

1



Existem feijões de várias cores?

R.: Sim.



COM O APOIO DE:



1



Qual é a zona do país que produz
mais feijão?

R.: Zona Centro.



COM O APOIO DE:



1



O feijão é rico em fibra. Este nutriente ajuda a um melhor funcionamento intestinal?



R.: Sim.



COM O APOIO DE:



1





Diz o nome desta leguminosa.

Escolher uma leguminosa na exposição e mostrar.



COM O APOIO DE:



1



Entre a produção de carne
e de leguminosas, qual é a que é mais
amiga do ambiente?



R.: Leguminosas.



COM O APOIO DE:



1



A Serra da Estrela é a principal zona
do país produtora de feijoca?

R.: Sim.



COM O APOIO DE:



1



Escolhe na exposição de leguminosas
uma e diz o seu nome correto.

Escolher e identificar.



COM O APOIO DE:



1



As leguminosas secas necessitam
de ser demolhadas antes de serem
cozinhas?



R.: Sim.



COM O APOIO DE:



1



As leguminosas secas podem ser armazenadas durante vários meses?

R.: Sim.



COM O APOIO DE:



1



Qual é o macronutriente que existe em menor quantidade nas leguminosas (gordura, proteína ou hidratos de carbono)?

R.: Gordura.



COM O APOIO DE:



3



Identifica na exposição de leguminosas
o feijão-frade.

Identificar.



COM O APOIO DE:



3



Qual é a porção diária recomendada
para o consumo de leguminosas?

R.: 25 g leguminosas secas cruas ou 80 g leguminosas
secas / frescas cozinhadas.



COM O APOIO DE:



3



É possível incluir leguminosas
em sobremesas?

R.: Sim.



COM O APOIO DE:



3



Diz o nome de um prato da gastronomia portuguesa que contenha feijão?

R.: Ex.: feijoada à transmontana.



COM O APOIO DE:



3



O feijão é rico em potássio. Este mineral
é importante para o funcionamento
do nosso coração?



R.: Sim.



COM O APOIO DE:



4



Identifica na exposição de leguminosas
o tremçoço.

Identificar.



COM O APOIO DE:



4





O tremço, na Roda dos Alimentos,
pertence ao mesmo grupo do feijão?

R.: Sim, ao grupo das Leguminosas.



COM O APOIO DE:



4



Qual é o continente de origem
do chicharo?

R.: Europa.



COM O APOIO DE:



4



Dá exemplo de uma refeição que possa conter leguminosas.

R.: Almoço, lanche, jantar.



COM O APOIO DE:



4



Qual é o país que produz mais tremçoço?

R.: Austrália.



COM O APOIO DE:



5



Identifica na exposição de leguminosas
a lentilha.

Identificar.



COM O APOIO DE:



5



Quais são as cores mais comuns
das lentilhas?

R.: Verdes, castanhas e vermelhas (ou laranjas).



COM O APOIO DE:



5



O custo das leguminosas é muito elevado?

R.: Não.



COM O APOIO DE:



5



O ferro é um mineral presente no feijão.
Este é importante para fortalecer o nosso...

R.: Sangue.



COM O APOIO DE:



5



Identifica na exposição de leguminosas
a feijoca.

Identificar.



COM O APOIO DE:



6



O grão-de-bico é um alimento
com muita gordura?

R.: Não.



COM O APOIO DE:



6



O grão-de-bico é um cereal?

R.: Não, é uma Leguminosa..



COM O APOIO DE:



6



O grão-de-bico tem ferro?

R.: Sim.



COM O APOIO DE:



6



Identifica na exposição de leguminosas
o grão-de-bico.

Identificar.



COM O APOIO DE:



6



O chicharo é um produto tradicional português?

R.: Sim.



COM O APOIO DE:



7



As leguminosas podem substituir a carne, peixe e ovos?

R.: Sim, desde que sejam consumidas em conjunto com cereais.



COM O APOIO DE:



7



Que ingredientes se usam para colocar
juntamente com as leguminosas que são
enlatadas?



R.: Água e sal.



COM O APOIO DE:



7



A vitamina A é uma vitamina presente na fava. Esta vitamina é importante para que órgão do corpo?

R.: Olhos.



COM O APOIO DE:



7



Identifica na exposição de leguminosas
a fava.

Identificar.



COM O APOIO DE:



7



Quais são as duas leguminosas de que os portugueses gostam mais?

R.: Feijão e grão-de-bico.



COM O APOIO DE:



8



As ervilhas podem ser consumidas secas?

R.: Sim.



COM O APOIO DE:



8



A vitamina A existe na ervilha?

R.: Sim.



COM O APOIO DE:



8



O fósforo é um mineral que existe na ervilha. Este mineral ajuda ao bom funcionamento de quê no nosso organismo?

R.: Ossos, dentes e cérebro.



COM O APOIO DE:



8



Qual é a principal zona de cultivo nacional de fava?

R.: Algarve.



COM O APOIO DE:



8



Qual é a estação do ano em que se produz ervilhas?

R.: Primavera.



COM O APOIO DE:

