1 - quais são os níveis da pirâmide alimentar?

a - alimentos com sódio, açúcar refinado,construtores e congelados.

b - ultraprocessados, processados, in natura e transgênicos.

**c - energéticos, reguladores, construtores e energéticos extras.**

2 - Por que os carboidratos são a base da pirâmide alimentar?

**a - pois são alimentos que fornecem energia para o corpo.**

b - pois fornecem muito cálcio para o corpo.

c - pois são alimentos que fornecem fibras e vitaminas.

3 - Quais são os alimentos da classe dos óleos e gorduras?

a - margarina, castanha de caju e óleo de soja.

**b - azeite, manteiga e óleo de coco.**

a - óleo de cozinha, óleo para carros e óleo de girassol.

4 - Por que os açúcares estão no topo da pirâmide alimentar?

a - pois são os alimentos mais nutritivos.

**b - pois são os alimentos menos nutritivos.**

c - Pois seu consumo deve ser moderado.

5 - Por que o leite e seus derivados são tão importantes?

a - Pois são feitos em sua maioria de líquidos.

b - Pois são fontes de gordura para o corpo humano**.**

**c - Pois são fontes de cálcio e vitaminas para o corpo.**

6 - Qual das alternativas abaixo se refere a frutas e gorduras?

**a - São de origem vegetal, ricos em vitaminas e minerais .**

b - São alimentos coloridos e doces**.**

c - São alimentos com poucos nutrientes, porém ricos em frutose .