

SP

Leite e Batidos



DESEJO VITAMINAS E MINERAIS!!!

1. Utiliza os termos da seguinte chave para completares as afirmações.

CHAVE:

- I – hidratação
- II – vaca
- III – lácteo
- IV – água
- V – derivados
- VI – dentes
- VII – pequeno-almoço

AFIRMAÇÕES:

O leite...

- é maioritariamente composto por ____.
- é um alimento ____ que fornece minerais, tais como, cálcio e fósforo, e vitaminas, essenciais para fortalecer os ossos e os ____.
- é uma bebida que garante a ____.
- deve fazer parte da refeição mais importante, o ____, contribuindo para o bom rendimento e aproveitamento escolar das crianças e adolescentes.
- de ____ é o mais utilizado na produção de laticínios.

É recomendável, para as crianças e adolescentes, o consumo de 3 porções diárias de leite e ____.



2. Observa a seguinte frase e deixa que a tua mente leia o que está escrito.

Sbais **qeu**, para preapar um deilcioso badito, aélm do letie, podés
inlcuir frtua, vegeatsi ou memso furots sceos?

SUGESTÃO:



Elabora, se tiveres oportunidade, com a ajuda do teu professor, o teu batido recheado de cor, aroma e sabores deliciosamente saudáveis, com base nas sugestões dadas pelo site da RBES: <http://www.redebufetes.info/>.