

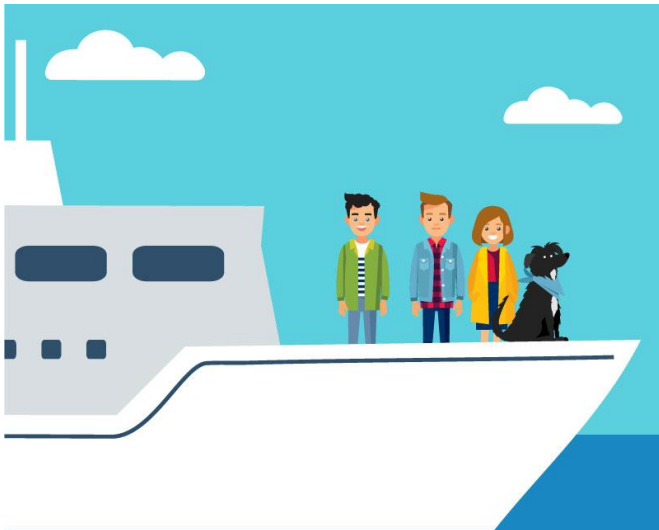


Prova Literacia Científica – fase 1

Uma viagem emocionante

Os três amigos não podiam estar mais entusiasmados com o início do ano letivo... O sexto ano ia ser muito diferente... No ano anterior a sua professora de Ciências Naturais tinha-lhes falado sobre os animais e as plantas do mundo e sobre o modo como as condições de cada local influenciavam os seres vivos. Tinham feito um trabalho de investigação para perceber de que modo as alterações que os humanos estava a provocar na Terra condicionavam a biodiversidade e estavam a colocar em risco muitas espécies. O pai da Clara e do Pedro, um biólogo do ICNF (Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas) tinha ajudado nesta investigação em que tinham aprendido muito sobre locais maravilhosos. Mas não era o mesmo que ir a esses locais fantásticos... Este ano ia ser ainda melhor. Os dois irmãos iam acompanhar o pai numa viagem a bordo do navio oceanográfico Almirante Gago Coutinho, da Marinha Portuguesa. Com eles ia mais um colega, o Carlos. A mãe do Carlos, jornalista, ia produzir um documentário televisivo como forma de sensibilização da população sobre a necessidade de mudar comportamentos de modo a preservar o planeta.

A viagem ia durar um ano. Para além do que iam aprender em cada local, os amigos iam ter aulas através da internet. Ia ser um ano espetacular. Até o cão da Clara e do Pedro, um cão de água português, ia embarcar na aventura...



Na primeira etapa da viagem o navio iria rumar até ao Arquipélago da Madeira. Pelo caminho iriam explorando a biodiversidade e os recursos minerais dos fundos marinhos com o objetivo de aumentar a área marítima portuguesa. Caso o aumento de território que Portugal pretende garantir junto das autoridades internacionais seja aprovado, ficaria com um território que é 40 vezes o território de Portugal

Continental. Este aumento não inclui o controlo da pesca nesses locais, mas sim a possível exploração dos recursos existentes nos fundos marinhos.

Na segunda etapa, a expedição iria estudar, principalmente, a biodiversidade em vários mares da Terra, e de que modo é que esta era influenciada pelas características da água.

Ajudas os três amigos nesta fantástica aventura? Então, Boa Sorte!

1. Completa os espaços selecionando as opções corretas.

Na primeira etapa da viagem serão estudadas _____. A segunda etapa da expedição tem como objetivo principal estudar a influência da _____ sobre a _____.

Opções:

Espaço 1 - hidrosfera e a biosfera, a atmosfera e a hidrosfera, a geosfera e a biosfera, a atmosfera e a geosfera

Espaço 2 - biosfera, hidrosfera, atmosfera, geosfera

Espaço 3 - biosfera, hidrosfera, atmosfera, geosfera

2. A Clara leu que a Terra é chamada de Planeta Azul e interrogou-se porquê. O irmão explicou-lhe que a Terra tem essa designação porque...

- (A) a luz do Sol que chega à Terra é refletida.
- (B) o oxigénio da atmosfera apresenta cor azul.
- (C) a água é a substância mais abundante na Terra.
- (D) cerca de 70% da Terra está coberta por água.

