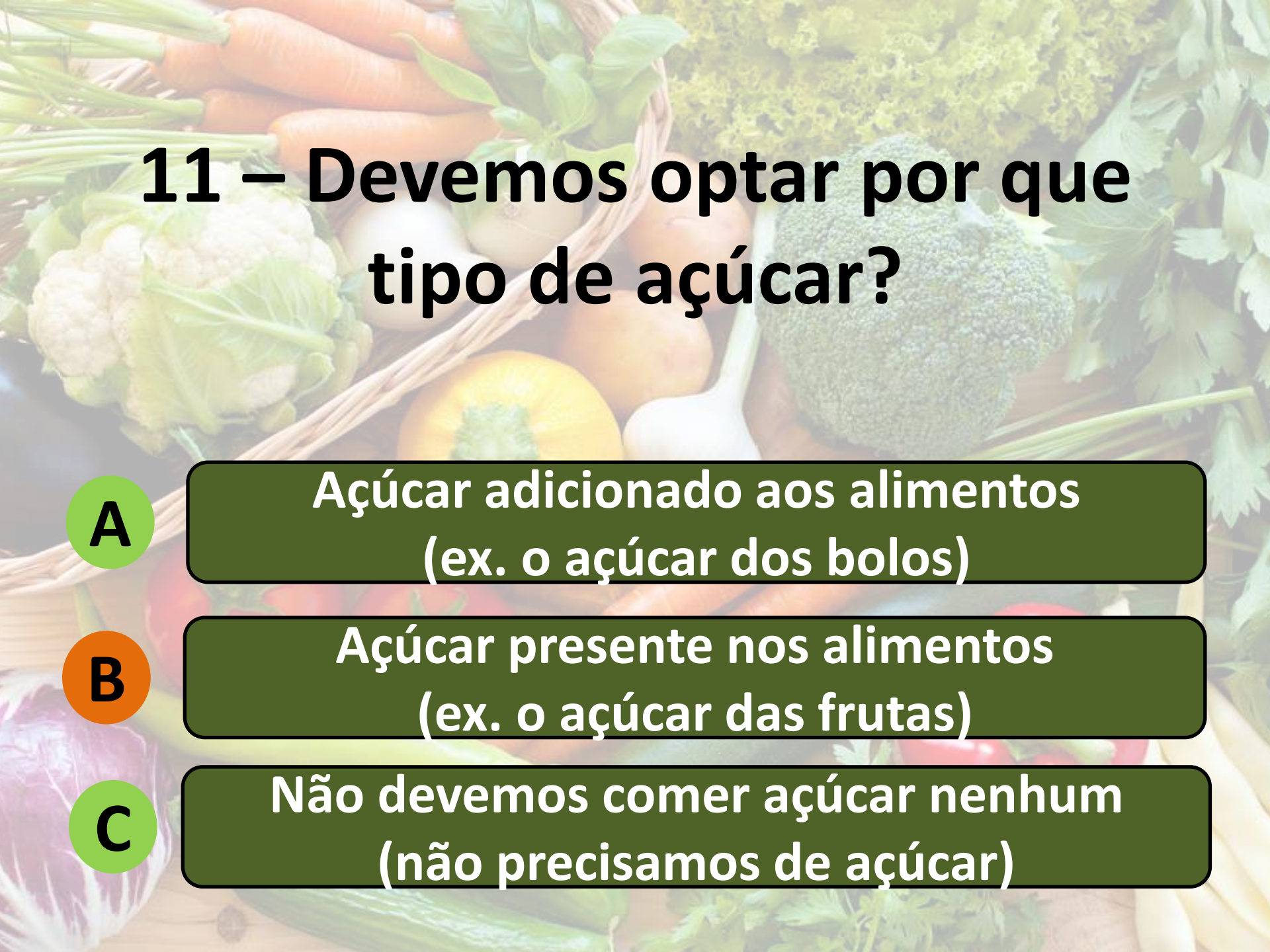
Açúcar adicionado aos alimentos  
(ex. o açúcar dos bolos)

**B**

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

**C**

Não devemos comer açúcar nenhum  
(não precisamos de açúcar)



