



UFCD: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Formador: \_\_\_\_\_

Classificação: \_\_\_\_\_

Formando: \_\_\_\_\_

## Teste diagnóstico

**Assinale V ou F consoante considere as afirmações verdadeiras ou falsas.**

Nutrição é apenas o ato de comer. \_\_\_\_

A alimentação é o conjunto de atos voluntários e conscientes que se prendem com a seleção, preparação e ingestão de alimentos. \_\_\_\_

O alimento é utilizado como fonte de energia. \_\_\_\_

O esófago é o tubo que liga a faringe ao estômago. \_\_\_\_

Os hidratos de carbono são a fonte de energia principal que as nossas células necessitam para as atividades diárias. \_\_\_\_

Cada alimento é constituído por um nutriente. \_\_\_\_

O grupo dos micronutrientes é constituído apenas por vitaminas. \_\_\_\_

Uma alimentação equilibrada exige um consumo variado de alimentos em moderação. \_\_\_\_

A boca é um órgão pertencente ao aparelho digestivo. \_\_\_\_

A digestão é um processo químico e mecânico onde ocorre a quebra das moléculas dos nutrientes. \_\_\_\_

A roda dos alimentos é composta por 7 grupos de alimentos de igual dimensão. \_\_\_\_

A água não está representada na roda dos alimentos. \_\_\_\_

Na alimentação diária devemos aumentar o consumo de gordura saturada e preferir os cereais integrais. \_\_\_\_

Nunca devemos consumir alimentos ricos em açúcar. \_\_\_\_

Uma ementa saudável deve conter maior quantidade de refeições de carne em comparação com os pratos de peixe. \_\_\_\_