



Colégio São Marcos – Educação Infantil, Ensino Fund. I e II e Ens. Médio.

Matéria: Educação Física - Professor: Leonardo - Série: 1º ano EM

Aluno (a) :

AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 2º BIMESTRE / 2020

1- Qual nutriente é a principal fonte de energia do nosso corpo?

- () Proteína
- () Carboidrato
- () Vitamina
- () Gordura

2- Quais nutrientes tem como função a regulação do organismo?

- () Proteínas e carboidratos
- () Carboidratos e gordura
- () Vitaminas e minerais
- () Minerais e gordura

4- São produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamentos, quais são esses alimentos?

- () Alimentos in-natura
- () Alimentos processados
- () Alimentos industrializados
- () Alimentos ultra-processados

5- De acordo com o Ministério da Saúde (2014) existem quatro recomendações centrais para uma alimentação saudável. Qual é a alternativa incorreta?

- () Evitar alimentos ultra-processados
- () Limitar o consumo de alimentos processados
- () Fazer de alimentos in-natura a base da alimentação
- () Utilizar grande quantidade de óleos, gorduras e sal nos alimentos

6- Qual nutriente promove reparos e construção dos tecidos?

- () Carboidrato
- () Gordura
- () Vitamina
- () Proteína