# 11 – Devemos optar por que tipo de açúcar?

**A**

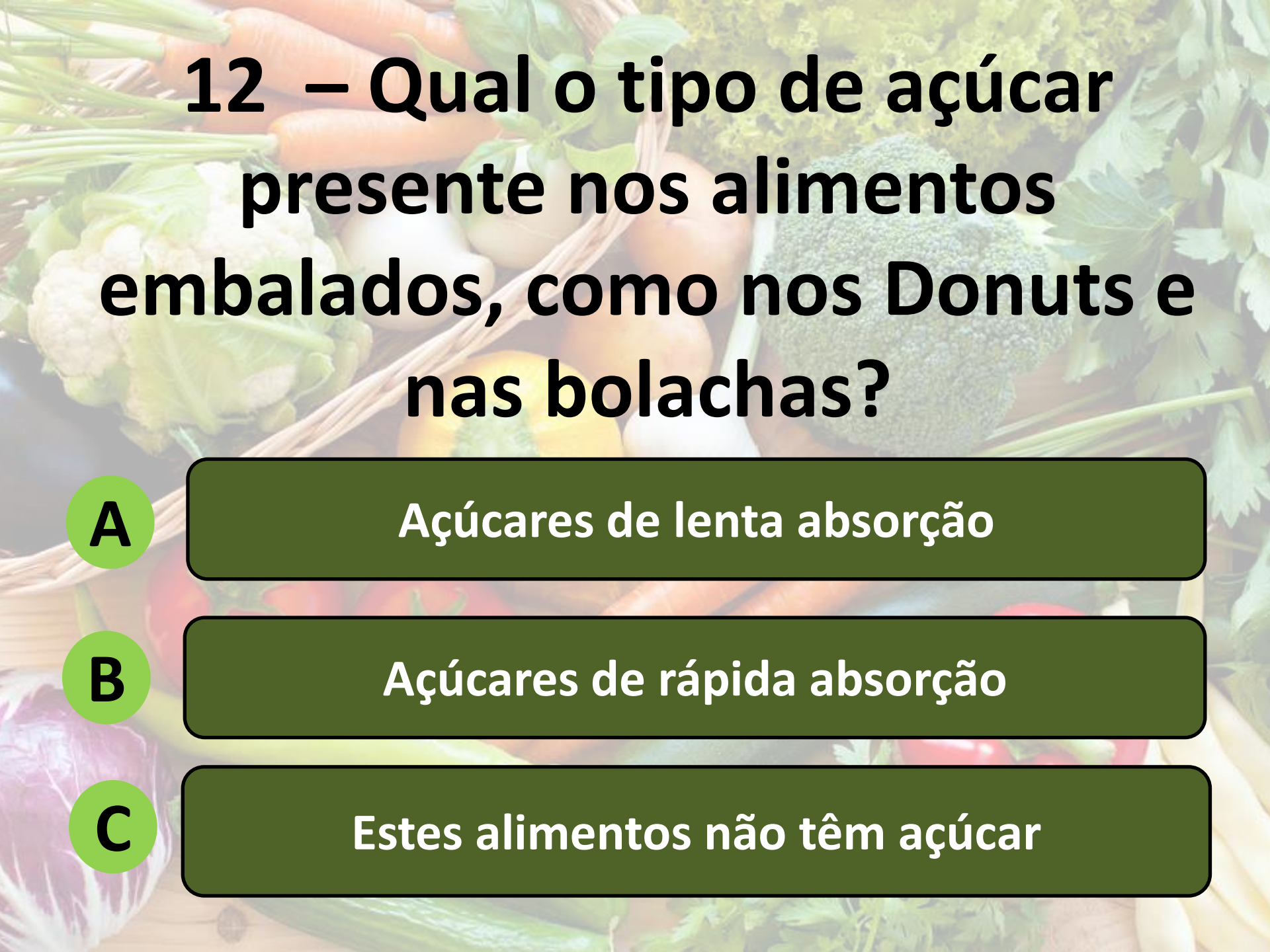
Açúcar adicionado aos alimentos  
(ex. o açúcar dos bolos)

