

MITOS E DITOS

Responde o melhor que souberes a estas perguntas. Soma um ponto por cada resposta certa e confere os resultados.

1 O lanche comprado nas pastelarias não deve ser comido diariamente porque:

- a) tem demasiada gordura;
- b) tem demasiado sal;
- c) contém produtos de charcutaria;
- d) todas as anteriores.

2 A barra de cereais:

- a) é saudável porque tem muitos cereais diferentes;
- b) só é saudável se ingerirmos 11 barras por dia;
- c) não é saudável porque nunca tem vitaminas;
- d) não é saudável porque tem muito açúcar.

3 Quando quero comer carne de porco é mais saudável optar por:

- a) salsicha;
- b) mortadela;
- c) febra de lombo;
- d) fiambre.

4 As bolachas integrais:

- a) são sempre mais saudáveis que as outras;
- b) têm pouca quantidade de gordura;
- c) são menos saudáveis que um pão simples;
- d) não costumam ter açúcar.

5 No que se refere à “fast food”:

- a) o problema está só nos fritos;
- b) sem molhos, não há problema;
- c) tem normalmente muitas fibras;
- d) pode ser saudável.

6 Os refrigerantes:

- a) não são uma alternativa saudável a beber água;
- b) são saudáveis porque têm grande quantidade de água;
- c) são saudáveis se tiverem fruta;
- d) são saudáveis se não tiverem gás.

7 No que se refere aos lacticínios:

- a) os iogurtes líquidos são uma alternativa saudável à água;
- b) se eu comer seis fatias finas de queijo, não devo ingerir mais nenhum lacticínio nesse dia;
- c) o queijo é o mais saudável;
- d) seis queijinhos equivalem a um copo de leite.



Soluções:

(1 d) 2 d) 3 c) 4 c) 5 d) 6 a) 7 b)

Resultados:

7 Pontos Parabéns! Consultas muito o site do PASSE, certo!



4 a 6 Pontos Não foi mau! Mas podia ser melhor... Escolhe com mais cuidado as tuas fontes de informação!



1 a 3 Pontos Viajar pelo espaço e outros mundos pode ser divertido. Mas aconselhamos-te a visitar a Terra de vez em quando!

