

PEQUENO-ALMOÇO: OBSERVA BEM ESTE GRÃO!

Anatomia de um Grão



1. Observa a imagem e pinta.

Os cereais integrais são cereais inteiros, isto é, contêm as 3 partes do grão:

1. **O Farelo:** a camada exterior rica em fibras. **Pinta-a de encarnado.**

2. **O Endosperma:** a camada maior, no centro do grão. É o depósito de energia da planta! **Pinta-a de cor-de-laranja.**

3. **O Gérmen:** a camada pequenina, mas cheia de tesouros... Na natureza, é esta camada que dá origem a uma nova planta e, por isso, tem tudo o que uma planta precisa para crescer, como por exemplo vitaminas e proteínas. **Pinta-a de verde.**

Se comermos as 3 partes do grão, estamos a dar ao nosso corpo nutrientes importantes e a proteger melhor a nossa saúde.

2. Para ficares a saber por que razão os cereais integrais são tão bons para a saúde, completa este texto com as palavras da barra:

CIENTISTAS | DOENÇAS | VITAMINAS | MILHO | GRÃO | REFINADOS

Os cereais são as sementes de plantas como trigo, o _____ ou o centeio. Existem dois tipos de cereais:

Os cereais integrais contêm as 3 partes do _____.

Os cereais _____ só têm uma parte do grão, porque lhes foi retirada a casca (farelo) e o gérmen.

Antigamente pensava-se que os cereais integrais não eram importantes, mas os _____ descobriram que os grãos inteiros têm muitas _____, minerais e fibras que podem proteger-nos de muitas _____.

