



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

Matéria: Educação Física - Professor: Leonardo - Série: 3º 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