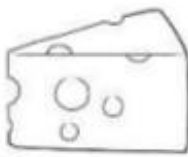




Escola Sathya Sai de Ribeirão Preto

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

1º) Os alimentos que comemos podem ser de origem animal, vegetal ou mineral. Observe as figuras e escreva a origem de cada tipo de alimento:



2º) 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 | () Esses nutrientes desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, construção muscular e coagulação do sangue. |
| (2) gorduras ou lipídeos | () Repõem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo. |
| (3) proteínas | () São a principal fonte de energia para o corpo. São encontrados em alimentos como açúcar, pães, macarrão, batata e mandioca. |
| (4) vitaminas | () Também fornecem energia ao corpo, são encontrados em alimentos como óleo, leite e amendoim. |
| (5) sais minerais | () Esses nutrientes ajudam no bom funcionamento do organismo. |

3º) 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.

