



PACK DE ATIVIDADES

4



O poder das proteínas



A proteína é um nutriente importante de que o teu corpo necessita diariamente. Contribui para o crescimento e a reparação celular, para a saúde muscular e para as defesas naturais do teu corpo.

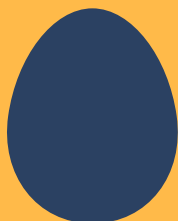
O que são os aminoácidos?

As proteínas são constituídas por elementos básicos chamados aminoácidos. O corpo utiliza-os para produzir novas proteínas (como as dos músculos e dos ossos).

Existem cerca de 20 tipos de aminoácidos que se agrupam de várias formas para formar diferentes proteínas. Nove deles são conhecidos como **aminoácidos essenciais**, porque o corpo não os consegue produzir, sendo necessário obtê-los através da alimentação.

Sabias?

Os ovos contêm, naturalmente, os 9 aminoácidos essenciais, o que os torna uma fonte de **“proteína completa”**.



Proteínas e músculos

Durante a prática de desporto ou brincadeiras formam-se pequenas lesões nos músculos, e é por isso que, por vezes, sentes um pouco de dor no dia seguinte.

As proteínas fornecem aminoácidos que reparam estas pequenas lesões nos músculos, ajudando-te a manter e a aumentar a força.

Como podes obter proteína?

A melhor forma de ingerir proteína suficiente é consumir pequenas quantidades em todas as refeições.

Por exemplo, adicionar um ovo a qualquer refeição é uma excelente forma de aumentar a ingestão de proteínas! No entanto, o mais importante é que incluas outras fontes de proteínas e de nutrientes, fundamentais para a saúde do corpo e do cérebro.

Um superalimento em forma de snack!

Um ovo grande contém **6-7 g de proteína de alta qualidade**, entre muitos outros nutrientes, que te ajudam a crescer, a regenerar-te e a manter-te ativo.

As proteínas fornecem energia ao teu corpo e protegem a saúde em geral. Ingerir fontes de proteína de alta qualidade, como os ovos, contribui para a manutenção e o crescimento muscular, para o reforço do sistema imunitário e para um desenvolvimento saudável.

Organiza um evento para o Dia Mundial do Ovo

Imagina que estás a organizar um evento do Dia Mundial do Ovo para celebrar a forma como a proteína de alta qualidade dos ovos dá energia e protege.

Escreve sobre o teu evento:

O que vai acontecer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Onde será o evento?

.....

.....

A que horas começa e termina?

.....

Que atividades podem agradar às pessoas?

.....

Que equipamentos serão necessários?

.....

Como é que o teu evento vai ajudar as pessoas a aprenderem mais sobre Ovos e proteínas?

.....

.....

.....

.....

.....



Cria o cartaz do evento

Cria um cartaz colorido para divulgar o teu evento do Dia Mundial do Ovo. Não te esqueças do título, imagens e informações importantes, para incentivar as pessoas a participarem!



Verdadeiro ou Falso?



Lê cada frase e decide se é verdadeira ou falsa.

		Verdadeiro	Falso
1	As proteínas ajudam o corpo a crescer e a desenvolver-se.	☐	☐
2	As proteínas apenas ajudam os músculos.	☐	☐
3	As proteínas ajudam o corpo a reparar e a manter os tecidos.	☐	☐
4	Os ovos não são uma fonte de proteína de alta qualidade.	☐	☐
5	As proteínas ajudam o corpo a crescer, a reparar os tecidos e a manter os músculos saudáveis.	☐	☐
6	Só os adultos é que precisam de proteínas.	☐	☐
7	As proteínas reforçam as defesas naturais do organismo.	☐	☐
8	As proteínas são importantes para um estilo de vida ativo.	☐	☐

Resultado: / 8

Verdadeiro ou Falso?



Lê cada frase e decide se é verdadeira ou falsa.

