

ESCOLA _____ DATA: ____/____/____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____



Classificação de alimentos

Os alimentos podem ser classificados em três grupos principais: alimentos que dão energia, que ajudam no crescimento e que protegem contra doenças. Essa classificação nos ajuda a entender o papel de cada alimento no corpo.

Os alimentos energéticos, como arroz, batata e pães, fornecem a energia necessária para brincar, estudar e realizar atividades diárias. Já os alimentos construtores, como carnes, ovos e leite, ajudam no crescimento e na reparação dos músculos e ossos.

Os alimentos reguladores, como frutas e verduras, são ricos em vitaminas e minerais. Eles ajudam o corpo a funcionar bem e fortalecem o sistema imunológico, protegendo contra doenças. Beber bastante água também é essencial para manter o corpo saudável.

Uma alimentação balanceada deve incluir todos esses grupos. Comer uma variedade de alimentos nas quantidades certas é importante para crescer forte e saudável.

Questões

1) Qual grupo de alimentos fornece energia para o corpo?

- A) () Construtores
- B) () Reguladores
- C) () Energéticos
- D) () Protetores

2) Complete: Frutas e verduras são alimentos _ _ _ _ _ que ajudam a prevenir doenças.

R.

3) Desenhe um prato com alimentos de todos os grupos: energéticos, construtores e reguladores.

R.

4) Explique por que é importante comer alimentos de diferentes grupos.

R.

5) Dê um exemplo de alimento construtor.

R.