



Ficha de Atividades





Atividade 1 - Correspondência

Faz a correspondência entre os números e as respetivas frases:

1.LACTOSE 2- LEITE 3-CÁLCIO

Frases	Nο
É essencial numa alimentação saudável. É rico em cálcio e fósforo vitais para uma boa saúde óssea. Contém ainda vitamina A, D e do complexo B.	
É o açúcar presente no leite e seus derivados.	
É um elemento químico, símbolo Ca.	



Atividade 3 – Palavras-chave

Completa as frases utilizando as palavras-chaves:

O teor de e fósforo do é vital para a formação de ossos e		
dentes. É especialmente importante durante a infância e adolescência para		
assegurar um ósseo adequado.		
O leite contém triptofano, um aminoácido que estimula a produção de		
seretonina, um neurotransmissor com efeitos É este o motivo		
pelo qual se aconselha o consumo de leite antes de se deitar para induzir o		
sono.		
O conteúdo de vitaminas do é importante para diversos		
processos metabólicos. Além disso, a vitamina B12 é benéfica para a saúde		
cardiovascular.		
O leite tem a composição nutricional mais equilibrada para a		
população em geral. Pessoas com preocupação de ingestão energética ou de		
gordura podem optar pelo leite magro, enquanto as crianças poderão optar		
pelo leite gordo se assim for aconselhado.		

PALAVRAS-CHAVE

Cálcio Calmantes Leite Complexo B Crescimento
Meio-gordo

Atividade 3 – Sílaba a sílaba

Organiza as sílabas formando palavras corretas:

fo- ro -fós	
ci- o- cál	
te- i- pro -na	
to-lac -se	
te-lei	
tri- en- nu-te	
ta-nas –vi -mi	
a- gi- e -ner	



Atividade 4 – Verdadeiro ou Falso

Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) as afirmações seguintes:

- A) Deves beber apenas 1 copo de leite por dia. _____
- B) O leite é fonte de proteínas e vitaminas (particularmente A e D)._____
- C) O leite é um alimento rico em cálcio, fundamental para os ossos e para os dentes. _____
- D) O leite de cabra é o mais produzido e distribuído para o consumo humano. _____
- E) O teu pequeno almoço deve ser completo, variado e equilibrado. _____
- F) O leite é uma boa fonte de fibras. ____

BEBE LEITE BRANCO PELA MANHÃ E COMEÇA O DIA DA MELHOR FORMA!!!

