

Fruta e geografia



衛生局
Serviços de Saúde

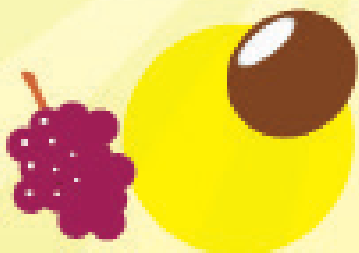


教育暨青年局
Direcção dos Serviços de
Educação e Juventude



Índice

| | |
|--|---------|
| A importância da fruta na alimentação equilibrada | ----- 1 |
| Componentes essenciais da fruta e as suas funções | ----- 2 |
| Quantidade de fruta que devemos consumir por dia | ----- 3 |
| Distribuição geográfica da fruta | ----- 4 |
| Distribuição geográfica da fruta na China | ----- 5 |
| Distribuição geográfica da fruta no mundo | ----- 6 |
| Mapa das áreas de produção de fruta na China | ----- 7 |
| Mapa dos 10 principais países produtores de fruta no mundo | ---- 9 |
| Respostas encontradas no mapa e fonte das informações | ---- 11 |





Pirâmide alimentar saudável

Hoje em dia, prestamos muita atenção à nossa saúde. Para a saúde alimentar, como é comer de um modo saudável?



Bem, sabemos que além dos cinco cereais, comemos bastante fruta e legumes. Quais são as vantagens da fruta para a saúde?

- A fruta é rica em vitaminas, pode ajudar o desenvolvimento, permitindo o funcionamento normal do organismo.
- A fruta possui propriedades hidratantes, pode ajudar a matar a sede, como por exemplo a melancia, que contém cerca de 90% de água.
- A fruta é rica em fibras, faz bem à saúde do estômago e dos intestinos.





e uma porção de fruta equivale a ...

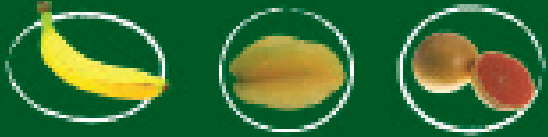
2 frutas pequenas



1 fruta média



meia fruta grande



meio copo de outras frutas



Doutor, quantas porções de fruta é que devemos comer por dia?

Os alunos da escola primária devem comer duas porções de fruta por dia e uma porção de fruta equivale a ...



A fruta tem tantas vantagens! Já decidi activar o negócio de importação de fruta para introduzir as melhores frutas em Macau. E onde há as melhores frutas?



O cultivo de frutas pode ser afectado pelos factores naturais e sociais, tais como a temperatura, o solo e as áreas de cultura etc, que vão influenciar a distribuição da área de produção de fruta.



A China é rica em fruta, produz frutas frescas durante as quatro estações do ano. Na China, existem mais de 30 tipos de árvores de fruta, sendo originárias da China as árvores de tangerina, longan, líchia e pêra. Além disso, a produção de maçã, tangerina e pêra ocupa um lugar de liderança.

Algumas frutas de determinadas regiões são conhecidas por causa da grande produção e da sua boa qualidade, tais como líchia (da cidade Zengcheng da província de Guangdong), laranja (da cidade Luogang da província de Guangdong), meloa e uvas (da província de Xingjiang), pêra chinesa (da província de Tianjin), jambo rosa e ananás (de Taiwan).

Nota 1

Produz-se no mundo vários tipos de fruta. Com base na sua produção anual, os dez principais países produtores de fruta são:

Produção de frutas em 2008 (tonelada)



