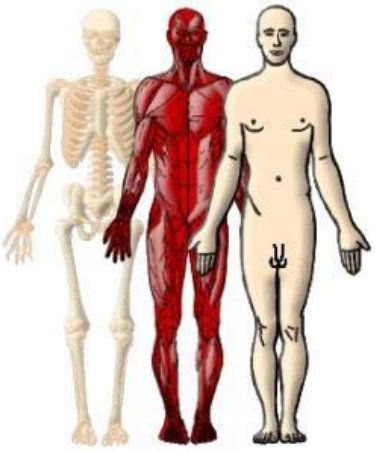
Lê o texto e reflete.



Durante a adolescência, existem várias alterações que afetam as necessidades nutricionais, tais como um crescimento rápido e ganhos de massa muscular e óssea. A deficiência em ferro é uma das mais comuns, e os adolescentes são um dos grupos de maior risco. O rápido crescimento, em complemento com um estilo de vida acelerado e escolhas alimentares pouco saudáveis, pode resultar em deficiências de ferro ou anemias. (...)

Cerca de 25% dos adolescentes ingerem cálcio em quantidades inferiores às recomendadas, com implicações sérias no futuro, em particular na saúde óssea. Os ossos continuam a crescer e a ganhar massa até aos 30 anos de idade – com o período da adolescência a ser o mais importante em todo o processo. A vitamina D, cálcio e fósforo são vitais para que este desenvolvimento decorra dentro da normalidade.

Baseado em http://www.alimentacaosaudavel.org/

Na tabela abaixo, a coluna I indica alguns erros alimentares comuns na adolescência e a coluna II as consequências desses erros. Indica, nos espaços abaixo, as letras que estabelecem uma correspondência correta.

Coluna I	Coluna II
1 – O excesso de sal na alimentação …	a) ...diminuem o rendimento físico e intelectual.
2 – O consumo excessivo de gorduras e açúcar …	b)...provoca hipertensão.
3 – Intervalos muito grandes entre as refeições (mais de 3 horas) …	c)...causa obesidade e diabetes.
4 – Os alimentos crus devem ser muito bem lavados, pois …	d)...pode causar problemas no crescimento e no fortalecimento dos ossos.
5 – A falta de leite ou alimentos lácteos …	e)...podem ser veículo de micróbios causadores de doenças.

LIVEWORKSHEETS