



# Ficha de trabalho



## Fruta

## Sumos naturais

## Batidos





























































**Bom trabalho!!!**

# ATIVIDADE 1

Resolve o *Sudoku* da Fruta, colocando os números dos respectivos frutos!



# ATIVIDADE 2

Descobre as **11 palavras** relacionadas com a Semana Promocional da Fruta, Sumos naturais e Batidos.

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



# ATIVIDADE 3

Completa as frases com as palavras que estão abaixo descritas:

A grande maioria dos frutos, incluindo a fruta carnuda como a \_\_\_\_\_, o pêsego, pêra ou manga são comercialmente valiosos para a alimentação humana, sendo consumidos \_\_\_\_\_ ou desidratados, em conserva ou na forma de \_\_\_\_\_. Muita \_\_\_\_\_ é utilizada para fazer bebidas, como sumos de fruta (sumo de laranja, sumo de maçã, sumo de uva, etc).

Os \_\_\_\_\_ possuem um alto valor nutricional e possuem geralmente altos índices de fibras, água e \_\_\_\_\_. A fruta contém também diversos fotoquímicos que são fundamentais para a saúde e preservação dos tecidos celulares e prevenção de doenças relacionadas com a má \_\_\_\_\_.

## **PALAVRAS CHAVE:**

**Nutrição**

**Frutos**

**Compotas**

**Frescos**

**Maçã**

**Vitaminas**

**Fruta**

# ATIVIDADE 4



Organiza as sílabas e compõe a palavra certa:

la-gra-o-vi	
ós-pi-di-ro	
men-ti-cle-na	
e-sa-fram-bo	
ran-ja-to	
Lo-mar-me	
Pe-ra-nês	



# ATIVIDADE 5

Completa o nome dos seguintes frutos:



\_ O \_ \_ \_ \_



\_ \_ T \_ \_ \_



\_ \_ \_ \_ B \_



\_ \_ R \_ \_ \_



\_ \_ M \_



\_ \_ P \_ \_ \_

# ATIVIDADE 6



A Sandra Mista e o João Batido têm de reunir alguns dos alimentos para esta Semana Promocional... Ajuda-os a encontrar os alimentos, e ESCREVE os nomes abaixo...



Nomes dos alimentos:

## ATENÇÃO:

Escreve apenas o nome dos alimentos que pertencem a esta Semana Promocional

- 1º \_\_\_\_\_
- 2º \_\_\_\_\_
- 3º \_\_\_\_\_
- 4º \_\_\_\_\_
- 5º \_\_\_\_\_
- 6º \_\_\_\_\_
- 7º \_\_\_\_\_

# ATIVIDADE 7

Estabelece a correspondência correta entre as frases da coluna 1 e os termos da coluna 2, colocando em cada espaço o respectivo número romano.

<b>Coluna 1</b>	<b>Coluna 2</b>
___ Contém uma grande quantidade de ácido cítrico, o que lhe confere um gosto ácido.	<b>I - TOMATE</b>
___ É uma baga de cor azul-ceroso, que cresce num pequeno arbusto.  Conhecido como o “Rei dos Antioxidantes” este pequeno fruto está no topo dos alimentos com maior teor de antioxidantes, ultrapassando as vantagens de outros vegetais.	<b>II- ANANÁS</b>
___ Alguns estudos comprovam sua influência positiva no tratamento de cancro pois o <b>licopeno</b> , pigmento que lhe dá cor, é considerado eficiente na prevenção do cancro de próstata e no fortalecimento do sistema imunológico.	<b>III- MIRTILO</b>
___ Quando maduro, tem o sabor bastante ácido e muitas vezes adocicado. Em culinária pode ser utilizado como um poderoso amaciante de carnes.	<b>IV- LIMÃO</b>