



Um passeio para entender a importância dos nutrientes





Olá, Cá!

Olá, Ana. Tudo bem com você?



Tudo mais ou menos, Cá.

Ué, o que houve?

Eu preciso apresentar um trabalho na escola sobre a importância dos nutrientes e não sei como fazer.



Relaxa! Eu te explico.





Ah...Deixa eu ver a
melhor forma de te
explicar.

Cá, espero que não
seja muito difícil...



Já sei! Vamos ao supermercado que mostro para você alguns alimentos. Lá podemos falar sobre os nutrientes.

Ótima ideia!



Chegamos! Agora vou explicar para você o que são os nutrientes.

Ok, pois eu só vejo muitos alimentos nas prateleiras.

Hum, vamos lá!
Os alimentos contêm
substâncias chamadas de
nutrientes.

São eles:

SAIS MINERAIS
LIPÍDIOS *VITAMINAS*
PROTEÍNAS *FIBRAS*
CARBOIDRATOS *ÁGUA*

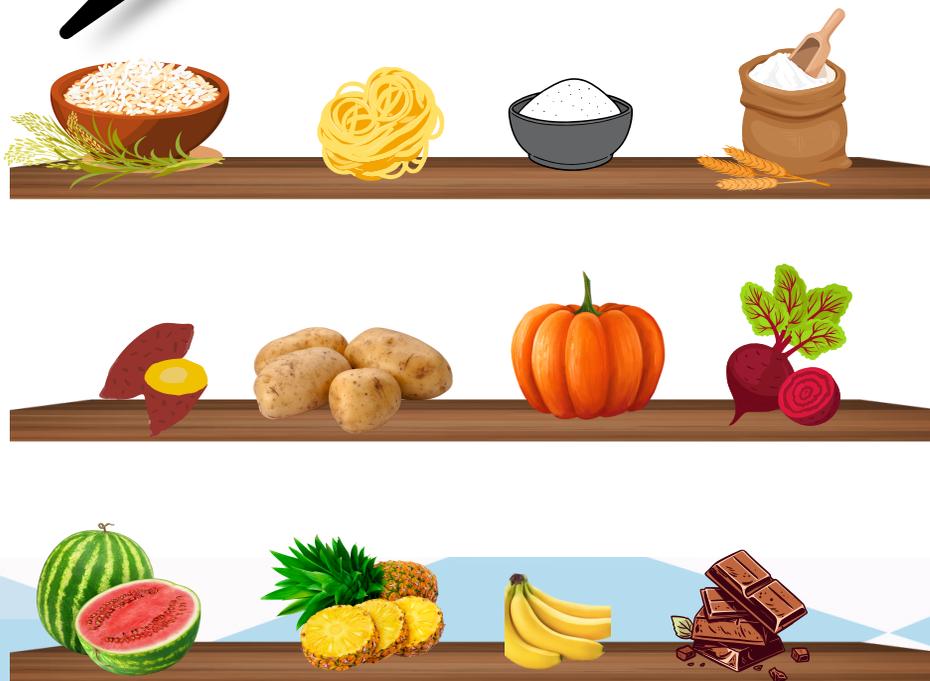
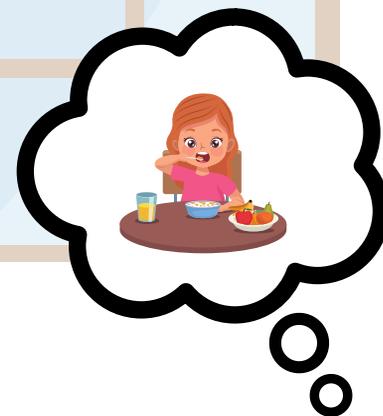


Esses nutrientes são importantes para o nosso crescimento e desenvolvimento.



