

ESCOLA PARQUE 210/211 NORTE



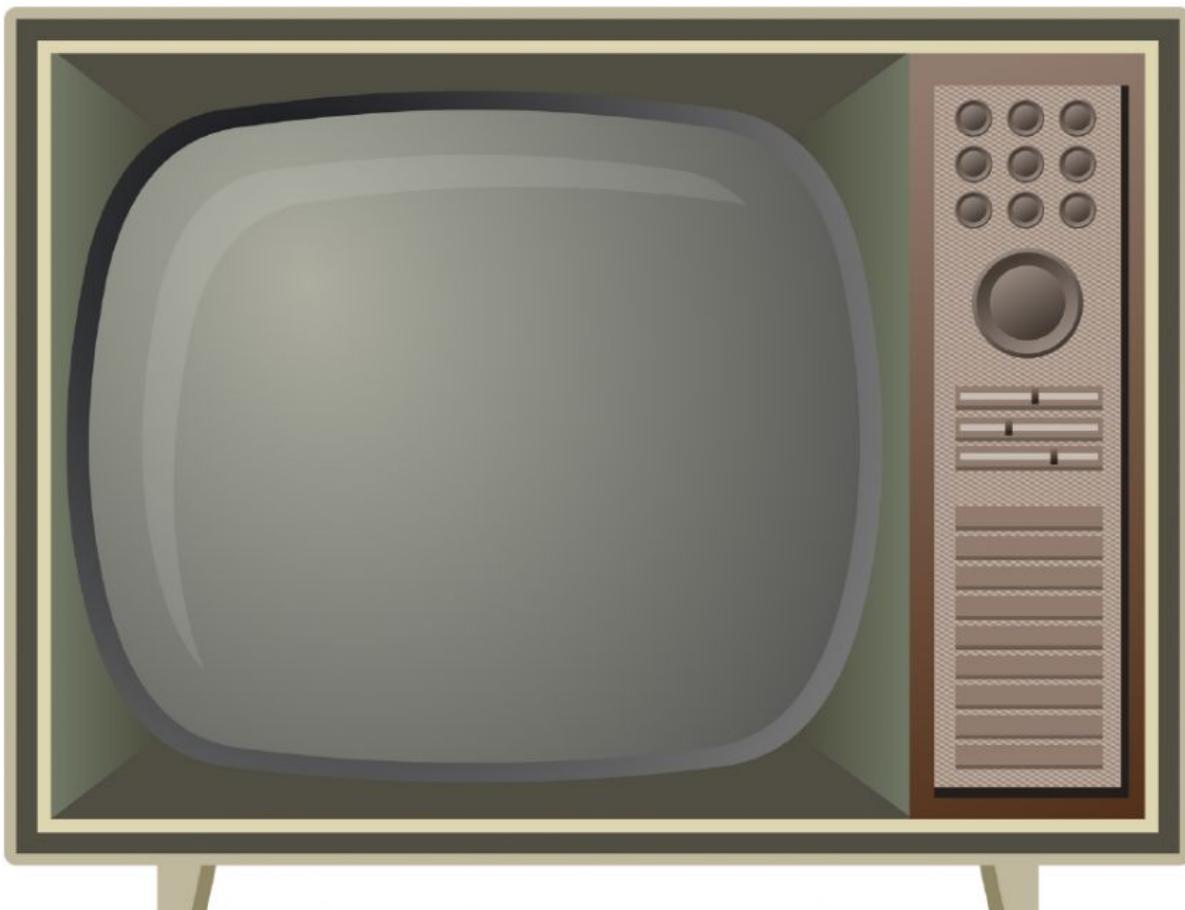
ATIVIDADE PROMOÇÃO À SAÚDE
TURMA VERDE C - VESP.
MACRONUTRIENTES - PROTEÍNAS
AULA 20/08
Prof. Guilherme

Nome:

Olá turma! Vocês lembram da nossa primeira aula? Nós falamos sobre os **nutrientes dos alimentos!** Os nutrientes podem ser divididos em macro e micronutrientes. Os macronutrientes são as **proteínas**, os **carboidratos** e as **gorduras** (ou **lipídios**). Hoje vamos estudar sobre as proteínas.



Vamos assistir ao vídeo abaixo?



Agora vamos praticar!

1) Quais são os tipos de proteína? Arraste a resposta correta até a barra verde.

Animal e gordurosa.

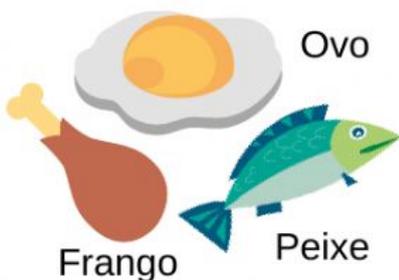
Proteína S e Proteína Y.



Vegetal e leguminosa.

Animal e vegetal.

2) Ligue os tipos de proteínas à imagem correspondente.



Proteína vegetal



Proteína animal

3) Para que servem as proteínas? Marque verdadeiro (V) ou falso (F).

- As proteínas nos ajudam a crescer e a nos mantermos saudáveis.
- As proteínas não nos ajudam a crescer, elas atrofiam nossos músculos.
- Não servem para termos uma alimentação saudável.
- As proteínas não são nutrientes.



Bons estudos!



Use máscara.

Lave as mãos.



Mantenha
distanciamento
físico.