3. A caminho da Madeira observaram um mapa que mostrava a proposta de Portugal para alargamento da sua plataforma.

Os três amigos perceberam que se pretende...

- (A) conquistar novas ilhas onde a população se possa instalar e explorar novas áreas de pesca.
- (B) aumentar a área em que se poderão vir a explorar recursos minerais e biológicos.
- (C) conquistar territórios pertencentes a outros países como a Espanha ou Marrocos.
- (D) aumentar a área do país transformando mar em terra de modo a obter mais terrenos agrícolas.

4. Ainda no arquipélago da Madeira, os três amigos puderam observar que as ilhas apresentavam floras diferentes. Enquanto a Madeira apresentava vastas áreas cobertas por floresta, em Porto Santo a vegetação era mais escassa.

Após estudarem o assunto, perceberam que essa diferença se devia, em parte, à quantidade de...

- (A) água salgada disponível.
- (B) água doce disponível.
- (C) dióxido de carbono existente na atmosfera.
- (D) ozono existente na atmosfera.

5. Preenche os espaços selecionando as opções corretas.

Ao recolherem amostras de solo na ilha da Madeira puderam verificar que este era muito fértil.

Perceberam que a parte sólida do solo era constituída por matéria _____ que se tinha originado a partir da _____ por ação dos agentes _____, tais como o vento ou a chuva. Verificaram que, quando comparado com a areia, era _____.

Opções:

Espaço 1 - mineral, orgânica

Espaço 2 - rocha-mãe, acumulação de restos animais, atmosfera, geosfera

Espaço 3 - geológicos, biológicos, atmosféricos, hidrológicos

Espaço 4 - mais permeável e mais poroso, mais permeável, mas menos poroso, menos permeável e menos poroso, menos permeável, mas mais poroso

6. Preenche os espaços selecionando as opções corretas.

A expedição saiu de Lisboa em setembro. Todos os dias mediam a temperatura da água do mar e a temperatura do ar. À medida que se iam aproximando do equador puderam verificar que a temperatura do ar ia _____ e que a temperatura da água do mar era _____.

Opções:

Espaço 1 - aumentando, diminuindo, estabilizando

Espaço 2 - superior, inferior, idêntica

7. Preenche os espaços selecionando as opções corretas.

Nas várias paragens que fizeram, os três amigos foram recolhendo amostras de plantas muito diferentes. Ao pretenderem observar as suas unidades básicas no laboratório usaram _____ e puderam verificar que todos estes seres eram constituídos por _____ que apresentavam uma dimensão _____ que puderam observar em animais.

Opções:

Espaço 1 - um microscópio, uma lupa, um telescópio

Espaço 2 - populações, células, órgãos, minerais

Espaço 3 - maior do que aquela, menor do que aquela, idêntica àquela

8. Preenche os espaços selecionando as opções corretas.

A vida a bordo, por vezes, não foi fácil. Os três amigos perceberam que, apesar de estarem rodeados por água, ela era um bem precioso _____ acontece nas suas casas. Também os objetos que utilizavam eram valorizados; por exemplo, os garrafões de água eram _____, sendo usados como aquários em atividades experimentais.

Opções:

Espaço 1 - tal como, ao contrário do que

Espaço 2 - reutilizados, reciclados, incinerados, derretidos

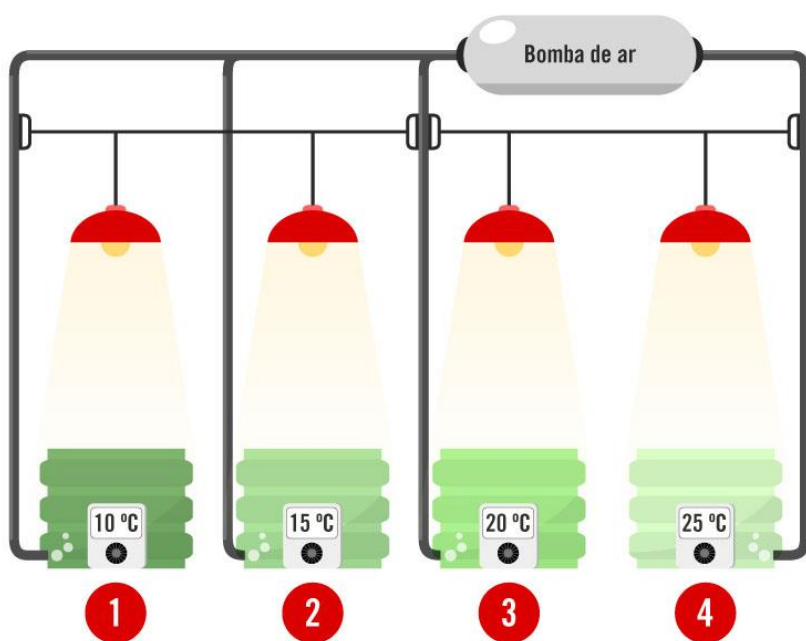
9. Que comportamentos deverão os três amigos adotar para poupar água?
Ajuda-os a selecionar os comportamentos corretos.

- (A) Usar água do mar para confecionar os alimentos.
- (B) Fechar a torneira enquanto escovam os dentes.
- (C) Utilizar a máquina da loiça cheia em vez de a lavar com água corrente.
- (D) Tomar banho de imersão em vez de um duche.
- (E) Regar as plantas da estufa com água do mar.

Um laboratório em alto mar

Parte dos dias em que estavam no mar (e eram muitos...) eram passados no laboratório. Numa das pesquisas que realizaram usaram fitoplâncton, seres microscópicos que fazem a fotossíntese e que estão para os ambientes aquáticos como as plantas estão para os ambientes terrestres. Aprenderam também que no oceano existia zooplâncton, pequenos animais que se alimentam do fitoplâncton e que servem de alimento para muitos peixes de pequenas dimensões.

Numa dessas atividades colocaram, em quatro garrações iguais, água do mar com a mesma quantidade de fitoplâncton. Estes garrações foram mantidos à luz de um candeeiro e em cada um deles foi introduzido um tubo de borracha que soltava ar. Os recipientes foram mantidos a temperaturas diferentes durante duas semanas nessas condições. A Clara fez um esquema do que observou no final da atividade. Consegues ajudar os três amigos a perceber a atividade?



10. A que pergunta estariam os três amigos a tentar responder com esta atividade experimental?

- (A) Qual é a importância do fitoplâncton para a vida nos oceanos?
- (B) De que modo é que a pesca intensiva pode afetar o fitoplâncton?
- (C) Qual é a influência da temperatura da água no crescimento do fitoplâncton?
- (D) Como é que os seres vivos do fitoplâncton obtêm alimento?

11. Os pequenos cientistas fizeram uma lista de possíveis conclusões da experiência. Podes ajudar a selecionar quais das seguintes conclusões se podem retirar desta experiência? Consultar anexo2.

- (A) O fitoplâncton necessita de oxigénio para sobreviver.
- (B) O fitoplâncton é indispensável para a vida nos oceanos.
- (C) O fitoplâncton desenvolve-se melhor com temperaturas mais baixas.
- (D) O zooplâncton precisa de uma temperatura média para se desenvolver.
- (E) O aumento do efeito de estufa afeta o desenvolvimento do fitoplâncton.

12. Durante a atividade, para poupar energia, o Pedro propôs que se realizasse a experiência às escuras. Parece-te uma boa ideia? Consultar anexo2.

- (A) Não, é necessária luz para o fitoplâncton fazer a respiração.
- (B) Sim, o fitoplâncton cresce melhor às escuras.
- (C) Não, é necessária luz para o fitoplâncton produzir alimento.
- (D) Sim, assim poupava-se energia e protege-se o ambiente.

13. Preenche os espaços selecionando as opções corretas.

De acordo com esta atividade, é de esperar que, caso a temperatura da água do mar atinja os 30 °C, ocorra _____ do número de seres do zooplâncton e, conseqüentemente, _____ do número de pequenos peixes. Estes acontecimentos podem conduzir a _____ da biodiversidade.