**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**

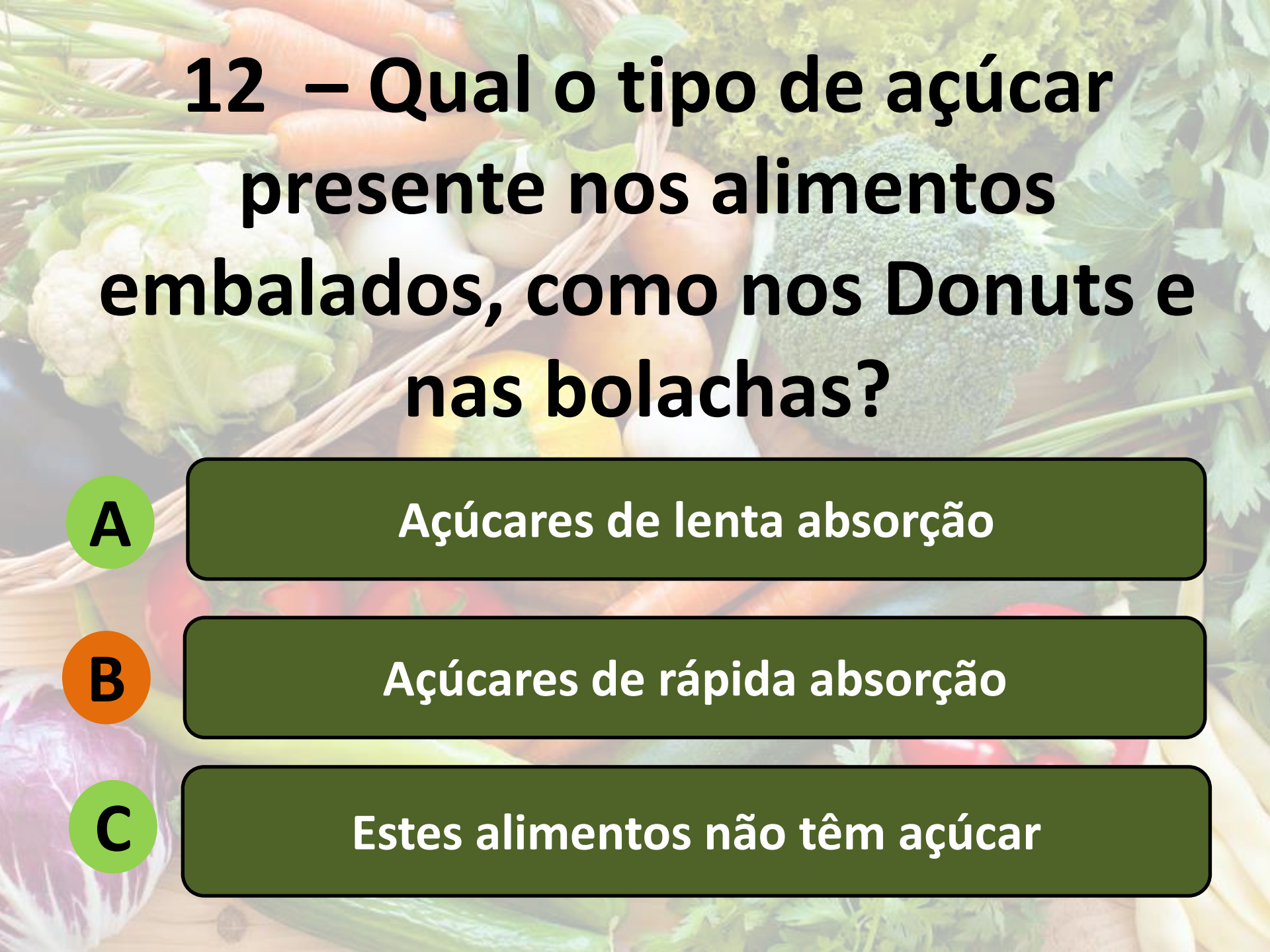
**B**

**Açúcares de rápida absorção**

**C**

**Estes alimentos não têm açúcar**





**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



# 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**



