

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. 
Carboidratos	Principal fonte de energia para o corpo.	Pão, massa, arroz, farinha, doces e batata. 
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. 
Vitaminas	Ajudam no bom funcionamento do organismo.	Leite, peixe, verduras, legumes e frutas. 
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. 

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.