

Actividade da Semana - Frutos secos e Castanhas

INFORMAÇÃO ADICIONAL PARA O PROFESSOR

As afirmações desta actividade abrangem aspectos de sensibilização e gradação de valores, no domínio afectivo; habilidades de execução de tarefas motoras através das TIC, no domínio psicomotor; e aprendizagem intelectual, no domínio cognitivo ao nível do conhecimento, da compreensão, da análise e aplicação de informação a novas situações e da síntese, ou seja, do pensar sobre um problema ou facto.

Sugestão para o professor: Início da actividade com a leitura da introdução (caracterização breve dos frutos secos e castanhas) com o grupo de alunos. Caso os alunos tenham dificuldades em realizar esta actividade, o professor pode sugerir aos alunos que façam uma pesquisa na internet, como por exemplo, ao site da RBES: <http://www.redebufetes.info>.



1.	F	E	R	R	O					
2.	F	I	B	R	A					
3.	U	V	A		P	A	S	S	A	
4.	P	I	S	T	A	C	I	O	S	
5.	P	O	T	A	S	S	I	O		
6.	C	A	S	T	A	N	H	A		
7.	F	O	S	F	O	R	O			
8.	E	N	E	R	G	I	A			
9.	C	A	L	C	I	O				
10.	N	O	Z	E	S					
11.	S	E	C	A	G	E	M			

1. Elemento mineral presente nas nozes, pistácios, sementes de sésamo, passas de uva, ameixa seca, damasco seco, etc. Indispensável na formação de hemoglobina e na actuação de determinadas enzimas.

2. Componente que faz parte da constituição dos alimentos e está presente nos de origem vegetal, nomeadamente, nos frutos secos. Ajudam no bom funcionamento do intestino.

3. Fruto desidratado que é obtido através da secagem do fruto fresco, com a finalidade de o conservar por mais algum tempo.

4. Sementes comestíveis ou sementes oleaginosas, que são consumidas sempre no seu estado seco.

5. Elemento mineral presente nos pinhões, amêndoas, avelãs, figo seco, etc. Essencial para a contracção muscular e manutenção da pressão sanguínea.

6. Fruto rico em vitamina C e B6. Tem três capas no Inverno: a de fora assemelha-se a um ouriço, a do meio é lustrosa e a terceira é amarga.

7. Elemento mineral presente nos pinhões, amêndoas, avelãs, figo seco, etc. Fundamental para o crescimento, manutenção e reparação de todos os tecidos, para o transporte de nutrientes através das membranas celulares e para a produção e armazenamento de energia.

8. Valor energético dos alimentos, fornecido em conjunto com uma dieta rica em hidratos de carbono. Fundamental para realizar qualquer actividade.

9. Elemento mineral presente na maioria dos frutos secos, tais como, nozes, pistácios, amêndoas, avelãs, sementes de sésamo, passas de uva, ameixa seca, figo seco, etc. É importante na formação de massa óssea e dos dentes.

10. Fruto gordo com aparência semelhante ao cérebro. É recomendado para pessoas sujeitas a grande desgaste intelectual e constitui um tónico cerebral, que alimenta as células nervosas.

11. Processo de eliminação da água que permite aumentar o tempo de conservação, reduzir o volume do alimento e aumentar o teor de minerais, vitaminas e fibras.