REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL

SRE
SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E RECURSOS HUMANOS
DIREÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO

Ficha de Atividades

IOGURTE

Projeto "Rede de Bufetes Escolares Saudáveis"

Atividade 1 – Letra a letra

Preenche, com as letras corretas, os nomes dos alimentos aos quais podes combinar /acrescentar o iogurte.

C__RE__IS

FR__T__

FR__T__S SEC__S

C__MP__TA

S__L__D__S

B__ __IDO

S__BRE__ __S__S

Sabias que...

Os iogurtes contêm bactérias benéficas vivas!!

Atividade 2 – Questionando...

Responde às seguintes questões:

1. Porque razão o leite e seus derivados, como o iogurte e o queijo, são essenciais para os teus ossos e para os teus dentes?

2. Quais são os componentes do iogurte que proporcionam grandes benefícios à flora intestinal?

3. Quais os tipos de iogurtes que podemos distinguir, de acordo com os ingredientes adicionados?

Sabias que...

Quando se faz um tratamento com antibióticos, deve-se ingerir, diariamente, um iogurte?!

Os antibióticos matam todas as bactérias – as boas e as más – e o iogurte repõe todas as que o nosso organismo necessita, prevenindo, deste modo, a diarreia causada pela «esterilização» do intestino.

Atividade 3 – Mãos à obra

O que é o iogurte? Como é feito o iogurte? Responde a estas questões seguindo os procedimentos do protocolo que se segue:

Material necessário:

· 1 Gobelé

· 1 Placa de aquecimento

· 1 Termómetro

· 1 Colher de café

· Tiras para medir o pH

· 2 copos de vidro

· 1 pacote de leite

· 1 Iogurte

· 1 Estufa

Preparação:

1. Escreve o teu nome em dois copos de vidro;
2. Aquece o leite dentro do gobelé;
3. Espera que o leite arrefeça até aos 45ºC e mede o seu pH;
4. Depois, coloca um pouco de leite nos dois copos de vidro;
5. Num dos copos, previamente identificado para o efeito, acrescenta uma colher de café de iogurte, e mexe bem;
6. Guarda os teus copos, com os dos teus colegas na estufa, a uma temperatura entre os 30ºC e os 45ºC, fecha a porta cuidadosamente e depois espera até ao dia seguinte.

No dia seguinte...

7. Abre a estufa e verifica o que tens agora nos teus copos;
8. Mede o pH do conteúdo de ambos os copos.

O que observas?

O leite transformou-se em iogurte por ação de dois tipos de bactérias, as *Lactobacillus bulgaricus* e as *Streptococcus thermophillus*, através de um processo chamado **fermentação**.

Tiveste de arrefecer o leite até aos 45ºC, para que as batérias não morressem. É aos 37ºC que elas trabalham melhor. Com temperaturas muito altas as batérias morreriam!

Portanto, na experiência que realizaste, ajudaste as batérias *Lactobacillus bulgaricus* e as *Streptococcus thermophillus*, a fazer iogurte.