

PROVA DA ESPECIALIDADE DE NUTRIÇÃO

NOME: _____

UNIDADE: _____

CLUBE: _____

INSTRUTOR(A): _____

1. PARA QUE SERVEM OS NUTRIENTES?

2. QUAIS SÃO 3 GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS?

() ENERGÉTICOS, REGULADORES, CONSTRUTORES () CALCIFICADORES, REGULADORES, ENERGÉTICOS

3. CITE 2 EXEMPLOS DE ALIMENTOS REGULADORES

- _____
- _____

4. DÊ 3 NOMES DE VITAMINAS

- _____
- _____
- _____

5. DÊ O NOME DE 2 MINERAIS

- _____
- _____

6. QUAL DESSES PRATOS É LACTO VEGETARIANO?

() ARROZ, FEIJÃO, BATATA GRATINADA, SALADA DE ALFACE, CENOURA E BETERRABA

() ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM BATATA, SALADA DE PEPINO E RÚCULA

() ARROZ, FEIJÃO, SALADA DE BRÓCOLIS, TOMATE E COUVE FLOR, PANQUECA COM PVT

7. QUAL A DIFERENÇA DE ARROZ BRANCO E ARROZ INTEGRAL?

8. QUAL A DIFERENÇA ENTRE LEITE INTEGRAL E DESNATADO?

9. O QUE É INTOXICAÇÃO HÍDRICA?

10. QUAL A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS DIET E LIGHT?
