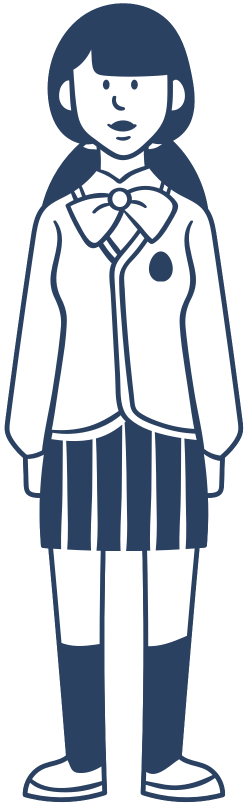
CADERNO DE ATIVIDADES

4

A nutrição natural dos Ovos para o teu corpo



A vitamina D e fósforo fortalecem ossos e dentes.

A vitamina B12 ajuda a manter o coração saudável e a funcionar bem.

A vitamina B5 transforma os alimentos em energia.

A vitamina A promove a saúde, crescimento e desenvolvimento do organismo.

O selénio é importante para a saúde da unhas.

O selénio, riboflavina (B2) e vitamina E ajudam o corpo a combater as bactérias..

A colina promove o bom desenvolvimento e funcionamento do cérebro.

A vitamina A, vitamina E, luteina e zeaxantina protegem e mantêm a visão saudável.

O iodo é usado pela tiróide para produzir hormonas que regulam as diversas funções do nosso organismo.

As proteínas promovem a construção e recuperação dos músculos.

O ferro, ácido fólico e vitamina B12 são essenciais para a saúde do sangue, transportando oxigénio pelo corpo.

A vitamina B12 ajuda a produzir ADN.

A vitamina A, o selénio e o iodo ajudam a manter a pele saudável.

A minha receita do Dia Mundial do Ovo

Usa a tua imaginação e inventa uma receita saborosa à base de Ovos. Certifica-te de que a tua receita destaca as características nutricionais e o sabor que os Ovos acrescentam a cada refeição!

Ingredientes:

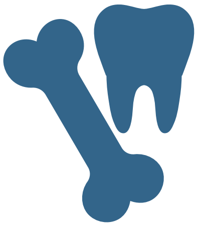
Preparação:

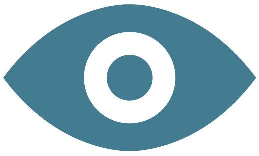
A minha receita do Dia Mundial do Ovo

Desenha a tua receita com Ovos e identifica os ingredientes:

Faz corresponder os nutrientes dos Ovos aos seus benefícios!

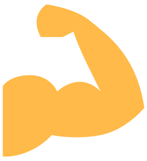
Desenha uma linha e faz corresponder cada nutriente dos Ovos à parte do corpo que beneficia. Pensa bem, pois alguns nutrientes beneficiam mais do que uma parte do corpo.