Opções:

Espaço 1 - um aumento, uma diminuição, uma manutenção

Espaço 2 - um aumento, uma diminuição, uma manutenção

Espaço 3 - uma diminuição, um aumento

As grandes viagens

Muitas espécies de aves, répteis, mamíferos ou peixes fazem viagens de milhares de quilômetros, muitas atravessando completamente o Oceano Pacífico, para se deslocarem para áreas onde há mais alimento, ou para locais onde se possam reproduzir. Durante a expedição a Clara e o Pedro cruzaram-se com vários animais nas suas rotas de migração, mas os que despertaram mais a sua curiosidade foram o salmão-real (*Onchorhynchus tshawytscha*), o maior salmão do Pacífico, a tartaruga-do-mar (*Caretta caretta*) e a baleia-de-bossas (*Megaptera novaengliae*). Curiosos, e querendo ajudar a mãe do Carlos no seu documentário, os irmãos foram pesquisar alguma informação sobre a biologia destas espécies e descobriram que:

a) A migração do salmão-real leva-o desde o rio onde nasceu até aos oceanos, ricos em alimento, onde passa a maioria da sua vida. No final da vida, regressa ao local de nascença para se reproduzir e este ciclo de vida é repetido pelos seus descendentes.

As tartarugas-do-mar que se reproduzem, por exemplo, no Japão, migram através de todo o Oceano Pacífico até zonas ricas em alimento, nomeadamente alforrecas, na costa este do México. Voltam depois às praias onde nasceram para se reproduzirem.

b) O sexo desta tartaruga depende da temperatura do ovo durante parte da incubação e o valor para que ocorra uma proporção 50:50 de machos e fêmeas depende dos locais: na África do Sul, por exemplo, esse valor é 29,7 °C. Valores entre 24 e 26 °C originam apenas machos, enquanto valores entre 32 e 34 °C tendem a produzir apenas fêmeas.

c) A baleia-de-bossas faz migrações sazonais, ou seja, no verão desloca-se para as águas frias e ricas do Ártico e Antártico para se alimentar e no inverno migra para zonas de águas tropicais para acasalar e dar à luz. Estas baleias não têm dentes, alimentando-se através de fiadas de barbas que se encontram presas ao seu maxilar superior. Quando fecha a boca, expulsa a água e os seres de que se alimenta ficam presos nessas barbas.



14. O que terão a Clara e o Pedro descoberto mais?
Preenche os espaços selecionando as opções corretas.

Os organismos referidos pertencem ao reino _____. A tartaruga-do mar, a baleia-de-bossas e o salmão-real pertencem, respetivamente, à classe dos _____ e o nome específico da primeira é _____. Já o salmão-japonês (*Onchorhynchus masou*) pertence _____ que o salmão-real.

Opções:

Espaço 1 - Animal, Protista, Vertebrados, Cordados

Espaço 2 - anfíbios, mamíferos e peixes, répteis, peixes e anfíbios, répteis, mamíferos e peixes

Espaço 3 - tartaruga-comum, *Caretta caretta*, *Caretta*

Espaço 4 - à mesma espécie, ao mesmo género

15. Preenche os espaços selecionando as opções corretas.

A baleia-de-bossas e o salmão-real possuem em comum o facto de terem um corpo com forma _____ e, portanto, adaptado à deslocação no meio aquático, ou seja, _____. Possuem _____ como órgãos de locomoção e respiram através de _____, no caso do salmão e _____, no caso da baleia. _____ tartaruga, o corpo do salmão é revestido por escamas. Estas estão orientadas _____, sobrepostas como as telhas de um telhado.

Opções:

Espaço 1 - fusiforme, globoso

Espaço 2 - hidrodinâmico, aerodinâmico

Espaço 3 - barbatanas, patas, asas

Espaço 4 - guelras, pele, pulmões

Espaço 5 - guelras, pele, pulmões

Espaço 6 - Ao contrário da, Tal como a

Espaço 7 - de trás para a frente, da frente para trás

16. Preenche os espaços selecionando as opções corretas.

O ciclo de vida da tartaruga-comum, no qual _____ metamorfose, compreende as seguintes fases: _____. Atendendo ao modo de desenvolvimento dos embriões, estes animais são _____ mas, ao contrário do que ocorre com os salmões, a fecundação é _____.

