



Ficha de Atividades



FRUTA



SALADAS










SUMOS NATURAIS



























































BATIDOS



Atividade 1

Resolve o *Sudoku da Fruta*, colocando os números dos respectivos frutos.

- 1-  2-  3-  4-  5- 
- 6-  7-  8-  9- 

Atividade 2

Identifica os seguintes frutos:



_ O _ _ _ _



_ T _ _ _ _



_ _ _ B _



_ _ R _ _ _



_ _ M _



_ _ P _ _ _



_ _ R _
M _ _ _



_ _ _ L _ _



_ M _ _ _
I _ _ _

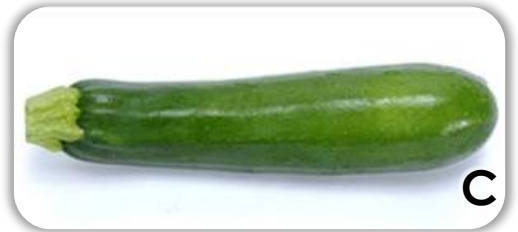
Atividade 3

Faz a correspondência entre os nomes dos hortícolas e as respetivas imagens:

___ Alface ___ Tomate ___ Coentros ___ Beterraba ___ Alcachofra

___ Courgette ___ Endívia ___ Espargo ___ Rúcula

___ Alho Francês ___ Rabanete ___ Radicchio ___ Rebolos de Soja



Atividade 4

Completa as frases com as palavras chave:

A grande maioria dos frutos, incluindo a fruta carnuda como a _____, o pêsego, pêra ou manga são comercialmente valiosos para a alimentação humana, sendo consumidos _____ ou desidratados, em conserva ou na forma de _____. Muita _____ é utilizada para fazer bebidas, como sumos de fruta (sumo de laranja, sumo de maçã, sumo de uva, etc).

Os _____ possuem um alto valor nutricional e possuem geralmente altos índices de fibras, água e _____. A fruta contém também diversos fotoquímicos que são fundamentais para a saúde e preservação dos tecidos celulares e prevenção de doenças relacionadas com a má _____.

PALAVRAS CHAVE:

Nutrição

Frutos

Compotas

Frescos

Maçã

Vitaminas

Fruta

Atividade 5

Nesta sopa de letras poderás encontrar 20 nomes de frutos. Descobre-os. Procura na horizontal, vertical ou diagonal.

Q	L	P	V	B	S	D	D	R	S	X	Z	O	T	M	S	E	C	B
M	L	A	R	A	N	F	A	T	U	I	Q	C	V	O	B	A	N	E
O	P	A	G	A	M	E	I	X	A	B	N	M	F	R	F	R	A	I
R	E	T	R	J	A	C	G	D	S	T	U	O	P	A	E	D	N	J
E	S	T	D	A	K	F	G	L	J	M	E	L	A	N	C	I	A	N
N	S	H	C	S	N	B	N	J	F	S	B	V	B	G	P	H	N	E
T	E	J	D	G	B	J	M	A	R	Q	U	F	P	O	I	G	A	S
I	G	M	I	C	O	T	A	N	G	E	R	I	N	A	O	Y	S	P
P	O	F	L	N	P	S	Q	A	M	E	X	G	M	G	N	D	G	E
I	J	M	P	J	P	G	R	I	P	A	N	O	N	A	M	I	K	R
T	N	F	A	G	I	J	U	B	A	N	A	N	A	G	G	V	J	A
E	O	D	O	R	T	L	J	O	S	F	H	J	I	S	D	M	B	D
R	D	G	L	S	A	P	I	K	I	W	D	I	O	S	P	I	R	O
O	S	N	M	J	N	C	P	D	F	C	B	N	M	J	D	V	J	D
L	E	O	C	M	G	I	U	C	V	N	J	F	V	C	O	P	C	Q
V	G	K	S	N	A	U	V	J	I	F	V	R	S	E	X	A	M	J
B	J	I	A	A	V	T	A	X	A	P	S	B	G	R	R	P	P	L
N	U	W	G	N	B	R	S	A	B	A	C	A	T	E	J	S	G	K
M	J	I	E	A	N	E	V	B	G	D	S	E	P	J	O	L	M	E
L	U	C	I	S	T	M	E	L	A	O	T	V	I	A	I	A	T	E

Atividade 6

Estabelece a correspondência correta entre as frases da coluna 1 e os termos da coluna 2.

Coluna 1

___ Contém uma grande quantidade de ácido cítrico, o que lhe confere um gosto ácido.

___ É uma baga de cor azul-ceroso, que cresce num pequeno arbusto.

Conhecido como o “Rei dos Antioxidantes” este pequeno fruto está no topo dos alimentos com maior teor de antioxidantes, ultrapassando as vantagens de outros vegetais.

___ Alguns estudos comprovam sua influência positiva no tratamento de cancro pois o **licopeno**, pigmento que lhe dá cor, é considerado eficiente na prevenção do cancro de próstata e no fortalecimento do sistema imunológico.

___ Quando maduro, tem o sabor bastante ácido e muitas vezes adocicado. Em culinária pode ser utilizado como um poderoso amaciante de carnes.

Coluna 2

I - Tomate

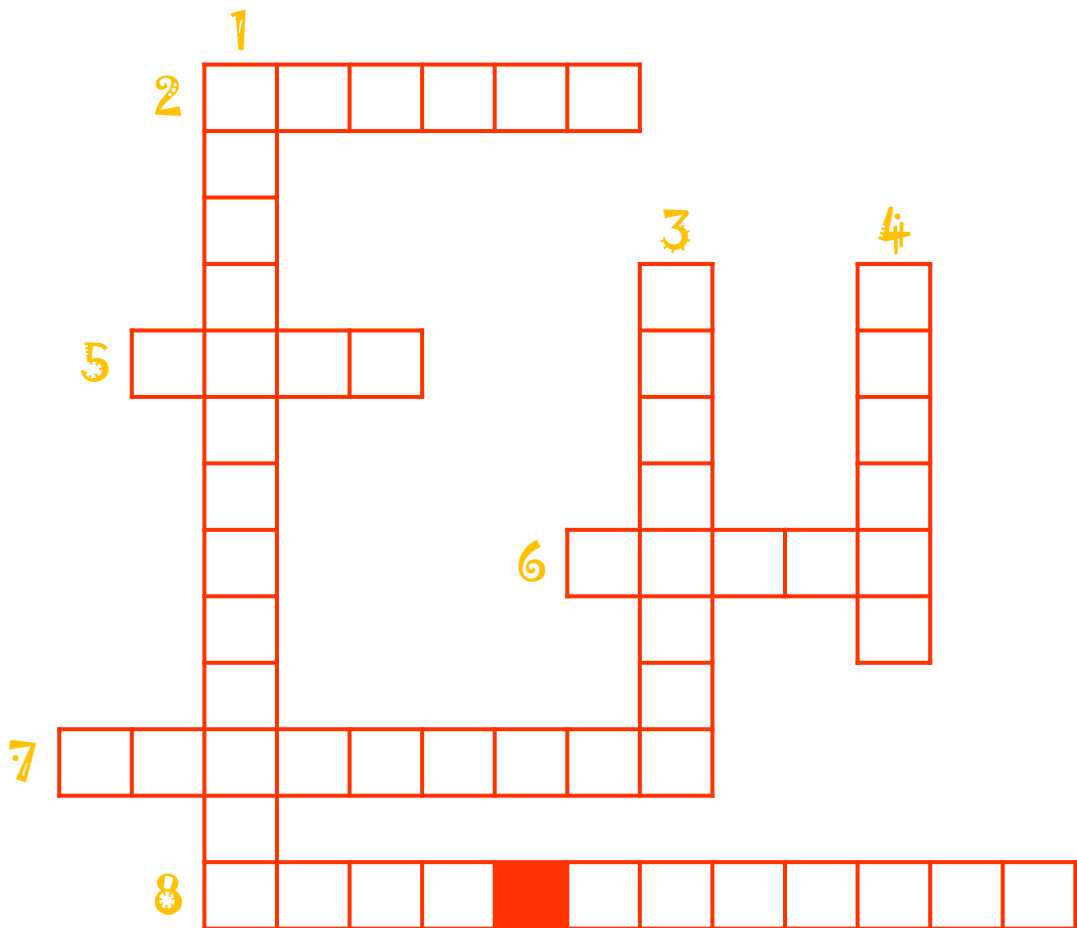
II- Ananás

III- Mirtilo

IV- Limão

Atividade 7

Lê as pistas e preenche o crucigrama:



1 - Substâncias que existem na fruta e nos vegetais, que evitam a oxidação e que protegem o organismo de várias doenças;

2 - Aditivo alimentar que serve para adoçar os alimentos. Não deve ser adicionado aos sumos naturais;

3 - São componentes dos alimentos. Existem em grandes quantidades nos sumos naturais, na fruta e nos vegetais. O ferro pertence a esta família de substâncias;

4 - São componentes dos alimentos. Existem em grandes quantidades nos alimentos integrais, na fruta, nos vegetais e nos sumos naturais;

5 - Recipiente onde são colocadas as bebidas. Serve para beber;

6 - É o terceiro grupo da Roda dos Alimentos. É indispensável na preparação dos batidos e dos sumos naturais;

7 - São componentes dos alimentos. Existem em grandes quantidades nos sumos naturais, na fruta e nos vegetais. A tiamina pertence a esta família de substâncias;

8 - É uma bebida refrescante, saborosa e saudável que é feita a partir de fruta e/ou vegetais.

Atividade 8

1. Completa as frases que se seguem riscando o(s) termo(s) incorreto(s) que se encontra(m) entre parênteses:

A - A fruta é muito rica em (proteínas / vitaminas), (sais minerais / lípidos), fibras alimentares e outros constituintes minoritários que actuam como antioxidantes e protectores.

B - De uma forma geral, as frutas fornecem (mais / menos) hidratos de carbono do que os vegetais.

C - A (frutose / lactose), o açúcar característico dos frutos, determina o grau de doçura das diferentes peças de fruta.

D - Deves lavar muito bem os frutos antes de os consumir, (mas apenas aqueles que vais consumir com casca / mesmo aqueles que vão ser posteriormente descascados).

2. Encontra o caminho pela maçã, no sentido indicado pelas setas:

