



**Por que devemos comer alimentos brancos?**

- A) Para o desenvolvimento do sistema nervoso e também dos músculos.
- B) Porque beneficiam a visão e fortalecem o sistema de defesa do organismo.
- C) Porque têm ação antibacteriana e cicatrizante e protegem coração, cabelo e pele.

Resposta: A

**Para que servem os alimentos ricos em licopeno?**

- A) Para melhorarem a saúde do coração e diminuir o risco de câncer.
- B) Eles ajudam a reduzir o nível de colesterol e prevenir o diabetes.
- C) Eles ajudam a conservar uma boa visão e manter a pele saudável.

Resposta: A

**Qual é a porcentagem de energia consumida pelos músculos esqueléticos quando estão em repouso?**

- A) 40%.
- B) 50%.
- C) 30%.

Resposta: C

**Do que o sangue é formado?**

- A) Água, glicose, ureia e proteínas.
- B) Água, glicose, ureia, ácido úrico, proteínas, glóbulos brancos e glóbulos vermelhos.
- C) Água, glicose, ureia, proteínas e glóbulos brancos.

Resposta: B

**A urina se forma a partir do sangue, mas não é vermelha. Por quê?**

- A) Porque ficam na urina apenas os glóbulos brancos e não os vermelhos.
- B) Porque os rins filtram o sangue e este retorna ao sistema circulatório. O produto que fica após a filtração é a urina, que leva à bexiga o que precisa ser eliminado.
- C) Porque tomamos água.

Resposta: B

**Qual é o nome do movimento que impulsiona o alimento da faringe para o esôfago?**

- A) Digestão.
- B) Deglutição.
- C) Movimento peristáltico.

Resposta: C

**Qual é a quantidade de calorias gasta quando se assiste a uma aula de 1 hora?**

- A) 70 Kcal.
- B) 126 Kcal.
- C) 60 Kcal.

Resposta: B

**Se devemos consumir 30% de gordura, qual é a porcentagem indicada de ingestão de gordura trans por dia?**

- A) 0,9%.
- B) 0,8%.
- C) 1%.

Resposta: C

**Normalmente nos rótulos dos alimentos está escrito “não contém glúten” ou “contém glúten”. O que é glúten?**

- A) Farinha de trigo.
- B) Substância natural retirada do amido.
- C) Substância química presente nos pães.

Resposta: B



**Qual é uma das funções do diafragma?**

- A) Abrir e fechar o nariz.
- B) Aumentar e reduzir a capacidade torácica.
- C) Prender a respiração para podermos tossir.

Resposta: B

**Que substância há nos alimentos roxos que fazem bem à saúde do organismo?**

- A) Licopeno.
- B) Antocianina.
- C) Clorofila.

Resposta: B

**De que cor são os alimentos ricos em fibras e que têm efeito antioxidante?**

- A) Verde.
- B) Vermelho.
- C) Marrom.

Resposta: C

**Qual é a parte de nosso corpo que gasta mais energia?**

- A) Coração.
- B) Cérebro.
- C) Pulmão.

Resposta: B

**Que tipo de alimento é indicado para um atleta comer antes de praticar esporte?**

- A) Frutas.
- B) Alimento rico em proteínas.
- C) Alimento rico em carboidratos.

Resposta: C

**Quais são os tipos de gordura menos prejudiciais à corrente sanguínea?**

- A) Gorduras insaturadas.
- B) Gorduras saturadas.
- C) Gorduras trans.

Resposta: A

**Quantas calorias em média uma criança deve consumir aproximadamente por dia?**

- A) 900 calorias.
- B) 1880 calorias.
- C) 1800 calorias.

Resposta: C

**Quando a nossa respiração é interrompida?**

- A) Quando corremos.
- B) Quando piscamos.
- C) Quando engolimos.

Resposta: C

**De onde sai a artéria aorta e aonde ela chega?**

- A) Do cérebro ao pulmão.
- B) Dos capilares ao coração.
- C) Do coração até todas as partes do corpo.

Resposta: C



**Por que faz mal comer rápido?**

- A) Porque pode causar náuseas.
- B) Porque não sentimos o sabor dos alimentos muito bem.
- C) Porque a digestão fica prejudicada, e o organismo não consegue absorver todos os nutrientes. Além disso, favorece o aumento de peso.

Resposta: C

**Quais dos componentes estão presentes na urina?**

- A) Água e ureia.
- B) Plaquetas e ureia.
- C) Água e plaquetas.

Resposta: A

**Em geral, são as mulheres ou os homens que consomem mais energia?**

- A) Depende da atividade física de cada um.
- B) Homem.
- C) Mulher.

Resposta: A

**Em qual desses esportes uma pessoa de aproximadamente 70 kg gasta mais energia quando praticado por 1 hora?**

- A) Squash.
- B) Caminhada.
- C) Basquete.

Resposta: A

**O que significa a sigla VD na tabela nutricional dos rótulos?**

- A) Valor diário.
- B) Valor digestório.
- C) Valor dentário.

Resposta: A

**O que representa o valor energético na tabela nutricional dos rótulos?**

- A) Carboidratos.
- B) Calorias.
- C) Proteínas.

Resposta: B

**O que no corpo é ligado ao coração?**

- A) Artérias e veias.
- B) Sangue.
- C) Células.

Resposta: A

**Que gás soltamos quando expiramos?**

- A) Gás hidrogênio (H).
- B) Gás oxigênio (O<sub>2</sub>).
- C) Gás carbônico (CO<sub>2</sub>).

Resposta: C

**O intestino delgado é composto por duas partes, quais são seus nomes?**

- A) Intestino delgado e vilosidades.
- B) Intestino grosso e duodeno.
- C) Intestino delgado e intestino grosso.

Resposta: C



Quanto de água está presente na urina?

- A) 50%.
- B) 95%.
- C) 80%.

Resposta: B

Qual é a cor dos alimentos que mais fornecem betacarotenos?

- A) Branca.
- B) Marrom.
- C) Amarela.

Resposta: C

Quais são as seis cores envolvidas na classificação da roda dos alimentos?

- A) Branca, verde, laranja, vermelha, roxa e marrom.
- B) Laranja, rosa, branca, azul, verde e vermelha.
- C) Marrom, roxa, vermelha, azul, laranja e rosa.

Resposta: A

**ESCOLHA O JOGADOR PARA QUEM QUER FAZER A PERGUNTA**



**ESCOLHA O JOGADOR PARA QUEM QUER FAZER A PERGUNTA**



**INVERTE A ORDEM DA JOGADA**



**DIREITO DE RESPOSTA**



**DIREITO DE RESPOSTA**



**INVERTE A ORDEM DA JOGADA**

