

ESCOLA \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PROF: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_



## OS GRUPOS DE ALIMENTOS

1) Os alimentos são classificados em três grandes grupos de acordo com os nutrientes que possuem em maior quantidade. Quais são esses grupos?

R: [Construtores, energéticos e reguladores.](#)

2) Como denominamos o grupo de alimentos que constroem e conservam o organismo e são formados por uma grande quantidade de proteínas?

R: [Construtores](#)

3) Como denominamos o grupo de alimentos que fornecem energia para o corpo e contêm grande quantidade de carboidratos e gorduras?

R: [Energéticos](#)

4) Como denominamos o grupo de alimentos que ajudam no bom funcionamento do organismo e possuem grande quantidade de vitaminas e sais minerais?

R: [Reguladores](#)

5) Leia com atenção as frases abaixo e assinale a resposta correta:

I. Atualmente muitos alimentos que consumimos não vêm diretamente da natureza, eles passam por indústrias antes de serem vendidos.

II. Ao utilizar leite de coco vendido em garrafa ou caixa, você faz uso desse alimento.

III. Eles são produzidos pelas indústrias.

Todas as afirmações acima estão relacionadas ao alimento chamado:

a) Alimento saudável.

[b\) Alimento industrializado.](#)

c) Alimentos construtores.

d) Alimentos reprodutores.

6) Leia:

\_\_\_\_\_ são produzidos manualmente, sem a utilização de máquinas e sem a presença de conservantes. O pão, o iogurte, o requeijão, a geleia são exemplos de alimentos que podem ser produzidos manualmente.

Qual alternativa que preenche corretamente as lacunas no trecho acima é:

- a) Alimentos saudáveis.
- b) Alimentos industrializados.
- c) Alimentos artesanais.
- d) Alimentos reprodutores