

Prova Aberta de Orientação 2015/16
Vila do Bombarral
16-03-2016

Perguntas sobre o Tema do PAA – “Alimentação saudável”

- Ponto 1

Analisa os rótulos das seguintes bebidas desportivas e, com base na concentração do líquido, indica, com uma cruz, qual delas é a mais adequada para ingerir durante uma competição?

Red Bull ____

Powerade ____

Gatorade ____

Ajuda: a concentração/pressão osmótica do sangue é 7,7!

- Ponto 1

Analisa o rótulo da bebida desportiva Red Bull e indica quantas gramas de açúcar tem uma lata de 250ml?

Red Bull ____g

- Ponto 1

Analisa o rótulo da bebida desportiva Gatorade e indica quantas gramas de açúcar tem uma garrafa de 500ml?

Gatorade ____g

- Ponto 1

Analisa o rótulo da bebida desportiva Isostar e indica quantas gramas de açúcar tem uma garrafa de 500ml?

Gatorade ____g

- Ponto 2

Quando te levantas de manhã, depois de 8h a dormir na cama, e porque o teu organismo está desidratado, o que deves fazer em 1º lugar?

- Ponto 3

Quando te levantas de manhã e não tomas o Pequeno-Almoço (PA) vais, com certeza, sentir um menor rendimento escolar! Assinala verdadeiro (V) ou falso (F) as seguintes afirmações:

O PA contribui para o aumento da atenção e da concentração _____

A falta do PA provoca, irritabilidade, mal-estar e dores de cabeça _____

O PA contribui para a melhoria da memória e da aprendizagem _____

A falta do PA pode provocar suores frios e, até, desmaio _____

- Ponto 4

Quando te levantas de manhã, e não tomas o pequeno-almoço vais ter as capacidades de atenção, de concentração, de aprendizagem e de memória afetadas!

Verdadeiro(V) ou Falso (F)? _____

- Ponto 5

Quando te levantas de manhã, e não tomas o pequeno-almoço provavelmente vais sentir fraqueza, dores de cabeça, irritabilidade, mal-estar e, por vezes, até, suores frios e desmaio.

Verdadeiro(V) ou Falso (F)? _____

- Ponto 6

Analisa os rótulos das seguintes marcas de cereais e indica quantas gramas de açúcar tem 100g deste produto

Chocapic _____g

Weetabix _____g

- Ponto 6

Analisa os rótulos das seguintes marcas de cereais e indica quantas gramas de sal tem 100g deste produto

Chocapic _____g

Weetabix original _____g

- Ponto 7

Analisa os rótulos dos seguintes Iogurtes e indica quantas gramas de açúcar têm por 100g de produto.

Iogurte sólido natural _____g

Iogurte sólido com aroma de fruta _____g

- Ponto 7

Analisa os rótulos dos seguintes Iogurtes e indica quantas gramas de açúcar tem uma embalagem (125g de produto).

Iogurte sólido natural _____g

Iogurte sólido com aroma de fruta _____g

- Ponto 8

Analisa os rótulos dos seguintes Refrigerantes e indica quantas gramas de açúcar têm por cada 100ml de bebida.

Coca-cola _____g

Fanta _____g

- Ponto 8

Analisa os rótulos dos seguintes Refrigerantes e indica quantas gramas de açúcar tem uma lata de 333ml?

Coca-cola _____g

Fanta _____g

- Ponto 9

Qual é a cor da urina que nos indica que estamos hidratados? Assinala, com uma cruz, qual delas é a mais correta.

Cor mais clara _____

Cor mais escura _____

- Ponto 10

Qual é a cor da urina que nos indica que estamos desidratados? Assinala, com uma cruz, qual delas é a mais correta.

Cor mais clara _____

Cor mais escura _____

- Ponto 11

Analisa os rótulos das seguintes garrafas de água e indica o valor do seu pH.

Vitalis _____ pH

Monchique _____ pH

Luso _____ pH

Nota: o pH do nosso organismo é 7,4!

- Ponto 12

Analisa os rótulos das seguintes garrafas de água e, com base no seu pH, indica, com uma cruz, qual delas é a mais adequada para ingerir durante e/ou após uma competição?

Vitalis _____

Monchique _____

Luso _____

Ajuda: o pH do nosso organismo é 7,4!

- Ponto 13

Analisa os rótulos das seguintes garrafas de água e, com base no seu pH e na sua Mineralização total/resíduo seco, indica, com uma cruz, qual delas é a mais adequada para ingerir após uma competição?

Evian _____

Vimeiro original _____

Ajuda: o suor elimina sais minerais

- Ponto 14

A atividade física (AF) praticada com uma intensidade moderada e de forma regular traz imensos benefícios para a nossa saúde e bem-estar.

Assinala verdadeiro (V) ou falso (F) as seguintes afirmações:

A AF melhora o estado de humor, a ansiedade e o stress _____

A AF regula a glicose no sangue e a pressão arterial _____

A AF melhora a capacidade respiratória _____

A AF aumenta a força muscular e a flexibilidade _____

A AF melhora o equilíbrio, a postura e a coordenação _____

A AF diminui a gordura corporal _____

A AF contribui para a manutenção/aumento da massa muscular _____

A AF contribui para a manutenção/aumento da massa óssea _____

...

Notas:

- Os números dos pontos iguais significa que as perguntas têm que ficar no mesmo ponto para poupar no material! No entanto, se for necessário compro mais produtos!!!

- Quando tiveres as perguntas estabilizadas, envia-te as respostas.

Pensando melhor:

Acho que estas perguntas e respetivas respostas têm que ser feitas numa folha à parte. As respostas não podem ser dadas no cartão!!!