



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA  
GOVERNO REGIONAL



DIREÇÃO REGIONAL DE EDUCAÇÃO

# Ficha de Atividades

## - Soluções



# A FRUTA



Projeto “Rede de Bufetes Escolares Saudáveis”

# Atividade 1

Resolve o *Sudoku da Fruta*, colocando os números dos respectivos frutos!

- 1- 
- 2- 
- 3- 
- 4- 
- 5- 
- 6- 
- 7- 
- 8- 
- 9- 

|  |   |   |   |   |   |  |   |   |
|--|---|---|---|---|---|--|---|---|
|    |    |    |    |    | <b>1</b>  |    |    | <b>7</b>  |
|    |    | <b>8</b>  |    |    |    |    |    |    |
|  | <b>4</b>  |  |  |  | <b>9</b>  | <b>8</b>   |  |  |
| <b>9</b>   |  | <b>4</b>  |  |  |  | <b>1</b>   | <b>7</b>  |  |
|  |  |  | <b>9</b>  |  |  |  |  | <b>4</b>  |
|  |  | <b>6</b>  |  | <b>7</b>  |  | <b>2</b>   |  |  |
|  |  |  |  | <b>9</b>  |  |  |  | <b>8</b>  |
| <b>3</b>   |  |  | <b>1</b>  |  |  | <b>5</b>   |  |  |
|  | <b>7</b>  | <b>5</b>  |  |  |  |  | <b>9</b>  |  |

## Atividade 2

Identifica os seguintes frutos:

---



TORANJA



PITANGA



GOIABA



MIRTILO



ROMÃ



PAPAIA



PÊRA  
MELOA



FISÁLIS



TOMATE  
INGLÊS

## Atividade 3

Completa as frases com as palavras chave:

---

A grande maioria dos frutos, incluindo a fruta carnuda como a **maçã**, o pêssego, pêra ou manga são comercialmente valiosos para a alimentação humana, sendo consumidos **frescos** ou desidratados, em conserva ou na forma de **compotas**. Muita **fruta** é utilizada para fazer bebidas, como sumos de fruta (sumo de laranja, sumo de maçã, sumo de uva, etc).

Os **frutos** possuem um alto valor nutricional e possuem geralmente altos índices de fibras, água e **vitaminas**. A fruta contém também diversos fotoquímicos que são fundamentais para a saúde e preservação dos tecidos celulares e prevenção de doenças relacionadas com a má **nutrição**.

### PALAVRAS CHAVE:

---

**Nutrição**

**Frutos**

**Compotas**

**Frescos**

**Maçã**

**Vitaminas**

**Fruta**

## Atividade 4

Nesta sopa de letras poderás encontrar 20 nomes de frutos. Descobre-os. Procura na horizontal, vertical ou diagonal.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Q | L | P | V | B | S | D | D | R | S | X | Z | O | T | M | S | E | C | B |
| M | L | A | R | A | N | F | A | T | U | I | Q | C | V | O | B | A | N | E |
| O | P | A | G | A | M | E | I | X | A | B | N | M | F | R | F | R | A | I |
| R | E | T | R | J | A | C | G | D | S | T | U | O | P | A | E | D | N | J |
| E | S | T | D | A | K | F | G | L | J | M | E | L | A | N | C | I | A | N |
| N | S | H | C | S | N | B | N | J | F | S | B | V | B | G | P | H | N | E |
| T | E | J | D | G | B | J | M | A | R | Q | U | F | P | O | I | G | A | S |
| I | G | M | I | C | O | T | A | N | G | E | R | I | N | A | O | Y | S | P |
| P | O | F | L | N | P | S | Q | A | M | E | X | G | M | G | N | D | G | E |
| I | J | M | P | J | P | G | R | I | P | A | N | O | N | A | M | I | K | R |
| T | N | F | A | G | I | J | U | B | A | N | A | N | A | G | G | V | J | A |
| E | O | D | O | R | T | L | J | O | S | F | H | J | I | S | D | M | B | D |
| R | D | G | L | S | A | P | I | K | I | W | D | I | O | S | P | I | R | O |
| O | S | N | M | J | N | C | P | D | F | C | B | N | M | J | D | V | J | D |
| L | E | O | C | M | G | I | U | C | V | N | J | F | V | C | O | P | C | Q |
| V | G | K | S | N | A | U | V | J | I | F | V | R | S | E | X | A | M | J |
| B | J | I | A | A | V | T | A | X | A | P | S | B | G | R | R | P | P | L |
| N | U | W | G | N | B | R | S | A | B | A | C | A | T | E | J | S | G | K |
| M | J | I | E | A | N | E | V | B | G | D | S | E | P | J | O | L | M | E |
| L | U | C | I | S | T | M | E | L | A | O | T | V | I | A | I | A | T | E |

## Atividade 5

Estabelece a correspondência correta entre as frases da coluna 1 e os termos da coluna 2.

---

### Coluna 1

**IV** - Contém uma grande quantidade de ácido cítrico, o que lhe confere um gosto ácido.

**III** - É uma baga de cor azul-ceroso, que cresce num pequeno arbusto.

Conhecido como o “Rei dos Antioxidantes” este pequeno fruto está no topo dos alimentos com maior teor de antioxidantes, ultrapassando as vantagens de outros vegetais.

**I** - Alguns estudos comprovam sua influência positiva no tratamento de cancro pois o **licopeno**, pigmento que lhe dá cor, é considerado eficiente na prevenção do cancro de próstata e no fortalecimento do sistema imunológico.

**II** - Quando maduro, tem o sabor bastante ácido e muitas vezes adocicado. Em culinária pode ser utilizado como um poderoso amaciante de carnes.

### Coluna 2

**I - Tomate**

**II- Ananás**

**III- Mirtilo**

**IV- Limão**



## Atividade 7

1. Completa as frases que se seguem riscando o(s) termo(s) incorrecto(s) que se encontra(m) entre parênteses:

---

**A** - A fruta é muito rica em (~~proteínas~~ / vitaminas), (~~sais~~ minerais / ~~lipidos~~), fibras alimentares e outros constituintes minoritários que atuam como antioxidantes e protectores.

**B** - De uma forma geral, as frutas fornecem (~~mais~~ / ~~menos~~) hidratos de carbono do que os vegetais.

**C** - A (~~frutose~~ / ~~lactose~~), o açúcar característico dos frutos, determina o grau de doçura das diferentes peças de fruta.

**D** - Deves lavar muito bem os frutos antes de os consumir, (~~mas apenas aqueles que vais consumir com casca~~ / mesmo aqueles que vão ser posteriormente descascados).

2. Encontra o caminho pela maçã, no sentido indicado pelas setas:

---

