REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL

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

Ficha de Atividades - Soluções

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.

CEREAIS

FRUTA

FRUTOS SECOS

COMPOTA

SALADAS

BATIDO

SOBREMESAS

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?

R.: Porque são ricos em minerais, particularmente em cálcio.

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

R.: A presença de bactérias lácteas.

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

R.: Iogurte natural, iogurte açucarado, iogurte aromatizado ou com pedaços.

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.