

Nome: _____ Turma: _____

Os alimentos e os nutrientes

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

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> cenoura | <input type="checkbox"/> peixes | <input type="checkbox"/> caju |
| <input type="checkbox"/> leite | <input type="checkbox"/> soja | <input type="checkbox"/> carne |
| <input type="checkbox"/> gorduras | <input type="checkbox"/> feijão | <input type="checkbox"/> atum |
| <input type="checkbox"/> queijo | <input type="checkbox"/> abacate | <input type="checkbox"/> sardinha |
| <input type="checkbox"/> iogurte | <input type="checkbox"/> banana | <input type="checkbox"/> 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.