**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



## 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



# 16 – O desperdício de alimentos é evitado:

**A**

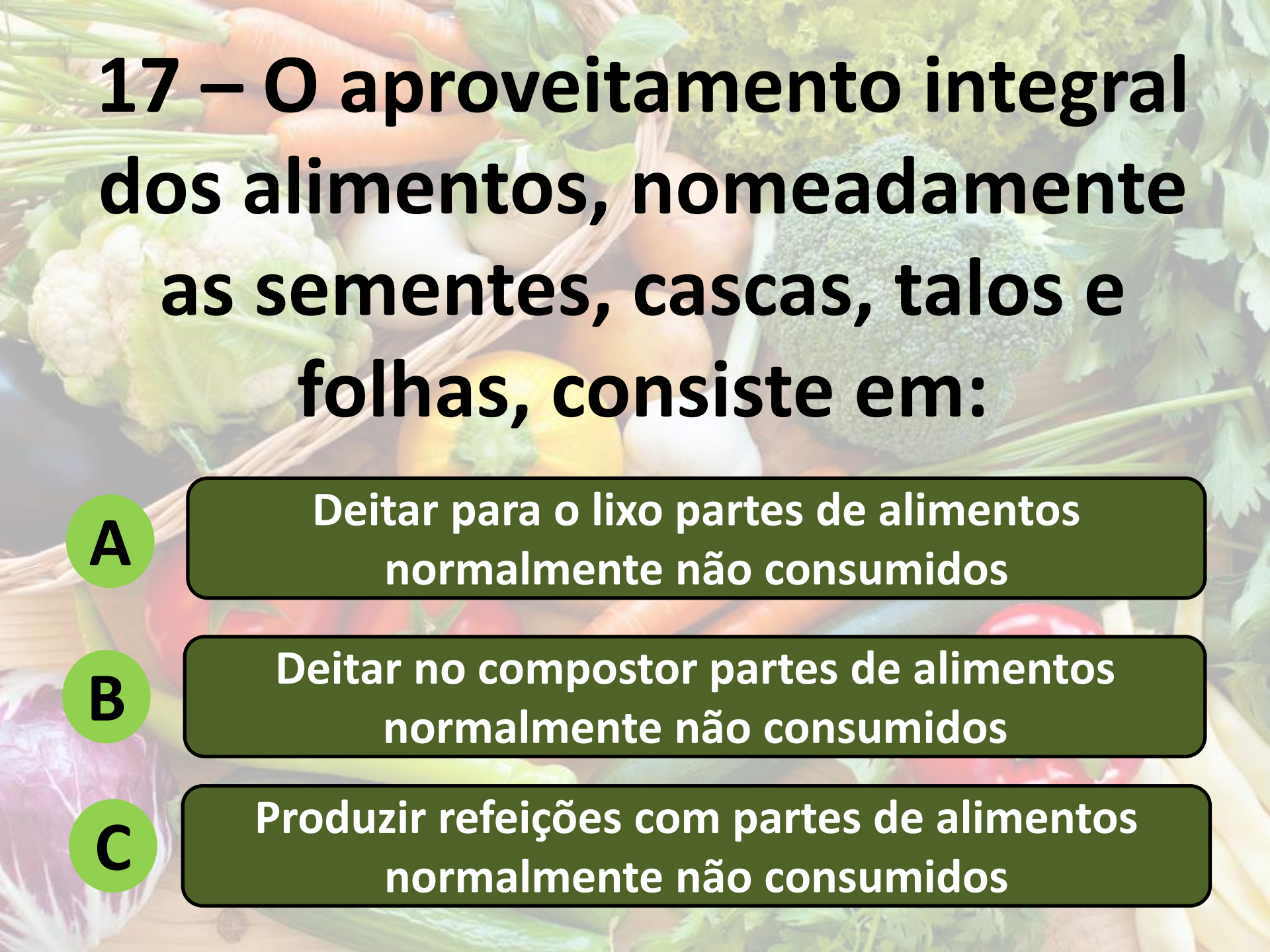
Com o planeamento das refeições e das compras

