



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL



SECRETARIA REGIONAL
EDUCAÇÃO E RECURSOS HUMANOS
DIREÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO

Ficha de Atividades



Frutos

secos



Projeto “Rede de Bufetes Escolares Saudáveis”

Atividade 1.1 – Qual o nome?

Identifica cada um dos seguintes frutos secos (sementes oleaginosas / comestíveis) - que são consumidos sempre no seu estado seco:



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.

Pistas

Cajus – Nozes – Amendoins – Sementes de linhaça – Bagas de Goji – Avelãs – Sementes de girassol
Amêndoas – Sementes de sésamo – Pinhões – Pistachos – Sementes de abóbora – Pistáchios

Atividade 1.2 – Qual o nome?

Identifica cada um dos seguintes frutos secos (frutos desidratados) – que são obtidos através da secagem dos frutos frescos. Apresentam-se alguns dos exemplos mais comuns:



1.



2.



3.



4.



5.



6.

Pistas

Amêixas secas – Tâmaras – Sultanas – Damascos/Alperces secos – Figos secos – Uvas passas

Atividade 2 – Palavras-chave

Completa cada frase com uma das quatro opções apresentadas:

Fibras

Frutos Secos

Nozes

Energia

1. Os _____ dividem-se em duas categorias: **frutos secos propriamente ditos** - consumidos no estado fresco (nozes, amêndoas, avelãs, pinhões, etc...) e **frutos desidratados** (passas, ameixas, alperces, etc...)
2. As _____ são os frutos secos que contêm **mais sais minerais** (cobre e zinco).
3. Os frutos secos são alimentos muito ricos em vitaminas, minerais e _____ (**benéficas para a função intestinal**).
4. Pela sua **riqueza em hidratos de carbono**, os frutos desidratados constituem uma excelente fonte de _____ .

Atividade 3 - Adivinhas



Adivinha lá quais os frutos secos correspondentes às adivinhas que se seguem:

*Sou um fruto de Outono.
Quando chego a amadurecer,
dou um trabalhão ao dono
se ele me quiser comer.*

*Sou uma caixinha
de bem-querer,
não há carpinteiro
que a saiba fazer.*

Resposta 1: _____

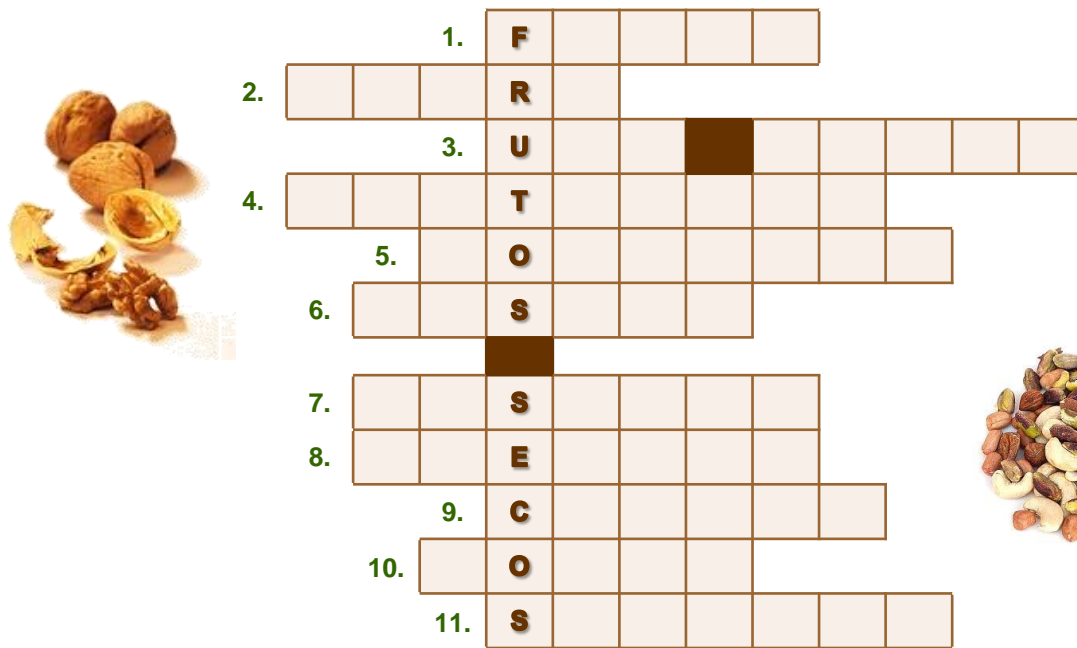
*Ave sou
e não voo,
tenho lã
e não sou carneiro;
nestas duas palavras
disse o meu nome inteiro.*

*Sou ave, penas não tenho,
capa de ovelhas me cobre;
sou criada numa árvore,
Coitadinha, sou tão pobre.*

Resposta 2: _____

Atividade 4 - Crucigrama

Resolve o seguinte **crucigrama**:



1. Elemento mineral presente nas nozes, pistácios, sementes de sésamo, passas de uva, ameixa seca, damasco seco, etc. Indispensável na formação de hemoglobina e na actuação de determinadas enzimas.

2. Componente que faz parte da constituição dos alimentos e está presente nos alimentos de origem vegetal, nomeadamente, nos frutos secos. Ajudam no bom funcionamento do intestino.

3. Fruto desidratado que é obtido através da secagem do fruto fresco, com a finalidade de o conservar por mais algum tempo.

4. Semente oleaginosa, que é consumida no seu estado seco.

5. Elemento mineral presente nos pinhões, amêndoas, avelãs, figo seco, etc. Essencial para a contracção muscular e manutenção da pressão sanguínea.

6. Planta que dá origem a sementes oleaginosas, utilizadas na confecção do pão de sementes.

7. Elemento mineral presente nos pinhões, amêndoas, avelãs, figo seco, etc. Fundamental para o crescimento, manutenção e reparação de todos os tecidos, para o transporte de nutrientes através das membranas celulares e para a produção e armazenamento de energia.

8. Valor energético dos alimentos, fornecido em conjunto com uma dieta rica em hidratos de carbono. Fundamental para realizar qualquer actividade.

9. Elemento mineral presente na maioria dos frutos secos, tais como, nozes, pistácios, amêndoas, avelãs, sementes de sésamo, passas de uva, ameixa seca, figo seco, etc. É importante na formação de massa óssea e dos dentes.

10. Fruto gordo com aparência semelhante ao cérebro. É recomendado para pessoas sujeitas a grande desgaste intelectual e constitui um tónico cerebral, que alimenta as células nervosas.

11. Processo de eliminação da água que permite aumentar o tempo de conservação, reduzir o volume do alimento e aumentar o teor de minerais, vitaminas e fibras.