

Actividade da Semana - Iogurte

INFORMAÇÃO ADICIONAL PARA O PROFESSOR

As questões 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, a aprendizagem intelectual, no domínio cognitivo, ao nível do conhecimento, da compreensão, da análise e aplicação de informação a novas situações, da criatividade, ou seja, do pensar sobre um problema ou facto.

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?

R.: Porque são ricos em minerais, particularmente em cálcio.

Sugestão: Para responder a esta questão, o aluno poderá pesquisar o site da RBES, no separador “Sabias que...” sobre o iogurte, no tópico *Características nutricionais do iogurte*.

Informação adicional para o professor: O iogurte é um alimento de elevado interesse nutricional, constitui-se uma importante fonte de proteínas de elevada qualidade (parcialmente pré-digeridas por acção das bactérias lácteas, o que permite uma melhor digestão), sais minerais (com destaque para o cálcio e o fósforo) e vitaminas (sobretudo do complexo B), daí ser extremamente importante consumir iogurtes ao longo da vida, especialmente, na infância e na adolescência.

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

R.: A presença de bactérias lácteas.

Sugestão: Para responder a esta questão, o aluno pode pesquisar o site da RBES, no separador “Sabias que...” sobre o iogurte, no tópico *Características nutricionais do iogurte*.

Informação adicional para o professor: O iogurte resulta da acção das bactérias lácteas/fermentos lácteos (as *Lactobacillus bulgaricus* e as *Streptococcus thermophilus*), as quais transformam a lactose, presente no leite, em ácido láctico, através do processo de **fermentação láctica**.

Os iogurtes são óptimos para substituir o leite no caso de intolerância à lactose (quando não é digerida pelo indivíduo), pois esta encontra-se transformada em ácido láctico devido à fermentação sofrida.

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

R.: Iogurte natural, iogurte açucarado, iogurte aromatizado ou com pedaços.

Sugestão: Para responder a esta questão, o aluno poderá pesquisar o site da RBES, no separador “Sabias que...” sobre o iogurte, no tópico *Tipos de iogurte*.

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

R.: O iogurte poderá ser combinado com cereais, vegetais, frutos secos e/ou fruta. Poderá ser ainda utilizado em preparações culinárias como sejam molhos, saladas, sobremesas, produtos de pastelaria, bebidas, confecções culinárias, gelados, entre outros.

Sugestão: Para responder a esta questão, o aluno poderá pesquisar o site da RBES, no separador “Sabias que...” sobre o iogurte, no tópico *Como consumir?! Algumas sugestões...*