RESPOSTAS:

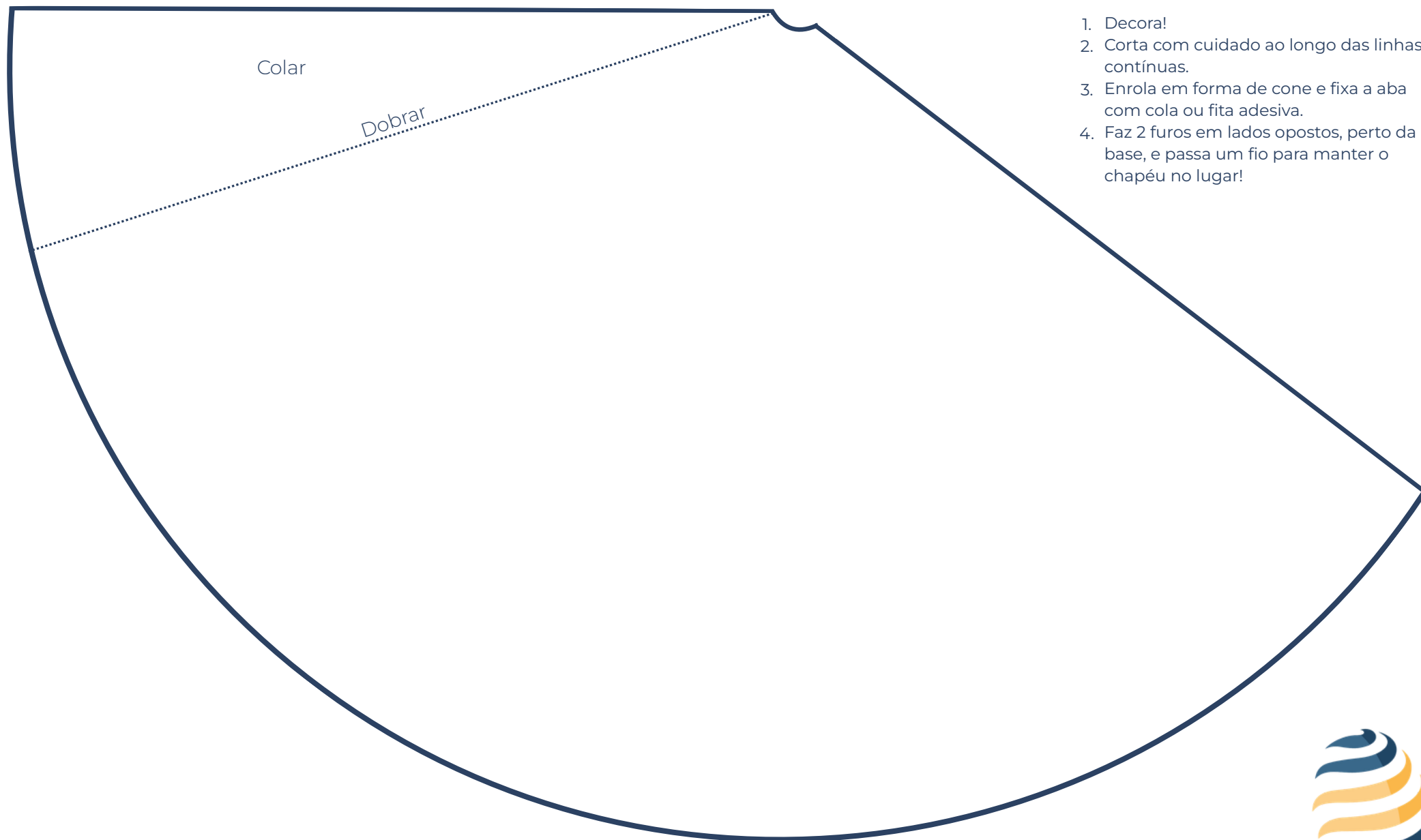
Verdadeiro Falso

1	As proteínas ajudam o corpo a crescer e a desenvolver-se.	☒	☐
2	As proteínas apenas ajudam os músculos.	☐	☒
3	As proteínas ajudam o corpo a reparar e a manter os tecidos.	☒	☐
4	Os ovos não são uma fonte de proteína de alta qualidade.	☐	☒
5	As proteínas ajudam o corpo a crescer, a reparar os tecidos e a manter os músculos saudáveis.	☒	☐
6	Só os adultos é que precisam de proteínas.	☐	☒
7	As proteínas reforçam as defesas naturais do organismo.	☒	☐
8	As proteínas são importantes para um estilo de vida ativo.	☒	☐

Resultado: /8

Decora o teu próprio chapéu da festa

Junta-te às comemorações do 30.º aniversário do Dia Mundial do Ovo!!