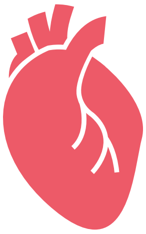




Vitamina D

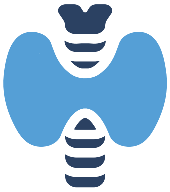
Colina



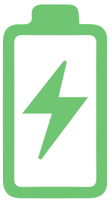


Vitamina E

Proteina

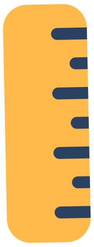


Ferro

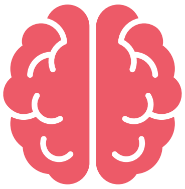


Vitamina A

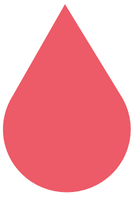
Vitamina B12



Riboflavina

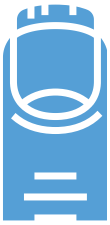


Vitamina B5

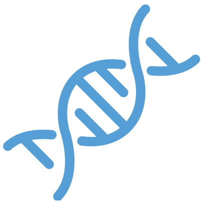


Fósforo

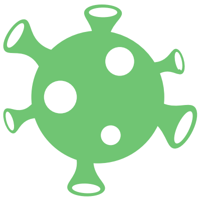
Ácido Fólico



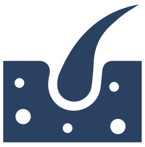
Iodo



Selénio



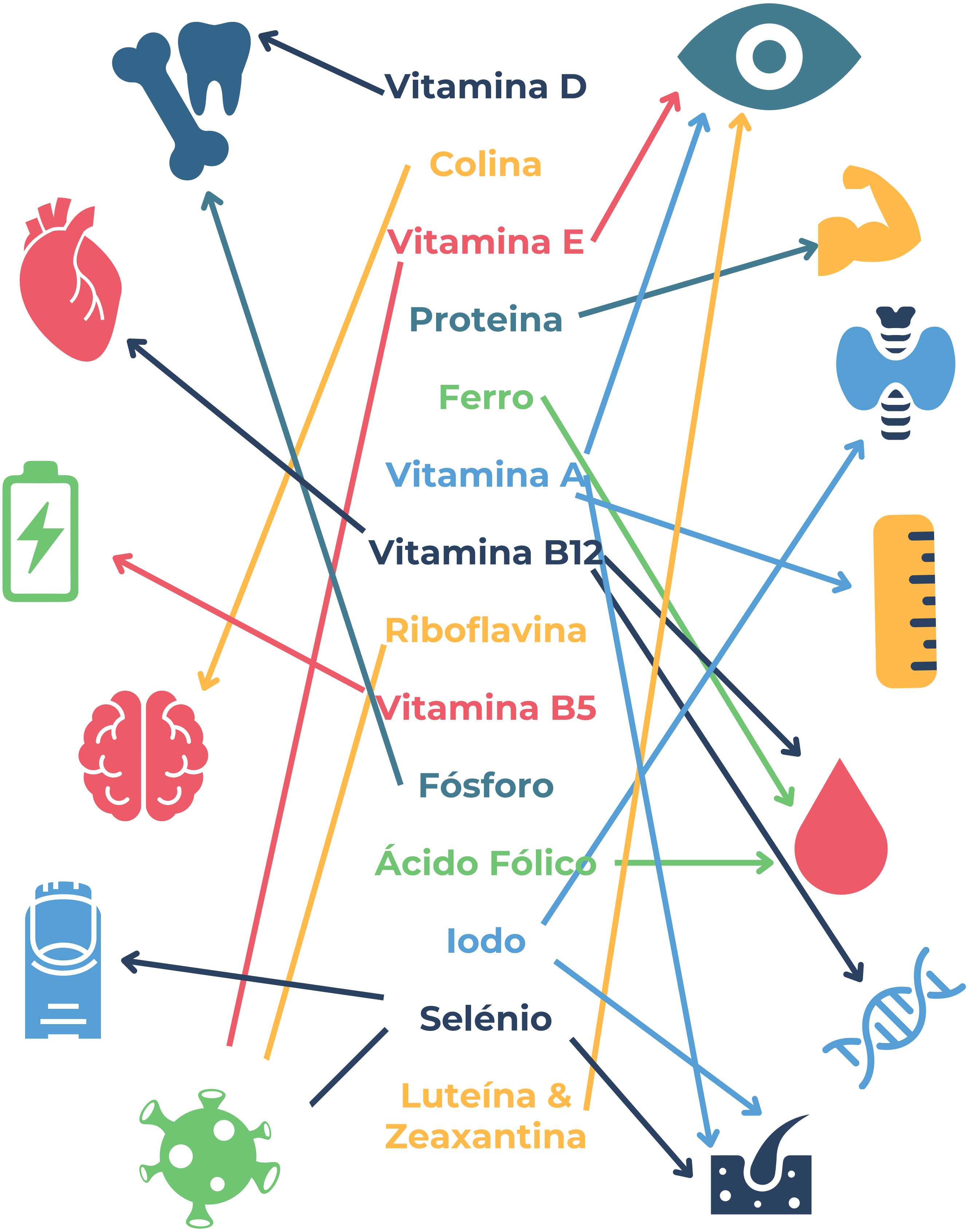
Luteína & Zeaxantina



RESPOSTA

Faz corresponder os nutrientes dos Ovos aos seus benefícios!

Desenha uma linha e faz corresponder cada nutriente dos Ovos à parte do corpo que beneficia. Pensa bem, pois alguns nutrientes beneficiam mais do que uma parte do corpo.



Vitamina D

Colina

Vitamina E

Proteina

Ferro

Vitamina A

Vitamina B12

Riboflavina

Vitamina B5

Fósforo

Ácido Fólico

Iodo

Selénio

Luteína & Zeaxantina