



Ficha de Atividades - Soluções



ÁGUA



INFUSÃO (“CHÁ”) DE ERVAS



Atividade 1

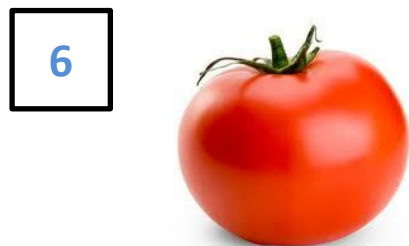
Os alimentos fornecem-nos diferentes percentagens de água. Coloca os seguintes alimentos por ordem crescente (1 a 6) consoante a percentagem de água que nos fornece.



CARNE DE VACA



BRÓCOLOS



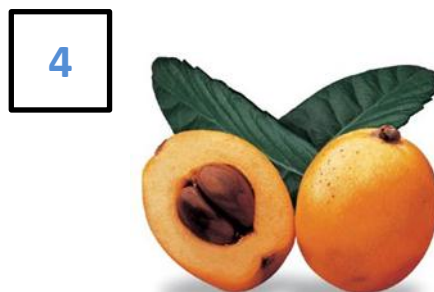
TOMATE



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. 1, 2, 3, 4, 5
B – Deixar ferver as ervas de chá. 3
C – Não são aconselhados para crianças e adolescentes. 2, 4
D – Alternativa para hidratar o organismo. 1, 2, 3, 4, 5
E – Por serem constituídos por cafeína, são estimulantes. 2, 4
F – Chá que não contém cafeína. 5
G – Colocar a água quente ou fervente sobre as ervas de chá. 1



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

V - Regula a temperatura corporal

V - Ajuda a prevenir / tratar acne e celulite

F - A água engorda

Infusão de ervas

V - Contribui para o equilíbrio hídrico do organismo

F - Só devemos beber uma infusão de ervas quando nos sentimos doentes

V - Ajuda o organismo a eliminar toxinas