

Nome: _____ Turma: _____

Os alimentos e os nutrientes

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

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| () cenoura | () peixes | () caju |
| () leite | () soja | () carne |
| () gorduras | () feijão | () atum |
| () queijo | () abacate | () sardinha |
| () iogurte | () banana | () 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.