

Colégio Evangélico Almeida Barros

Professor: Lucas Almada

Disciplina: Educação Física

Turma: 2º e 3º ano

1 – Qual o nome dos elementos que estão dentro dos alimentos que ingerimos e que são essenciais para que o nosso organismo funcione de maneira regular?

2 – Cite 3 macronutrientes:

3 – Cite um exemplo de alimento para cada macronutriente:

4 – Quando vamos fazer um exercício com uma intensidade alta e em pouco tempo devemos ingerir alimentos que predominantemente possuem qual macronutriente?

5 – Quando vamos fazer um exercício com baixa intensidade, mas com um tempo maior de duração devemos ingerir predominantemente alimentos que possuem quais macronutrientes?

6 – Desenvolva um texto, com suas palavras, explicando a importância dos macronutrientes na nossa alimentação (mínimo de 10 linhas).