

# Estatística

## FICHA DE TRABALHO

Nome: \_\_\_\_\_ N.º \_\_\_\_\_ Ano / Turma \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

PRATICAR - Leitura de informação | gráfico circular

1.4

A roda dos alimentos é uma representação gráfica que pretende ilustrar o peso que cada grupo de alimentos deverá ter numa alimentação diária saudável. Tem sofrido alterações, fruto da investigação científica. A última versão é a que se apresenta a seguir.



### Informação nutricional

Cereais e derivados, e tubérculos - 28%
Hortícolas - 23%
Fruta - 20%
Lacticínios - 18%
Carnes, pescado e ovos - 5%
Leguminosas - 4%
Gorduras e óleos - ?

A água, não sendo um grupo à parte, é apresentada no centro da roda, por ser a base da vida e da constituição de todos os alimentos. Deve beber-se entre 1,5 litros e 3 litros por dia.

1. Qual o grupo de alimentos que deve ter maior peso na nossa alimentação diária?

R. O grupo

2. Como podes observar, esqueceram-se de indicar a percentagem de gorduras e óleos que devemos consumir diariamente. Tenta descobri-la?

R. A percentagem de gorduras e óleos que devemos consumir por dia é de  %.

3. Uma pessoa que necessite de ingerir diariamente **2000** kcal, quantas quilocalorias deve ingerir no grupo da fruta?

R. Essa pessoa deve ingerir  kcal.