**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

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

**A**

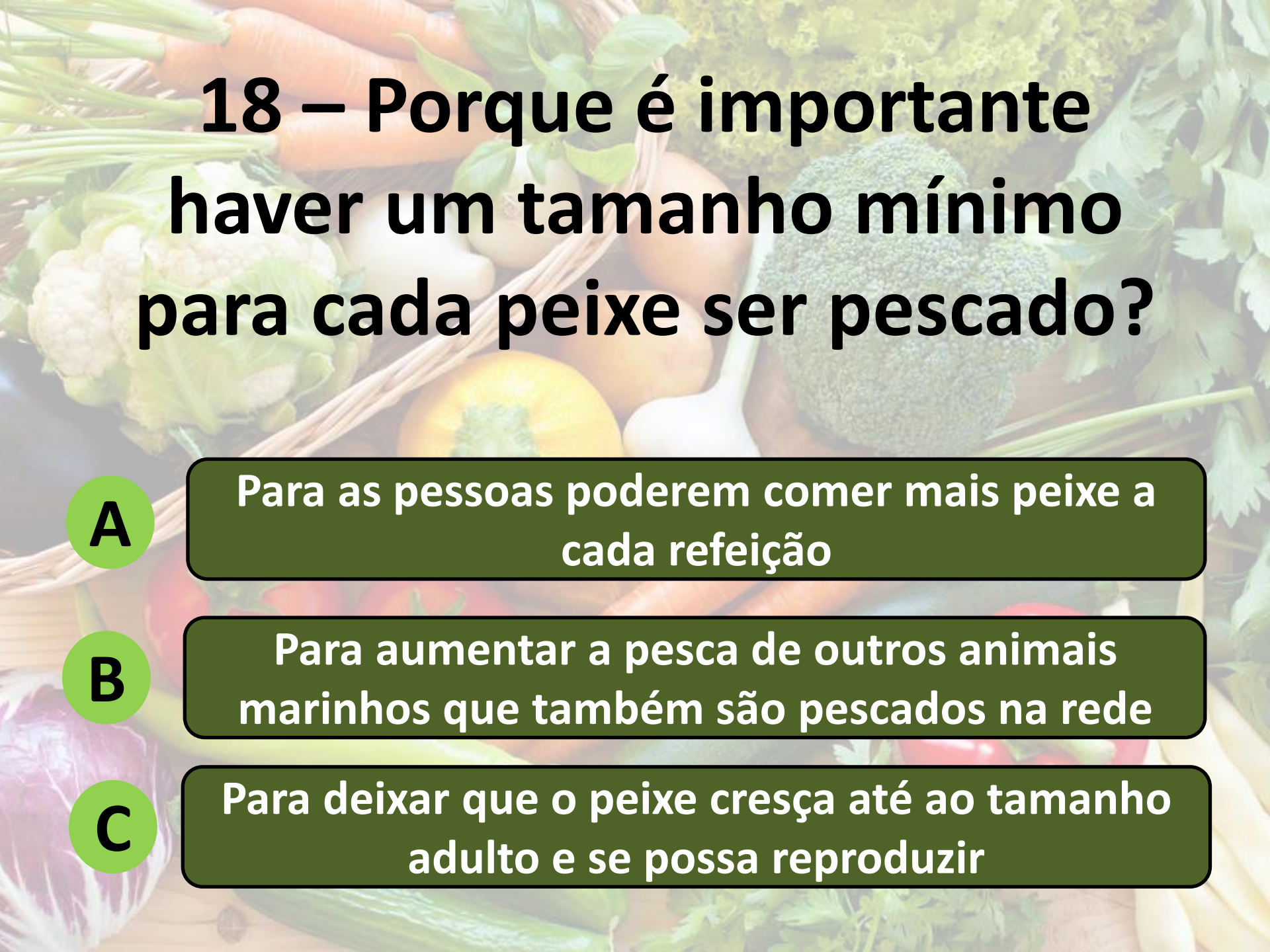
Deitar para o lixo partes de alimentos normalmente não consumidos