Opções:

Espaço 1 - ocorre, não ocorre

Espaço 2 - nascimento, crescimento e morte, nascimento, reprodução e morte, nascimento, crescimento e reprodução

Espaço 3 - vivíparos, ovíparos, ovovivíparo

Espaço 4 - interna, externa

17. Os fatores do meio influenciam quer o modo de funcionamento dos organismos, quer o seu comportamento.

Preenche os espaços selecionando as opções corretas.

Os animais estudados pela Clara e pelo Pedro efetuam migrações em busca de alimento e para _____ enquanto outros, para sobreviverem às condições mais adversas, como a temperatura elevada, _____ o batimento cardíaco, assim como a respiração, entrando em _____. No ciclo de vida do salmão, há um fator _____, a _____, cuja variação este animal tem de suportar quando passa, por exemplo, de água _____ na época da reprodução.

Opções:

Espaço 1 - fugirem de predadores, se reproduzirem, não esgotarem os recursos

Espaço 2 - aumentam, diminuem

Espaço 3 - hibernação, estivação

Espaço 4 - biótico, abiótico

Espaço 5 - temperatura, salinidade, luz

Espaço 6 - salgada para doce, doce para salgada

18. O Carlos pesquisou mais informação sobre a influência da temperatura no sexo das tartarugas e descobriu os seguintes gráficos, que mostram a percentagem de machos em função da temperatura em diferentes locais.

Faz corresponder um dos locais a cada uma das seguintes conclusões a que chegou o Carlos, selecionando as opções corretas.

A partir dos 24,8 °C começam a nascer fêmeas. _____

O valor de temperatura necessário para que exista uma proporção 50:50 de machos e fêmeas é o mais reduzido. _____

A uma temperatura superior a 30,5 °C só nascem fêmeas. _____

Quando o valor de temperatura é igual a 28,9 °C, nasce um número idêntico de machos e fêmeas.

Existe uma proporção de 75:25 entre machos e fêmeas a uma temperatura de 28,5 °C.

Opções:

Espaço 1 - Brasil, Florida, Georgia, Heron Island, Austrália, Mon Repos, Austrália

Espaço 2 - Brasil, Florida, Georgia, Heron Island, Austrália, Mon Repos, Austrália

Espaço 3 - Brasil, Florida, Georgia, Heron Island, Austrália, Mon Repos, Austrália

Espaço 4 - Brasil, Florida, Georgia, Heron Island, Austrália, Mon Repos, Austrália

Espaço 5 - Brasil, Florida, Georgia, Heron Island, Austrália, Mon Repos, Austrália

19. Infelizmente, durante a expedição, os irmãos e o amigo viram várias tartarugas, entre outras espécies, presas em plásticos. Algumas tinham ingerido sacos de plástico, confundindo-os com alforrecas, acabando por morrer. Outras ficaram presas em detritos e cresceram com deformações! Seleciona as medidas que deveriam ser adotadas para ajudar a prevenir e a resolver este grave problema com que temos de lidar hoje em dia: a acumulação de plástico nos oceanos.

(A) Utilizar sacos de pano no supermercado.

(B) Utilizar recipientes de vidro para guardar os alimentos.

(C) Para um determinado produto, preferir embalagens pequenas em vez de grandes.

(D) Preferir refeições pré-cozinhadas de modo a evitar o consumo de várias embalagens.

(E) Utilizar sempre copos de plástico e colocá-los no ecoponto amarelo.

O que comer?

Na sua passagem pelas ilhas do Pacífico Clara, Pedro e Carlos repararam que a maioria dos habitantes tinha excesso de peso e que muitos eram obesos. Depois disso decidiram obter mais informação sobre esta questão.

Consultaram o sítio na internet da Organização Mundial de Saúde (OMS) e ficaram muito admirados por saber que estes países insulares se encontram entre os 10 países onde há mais obesidade no mundo inteiro.

Em Tonga, por exemplo, cerca de 79% dos adultos tem sobrepeso e 41 % sofre de obesidade o que, comparado com Portugal, é muito superior. No nosso país existem aproximadamente 21% de adultos obesos e 57,5% tem sobrepeso.



