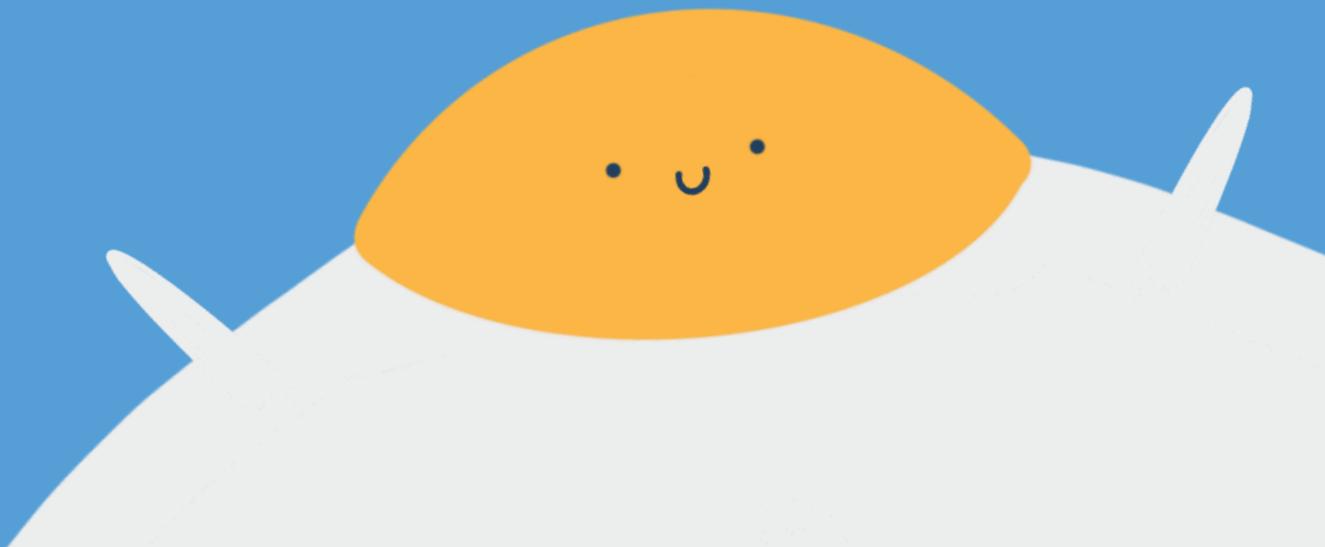




CADERNO DE ATIVIDADES

3

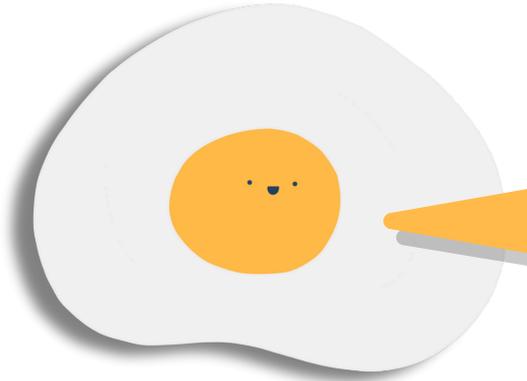




Simple mas poderoso

Os nutrientes do Ovo explicados pela Megg

O que é um nutriente?



Um nutriente é uma substância presente nos alimentos, essencial para que o nosso corpo cresça e se mantenha forte e com energia. Os nutrientes ajudam a construir os músculos e ossos e a manter o bom funcionamento do nosso corpo e da nossa mente.

Sabias que?

Os Ovos contêm **13 nutrientes essenciais** que ajudam a manter-te saudável?

Os nutrientes dos Ovos

Vitamina B12

Ajuda a produzir os glóbulos vermelhos e mantém o sistema nervoso saudável.

Vitamina D

Mantém ossos e dentes fortes.

Ácido Fólico

Ajuda a produzir células novas e a crescer.

Ferro

Transporta o oxigénio no sangue.

Selénio

Protege as células e apoia o sistema imunitário.

Colina

Promove o desenvolvimento cerebral e a memória

Fósforo

Mantém ossos e dentes fortes.

Riboflavina (Vitamina B2)

Transforma os alimentos em energia e mantém a pele e os olhos saudáveis.

Vitamina B5

Ajuda o corpo a utilizar a energia dos alimentos.

Iodo

Promove o funcionamento saudável da tiroide.

Vitamina E

Protege as células.

Luteína e Zeaxantina

Promove a saúde dos olhos e da visão.

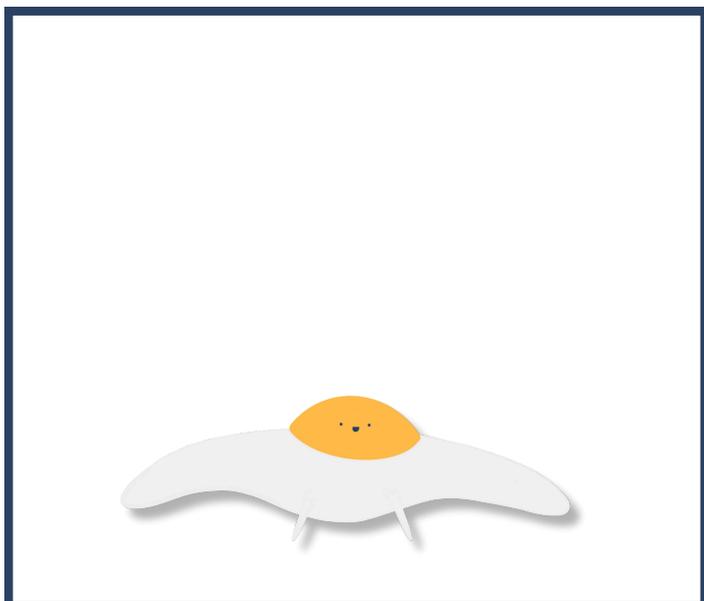
Vitamina A

Mantém os olhos, a pele e o sistema imunitário saudáveis.

Cria a tua história do Dia Mundial do Ovo

Usa os espaços em baixo para desenhar e escrever a história da Megg.
Não te esqueças de dizer como é que ela consegue oferecer nutrição a todo o mundo!

Título:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Empty rectangular box for drawing or writing.

Empty rectangular box for drawing or writing.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Empty rectangular box for drawing or writing.

Empty rectangular box for drawing or writing.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Detetive...

Quantas galinhas e Ovos consegues encontrar?

