

FICHA DE EXERCÍCIOS

Curso: 3315 – Nutrição e Dietética	
Nº Ação: 1	Duração: 25h
Data de realização:	
Formador/a:	

I. Assinale com um círculo a resposta correta.

1. A quantidade de água consumida por dia pode variar de acordo com:

- A. Temperatura ambiente
- B. Atividade física
- C. Alimentação
- D. Temperatura corporal
- E. Todas corretas

2. A roda dos alimentos é constituída por quantos grupos:

- A. 3
- B. 4
- C. 6
- D. 7
- E. 8

3. Ao longo do dia, quantas porções de fruta devemos ingerir?

- A. 2 a 5
- B. 3 a 5
- C. 3 a 6
- D. 2 a 6

4. Pensando na prevenção de doenças cardiovasculares, qual dos parâmetros abaixo não representa fator de risco para elevação do colesterol sanguíneo?

- A. Estilo de vida sedentário
- B. História familiar
- C. Consumo de frituras e massas folhadas
- D. Estatura
- E. Obesidade

II - Descreve 3 das regras essenciais para uma alimentação correta e equilibrada.

Bom Trabalho!