Segundo o que os jovens pesquisaram, naqueles países do Pacífico os habitantes abandonaram a dieta tradicional e passaram a consumir mais alimentos importados, o que, aliado a outros fatores, levou a uma prevalência de obesidade tão elevada.

Preocupados com esta questão, Clara, Pedro e Carlos decidiram deslocar-se à cozinha do navio onde viajavam para poderem ver quais os alimentos que estavam armazenados, como eram conservados e como eram cozinhados.

20. Completa os espaços, selecionando as opções corretas.

Na sua pesquisa os três amigos ficaram a saber que, antigamente, estava incluído na dieta dos habitantes de Tonga o inhame, que é _____, tal como a cenoura. Muito provavelmente também fariam parte da dieta tradicional alimentos ricos em _____, como o peixe. Os alimentos importados, agora consumidos em grande quantidade são, muito provavelmente, ricos em _____.

Opções:

Espaço 1 - um caule, uma raiz

Espaço 2 - proteínas, glícidos, fibras

Espaço 3 - açúcares e outros lípidos, açúcares e outros glícidos, lípidos e fibras

21. Os irmãos e o amigo descobriram que, para além da obesidade, existem outras doenças que estão associadas aos maus hábitos alimentares e a hábitos de vida menos saudáveis. Queres fazer a correspondência entre as doenças e aquilo que os jovens descobriram? Então seleciona as opções corretas.

Resulta da falta de alimentos ricos em vitaminas. _____

Consiste em excesso de açúcar no sangue. _____

Consiste em falta de ferro no sangue. _____

Associada a excesso de sal na alimentação. _____

Conduz à deposição de gordura nas artérias e veias. _____

Opções:

Espaço 1 - Anemia, Avitaminose, Diabetes, Excesso de colesterol, Hipertensão

Espaço 2 - Anemia, Avitaminose, Diabetes, Excesso de colesterol, Hipertensão

Espaço 3 - Anemia, Avitaminose, Diabetes, Excesso de colesterol, Hipertensão

Espaço 4 - Avitaminose, Anemia, Diabetes, Excesso de colesterol, Hipertensão

Espaço 5 - Anemia, Avitaminose, Diabetes, Excesso de colesterol, Hipertensão

22. A Clara, o Pedro e o Carlos já tinham estudado a Roda dos Alimentos, um diagrama que ajuda escolher os alimentos e a quantidade que devemos ingerir para nos mantermos saudáveis e para que não aconteça aquilo que sucedeu nas ilhas do Pacífico.

E tu, ainda te recordas como se utilizam estes diagramas? Então, completa os espaços, selecionando as opções corretas.

De acordo com a roda dos alimentos, uma dieta saudável deve ser completa, ou seja, deve incluir a ingestão de _____; variada, pois devemos ingerir _____ e equilibrada, isto é, deve incluir _____.

Uma dieta saudável deve, ainda, ter em atenção a idade, a atividade física e o sexo do indivíduo, entre outros fatores, pois as necessidades de _____ não são as mesmas para toda as pessoas. Uma criança, por exemplo, deverá ingerir mais _____ do que um adulto, pois necessita de uma maior quantidade de nutrientes _____. Um atleta tem, seguramente, uma dieta rica _____, pois necessita de grande quantidade de nutrientes energéticos como _____.

Opções:

Espaço 1 - água e de alimentos de todos os grupos, apenas alimentos completos

Espaço 2 - apenas alimentos com vários nutrientes, diferentes alimentos dentro de cada grupo

Espaço 3 - mais alimentos dos grupos maiores, igual quantidade dos alimentos de cada grupo

Espaço 4 - alimentos, nutrientes

Espaço 5 - peixe, cereais, legumes

Espaço 6 - energéticos, reguladores, plásticos

Espaço 7 - carne, legumes, massas

Espaço 8 - glícidos, fibras, proteínas

23. O chef responsável pela alimentação de todos os que viajavam no navio ficou tão agradado com o interesse que os amigos mostraram que lhes fez uma visita guiada pela cozinha e pelas despensas onde os alimentos estavam acondicionados.

