ciências – as vitaminas

**Vitaminas: cada vez mais importantes**

Não param de surgir novas descobertas sobre a importância das vitaminas na manutenção da saúde. A maioria delas não pode ser produzida pelo organismo e precisamos obtê-las na alimentação, principalmente nas frutas, legumes e verduras. Quanto mais variada nossa dieta, maiores as chances de obtermos todas as vitaminas de que o corpo precisa. Veja algumas das propriedades desses nutrientes:

• **Vitamina A:** preserva as condições dos olhos, aumenta a resistência contra doenças infecciosas.

• **Complexo B:** são várias vitaminas, todas pertencentes à mesma família química. Trabalham em conjunto e temos necessidades diferentes de cada uma. São importantes para pele, cabelo, sistema nervoso, aparelho digestivo, etc.

• **Vitamina C:** a mais estudada de todas, tem longa lista de benefícios. Protege contra ou ajuda a tratar de várias doenças. É necessária para a formação do tecido conjuntivo e para a regeneração dos tecidos.

• **Vitamina D:** ajuda a fixar cálcio e fósforo. Conhecida como “vitamina solar”, forma-se pela ação da luz solar sobre a pele. Sua falta provoca raquitismo e problemas com os dentes.

• **Vitamina E:** regula o uso de oxigênio pelo organismo e por isso é importante para os atletas.

• **Vitamina K:** ajuda na prevenção de hemorragias e sangramentos internos pois tem papel essencial na formação de uma substância que age na coagulação do sangue.

1. Relacione as sentenças abaixo de acordo com a vitamina a que ela se refere.
2. Vitamina A
3. Complexo B
4. Vitamina C
5. Vitamina D
6. Vitamina E
7. Vitamina K

( ) vitamina que protege e ajuda em muitas doenças. Possui muitos benefícios. Auxilia na recuperação do tecido conjuntivo;

( ) vitamina que age na coagulação do sangue evitando sangramentos internos;

( ) conjunto de vitaminas importantes para pele, cabelo, sistema nervoso, aparelho digestivo, etc;

( ) vitamina que auxilia na defesa contra doenças infecciosas;

( ) vitamina que regula o uso do oxigênio no organismo;

( ) vitamina obtida com a ação da luz solar sobre a pele; auxilia na aquisição de cálcio e fósforo.

1. Escolha 3 vitaminas do texto acima.

• Faça uma pesquisa sobre elas.

• Cite exemplos de alimentos que possuem essas vitaminas.

• Elabore um cartaz com colagens ou desenhos apresentando o resultado de sua pesquisa.