

Nome: _____ 4º _____

Profª: Vanessa e Vanda

Exercícios de fixação

1) Escreva onde são encontradas as vitaminas.

a) Vitamina A -

b) Vitamina do complexo B -

c) Vitamina C -

d) Vitamina D -

e) Vitamina K -

2) Que cuidados devemos ter antes de consumir os alimentos e como devemos consumi-los?

3) Qual é a contribuição destes alimentos para o nosso organismo?

a) Alimento construtores: _____

b) Alimentos reguladores: _____

c) Alimentos energéticos: _____

4) Sublinhe as afirmativas verdadeiras.

a) Os alimentos são fontes de energia para as atividades do corpo.

b) Todos os alimentos têm a mesma função na nossa nutrição.

c) As gorduras podem ser de origem animal ou vegetal.

d) Devemos comer muito para ficar bem alimentados.

5) Pesquise o que ocorre com o organismo quando não são encontradas as vitaminas no nosso corpo.



Bom Estudo!