

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 (vani- lina).	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 prepa- rada com leite fresco de alta qualidade, ultrapasteu- rizado 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.