Completa os espaços, selecionando as opções corretas.

Os três ficaram a saber que a maior parte da carne e do peixe consumidos a bordo estava congelada, ou seja, mantida a uma temperatura _____. Já o leite, acondicionado em embalagens, havia sido submetido a um processo designado por _____. Este processo, tal como a conservação de hortícolas em _____, serve, principalmente, para _____.

Opções:

Espaço 1 - igual a 0 °C, inferior a 0 °C, superior a 0 °C

Espaço 2 - irradiação, pasteurização, desidratação

Espaço 3 - água, óleo, vinagre

Espaço 4 - destruir microrganismos, preservar o sabor, aromatizar

24. O chef mostrou-lhes a Pirâmide da Dieta Mediterrânica, onde constam as porções que se deve consumir de cada alimento, e propôs-lhes um jogo. Deu-lhes três cestos de compras e distribuiu vários alimentos numa das bancadas da cozinha. Em seguida, pediu aos três que distribuíssem os alimentos pelos três cestos, ou seja, aquilo que devemos consumir a todas as refeições, diariamente e semanalmente (dependendo das porções).

Queres fazer esse jogo? Então coloca cada um dos alimentos no respetivo cesto.

	 Consumo a cada refeição	 Consumo diário	 Consumo semanal (menos de 2 porções)
alface			
arroz			
carne de vaca			
cenoura			
gelado			
iogurte			
laranja			
leite			
tomate			

25. O Carlos decidiu que, no início do ano letivo, iria propor, na sua escola, um programa que ajudasse a prevenir a obesidade. Assim, escreveu algumas medidas a implementar. No entanto, como não pesquisou devidamente, cometeu alguns erros.

Queres ajudá-lo? Então seleciona as opções corretas.

- (A) Incluir na ementa do almoço mais alimentos ricos em fibras, como a carne.
- (B) Garantir que todos os alunos tomem o pequeno almoço e que neste esteja incluída uma peça de fruta.
- (C) Aumentar o tempo da disciplina de Educação Física no horário.
- (D) Substituir os refrigerantes existentes no bar por chá.
- (E) Distribuir gratuitamente um bolo, durante a manhã, para garantir que os alunos têm energia para acompanharem as aulas.
- (F) Reduzir a quantidade de sal nas refeições para prevenir problemas de tensão baixa

Solução do teste

1. a geosfera e a biosfera, hidrosfera, biosfera
2. (D)
3. (B)
4. (B)
5. mineral, rocha-mãe, atmosféricos, menos permeável e menos poroso
6. aumentando, superior
7. um microscópio, células, maior do que aquela
8. tal como, reutilizados
9. (B) (C)
10. (C)
11. (C) (E)
12. (C)
13. uma diminuição, uma diminuição, uma diminuição
14. Animal, répteis, mamíferos e peixes, *Caretta caretta*, ao mesmo género
15. fusiforme, hidrodinâmico, barbatanas, guelras, pulmões, Tal como a, da frente para trás
16. não ocorre, nascimento, crescimento e reprodução, ovíparos, interna
17. se reproduzirem, diminuem, estivação, abiótico, salinidade, salgada para doce
18. Georgia ; Mon Repos, Austrália ; Brasil ; Heron Island, Austrália ; Florida
19. (A) (B)
20. uma raiz, proteínas, açúcares e outros glícidos
21. Avitaminose ; Diabetes ; Anemia ; Hipertensão ; Excesso de colesterol
22. água e de alimentos de todos os grupos, diferentes alimentos dentro de cada grupo, mais alimentos dos grupos maiores ; nutrientes, peixe, plásticos, massas, glícidos
23. inferior a 0 °C, pasteurização, vinagre, destruir microrganismos
24. alface -
Consumo a cada refeição
- arroz -
Consumo a cada refeição
- carne de vaca -
Consumo semanal (menos de 2 porções)
- cenoura -
Consumo a cada refeição
- gelado -
Consumo semanal (menos de 2 porções)
- iogurte -
Consumo diário
- laranja -
Consumo a cada refeição
- leite -
Consumo diário
- tomate -
Consumo a cada refeição
25. (B) (C) (D)