

Nome: _____ Turma: _____

Os alimentos e os nutrientes

1 Escreva R (reguladores) C(construtores) e E(energéticos)

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ cenoura | ☐ peixes | ☐ caju |
| ☐ leite | ☐ soja | ☐ carne |
| ☐ gorduras | ☐ feijão | ☐ atum |
| ☐ queijo | ☐ abacate | ☐ sardinha |
| ☐ iogurte | ☐ banana | ☐ frango |



2 Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos necessárias ao crescimento e ao desenvolvimento do organismo e à manutenção da saúde. Existem diferentes tipos de nutrientes nos alimentos.

Relacione cada nutriente abaixo com a função que exercem no organismo.

(1) carboidratos e gorduras

(2) proteínas

(3) vitaminas

(4) sais minerais

☐ Participam da multiplicação da células, permitindo o crescimento do corpo.

☐ Ajudam a defender o organismo de algumas doenças.

☐ Fornecem a energia que é utilizada pelo organismo na realização de atividades diversas.

☐ Ajudam na formação dos ossos, dos dentes e das células sanguíneas e ajudam no controle dos batimentos cardíacos.