1. Na figura que se segue está representado o rótulo de um alimento.

Leite meio gordo adicionado de cacau

Ingredientes: leite meio gordo, açúcar, cacau magro, emulsionante (E450), espessante (E407), sal, canela, aroma (vanilina).

Composição aprox. por 100 mL	
Valor calórico	74 kcal (309 kJ)
Proteínas	3,2 g
Hidratos de carbono	11,7 g
Lípidos	1,6 g
Cálcio	117 mg
Fósforo	99 mg
Ferro	1 mg
Vitamina A	63 mg
Vitamina B1	0,1 mg
Vitamina C	4,5 mg
Vitamina D	1 mg

Esta embalagem foi preparada com leite fresco de alta qualidade, ultrapasteurizado e submetido a um rigoroso controlo.

Consumir até 2006-01-20

A partir dos dados do rótulo, indica

1.1.um nutriente energético. _____

1.2.um nutriente com função plástica. _____

1.3.dois minerais. _____

1.4.duas vitaminas. _____

1.5.o aromatizante. _____

1.6.o prazo de validade. _____

1.7.o processo de conservação. _____

2. Para uma alimentação racional, além do equilíbrio dos nutrientes, são indispensáveis certos hábitos alimentares.



☐ Tomar num pequeno-almoço completo.

☐ Fazer apenas duas refeições diárias.

☐ Comer alimentos doces com frequência.

☐ Ser moderado no consumo de sal.

☐ Utilizar alimentos fritos, pelo menos, numa das refeições diárias.

☐ Substituir os alimentos fritos por alimentos cozidos ou grelhados.

☐ Consumir, com frequência, leite ou seus derivados, fruta e legumes.

LIVEWORKSHEETS