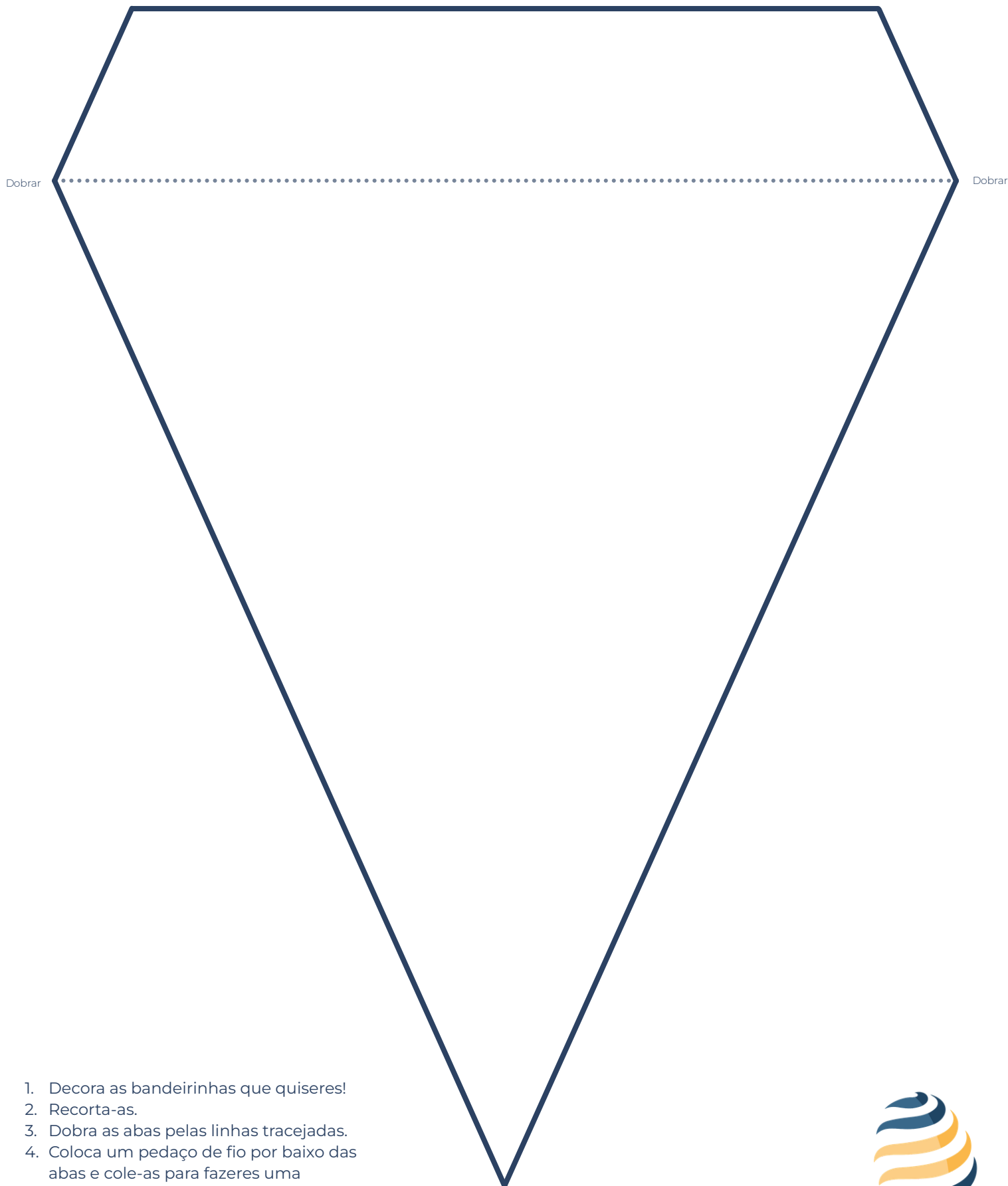
1. Decora!
2. Corta com cuidado ao longo das linhas contínuas.
3. Enrola em forma de cone e fixa a aba com cola ou fita adesiva.
4. Faz 2 furos em lados opostos, perto da base, e passa um fio para manter o chapéu no lugar!



Cria bandeirinhas festivas

Cria decorações para as comemorações do 30.º Aniversário do Dia Mundial do Ovo!

✂ Tem cuidado ao usar a tesoura e, sempre que precisares, pede ajuda a um adulto.



1. Decora as bandeirinhas que quiseres!
2. Recorta-as.
3. Dobra as abas pelas linhas tracejadas.
4. Coloca um pedaço de fio por baixo das abas e cole-as para fazeres uma bandeirinha decorativa.

