



## Actividade da Semana – Chá

O que chamamos habitualmente “chá” ou “chá de ervas” diz respeito a **infusões** e **tisanas**, preparadas a partir de diferentes partes das plantas, como por exemplo: **folhas, pétalas, cascas, frutos e raízes**.

→ A **infusão** significa verter água quente ou a ferver para dentro de uma chaleira ou chávena com ervas aromáticas.

→ A **tisana** consiste na adição de ervas aromáticas à água e deixar ferver por mais uns minutos. Depois de ser retirada do lume, a tisana deve repousar para apurar ainda mais o sabor e o aroma. A tisana pode ser ingerida após ser coada.

**1. Estabelece a correspondência** correcta entre as afirmações da **coluna I** com os termos da **coluna II**, colocando no espaço à frente da letra, o(s) **número(s)** respectivo(s).

Coluna I	Coluna II
A – Pode ser ingerido quente ou frio. _____	1 – Infusão.
B – Deixar ferver as ervas de chá. _____	2 – Chá verde.
C – Não são aconselhados para crianças e adolescentes. _____	3 – Tisana.
D – Alternativa para hidratar o organismo. _____	4 – Chá preto.
E – Por serem constituídos por cafeína, são estimulantes. _____	5 – Chá de Camomila.
F – Chá que não contém cafeína. _____	
G – Colocar a água quente ou fervente sobre as ervas de chá. _____	