




Fichas de trabalho

Frutos secos e Castanhas



ATIVIDADE 1

Encontra as **11 palavras** relacionadas com a Semana Promocional dos Frutos Secos e Castanhas! **Diverte-te!**



F	A	Z	K	L	M	N	O	Y	T	R	I	K	W	P
W	R	A	S	F	G	H	J	K	L	O	P	Y	A	Q
O	S	U	A	E	C	V	A	V	E	L	A	S	P	E
P	O	A	T	I	P	S	F	T	Y	P	S	T	T	Y
Y	H	V	K	O	Q	P	G	S	O	A	P	U	L	T
T	C	Y	U	O	S	A	P	W	S	Q	E	P	R	P
C	A	A	O	R	E	S	J	P	N	O	Z	E	S	Y
V	T	O	J	A	B	M	E	A	D	M	N	H	A	T
A	S	P	O	U	J	H	T	C	L	P	A	K	H	A
D	I	L	P	P	I	F	I	G	O	S	O	R	N	J
I	P	M	Q	S	E	T	U	T	O	S	D	D	A	G
U	F	H	L	A	M	E	N	D	O	I	N	K	T	P
P	S	Y	J	R	Y	R	M	P	A	Y	E	H	S	Q
R	O	H	E	Q	O	T	S	U	G	A	M	U	A	K
Q	S	R	T	U	N	M	G	D	W	U	A	J	C	P



ATIVIDADE 2

Faz a correspondência entre as frases abaixo descritas e o respectivo número.

1- Castanha	2- Magusto	3- Nozes, Avelãs	4- Damascos e Figos Secos
----------------	---------------	---------------------	------------------------------

Frases	Nº
É uma festa popular, cujas formas de celebração divergem um pouco consoante as tradições regionais.	
São grandes fornecedores de gordura polinsaturada, sendo assim, muito calóricos .	
Pela sua riqueza em hidratos de carbono, constituem uma excelente fonte de energia. São excelentes fontes de fibra, muito benéfica na função intestinal.	
É um fruto do Castanheiro, denominado de “amiláceo” pela sua riqueza em amido...	

Bom trabalho!

ATIVIDADE 3

Indica o nome dos seguintes frutos secos:





Bom trabalho!

ATIVIDADE 4

Completa as frases utilizando as palavras - chaves

Os _____ propriamente ditos ou oleaginosos, que são consumidos sempre no seu estado seco (_____, amêndoas, _____, avelãs, pinhões, pistácios, etc.) e os _____ que podem ser consumidos frescos ou sujeitos a desidratação (passas, _____, alperces, etc.).

No grupo dos _____ são os que contêm mais sais minerais (cobre e zinco), tão necessários para a formação da hemoglobina do sangue. São pobres em fibra e contêm poucas proteínas.

Possuem uma grande quantidade de fibras que actuam como laxante. As avelãs são dos _____ mais ricos em _____ A e _____ C, sendo a quantidade de magnésio também muito significativa.

Os _____, devido à perda de _____ a que são sujeitos, apresentam uma elevada concentração de glícidos (açúcar), o que os torna muito mais _____ do que os equivalentes frescos.

Bom trabalho !

Frutos Secos

Água

Frutos desidratados

Nozes

PALAVRAS CHAVE

Ameixas

Amendoins

Vitamina

Calóricos

ATIVIDADE 5

Organiza as sílabas formando palavras corretas.

OS CH IPIS TÁ

GOS FI

MAS DA CO

DO IMMEN A

A DO MÊN A

MEI A XA

TOS FRU COS SE

LÃ VE A

MA RAS TÂ



Bom trabalho !



Soluções das atividades



SOLUÇÕES DA ATIVIDADE 1

F	A	Z	K	L	M	N	O	Y	T	R	I	K	W	P
W	R	A	S	F	G	H	J	K	L	O	P	Y	A	Q
O	S	U	A	E	C	V	A	V	E	L	A	S	P	E
P	O	A	T	I	P	S	F	T	Y	P	S	T	T	Y
Y	H	V	K	O	Q	P	G	S	O	A	P	U	L	T
T	C	Y	U	O	S	A	P	W	S	Q	E	P	R	P
C	A	A	O	R	E	S	J	P	N	O	Z	E	S	Y
V	T	O	J	A	B	M	E	A	D	M	N	H	A	T
A	S	P	O	U	J	H	T	C	L	P	A	K	H	A
D	I	L	P	P	I	F	I	G	O	S	O	R	N	J
I	P	M	Q	S	E	T	U	T	O	S	D	D	A	G
U	F	H	L	A	M	E	N	D	O	I	N	K	T	P
P	S	Y	J	R	Y	R	M	P	A	Y	E	H	S	Q
R	O	H	E	Q	O	T	S	U	G	A	M	U	A	K
Q	S	R	T	U	N	M	G	D	W	U	A	J	C	P



SOLUÇÕES DA ATIVIDADE 2

Faz a correspondência entre as frases abaixo descritas e o respectivo número.

