

ELIXE A RESPONSTA CORRECTA DAS SEGUINTES PREGUNTAS:

1.- Cal dos seguintes alimentos aporta maior cantidade de vitaminas o noso corpo?

- ☒ A.- Pan
- ☐ B.- Queso
- ☐ C.- Ovo
- ☐ D.- Mazá

2.- Según a pirámide alimentaria. Qué alimentos debemos consumir en menor cantidade?

- ☒ A.- Carnes e ovos
- ☐ B.- Cereais e pasta
- ☐ C.- Graxas e doces
- ☐ D.- Froita e verduras

3.- Cal é a principal función das graxas?

- ☒ A.- Aportan materiais para reparar tecidos
- ☐ B.- Participan no crecemento
- ☐ C.- Proporcionan enerxía inmediata
- ☐ D.- Forman parte da estrutura corporal, como os ósos

4.- Qué relación FUNCIÓN-NUTRIENTES é **correcta**?

- ☒ A.- Graxas: Son necesarias para o bo funcionamento do corpo
- ☐ B.- Hidratos de carbono: Regulan procesos no organismo
- ☐ C.- Proteínas: Forman parte de estruturas corporais
- ☐ D.- Vitaminas e Minerais: Aportan enerxía de reserva

5.- Cal dos seguintes pares de alimentos están formados principalmente por proteínas?

- ☒ A.- Pan e cereais
- ☐ B.- Polo e peixe
- ☐ C.- Ovo e pasta
- ☐ D.- Arroz e froitos secos

6.- Cal é a principal función dos hidratos de carbono?

- ☒ A.- Aportan enerxía
- ☐ B.- Proporcionan enerxía inmediata
- ☐ C.- Damos materiais para medrar
- ☐ D.- Son necesarios para o bo funcionamento do corpo.

7.- Cando e preciso lavarnos as máns?

- ☒ A.- Despois de comer
- ☐ B.- Despois de ir o baño
- ☐ C.- Despois de ducharnos
- ☐ D.- Antes de ir o baño

8.- Cal dos seguintes alimentos é saudable?

- ☒ A.- Patacas fritas
- ☐ B.- Pasteis
- ☐ C.- Gominolas
- ☐ D.- Naranxas

9.- Que alimentos encontráanse na base da pirámide alimentaria?

- ☒ A.- Verduras e frutas
- ☐ B.- Graxas
- ☐ C.- Cereais e aceites
- ☐ D.- Carnes e peixes

10.- Cal dos seguintes nutrientes fortalecen principalmente os ósos?

- ☒ A.- Auga
- ☐ B.- Vitaminas e Minerais
- ☐ C.- Hidratos de carbono
- ☐ D.- Proteínas