

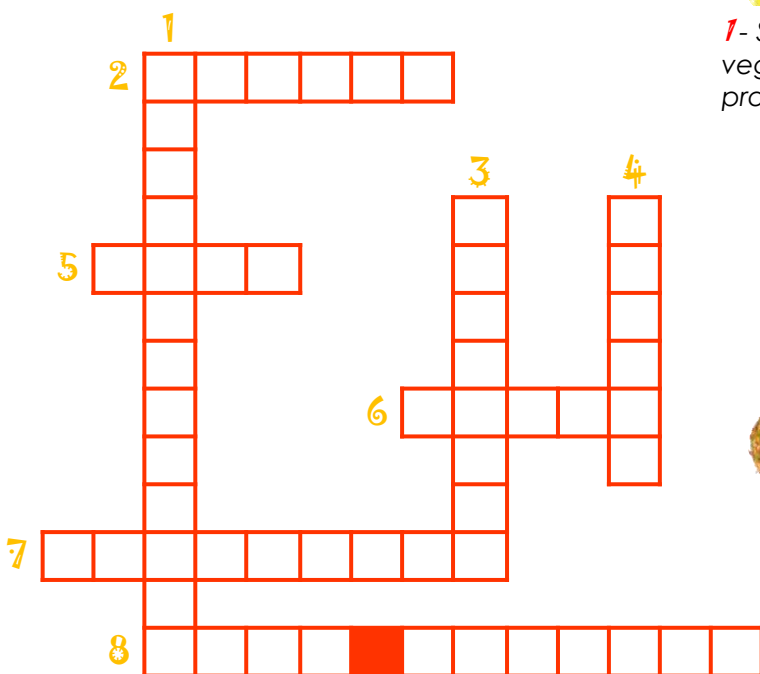
SP Sumos Naturais de Fruta e/ou Vegetais

A fruta e os vegetais são alimentos muito ricos em vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras. Estas propriedades nutricionais permanecem nos sumos naturais, mas com o passar do tempo, algumas vitaminas e antioxidantes sensíveis à temperatura ambiente e à luz, degradam-se. Por este motivo, é importante preparar o sumo natural no momento do seu consumo.



O sumo de fruta e/ou vegetais é uma bebida saborosa, refrescante, saudável e uma boa fonte de hidratação.

Lê as pistas e preenche o seguinte crucigrama:



1- Substâncias que existem na fruta e nos vegetais, que evitam a oxidação e que protegem o organismo de várias doenças;

2- Aditivo alimentar que serve para adoçar os alimentos. Não deve ser adicionado aos sumos naturais;

3- São componentes dos alimentos. Existem em grandes quantidades nos sumos naturais, na fruta e nos vegetais. O ferro pertence a esta família de substâncias;

4- São componentes dos alimentos. Existem em grandes quantidades nos alimentos integrais, na fruta, nos vegetais e nos sumos naturais;



5- Recipiente onde são colocadas as bebidas. Serve para beber;

6- É o terceiro grupo da Roda dos Alimentos. É indispensável na preparação dos batidos e dos sumos naturais;

7- São componentes dos alimentos. Existem em grandes quantidades nos sumos naturais, na fruta e nos vegetais. A tiamina pertence a esta família de substâncias;

8- É uma bebida refrescante, saborosa e saudável que é feita a partir de fruta e/ou vegetais.