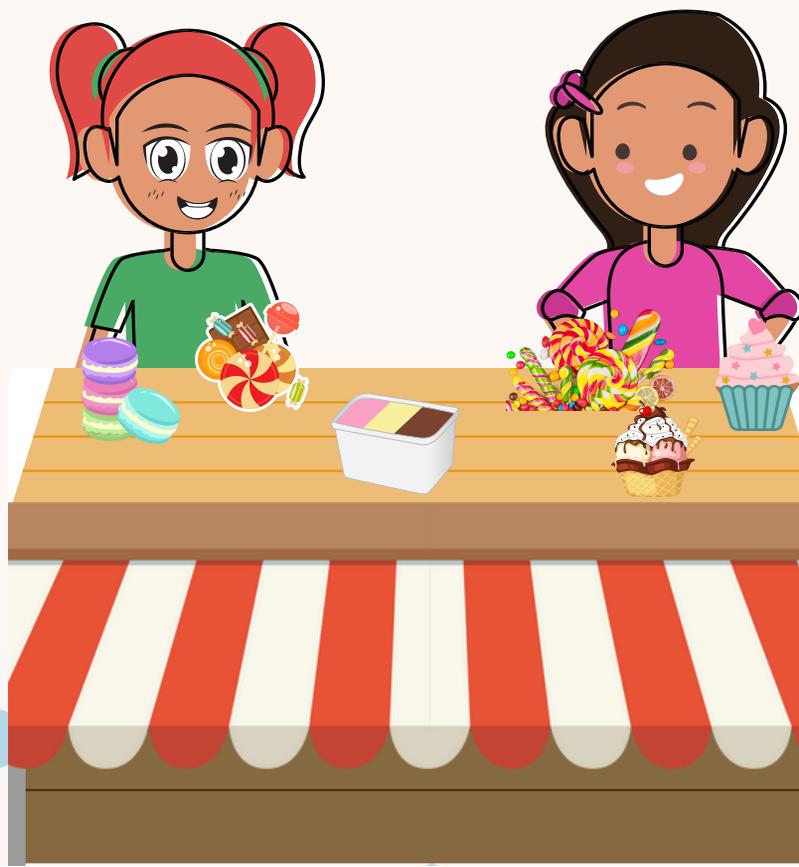
Entre os alimentos que nos dão bastante energia, estão os ricos em **carboidratos**, que geralmente chamamos de **açúcares**.

Como o arroz, a massa, a farinha, o açúcar, o chocolate, a beterraba, a batata doce, a banana e a melancia...



Ah, então quando como bolachas recheadas, balas, doces e sorvetes, estou consumindo alimentos saudáveis ricos em **carboidratos**?

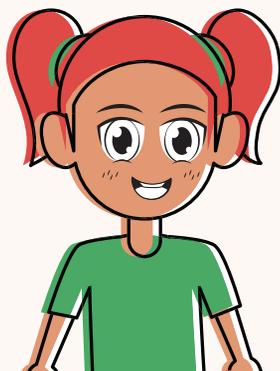
Não! Estes alimentos apresentam **açúcares** adicionados, que não têm qualidade nutricional.



Tá bem Cá! E estes alimentos que eu separei? Espero que sejam alimentos saudáveis. São ricos em **proteínas**, não é mesmo?

Aqui tem bacon, linguíça e salame italiano.

