

## PORQUE PRECISAMOS NOS ALIMENTAR BEM?

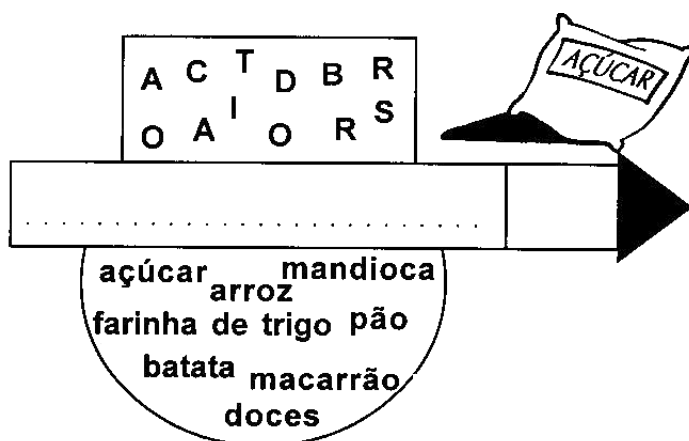
Durante todo o dia, nosso corpo gasta energia. Gastamos energia quando corremos, estudamos, praticamos esportes, dormimos, andamos, conversamos. Se gastamos energia, é necessário repô-la alimentando-nos bem. Comer um pouco de tudo é a melhor forma de manter a nossa saúde. A saúde do nosso corpo depende da nossa alimentação.



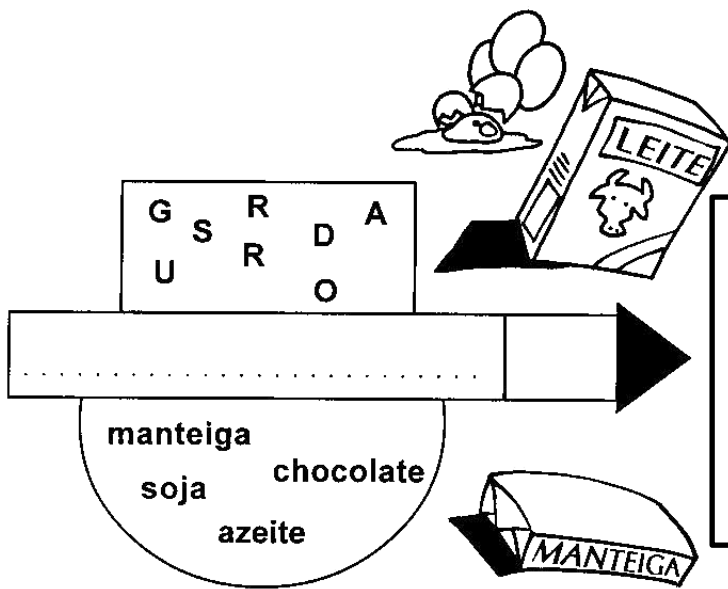
## NUTRIENTES DA ALIMENTAÇÃO

Dos alimentos retiramos os nutrientes necessários para obter energia, para crescer e restaurar as estruturas desgastadas.

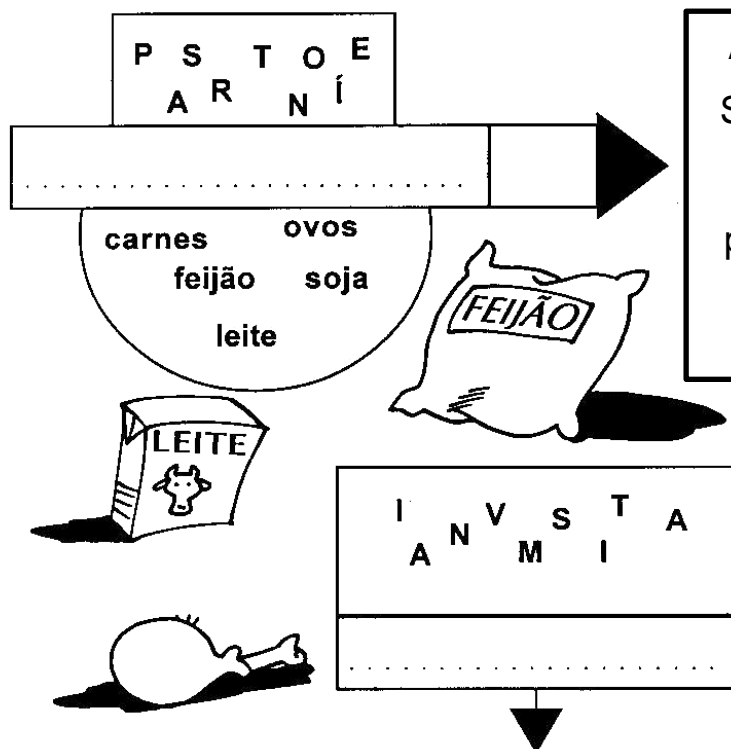
- Para encontrar os nutrientes necessários a uma boa alimentação, organize as letras dos retângulos e escreva os nomes descobertos.



Os alimentos ricos em **carboidratos ou açúcares**, fazem parte dos tipos mais comuns de alimentos na nossa dieta. Eles constituem a fonte mais comum de energia para o corpo.



As **gorduras** fornecem energia para o organismo e entram na formação dos tecidos. Elas são notadas nas dobrinhas da pele.



As **proteínas** fornecem energia. São importantes na formação dos ossos, da pele, do sangue, dos pelos, dos músculos e de muitos outros órgãos e tecidos.

As **vitaminas do complexo A** são importantes para o crescimento, para a visão e para a saúde da pele.



## FONTES DE VITAMINA DO COMPLEXO B



FÍGADO E MIÚDOS



LEITE E DERIVADOS



LEGUMINOSAS



FRUTAS



CARNES, AVES E PEIXES





VEGETAIS

As **vitaminas do complexo B** são importantes para o crescimento, para os nervos e para a formação dos glóbulos vermelhos do sangue.

As **vitaminas do complexo C** ajudam no combate às infecções (gripes e resfriados) e são importantes para a pele e para as gengivas.

### Frutas

 Acerola (1 un. de 5g – pelo menos 186mg)	 Melão (100g – 37mg)	 Morango (5 unidades – 57mg)	 Goiaba (1 un. – 218mg)
 Pêssego (1 chávena, 250g – 235mg)	 Tangerina (100g – 49mg)		 Mamão (1 fatia média – 82mg)
 Caju (1 un. média – 220mg)	 Kiwi (1 un. – 89mg)	 Laranja (1 un. – 53mg)	 Limão (1 un. – 39mg)

Saúde a Lar - Janeiro 2014 25

As **vitaminas do complexo D** auxiliam na formação dos ossos e dentes.

### ALIMENTOS RICOS EM VITAMINA D

 Fígado de boi (100g) 1,12mcg de vitamina D	 Atum fresco (90g) 3,6mcg de vitamina D	 Sardinha fresca (100g) 5,2mcg de vitamina D
 Ovo de galinha (100g) 0,8mcg de vitamina D	 Sardinha enlatada (100g) 17mcg de vitamina D	
 Leite (1 copo) 0,17mcg de vitamina D	 Cogumelo (100g) 0,65mcg de vitamina D	 Manteiga (1 colher) 0,45mcg de vitamina D

CPi | cpt.com.br (31) 3899-7000

- Faça o que se pede:
  - a) Circule os alimentos de origem mineral.
  - b) Marque um X nos alimentos de origem animal.
  - c) Pinte os alimentos de origem vegetal.

