



Ficha de Atividades



ÁGUA



INFUSÃO (“CHÁ”) DE ERVAS

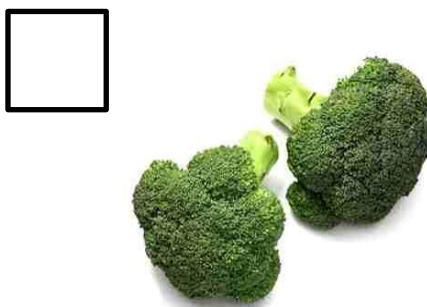


Atividade 1

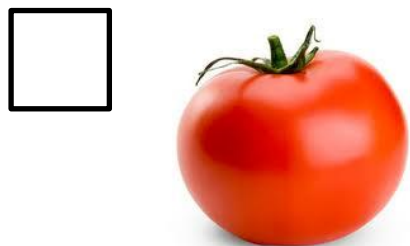
Os alimentos fornecem-nos diferentes percentagens de água. Coloca os seguintes alimentos por ordem crescente (1 a 6) consoante a percentagem de água que nos fornece.



CARNE DE VACA



BRÓCOLOS



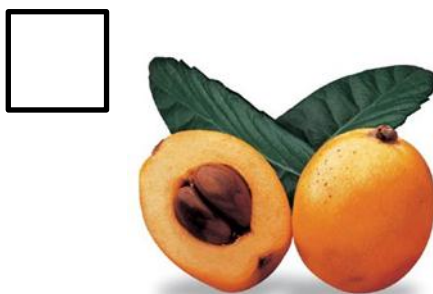
TOMATE



BATATA DOCE



CASTANHA



NÊSPERA

Atividade 2

Estabelece a correspondência correta entre as afirmações da coluna I e os termos da coluna II. As afirmações podem corresponder a mais do que um termo da coluna II.

Coluna I

A – Pode ser ingerido quente ou frio. _____
B – Deixar ferver as ervas de chá. _____
C – Não são aconselhados para crianças e adolescentes. _____
D – Alternativa para hidratar o organismo. _____
E – Por serem constituídos por cafeína, são estimulantes. _____
F – Chá que não contém cafeína. _____
G – Colocar a água quente ou fervente sobre as ervas de chá. _____



Coluna II

1 – Infusão
2 – Chá verde
3 – Tisana
4 – Chá preto
5 – Chá de Camomila

Atividade 3



Assinala como verdadeira (V) ou falsa (F) as afirmações correspondentes a algumas propriedades da água e da infusão de ervas:

Água

___ Regula a temperatura corporal

___ Ajuda a prevenir / tratar acne e celulite

___ A água engorda

Infusão de ervas

___ Contribui para o equilíbrio hídrico do organismo

___ Só devemos beber uma infusão de ervas quando nos sentimos doentes

___ Ajuda o organismo a eliminar toxinas