

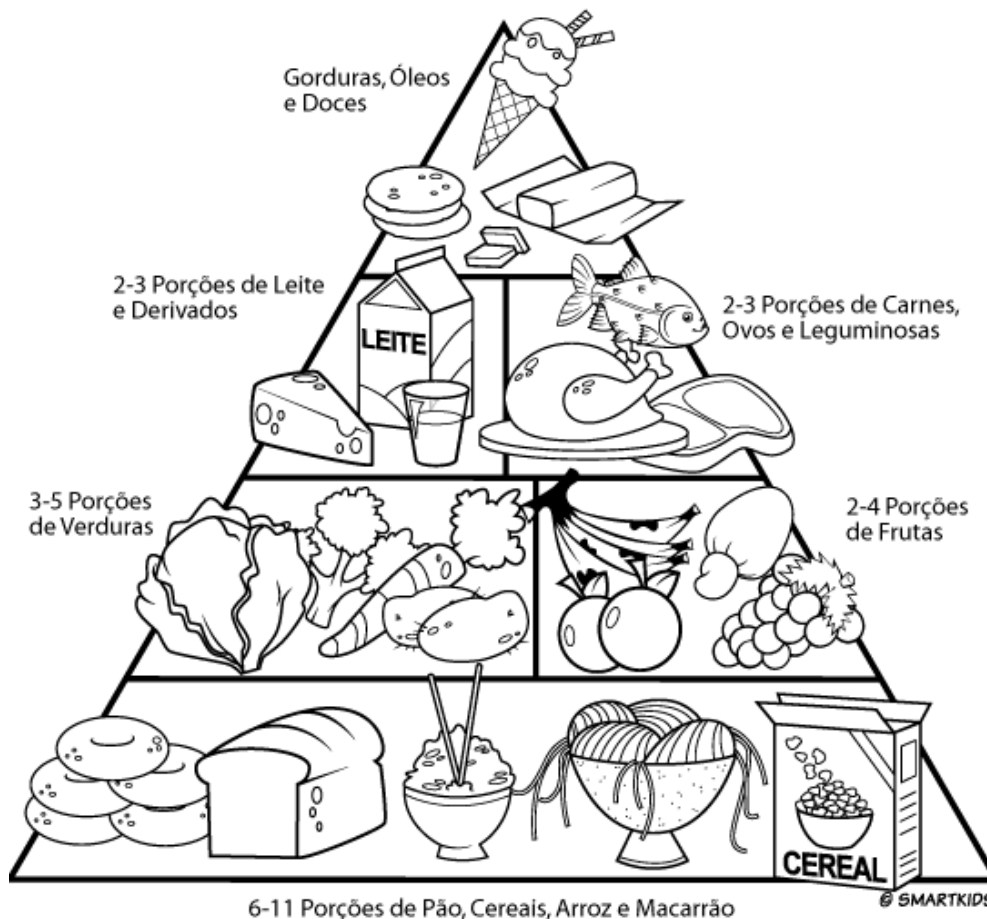
## ALIMENTAÇÃO

Os alimentos energéticos são aqueles que dão energia ao organismo como cereais, gorduras ou carnes.

### Lista de alimentos energéticos

Se segue uma lista de alguns exemplos de alimentos energéticos:

- cereais: trigo, aveia;
- legumes e grãos: batata, feijão, favas, lentilhas, ervilhas, milho, soja;
- origem animal: atum, sardinha, salmão, ovo; frango, vaca, peru;
- laticínios: leite, iogurte, queijo.



Leia o texto e responda as perguntas

01. O assunto principal do texto é:

- ( ) Dia Mundial da Alimentação      ( ) Alimentação  
( ) Frutas      ( ) Alimentos construtores

2. Quando estamos com saúde, temos disposição para comer, nadar, brincar, estudar e realizar muitas atividades. A energia de que precisamos para essas tarefas conseguimos adquirir com:

- (A) refrigerantes.  
(B) a água que mata a sede.  
(C) uma alimentação bem equilibrada.  
(D) as vacinas que tomamos.



3. O que são alimentos reguladores?

---

---

---

---

4. O que são alimentos construtores?

---

---

---

---

5. O que são alimentos energéticos?

---

---

---

6. Escreva R (reguladores) C(construtores) e E(energéticos)

- |                                   |                                  |                                   |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> cenoura  | <input type="checkbox"/> peixes  | <input type="checkbox"/> caju     |
| <input type="checkbox"/> leite    | <input type="checkbox"/> soja    | <input type="checkbox"/> carne    |
| <input type="checkbox"/> gorduras | <input type="checkbox"/> feijão  | <input type="checkbox"/> atum     |
| <input type="checkbox"/> queijo   | <input type="checkbox"/> abacate | <input type="checkbox"/> sardinha |
| <input type="checkbox"/> iogurte  | <input type="checkbox"/> banana  | <input type="checkbox"/> frango   |



7. Nutrientes são substâncias encontradas nos alimentos necessárias ao crescimento e ao desenvolvimento do organismo e à manutenção da saúde. Existem diferentes tipos de nutrientes nos alimentos.

Relacione cada nutriente abaixo com a função que exercem no organismo.

( 1 ) carboidratos e gorduras

( 2 ) proteínas

( 3 ) vitaminas

( 4 ) sais minerais

Participam da multiplicação da células, permitindo o crescimento do corpo.

Ajudam a defender o organismo de algumas doenças.

Fornecem a energia que é utilizada pelo organismo na realização de atividades diversas.

Ajudam na formação dos ossos, dos dentes e das células sanguíneas e ajudam no controle dos batimentos cardíacos.

8. Complete as lacunas.

Necessitamos ingerir substâncias de origem mineral, como a \_\_\_\_\_ e o \_\_\_\_\_.

9. Relacione a 2ª coluna de acordo com a 1ª:

- ( E ) alimentos energéticos
- ( R ) alimentos reguladores
- ( C ) alimentos construtores



- ( ) fornecem energia ao corpo.
- ( ) atuam na estrutura do corpo.
- ( ) ajudam a regular as funções do corpo

-----

10. Uma alimentação variada é importante para o bom funcionamento de nosso organismo. A professora da turma 503 escolheu um cardápio, organizado pelos alunos, para elaboração de um cartaz sobre nutrição saudável. Qual o cardápio escolhido?

- (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.

-----

11. 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.