

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

| Nutrientes           | Principais funções                                                                                                                                    | Exemplos de fonte                                                                                                                              |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Proteínas            | Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo.                                                               | Leite, ovos, carne, feijão e peixe.<br>                      |
| Carboidratos         | Principal fonte de energia para o corpo.                                                                                                              | Pão, massa, arroz, farinha, doces e batata.<br>              |
| Gorduras ou lipídios | Considerados também fonte de energia, ficam armazenados no organismo para suprir a falta de carboidratos, se estes são ingeridos em menor quantidade. | Manteiga, óleo, gorduras e margarina.<br>                  |
| Vitaminas            | Ajudam no bom <b>funcionamento</b> do organismo.                                                                                                      | Leite, peixe, verduras, legumes e frutas.<br>              |
| Sais minerais        | Desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, contração muscular e coagulação do sangue.                                | Leite, peixe, algumas verduras, ovos e sal de cozinha.<br> |

# AGORA VAMOS PRATICAR

- Ligue corretamente:

Alimentos  
energéticos



Alimentos  
construtores



Alimentos  
reguladores



- Complete as lacunas com as palavras do quadro.

proteínas - energéticos - arroz - construtores -  
carboidratos - carnes - vegetais - reguladores

Os alimentos \_\_\_\_\_ são ricos em \_\_\_\_\_ e a principal função é acrescentar substâncias necessárias ao nosso desenvolvimento e reconstituir partes gastas ou perdidas durante a nossa vida. Temos como exemplo de alimentos o feijão e \_\_\_\_\_ em geral.

Os alimentos \_\_\_\_\_ contribuem para o bom funcionamento do organismo e para a prevenção de doenças. São encontrados em alimentos como frutas e \_\_\_\_\_.

Os alimentos \_\_\_\_\_ são ricos em \_\_\_\_\_ e lipídios e fornecem energia para o nosso corpo. A mandioca, a batata e o \_\_\_\_\_ são exemplos de alimentos energéticos.