

Exercícios de fixação 4 – Os alimentos

Professor(a): Alessandra Barros



Nome: _____ turma: _____

1 - Nosso organismo necessita dos alimentos para:

- a) ☐ nada, podemos viver sem nos alimentar.
- b) ☐ realizar suas atividades diárias, se desenvolver e manter a saúde.
- c) ☐ somente para ter um desenvolvimento saudável
- d) ☐ dormirmos melhor
- e) ☐ estudarmos mais

2- São alimentos de origem vegetal:

- a) ☐ ovos
- b) ☐ frutas
- c) ☐ água
- d) ☐ carne
- e) ☐ refrigerantes

3- Relacione:

(A) Alimentos construtores

(B) Alimentos energéticos

(C) Alimentos reguladores

- a) ☐ reconstrução dos tecidos e no crescimento do corpo
- b) ☐ regulam o funcionamento do nosso organismo
- c) ☐ fornecem energia ao nosso corpo
- d) ☐ carnes
- e) ☐ espinafre
- f) ☐ arroz

4 – Uma alimentação variada é importante para o bom funcionamento de nosso organismo. Escolha o cardápio que contenha uma nutrição saudável.

- a) ☐ macarrão, salada de frutas e sorvete
- b) ☐ pizza, refrigerante e gelatina
- c) ☐ cachorro quente, refrigerante e brigadeiro
- d) ☐ arroz, feijão, carne, purê de batata e fruta

5 - Além de boa alimentação, para termos uma vida saudável devemos:

- a) ☐ Comer muitos doces e dormir pouco
- b) ☐ Praticar atividades físicas e manter hábitos de higiene
- c) ☐ Beber pouca água e comer em horários adequados
- d) ☐ Praticar atividades físicas logo após as refeições

6 - Para termos uma vida saudável precisamos ter hábitos alimentares saudáveis e balanceados. Uma alimentação balanceada deve conter:

- a) ☐ frutas, cereais (inclusive integrais), verduras, legumes, carnes e leite.
- b) ☐ carnes, verduras.
- c) ☐ legumes e cereais.
- d) ☐ leite e frutas.

7 – Ligue as imagens aos seus nutrientes correspondentes:

CARBOIDRATOS



VITAMINAS



PROTEÍNAS



8 – Arraste cada função a sua imagem correspondente:



**FUNÇÃO
REGULADORA**

**FUNÇÃO
CONSTRUTORA**

**FUNÇÃO
ENERGÉTICA**