

Atividade extra

Questão 1

Imagem disponível em: <http://fechandoziper.com/2013/01/14/pia-essence-iogurte-tradicional-x-light/>.



200 ml	Piá Essence Tradicional	Piá Essence Light
Valor energético	212 kcal	89 kcal
Carboidratos	33 g	15 g
Proteínas	6 g	7,3 g
Gorduras totais	6,5 g	0 g
G. saturada	3,5 g	0 g
G. trans	Não contém	Não contém
G. monoinsat.	-	-
G. polinsat.	-	-
Colesterol	-	0g
Fibra alimentar	Não contém	Não contém
Cálcio	206 mg	235 mg
Sódio	100 mg	129 mg

The Nutrition Facts label can help you choose fats wisely. Look at the serving size and determine how many servings you are actually eating. If you eat two servings, you will be consuming double the calories and nutrients, such as fat. You will also get double the % DV of other nutrients. The % DV (Daily Value) represents one serving of the food item.

Use the % DV on the Nutrition Facts label to identify which nutrients (total fat, saturated fat, and cholesterol) are high or low; 5% DV or less is low, and 20% DV or more is high. There is no % DV for trans fat, but you should aim to keep trans fat.

Adapted from: [http://www.csrees.usda.gov/nea/food/pdfs/hhs_fats_fats.pdf](http://www.csrees.usda.gov/nea/food/pdfs/hhs_facts_fats.pdf)

1. Mediante as instruções do texto:
 - a. o rótulo apresentado é de um alimento saudável;
 - b. o rótulo apresentado é de um alimento rico em gorduras trans;
 - c. o rótulo apresentado é de um alimento rico em gorduras saturadas;
 - d. o rótulo apresentado é de um alimento rico em gorduras monoinsaturadas.

Questão 2



WWW.sxc.huFile #9162866

But, did you know some foods are so nutritious we can and **should** eat them everyday, to make sure we are getting the nutritional boost we need to experience our best possible health and vitality?

Disponível em: <http://www.dietrific.com/2012/03/21/everyday-foods/>

1. O modal “*should*” em destaque no trecho passa-nos uma noção de:

- a. ordem;
- b. pedido;
- c. habilidade;
- d. recomendação.

Questão 3



www.sxc.hu Image ID: 1265025

Eat more fiber. You’ve probably heard it before. But do you know why fiber is so good for your health? Found mainly in fruits, vegetables, whole grains and legumes — is probably best known for its ability to prevent or relieve constipation. But foods containing fiber can provide other health benefits as well, such as helping to maintain a healthy weight and lowering your risk of diabetes and heart disease.

Disponível em: <http://www.mayoclinic.com/health/fiber/NU00033>

1. De acordo com o texto pode-se verificar alguns benefícios que um determinado elemento concede ao organismo humano. Marque a opção que menciona o nome desse elemento.

- a. Calories.
- b. Sodium.
- c. Protein.
- d. Dietary fiber.

Questão 4

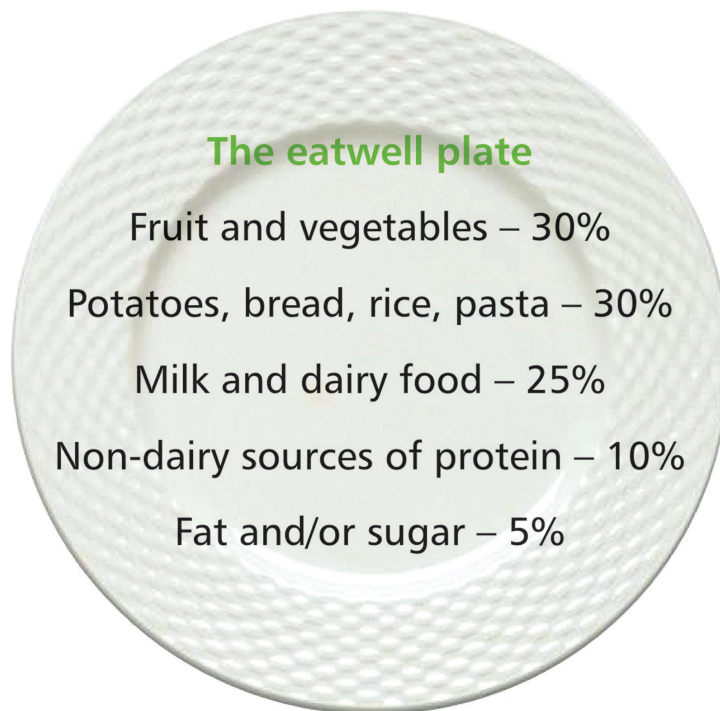


Image ID: 1022980www.sxc.hu

The most important meal in general for every person, including bodybuilders would have to be breakfast, but is not only the first meal of the day, it keeps you energized for the rest of the day. It will help your ability to concentrate, helps you control weight if you're in a cut, helps decrease fatigue, and much more. Disponível em: http://www.bodybuilding.com/fun/bodybuilders_most_important_meal.htm

1. A refeição mencionada no texto que contribui com a capacidade de concentração e ajuda na perda de peso é:
 - a. jantar;
 - b. lanche;
 - c. almoço;
 - d. café da manhã.

Questão 5



<http://pt.wikipedia.org/wiki/Alimento>

Eating a healthy, balanced diet full of fresh food is essential to maintaining good physical health and mental wellbeing. Your diet should contain a wide variety of food from the 5 main food groups as shown in the picture.

1. Responda em português. According to the table above which food group should you eat in the biggest servings?

Gabarito

Questão 1

- A** **B** **C** **D**

Questão 1

- A** **B** **C** **D**

Questão 1

- A** **B** **C** **D**

Questão 1

- A** **B** **C** **D**

Questão 2

Frutas e vegetais; batatas, pão, arroz e massas.