

## Actividade da Semana - Iogurte



O iogurte é um dos alimentos com mais nutrientes que possuímos no nosso quotidiano!



Para teres uma alimentação saudável e equilibrada é importante incluíres o **iogurte**, além da grande diversidade de outros alimentos!

**Responde**, numa folha à parte, às seguintes questões e caso tenhas alguma dúvida podes sempre fazer uma pesquisa ao site da **RBES** (Rede de Bufetes Escolares Saudáveis) ou consultar o teu professor.

**1. Porque razão o leite e seus derivados, como o iogurte e o queijo, são essenciais para os teus ossos e para os teus dentes?**

*Além do iogurte ser fundamental para os teus dentes e ossos, previne a osteoporose e melhora o funcionamento intestinal, reduz o risco de doenças crónicas, hipertensão arterial ou cancro no cólon e recto.*

**2. Quais são os componentes do iogurte que conferem grandes benefícios à flora intestinal?**

**3. Quais os tipos de iogurtes que podemos distinguir, de acordo com os ingredientes adicionados?**

*O iogurte natural não açucarado é o mais indicado para uma alimentação saudável e equilibrada, pois não contém adição de açúcar ou edulcorantes (adoçante artificiais ou sintéticos). Estudos demonstram que os adoçantes artificiais são, em muitos casos, nocivos à saúde. Deste modo, olha sempre para o rótulo da embalagem!*

**4. Sugere três formas de combinação para preparares o teu iogurte.**

### SABIAS QUE...

**Quando se faz um tratamento com antibióticos, deve-se ingerir, diariamente, um iogurte?!**

Os antibióticos matam todas as bactérias – as boas e as más – e o iogurte repõe todas as que o nosso organismo necessita, prevenindo, deste modo, a diarreia causada pela «esterilização» do intestino.