

Actividade da Semana - Sandes com vegetais

As **Sandes com vegetais** podem ser preparadas com uma vasta variedade de vegetais, combinados com frutos secos, carne, peixe ou ovo tendo como limite a imaginação de quem as prepara.



1. Assinala com **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) as afirmações que se seguem:

- _____ As sandes com vegetais são ricas em hidratos de carbono (“fonte de combustível” para o cérebro), vitaminas e minerais (protegem das doenças e ajudam a manter o organismo em equilíbrio) e até de algumas proteínas (ajudam no crescimento).
- _____ A ingestão adequada de vegetais pode ajudar a prevenir a obesidade porque são alimentos ricos em nutrientes e com muitas calorias.
- _____ O peixe sendo de fácil digestão, possui proteínas de alta qualidade, é rico em vitaminas do complexo B e sais minerais (iodo, fósforo, sódio, potássio, ferro e cálcio).
- _____ O tipo de gordura da carne é de melhor qualidade que a do peixe.
- _____ Nas carnes brancas (aves, coelho), a gordura encontra-se na pele ou noutros locais em que é difícil de remover.
- _____ Nas carnes vermelhas (vaca, cabrito, cordeiro, porco), a gordura faz parte da própria constituição e não se encontra visível.
- _____ O ovo é um alimento com um elevado teor em proteínas de excelente qualidade e fornece pouca diversidade de vitaminas e minerais.
- _____ O pão mais escuro contém maior quantidade de vitaminas, minerais e fibras alimentares do que o pão branco.

2. Justifica as escolhas que fizeste transformando as afirmações falsas em verdadeiras, sem utilizar a negativa.
