

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



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.

