

ESCOLA PARQUE 210/211 NORTE



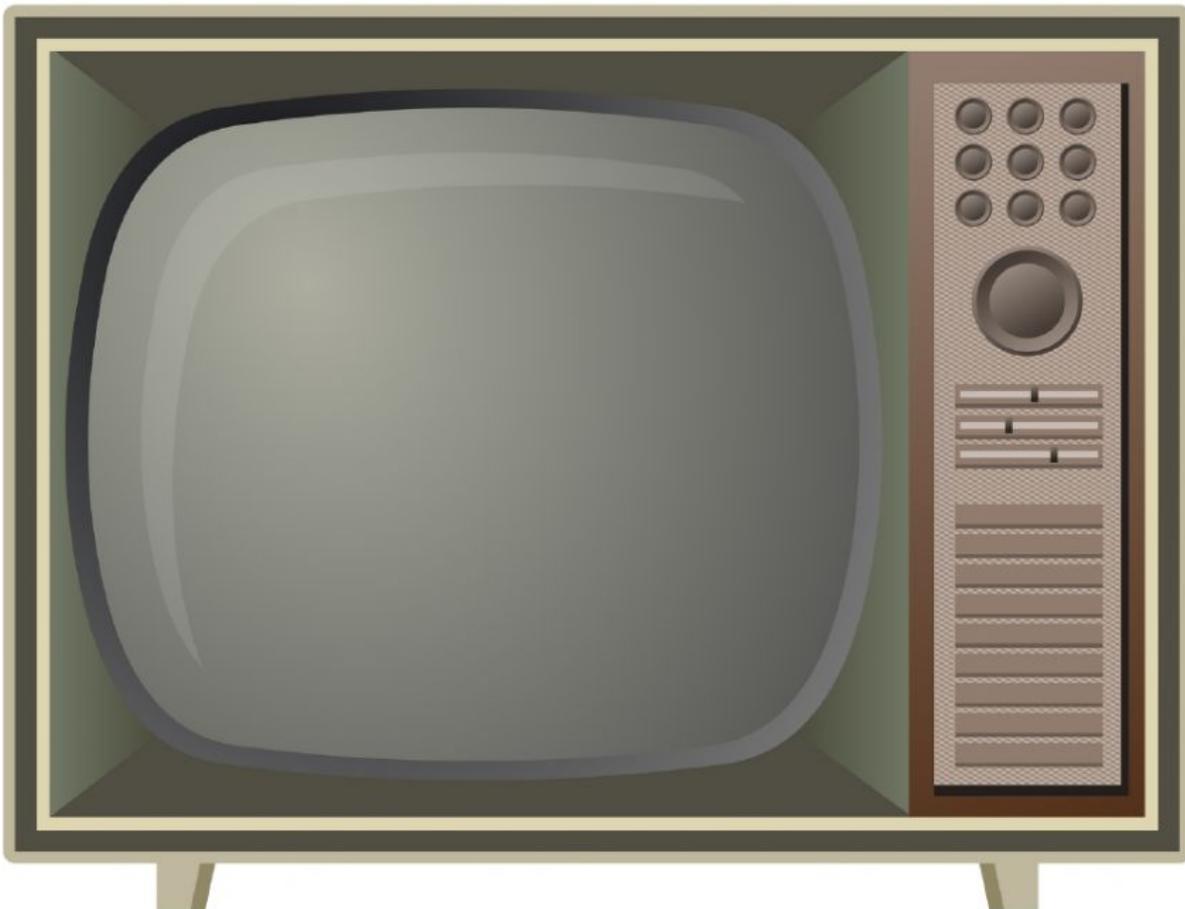
ATIVIDADE PROMOÇÃO À SAÚDE
TURMA VERDE C - VESP.
MACRONUTRIENTES - CARBOIDRATOS
AULA 20/08
Prof. Guilherme

Nome:

Olá turma! Dando continuidade aos nossos estudos sobre os macronutrientes, hoje vamos estudar sobre os **carboidratos!**



Vamos assistir ao vídeo abaixo?



Agora vamos praticar!

1) Para que servem os carboidratos? Marque a alternativa correta com um X.

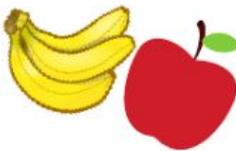
Servem para revestir nossos músculos.

São macronutrientes iguais as proteínas.

Os carboidratos, também chamados de hidratos de carbono ou glicídios, fornecem energia para nosso organismo.

Os carboidratos não servem para nada, pois não são nutrientes.

2) Arraste os alimentos correspondentes aos tipos de carboidratos.

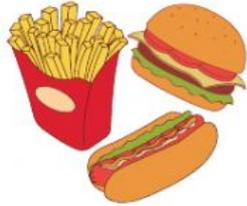


Amido

**Glicose
e frutose**

**Sacarose
e lactose**

3) Marque com um X os carboidratos mais saudáveis que devemos incluir em nossa alimentação.



Bons estudos!



Lave as mãos.



Use máscara.



Mantenha
distanciamento
físico.