

# Actividade da Semana - Sandes com vegetais

## 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 e da síntese, ou seja, do pensar sobre um problema ou facto.

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

- V** 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).
- F** A ingestão adequada de vegetais pode ajudar a prevenir a obesidade porque são alimentos ricos em nutrientes e com muitas calorias.
- V** 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).
- F** O tipo de gordura da carne é de melhor qualidade que a do peixe.
- F** Nas carnes brancas (aves, coelho), a gordura encontra-se na pele ou noutros locais em que é difícil de remover.
- V** Nas carnes vermelhas (vaca, cabrito, cordeiro, porco), a gordura faz parte da própria constituição e não se encontra visível.
- F** O ovo é um alimento com um elevado teor em proteínas de excelente qualidade e fornece pouca diversidade de vitaminas e minerais.
- V** 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.

R.: A ingestão adequada de vegetais pode ajudar a prevenir a obesidade porque são alimentos ricos em nutrientes e com poucas calorias.

O tipo de gordura do peixe é de melhor qualidade que a da carne.

Nas carnes brancas (aves, coelho), a gordura encontra-se na pele ou noutros locais de fácil remoção.

O ovo é um alimento com um elevado teor em proteínas de excelente qualidade e fornece uma diversidade de vitaminas e minerais.