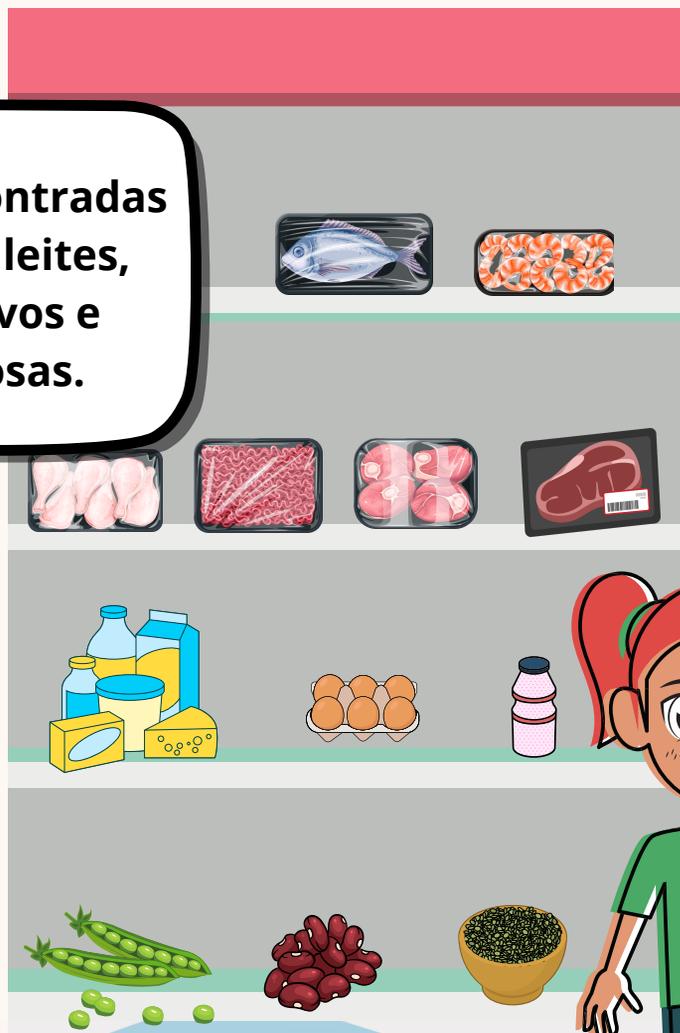
Ana, infelizmente, o bacon é rico em gorduras, e os demais são alimentos embutidos, que não tem qualidade **proteica**.



As **proteínas**, presentes nos alimentos, são “tijolos especiais” usados para construir e fazer o nosso corpo funcionar.

Elas são encontradas em carnes, leites, queijos, ovos e leguminosas.

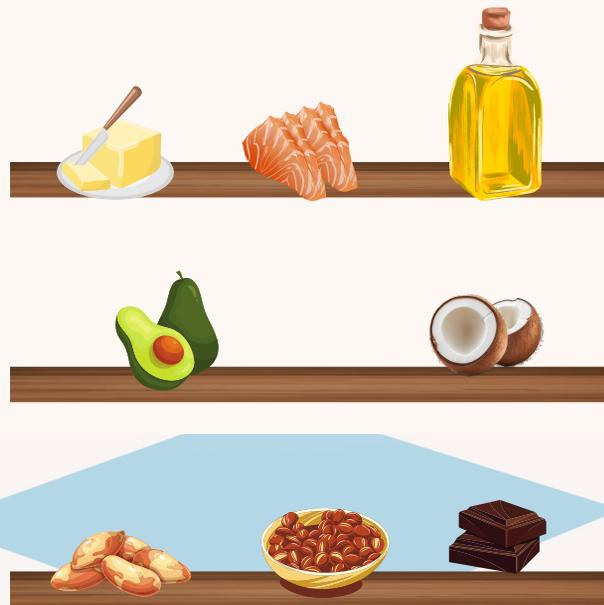
Ah, entendi!
Elas são importantes para que eu cresça de maneira saudável.



Os **lipídios**, que são **gorduras**, estão presentes em carnes, óleos, azeites, castanhas, chocolates e em algumas frutas.

E o legal, é saber que eles funcionam como “pequenos pacotes de energia”.

Ok, compreendi que os **carboidratos**, os **lipídios** e as **proteínas** são nutrientes que devemos consumir em maior quantidade, pois são energéticos e construtores.





Vitaminas e minerais são nutrientes que precisamos em menores quantidades, conhecidos como reguladores. As **fibras** também são conhecidas como reguladoras!

Todos estes são encontrados em frutas, vegetais e nozes. As **vitaminas** e os **minerais** , também estão presentes em leites e carnes.

Interessante! Os alimentos podem ser ricos em mais de um nutriente.