**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**

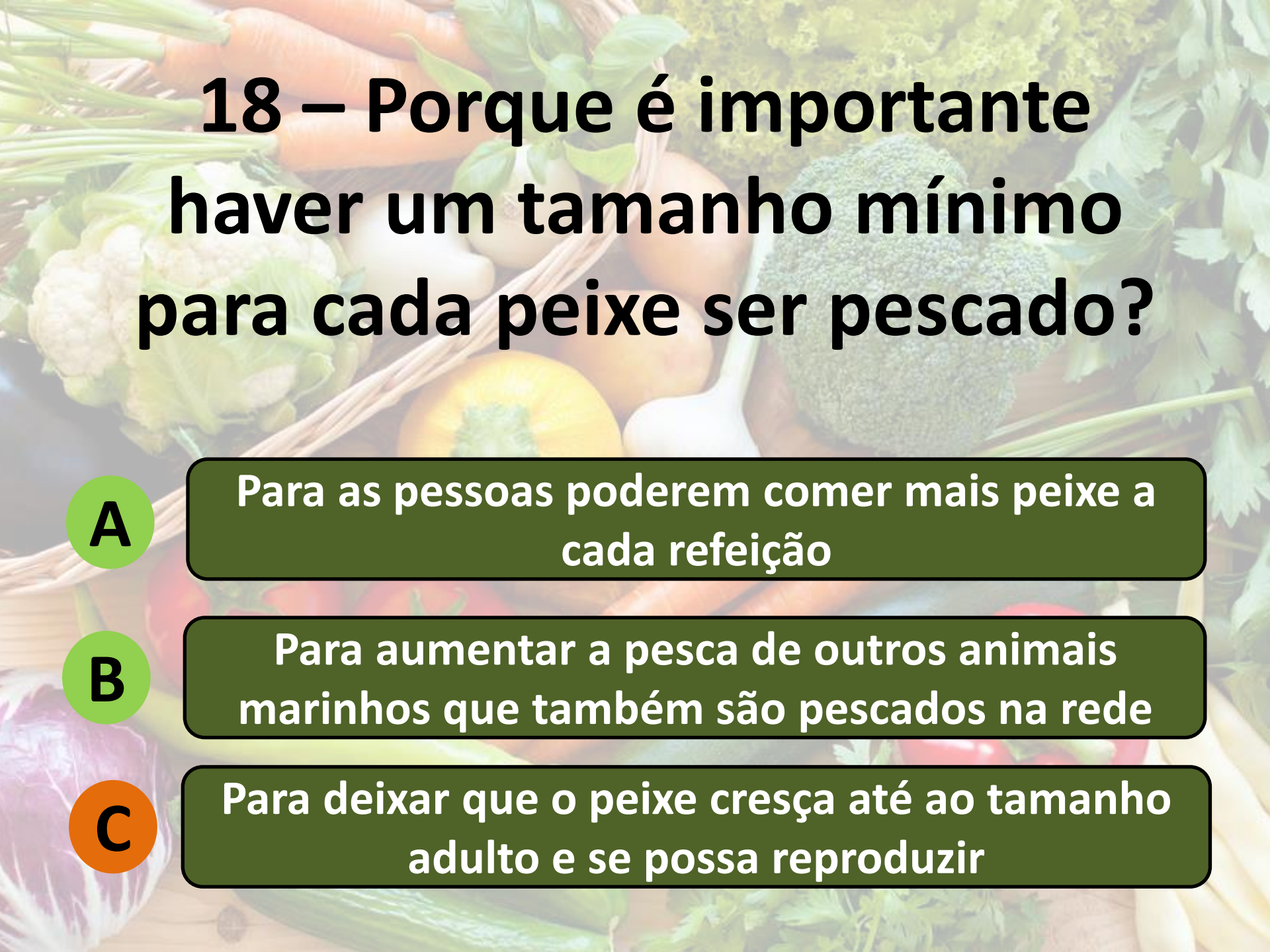
Para as pessoas poderem comer mais peixe a cada refeição

