

Ficha de trabalho de Nutrição

Classifique como Verdadeiras (V) ou Falsas (F) as seguintes afirmações e corrija as falsas:

1. A alimentação saudável deve só privilegiar a variedade e a quantidade de alimentos.	
2. A Roda dos alimentos não ajuda a fazer uma alimentação equilibrada.	
3. A água constitui um grupo da Roda dos alimentos.	
4. O maior grupo da Roda dos alimentos é o grupo da Carne, Pescado e Ovos.	
5. Na Roda dos alimentos devemos consumir mais dos grupos maiores e menos dos grupos menores.	
6. As ervas aromáticas são uma boa solução para diminuir a quantidade de sal.	
7. É no intestino delgado que ocorre a absorção dos nutrientes.	
8. Deve-se ingerir 3 litros de água por dia.	
9. Uma das principais regras alimentares é tomar sempre pequeno-almoço.	
10. Na nossa alimentação temos de ter em conta as necessidades individuais de energia.	