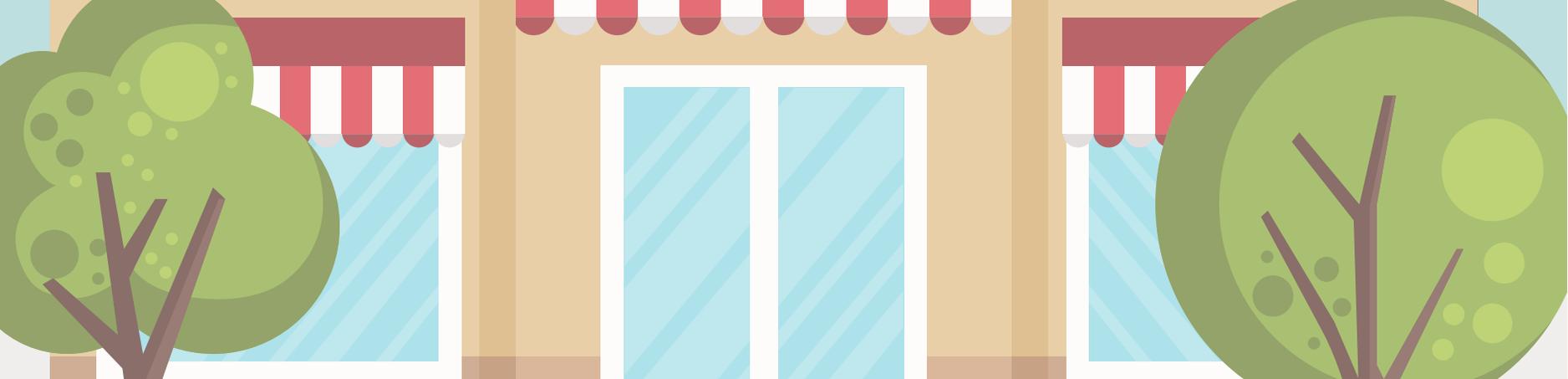


Ah, já ia esquecendo...
A **água** também é indispensável para o nosso corpo.

Por isso, além de beber água, é importante consumir frutas e vegetais, que são ricos neste nutriente.

Olha só! Eu não sabia que estes alimentos contêm água.





Você entendeu que os alimentos possuem nutrientes que são importantes?

Sim, e creio que agora eu estou pronta para apresentar o trabalho sobre nutrientes.



Eu agora entendo que é importante o consumo de alimentos ricos em nutrientes, para que se possa ter uma alimentação saudável.



Que bom, Ana! Espero que você faça uma ótima apresentação na escola.





**Obrigada por ter me
ajudado a compreender a
importância dos nutrientes.
Tchau, amiga!**

**Imagina Ana! Amigos
devem sempre se ajudar.
Até breve!**

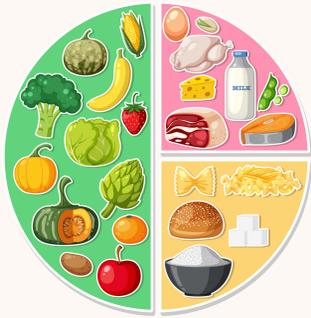


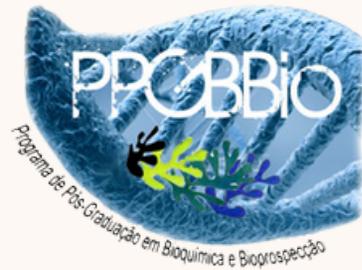
*E assim terminou o passeio de Ana e Cá.
Ana finalmente entendeu o que são nutrientes
e sua importância.*

*E na apresentação na escola, vai poder dar
exemplos de quais são os alimentos mais
saudáveis.*



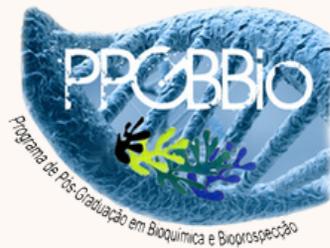
Lembre-se!
Você é o que você come.





Um passeio para entender a importância dos nutrientes





*Material elaborado pela discente
Catia Silveira da Silva na disciplina de
Bioquímica e Bioprospecção na Escola*