**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



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

**A**

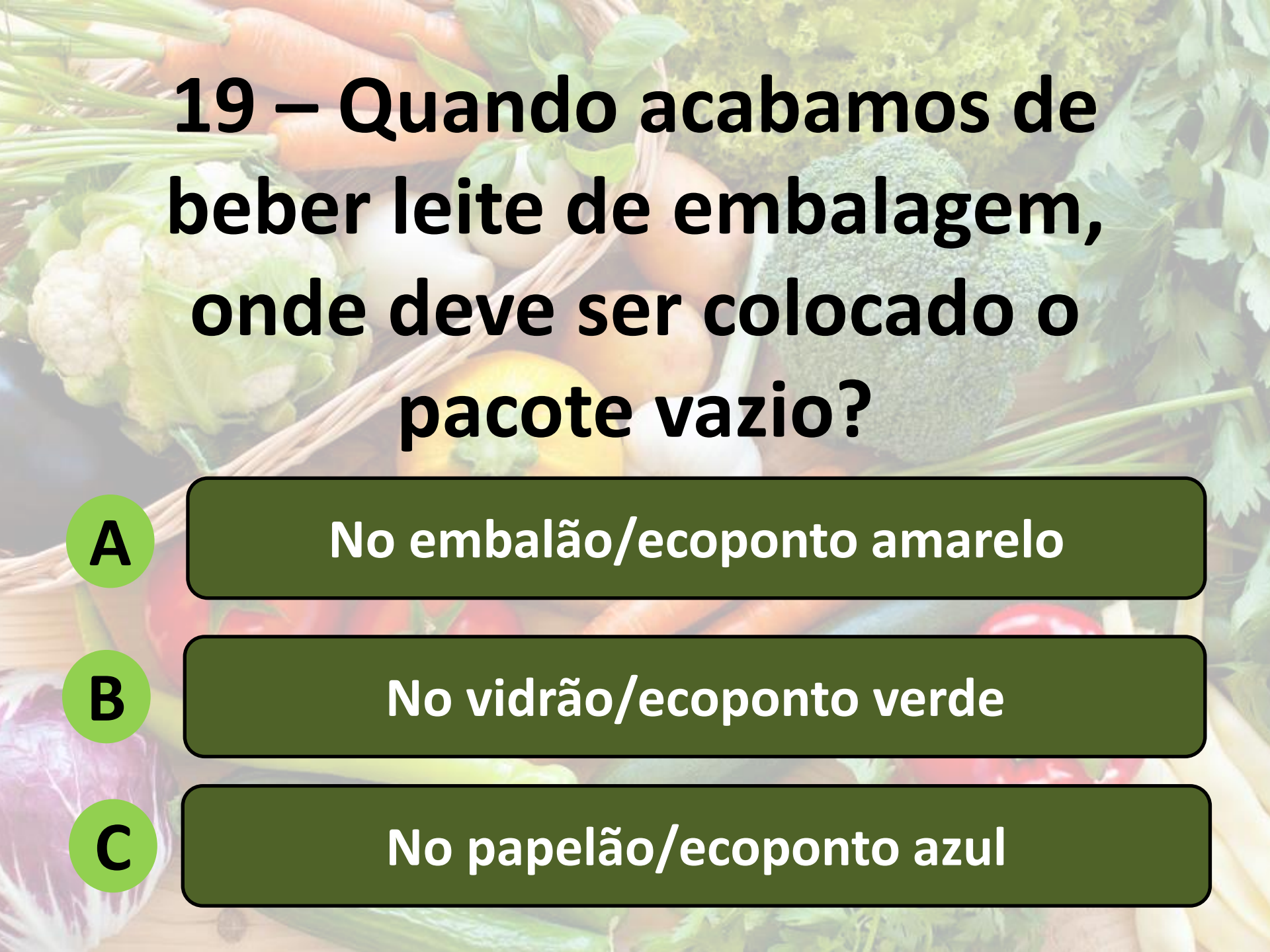
Para as pessoas poderem comer mais peixe a cada refeição

