



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 estomago. ____

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. ____