1- Castanha	2- Magusto	3- Nozes, Avelãs	4- Damascos e Figos Secos
----------------	---------------	---------------------	------------------------------

Frases	Nº
É uma festa popular, cujas formas de celebração divergem um pouco consoante as tradições regionais.	2
São grandes fornecedores de gordura polinsaturada sendo assim muito calóricos .	3
Pela sua riqueza em hidratos de carbono, constituem uma excelente fonte de energia. São excelentes fontes de fibra, muito benéfica na função intestinal.	4
É um fruto do Castanheiro, denominado de “amiláceo “pela sua riqueza em amido...	1

SOLUÇÕES DA ATIVIDADE 3



Figos Secos



Nozes



Amêndoa



Damasco



Amendoins



Pistáchios



Ameixas



Caju



Pinhões

SOLUÇÕES DA ATIVIDADE 4

Os **frutos secos** propriamente ditos ou oleaginosos, que são: consumidos sempre no seu estado seco (**nozes**, amêndoas, amendoins, avelãs, pinhões, pistácios, etc.) e os frutos desidratados que podem ser consumidos frescos ou sujeitos a desidratação (passas, **ameixas**, alperces, etc.).

No grupo dos **frutos secos** são os que contêm mais sais minerais (cobre e zinco), tão necessários para a formação da hemoglobina do sangue. São pobres em fibra e contêm poucas proteínas.

Possuem uma grande quantidade de fibras que actuam como laxante. As avelãs são dos **frutos secos** mais ricos em **vitamina A** e **vitamina C**, sendo a quantidade de magnésio também muito significativa.

Os **frutos desidratados**, devido à perda de **água** a que são sujeitos, apresentam uma elevada concentração de glícidos (açúcar), o que os torna muito mais **calóricos** do que os equivalentes frescos.



SOLUÇÕES DA ATIVIDADE 5

OS CHIPIS TA

PISTÁCHIOS

GOS FI

FIGOS

MAS DA CO

DAMASCO

DO IMMEN A

AMENDOIM

A DO MÊN A

AMÊNDOA

MEI A XA

AMEIXA

TOS FRU COS SE

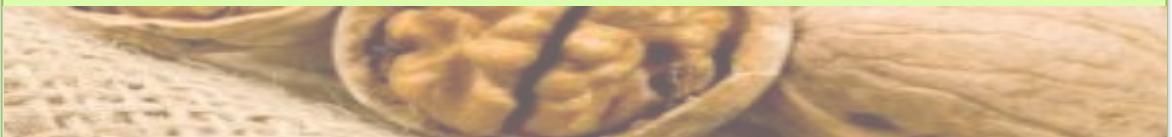
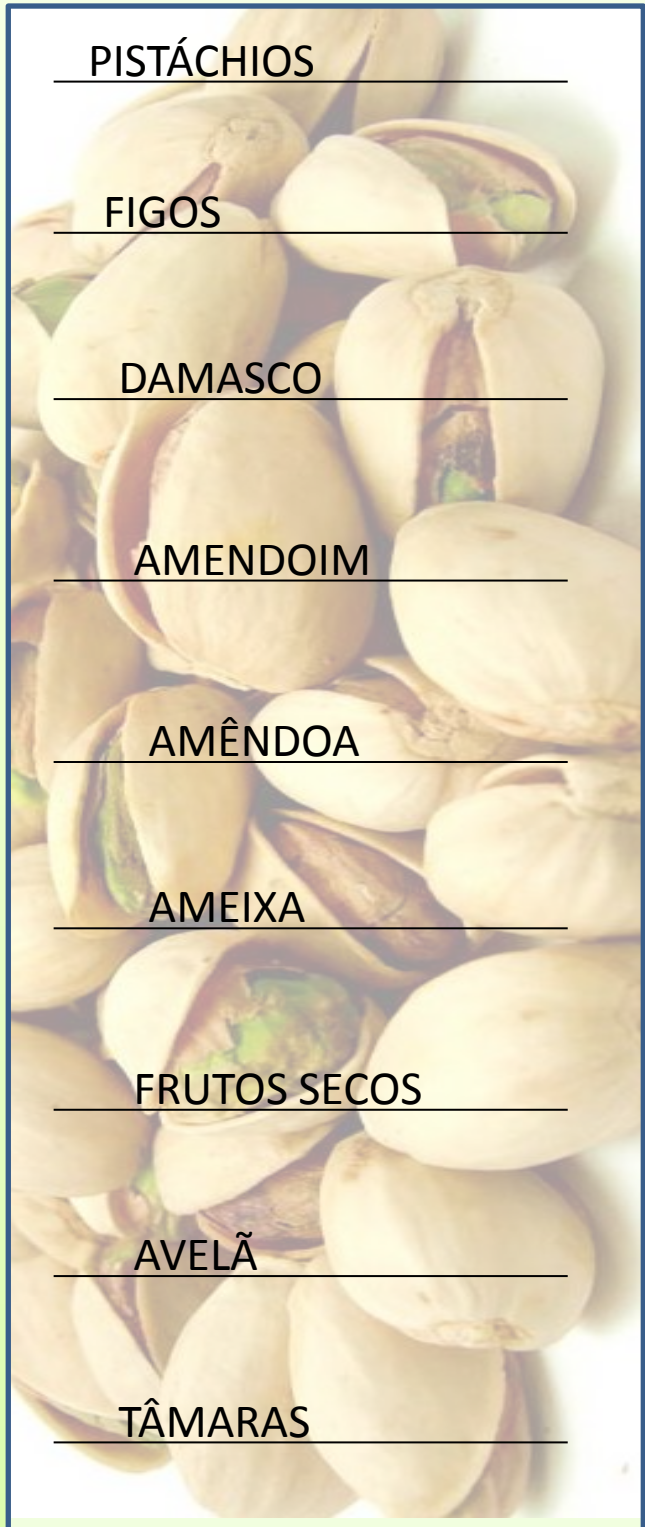
FRUTOS SECOS

LÃVEA

AVELÃ

MARASTA

TÂMARAS





Frutos secos e Castanhas

Fim

