

ACTIVIDADE 1:

Vamos colorir ovos de Páscoa?

As crianças vão poder realizar a atividade com a ajuda e supervisão de um adulto.

Vê primeiro o [filme](#) para perceber melhor o que fazer.



Ingredientes necessários:

ovos (de preferência brancos)
vinagre
água
corantes naturais (cebolas, beterraba, especiarias, café, etc.).

Material necessário:

pequenas panelas
penas tigelas
copos
coador
colheres

Vamos lá!

Coloca num tacho cerca de 500 mL de água (aproximadamente duas chávenas de chá), com cada um dos ingredientes escolhidos cortados aos bocadinhos, de acordo com as cores pretendidas (consulta a tabela para saberes o ingrediente que deves usar para obteres a cor que preferes).

Deixa arrefecer a infusão alguns minutos, filtra e utiliza a solução para colorir os ovos.

De seguida, adiciona uma colher de vinagre às soluções coradas, mergulha os ovos previamente cozidos e aguarda algumas horas (mínimo 8 horas).

NOTA 1: Em alternativa podem cozer-se os ovos nas soluções coradas (o processo é mais rápido)

NOTA 2: Escolher ovos brancos. Os ovos castanhos podem ser descoloridos deixando-os de molho em vinagre branco. (**CAUTION:** quando o ovo começar a ficar mais branco temos que o tirar logo para não danificar a casca).

Bom apetite!!!

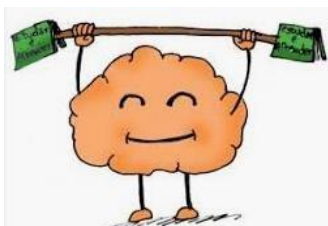
Mas vais queres saber mais:

O que são corantes?
Para que servem?
De onde se obtêm?
Qual a importância dos pigmentos naturais nos alimentos?
Por que se usam corantes na alimentação?

Vê com atenção:



Ingrediente	Cor
Beterraba	Cor de rosa
Mirtilos	Roxo
Sumo de uva preta	Lilás
Cascas de cebola	Amarelo claro
Açafrão	Amarelo alaranjado
Cenouras	Vermelho alaranjado
Couve roxa	Azul
Chá forte	Castanho
Folhas de espinafres	Verde



E agora, podes pedir a ajuda de alguém mais velho, ou consultar a Internet, manuais escolares ou outros livros para responder aos desafios que te propomos.

Se quiseres, diz-nos como correu. Para isso, tira uma fotografia ao que fizeste e às respostas dadas aos desafios propostos e envia para o endereço de email ccvromulocarvalho@gmail.com , colocando no assunto “Em casa com ciência”.

Vamos gostar de ter notícias!

Desafio 1:



1. És capaz de descobrir o principal constituinte da casca dos ovos?
2. Por que é que a casca dos ovos fica danificada se estiver muito tempo em contacto com o vinagre?
3. Experimenta deixar um ovo cru mergulhado em vinagre durante algumas horas e observa! O que aconteceu?



Desafio 2:

4. Lê o texto com atenção. Consegues responder às questões que te colocamos?

Os pigmentos dos alimentos auxiliam diversas funções do nosso organismo. O pigmento **flavina** dos alimentos brancos, por exemplo, pode proteger o sistema imunológico, reforçando as suas defesas, favorecendo a renovação das células e colaborando na manutenção e formação dos ossos. O **licopeno**, presente nos alimentos vermelhos, ajuda a regular os batimentos cardíacos, são primordiais ao funcionamento dos músculos e do sistema nervoso, possuem efeito antioxidante atuando contra os radicais livres, cooperam na regulação dos batimentos cardíacos, na prevenção do stress e previnem o aparecimento de células cancerígenas, além de melhorarem a circulação sanguínea. O **betacaroteno**, um tipo de carotenóide e pigmento dos alimentos amarelados ou alaranjados, promove a manutenção dos cabelos e dos tecidos, melhora a visão noturna, age no metabolismo das gorduras. As **antocianinas** responsáveis pela cor arroxeada ou azulada dos alimentos auxiliam na transformação de carboidratos e outros nutrientes em energia. A **clorofila** dos alimentos verdes possui propriedades anticancerígenas, efeito desintoxicante das células e poder de inibição dos radicais livres.



- 4.1. Como se designam, em geral, as substâncias que dão cor aos alimentos?
- 4.2. Qual o principal constituinte das plantas verdes?
- 4.3. Por que se diz “ Um prato saudável deve ser um prato colorido.”?

Desafio 3: 5. Os nossos pequenos investigadores conseguem ajudar-te a descobrir os nomes dos alimentos nessa *sopa de letras*? As pistas podem ajudar.



A	I	O	C	E	M	B	C	H	O	R	K	N	L	C
O	H	N	I	V	C	A	F	W	I	T	H	P	A	E
Z	M	A	U	V	M	N	O	T	K	J	P	R	J	O
P	Ã	O	R	O	N	A	A	S	R	P	N	E	B	G
E	T	Q	Á	S	F	N	O	Y	B	E	M	L	H	I
I	E	I	O	C	N	A	J	N	A	R	A	L	N	K
X	U	R	S	E	Y	P	J	M	I	J	L	S	Ã	Z
E	O	D	E	T	A	L	O	C	O	H	C	R	T	E
D	E	Y	V	B	E	A	N	M	R	S	A	O	J	I
O	C	O	T	B	Á	T	U	I	T	J	Q	P	K	U
B	S	A	O	Y	I	A	K	M	N	L	H	I	L	E
V	I	K	C	V	T	N	C	A	D	J	Á	W	U	T
R	E	Q	U	E	I	J	O	U	B	I	G	M	A	I
O	N	W	E	R	C	Ã	R	U	J	P	U	K	Y	E
D	A	F	G	E	N	U	L	I	P	O	A	K	T	L

PISTAS:

- É uma bebida sem cor, sem cheiro e sem sabor
- Faz-se com leite. Há muitos tipos sobretudo em países como a Suíça. Os ratos adoram comê-lo
- É uma bebida branca que se tira dos animais como a vaca. É o alimento principal dos bebés.
- É uma comida que se faz com animais que vivem no mar ou nos rios
- Fruta redonda com muita vitamina C, com a qual fazemos sumo
- Bebida que sai das uvas. Tem álcool. Em Portugal temos de tipo branco, rosé e tinto
- O cacau é um ingrediente desta comida. É doce e muito rico.
- É uma fruta amarela e doce, de forma alargada.
- Faz-se com farinha de trigo, de milho, etc..
- Tira-se de animais como o porco, a vaca, a ovelha, etc.. Com elas fazem-se hambúrgueres.