



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



ULS

Unidade Local de Saúde
de Castelo Branco, EPE



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



16 October 2019

World Food Day

MENU



EN

OUR ACTIONS ARE OUR FUTURE



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO 2019



UCCCB
pelo bem da saúde.

Alimentação saudável



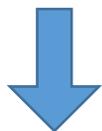
VARIADA

COMPLETA

EQUILIBRADA



A 16 de outubro de 1945, no Canadá (Quebec), foi fundada a [FAO – Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação](#)



Aumentar os níveis de nutrição e os padrões de vida, melhorar a produtividade na agricultura e as condições de vida das populações rurais

O [Dia Mundial da Alimentação](#) é celebrado desde 1981. Esta data é comemorada por mais de 150 países com o intuito de alertar e consciencializar a opinião pública para questões globais relacionadas com a alimentação e nutrição

Os objetivos do Dia Mundial da Alimentação:

- Alertar para a necessidade da produção alimentar e reforçar a necessidade de parcerias a vários níveis;
- Alertar para a problemática da fome, pobreza e desnutrição no mundo;
- Reforçar a cooperação económica e técnica entre países em desenvolvimento;
- Promover a transferência de tecnologias para os países em desenvolvimento;
- Encorajar a participação da população rural, na tomada de decisões que influenciem as suas condições de vida.

“Healthy Diets for a #zerohunger world”



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



ACTIVITY
BOOK

Eating Healthy
Matters



1 - Numa refeição equilibrada predominam alimentos de origem:

A

Vegetal



B

Animal

C

Mineral

2 - Por dia quantas refeições devemos tomar?

A

2

B

3

C

4 a 6



3 - Qual das seguintes opções de pequeno-almoço te parece mais equilibrada?

A

Uma maçã, uma fatia de pão integral com marmelada e um iogurte.



B

Ovos mexidos com bacon, uma torrada e um chá verde quente.

C

Flocos de cereais de chocolate com leite e sumo de laranja natural.

4 – Qual a quantidade de água deve ser ingerida, diariamente, por um adulto?

A

menos de 0,5 litros (1 copo)

B

cerca de 1 litro (4 copos)

C

entre 1,5 - 2 litros (8 copos)



5 - Qual destes alimentos possui maior quantidade de água*?

A

um bolo de chocolate

B

uma maçã 

C

um bife

* Considerando o valor por 100g do seu peso

**6 - Quantas peças de fruta
deve um adulto comer por
dia?**

A

0-1

B

7-8

C

3-5



**7 - Quais dos indicados são
“frutos de verão”, em
Portugal?**

A

Pêssego e ameixa



B

Pera e clementina

C

Castanha e romã

8 - Qual destes frutos é característico da época de inverno em Portugal?

A

Morango

B

Laranja



C

Melão

9 - Qual das seguintes gorduras é a mais adequada para temperar uma salada em Portugal?

A

Azeite



B

Óleo de soja

C

Óleo de coco

10 - O sal em excesso:

A

Pode ser saudável se bebermos muita água

B

Faz emagrecer se ingerido todos os dias

C

Pode causar várias doenças



**11 - Qual destes ingredientes
pode substituir o açúcar
refinado para adoçar a comida?**

A

Hortelã-pimenta

B

Mel



C

Erva cidreira

12 - O rótulo de uma embalagem:

A

Não indica a data de validade

B

Apenas indica o produto que contém

C

Tem a lista de todos os ingredientes



13 - Devemos ler os rótulos das embalagens alimentares, porque:

A

Nos indicam a quantidade exata que devemos ingerir.

B

Encontramos informações sobre os produtos, como sua composição ou origem.



C

Pela imagem podemos confirmar o conteúdo da embalagem.

14 - Quantos ingredientes tem em média uma pastilha elástica?

A

até 3

B

entre 3 e 5

C

mais de 10



15 - Os nutrientes estão presentes nos alimentos e são substâncias...

A

...essenciais ao bom funcionamento do organismo.



B

...prejudiciais para o organismo.

C

...todas feitas à base açúcar.

16 - A obesidade é causadora de muitas doenças, como por exemplo:

A

Diabetes e doenças cardíacas



B

Constipações e gripes

C

Tuberculose e pneumonia

**17 - Qual destes alimentos
pode substituir a carne num
prato?**

A

Feijão ou grão



B

Couve ou alface

C

Batata ou arroz

18 - A agricultura biológica:

A

Piora a qualidade do solo

B

Melhora a qualidade do solo



C

Utiliza muitos produtos químicos

19 - Devemos comer principalmente produtos da nossa região porque...

A

conhecemos os agricultores

B

são mais frescos



C

são mais baratos

20 - Para evitar desperdiçar alimentos devemos:

A

Comer tudo o que nos põem no prato evitando produzir restos

B

Pôr no prato apenas a quantidade necessária para cada pessoa



C

Fazer compostagem com os alimentos cozinhados que sobram

BIBLIOGRAFIA

- <https://www.dgs.pt/>
- <http://www.fao.org/world-food-day/contest/en/>
- <https://pt.scribd.com/document/298525651/Eco-Quiz-Alimentacao-Saudavel-e-Sustentavel-Nivel-I>
- <https://ucccb.pt/>