**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**

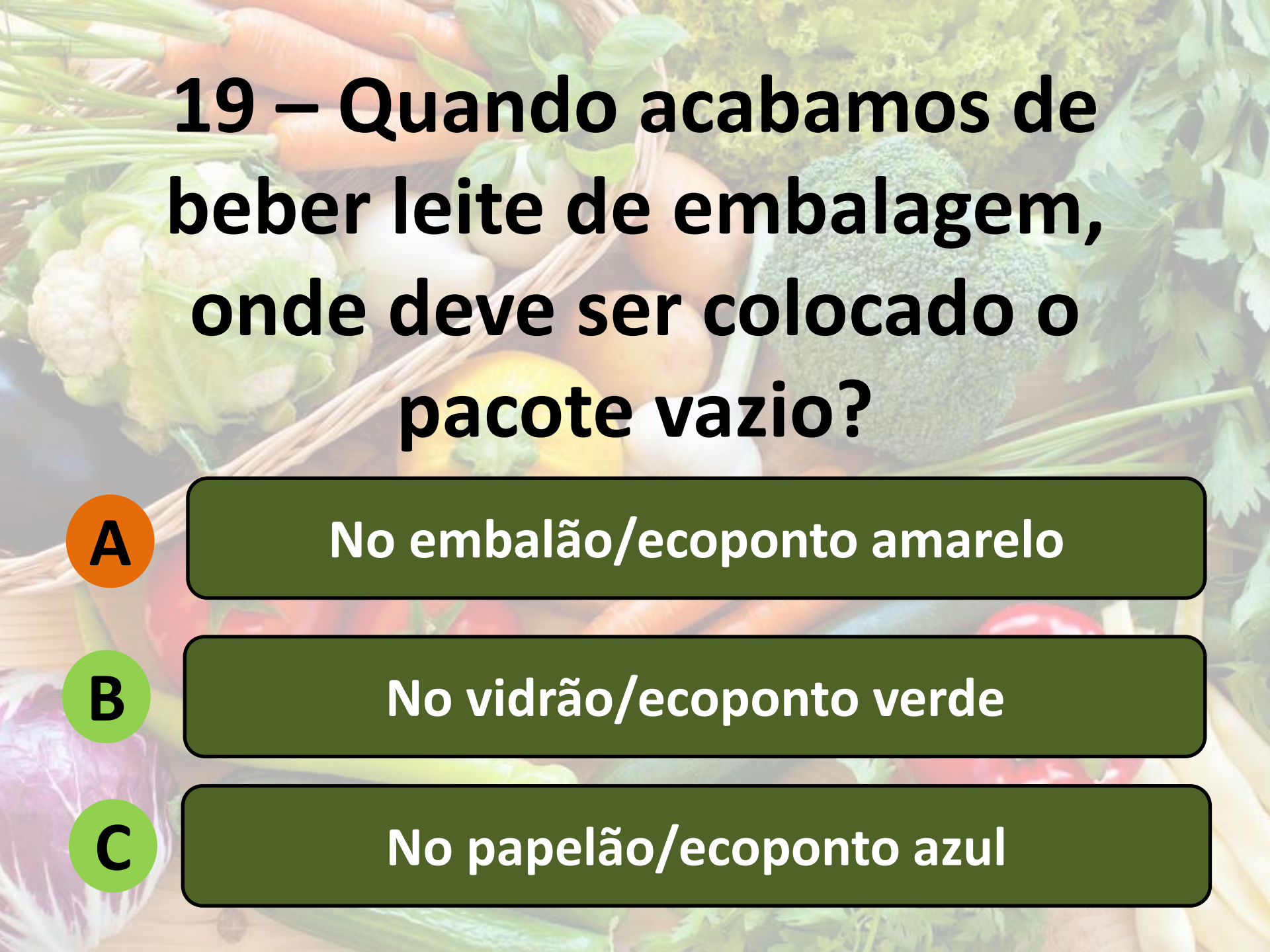
**No embalão/ecoponto amarelo**

**B**

**No vidrão/ecoponto verde**

**C**

**No papelão/ecoponto azul**



**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**





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

**A**

**Despejar pela sanita**

**B**

**Despejar pelo lavatório**

**C**

**Depositar num oleão**