

SEMANA PROMOCIONAL



REDE DE BUFETES ESCOLARES SAUDÁVEIS		NOME DO CLUBE: _____ _____
Ano lectivo ____/____	____.º CICLO	
____.º ANO	____.º Período	
NOME DO ALUNO: _____		
ACTIVIDADE		

9 A 13 DE
NOVEMBRO
2009

FRUTOS SECOS E CASTANHAS

Completa as frases, incluindo a(s) palavra(s) correcta(s) apresentada(s) em baixo.

1. Os **Frutos Secos** dividem-se em duas categorias: frutos secos propriamente ditos - consumidos no estado fresco (nozes, amêndoas, avelãs, pinhões, etc...) e frutos desidratados (passas, ameixas, alperces, etc...)
2. As **Nozes** são os frutos secos que contêm mais sais minerais (cobre e zinco).
3. Os frutos secos são alimentos muito ricos em vitaminas, minerais e **Fibras** (benéficas para a função intestinal).
4. A castanha é uma importante fonte de **Energia** essencial para estudar, brincar e muitas funções no organismo.



ENERGIA

FIBRAS

NOZES

FRUTOS SECOS

PROVA ESTES ALIMENTOS SAUDÁVEIS E SUPER NUTRITIVOS!!



Sandra Mista



João Batista