

PROVA DA ESPECIALIDADE DE ARTE CULINÁRIA

NOME: _____

UNIDADE: _____

CLUBE: _____

INSTRUTOR(A): _____

1. CITE 3 REGRAS DE SEGURANÇA PARA SE USAR O FOGÃO CORRETAMENTE

- _____
- _____
- _____

2. CONFORME A PIRÂMIDE ALIMENTAR QUAIS ALIMENTOS DEVEMOS INGERIR MENOS?

() AÇÚCARES E ÓLEOS () CARBOIDRATOS () PROTEÍNAS

3. QUAL DESSAS NÃO É UMA FORMA SAUDÁVEL DE PREPARAR OS ALIMENTOS?

() ASSAR () FRITAR () COZER

4. QUAL DESSAS É UMA FORMA SAUDÁVEL DE PREPARAR OS ALIMENTOS?

() GRELHAR () FRITAR () ASSAR

5. POR QUE É IMPORTANTE SEGUIR AS INFORMAÇÕES DA PIRÂMIDE ALIMENTAR EM NOSSO DIA A DIA?

6. O QUE É UMA RECEITA VEGETARIANA?

7. DIGA O NOME DE 5 RECEITAS VEGETARIANAS:

8. POR QUE DEVEMOS INGERIR VERDURAS CRUAS DIARIAMENTE?

9. POR QUE AS CRIANÇAS NÃO DEVEM MEXER NO FOGÃO?

10. CONFORME A PIRÂMIDE ALIMENTAR, DÊ 2 EXEMPLOS DE ALIMENTO PARA:

ALIMENTOS CONSTRUTORES: _____

ALIMENTOS REGULADORES: _____

ALIMENTOS ENERGÉTICOS: _____