REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL

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

Ficha de Atividades - Soluções

Projeto "Rede de Bufetes Escolares Saudáveis"

Atividade 1 - Correspondência

Faz a correspondência entre os números e as respetivas frases:

1.LACTOSE 2- LEITE 3-CÁLCIO

Frases	Nº
É essencial numa alimentação saudável. É rico em cálcio e fósforo vitais para uma boa saúde óssea. Contém ainda vitamina A, D e do complexo B.	2
É o açúcar presente no leite e seus derivados.	1
É um elemento químico, símbolo Ca.	3

Atividade 3 – Palavras-chave

Completa as frases utilizando as palavras-chaves:

O teor de **cálcio** e fósforo do **leite** é vital para a formação de ossos e dentes. É especialmente importante durante a infância e adolescência para assegurar um **crescimento** ósseo adequado.

O leite contém triptofano, um aminoácido que estimula a produção de seretonina, um neurotransmissor com efeitos **calmantes**. É este o motivo pelo qual se aconselha o consumo de leite antes de se deitar para induzir o sono.

O conteúdo de vitaminas do **complexo B** é importante para diversos processos metabólicos. Além disso, a vitamina B12 é benéfica para a saúde cardiovascular.

O leite **meio-gordo** tem a composição nutricional mais equilibrada para a população em geral. Pessoas com preocupação de ingestão energética ou de gordura podem optar pelo leite magro, enquanto as crianças poderão optar pelo leite gordo se assim for aconselhado.

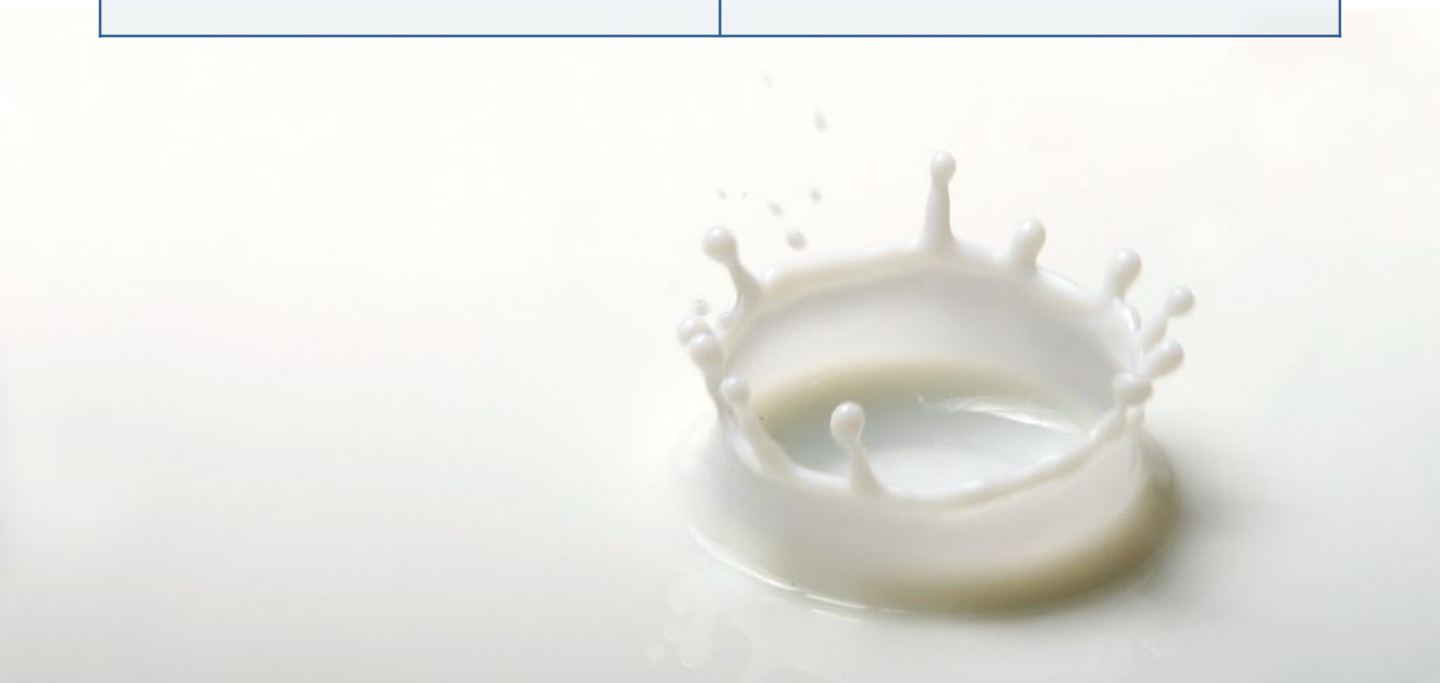
PALAVRAS-CHAVE

Cálcio	**Leite**	**Crescimento**
Calmantes	**Complexo B**	**Meio-gordo**

Atividade 3 – Sílaba a sílaba

Organiza as sílabas formando palavras corretas:

fo- ro -fós	**Fósforo**
ci- o- cál	**Cálcio**
te- i- pro -na	**Proteína**
to-lac -se	**Lactose**
te-lei	**Leite**
tri- en- nu-te	**Nutriente**
ta-nas –vi -mi	**Vitaminas**
a- gi- e -ner	**Energia**



Atividade 4 – Verdadeiro ou Falso

Assinala com V (verdadeiro) ou F (falso) as afirmações seguintes:

A) Deves beber apenas 1 copo de leite por dia. __F__ **Deves beber, pelo menos, 3 copos de leite por dia.**

B) O leite é fonte de proteínas e vitaminas (particularmente A e D).__V__

C) O leite é um alimento rico em cálcio, fundamental para os ossos e para os dentes. __V__

D) O leite de cabra é o mais produzido e distribuído para o consumo humano. __F__ **O leite de vaca é o mais produzido e distribuído para o consumo humano.**

E) O leite é uma boa fonte de fibras. __F__ **O leite não é fonte de fibras.**

BEBE LEITE BRANCO PELA MANHÃ E COMEÇA O DIA DA MELHOR FORMA!!!