

# Fichas de trabalho

LEITE  
LEITE



&  
&

IOGURTE  
IOGURTE



Bom Trabalho!

# ATIVIDADE 1



Faz a correspondência entre os números e as respectivas frases:

1.LACTOSE

2- IOGURTE NATURAL

3- LEITE

4-CÁLCIO

Frases	Nº
<p>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.</p>	
<p>É o açúcar presente no leite e seus derivados.</p>	
<p>É um elemento químico, símbolo Ca.</p>	
<p>É um produto lácteo fresco, obtido pela ação fermentativa específica das bactérias lácteas (fermentos), <i>Lactobacillus bulgaricus</i> e do <i>Streptococcus termophilus</i>, sobre o leite, com ou sem adição de outros produtos lácteos.</p>	

# ATIVIDADE 2



**Completa as frases utilizando as palavras – chaves:**

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

O leite contém triptofano, um aminoácido que estimula a produção de seretonina, um neurotransmissor com efeitos \_\_\_\_\_. 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 \_\_\_\_\_ é importante para diversos processos metabólicos. Além disso, a vitamina B12 é benéfica para a saúde cardiovascular.

O leite \_\_\_\_\_ 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



Organiza as sílabas formando palavras corretas:

fo- ro -fós	
ci- o- cál	
te- i- pro -na	
to-lac -se	
te-lei	
gu r-te -io	
tri- en- nu-te	
ta-nas -vi -mi	
a- gi- e -ner	

# ATIVIDADE 4

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 5

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

- A) Deves beber apenas 1 copo de leite por dia. \_\_\_\_\_
- B) O leite é fonte de proteínas e vitaminas (particularmente A e D). \_\_\_\_\_
- C) O leite é um alimento rico em cálcio, fundamental para os ossos e para os dentes. \_\_\_\_\_
- D) O leite de cabra é o mais produzido e distribuído para o consumo humano. \_\_\_\_\_
- E) O teu pequeno almoço deve ser completo, variado e equilibrado. \_\_\_\_\_
- F) O leite é uma boa fonte de fibras. \_\_\_\_\_

## 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 6

**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?

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



## HÁ VIDA NO IOGURTE!

Muitos de nós gostamos de iogurte. É um alimento rico, saudável e acessível. Mas já pensaste um pouco sobre o que é o iogurte? E como é feito o iogurte?

Para encontrares a resposta a estas questões, experimenta fazer a seguinte experiência!

### 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 45°C 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 30°C e os 45°C, 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?**

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

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

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