

Leite
logurte



Soluções das atividades



SOLUÇÃO DA ATIVIDADE 1



Faz a correspondência entre os números e as respectivas frases:

1.LACTOSE

2- IOGURTE NATURAL

3- LEITE

4-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.	3
É o açúcar presente no leite e seus derivados.	1
É um elemento químico, símbolo Ca.	4
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.	2

SOLUÇÃO DA ATIVIDADE 2



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

SOLUÇÃO DA ATIVIDADE 3



Organiza as sílabas formando palavras corretas:

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

SOLUÇÃO DA ATIVIDADE 4

Preenche, com as letras corretas, os nomes dos alimentos aos quais podes combinar /acrescentar o iogurte.

CEREAIS

FRUTA

FRUTOS SECOS

COMPOTA

SALADAS

BATIDO

SOBREMESAS



SABIAS QUE...

OS IOGURTES CONTÊM BACTÉRIAS BENÉFICAS VIVAS!!

SOLUÇÃO DA ATIVIDADE 5

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 teu pequeno almoço deve ser completo, variado e equilibrado. **V**

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

