



Escola Sathya Sai de Ribeirão Preto

Nome: _____ 5° ano.
Nome do Professor: _____ data: _____

Os alimentos e os nutrientes

Os nutrientes são substâncias presentes nos alimentos que podem fornecer energia e ser usada para o crescimento e funcionamento do corpo.

Os tipos de nutrientes são os carboidratos, os lipídios ou gorduras, as proteínas, as vitaminas e os minerais.

Carboidratos – São encontrados, por exemplo, em: pães, massas, cereais, farinha, batata e mandioca.
Fornecem energia para as atividades do corpo.

Lipídios – São encontrados, por exemplo, em: óleo, manteiga, algumas sementes e gordura animal.
Assim como os carboidratos, também fornecem energia.

Proteínas – São encontradas, por exemplo, em: carnes, ovos, feijão, soja, leite, queijo e lentilha.
São utilizadas pelo corpo para crescer e reparar estruturas desgastadas e machucadas. Elas também fornecem energia.

Vitaminas e minerais – São encontrados, por exemplo, no leite, nas frutas e nas hortaliças.
São essenciais para o bom funcionamento do corpo e a prevenção de doenças.

Embora não forneça energia, a água é importante para diversas funções do organismo. Devemos beber água várias vezes ao dia.