



## FA1 - Questionário Verdadeiro/Falso sobre Higiene Oral

# Alimentação Saudável

## Do que te lembras?

Estas frases são Verdadeiras ou Falsas?

Os frutos secos devem ser ingeridos à hora da refeição e não como lanche

Verdadeiro

As bolachas são parte de um lanche mais saudável do que iogurte natural ou fruta

Falso

As bolachas têm adição de muito açúcar

Leite é uma opção mais saudável que uma bebida energética

Verdadeiro

As bebidas energéticas têm muito açúcar. A água ou o leite são melhores opções

Ingerir demasiado açúcar pode causar o apodrecimento dos dentes

Verdadeiro