

Colégio Evangélico Almeida Barros

Professor: Lucas Almada

Disciplina: Educação Física

Turma: 2º e 3º ano

Vitaminas:

Nesta aula vamos falar sobre um micro nutriente, vamos falar sobre as vitaminas. Onde estão presentes, seus benefícios e suas especificidades.

Vamos descobrir onde encontrar as vitaminas A, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12 e C. Por exemplo, podemos encontrar a vitamina A no fígado, na gema do ovo. Auxilia na produção de células sanguíneas.