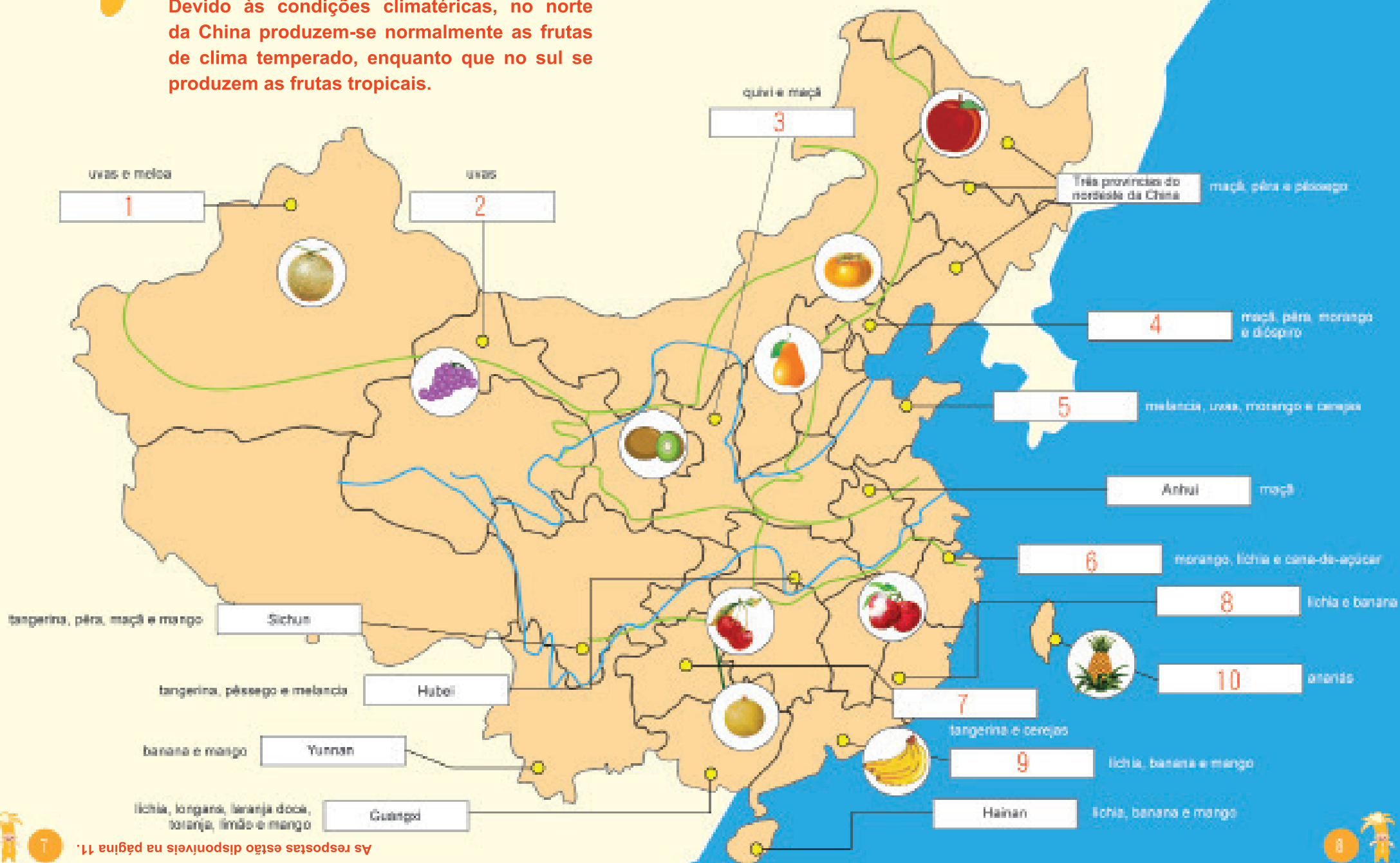
Nota 2





Mapa das áreas de produção de fruta na China

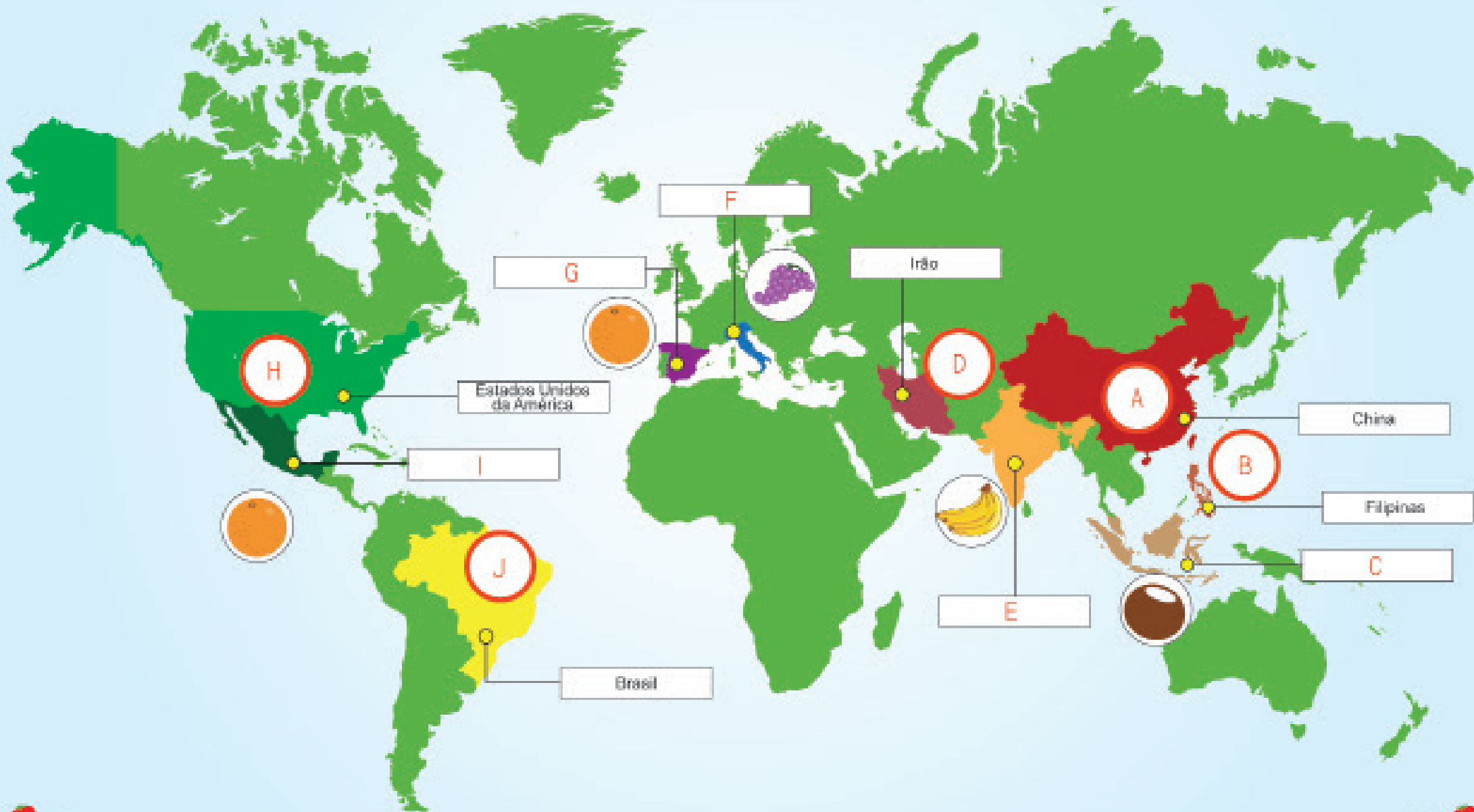
Devido às condições climáticas, no norte da China produzem-se normalmente as frutas de clima temperado, enquanto que no sul se produzem as frutas tropicais.



As respostas estão disponíveis na página 11.



Mapa dos 10 principais países produtores de fruta no mundo (em peso)



Respostas encontradas no mapa e fonte das informações

| Número | Respostas |
|--------|-----------|
| 1 | Xinjiang |
| 2 | Gansu |
| 3 | Xianxi |
| 4 | Hebei |
| 5 | Shandong |
| 6 | Zhejiang |
| 7 | Guizhou |
| 8 | Fujian |
| 9 | Guangdong |
| 10 | Taiwan |

| Número | Respostas |
|--------|-----------|
| A | Melancia |
| B | Coco |
| C | Indonésia |
| D | Maçã |
| E | Índia |
| F | Itália |
| G | Espanha |
| H | laranja |
| I | México |
| J | laranja |

Referências

Nota 1 Distribuição geográfica da fruta na China
<http://www.zzys.gov.cn>

Nota 2 Distribuição geográfica da fruta no mundo
FAO Statistical Yearbook, 2009

Mapa das áreas de produção de fruta na China

我的第一本中國文化地圖書，三采文化出版

全球十大水果產量國及其產量最多的水果

FAO STAT, 2008





HEALTHY CITY MACAO

澳門健康城市
MACAU CIDADE SAUDÁVEL