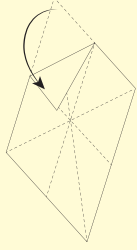


# Quantos Queres Lactínicos

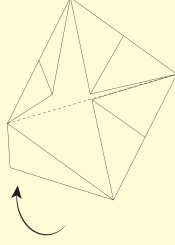
Recorta e monta o Quantos Queres dos Lactínicos. Diverte-te com os teus amigos...

1. Recorta o quadrado.

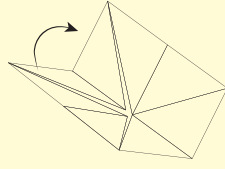
Coloca o lado da impressão virado para baixo. Dobra cada uma das quatro pontas até ao centro da folha.



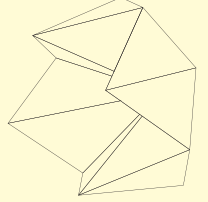
2. Mantendo as dobras, vira agora a parte impressa para cima e dobra as quatro pontas até ao meio do quadrado.



3. Sem desmanchar as dobras feitas até agora, dobra o quadrado ao meio (fica no formato de um retângulo). Desdobra, e agora repete a dobra do quadrado a meio no outro sentido e volta a desdobrar.



4. Vira o quadrado de novo. Vamos arranjar as entradas onde deves colocar os indicadores e polegares de cada mão. Para isso, dobra o excesso de papel das pontas para dentro. E já está!



<p><b>Pergunta</b> O leite de vaca é uma das bebidas mais consumidas no mundo. Verdadeiro ou Falso?</p>	<p><b>Pergunta</b> O leite é uma das fontes de alimento mais antigas do planeta Terra. Verdadeiro ou Falso?</p>	<p><b>Pergunta</b> Se fores intolerante à lactose, não podes consumir leite e derivados. Verdadeiro ou Falso?</p>	<p><b>Pergunta</b> Quais são os 4 principais derivados do leite?</p>
<p><b>Resposta</b> Verdadeiro. Para a maior parte das culturas, o leite está associado a uma boa nutrição.</p>	<p><b>Resposta</b> Verdadeiro. Há vários séculos que os homens criam animais que dão leite.</p>	<p><b>Resposta</b> Falso. Existe leite e derivados com 0% de lactose, pois ela é eliminada ou transformada durante o fabrico.</p>	<p><b>Resposta</b> Iogurte, queijo, nata e manteiga.</p>
<p><b>Pergunta</b> Quais são os principais nutrientes do leite?</p>	<p><b>Resposta</b> Proteínas, cálcio, vitaminas e outros minerais. O cálcio ajuda a manter os ossos e os dentes saudáveis.</p>	<p><b>Pergunta</b> Segundo a roda de alimentos, qual é a porção de laticínios que se deve consumir diariamente?</p>	
<p><b>Pergunta</b> O consumo de laticínios é importante em que fases da vida?</p>	<p><b>Resposta</b> a) Todas as fases da vida. b) Criança (+5 anos) c) Sênior (+65 anos) d) Todas as fases da vida.</p>	<p><b>Pergunta</b> Para fabricar 1 kg de manteiga quantos litros de leite são necessários?</p>	<p><b>Resposta</b> a) 9 litros b) 5 litros c) 22 litros d) 22 litros</p>