

ATIVIDADE DE CIÊNCIAS A TRANSFORMAÇÃO DO LEITE.

Aluno(a): _____ Data: 25 /06/2020

Orientações:

- 1- REGISTRE SEU NOME COMPLETO;
- 2- REALIZE A LEITURA DO TEXTO;
- 3- RESOLVA O CAÇA PALAVRAS.

De olho na leitura...

Comer Bem

Leite

Tipos de leite:

O leite pode ser de vaca, cabra, búfala, camelo fêmea e até de égua. Mas o que está sempre presente no nosso dia-a-dia é o leite de vaca, que pode ser de três tipos: A, B e C.

Quando nascemos, somos alimentados com uma importante fonte de nutrientes: o leite materno. Esse alimento é essencial para a saúde do neném e não deve ser trocado por outro, a não ser que o médico recomende.

O leite é um alimento rico em proteínas, vitaminas, carboidratos e minerais, como o cálcio. Você já ouviu falar em cálcio? É um mineral que auxilia na formação e manutenção de ossos e dentes. Além disso, é importante para o relaxamento muscular e controla os batimentos cardíacos e os níveis de colesterol. Portanto, ingerir a quantidade certa de cálcio é essencial para o nosso corpo.

Então, consuma manteiga, queijos, iogurtes, coalhadas, creme de leite, leite condensado e alguns pratos que podem conter esse alimento. Sempre com moderação! Lembre-se de que a falta de cálcio em seu organismo pode causar doenças, como a osteoporose e o raquitismo.

Confira as diferenças!

Tipos de leite	Quantidade	Calorias	Gordura
Leite integral	1 copo (200ml)	124	3%
Leite semidesnatado	1 copo (200ml)	98	0,6 a 2,9%
Leite desnatado	1 copo (200ml)	70	0,5%

1- ENCONTRE AS SEGUINTE PALAVRAS DO TEXTO, NO **CAÇA PALAVRAS**:

🚩 CABRA – CÁLCIO- LEITE- MANTEIGA – OSSOS – QUEIJO – SAÚDE – VACA- VITAMINAS.

V M R A Q H U A S A E A
I R O C U H T R A A M R
T G E H E I A N H A A F
A P A E I M E R I E N E
M O O Y J E E I N S T G
I I H O O S S O S H E T
N C E E R M N A T O I H
A Á C R T E R E Ú E G E
S L T R T V E H O D A T
L C A B R A T D T E E M
G I T A N C A S R E S O
E O L S U A T L E I T E