

Escola: E.M.E.F. “Armelinda Espúrio da Silva.”

Professora: ABADIA, LIDIANE, SABRINA E SÔNIA

Ano/turma: 4º ANOS A, B, C e D.

Dia da semana	Rotina diária: descrição das atividades
Segunda – feira 14/06	<p>Leitura diária: https://www.youtube.com/watch?v=ScMLOoFP92E</p> <p>Português: Hoje você irá aprender um pouco sobre os substantivos comuns e próprios. Assista a aula em vídeo, leia tudo com muita atenção e depois faça as atividades no seu caderno.</p>
Terça- feira 15/06	<p>Leitura diária: https://www.youtube.com/watch?v=i9cgu0hHvls</p> <p>Em junho acontecem as festas juninas com música típica, trajes tradicionais, comidas gostosas e brincadeiras, os festejos alegam crianças e adultos. Em MATEMÁTICA faremos todos os cálculos para não perder dinheiro e aproveitar a festança.</p> <p>A diversão começou... não se esqueça que hoje tem atividade de Inglês, TOURISTIC PLACES (Lugares turísticos) - página 29.</p>
Quarta- feira 16/06	<p>Leitura diária: Origem da festa junina: https://youtu.be/o9olouRriGw</p> <p>HISTÓRIA: Na aula de hoje, vamos aprender a origem da festa junina. Após a leitura do texto, responda às questões propostas.</p> <p>Hoje é dia de aula de Arte!</p>
Quinta- feira 17/06	<p>Leitura Diária: https://www.youtube.com/watch?v=F8CV4q4bffM</p> <p>PORTUGUÊS: Assista o vídeo, leia o texto com atenção e faça as atividades no seu caderno.</p> <p>Hoje vamos nos movimentar na aula de Educação física.</p>
Sexta- feira 18/06	<p>Leitura diária: https://www.youtube.com/watch?v=hBlmQoHATWA</p> <p>Mês de junho é o mês das festas juninas, sabemos que a pipoca é o carro chefe dessas comemorações, vamos aprender um pouco mais sobre essa comida típica? Assista ao vídeo abaixo e descubra a magia da deliciosa pipoca.</p> <p>https://novaescola.org.br/plano-de-aula/2792/transformacao-do-milho-em-pipoca</p>

*As interações são realizadas pelas professoras diariamente nos grupos de whatsapp da sala.

Escola: E.M.E.F. “Armelinda Espúrio da Silva.”

Professora: ABADIA, LIDIANE, SABRINA E SÔNIA.

Ano/turma: 4º ANOS A, B, C e D.

Dia da semana	Rotina diária: descrição das atividades
Segunda – feira 21/06	<p><u>Leitura diária:</u> https://www.youtube.com/watch?v=WLH8-IFnM3o</p> <p>PORTUGUÊS: Hoje você vai conhecer um pouco mais sobre o gênero textual receita, assista o vídeo, leia o texto e faça as atividades que se pede.</p>
Terça-feira 22/06	<p><u>Leitura diária:</u> https://www.youtube.com/watch?v=7MfUO19SGno</p> <p>Hoje, na aula de MATEMÁTICA você irá descobrir o que pesa mais, um quilo de chumbo ou um quilo de algodão? No final da aula mostre que você está craque!!</p> <p>Hoje, temos aula de ENGLISH, faça a Atividade Diagnóstica.</p>
Quarta-feira 23/06	<p><u>Leitura diária:</u> Festa junina no Brasil: https://youtu.be/pZEzvp0k_cA</p> <p>Geografia: Na aula de hoje, vamos aprender mais sobre as festas juninas no nosso país. Assista ao vídeo, leia o texto e responda as questões referentes ao mapa do Brasil.</p> <p>Não se esqueça...hoje é dia de aula de Arte!</p>
Quinta-feira 24/06	<p><u>Leitura diária:</u> https://www.youtube.com/watch?v=9-Qy-J5wGbI</p> <p>Mostre na aula de hoje em MATEMÁTICA que você já consegue pesar um produto.</p> <p>Hoje vamos nos movimentar na aula de Educação física.</p>
Sexta-feira 25/06	<p><u>Leitura diária:</u> https://www.youtube.com/watch?v=NOcWc2bPInc</p> <p>Além dessa mágica maravilhosa, a pipoca é cheia de vitaminas e nutrientes que só fazem bem a nossa saúde. Vamos conhece-los? Assista ao vídeo abaixo e conheça sobre os benefícios dessa delícia. https://youtu.be/FSZd33awqQk</p>

*As interações são realizadas pelas professoras diariamente nos grupos de whatsapp da sala.

SEGUNDA-FEIRA 14-06-2021

PORTUGUÊS

Festas Juninas

Em junho temos o ponto alto do folclore nacional com as festas juninas. As festas juninas se festejam com fogueiras, com danças típicas, com guloseimas como: pipoca, paçoca, curau, pamonha, canjica, milho assado e cozido, batata doce, cocada etc. A bebida, principalmente no sul onde é tempo de inverno, é o quentão preparado com aguardente, açúcar, canela, cravo, limão e gengibre.

O incremento da agricultura da uva e o aperfeiçoamento da técnica vinícola introduziram, nos últimos tempos, ainda no sul, o hábito de tomar vinho quente, também preparado com canela, cravo, açúcar e limão ou laranja.

A tradição das festas juninas veio da Europa, particularmente de Portugal, mas sem dúvida adquiriram um caráter inteiramente brasileiro, ao se mudarem para cá.

Revista pedagógica brasileira

1) Agora que você já leu o texto, copie e responda em seu caderno:

A) Qual festa é comemorada em junho?

B) De onde vem o hábito de tomar vinho quente?

C) Quais ingredientes são comuns no preparo do quentão e do vinho quente?

D) De onde vem a tradição das festas juninas?

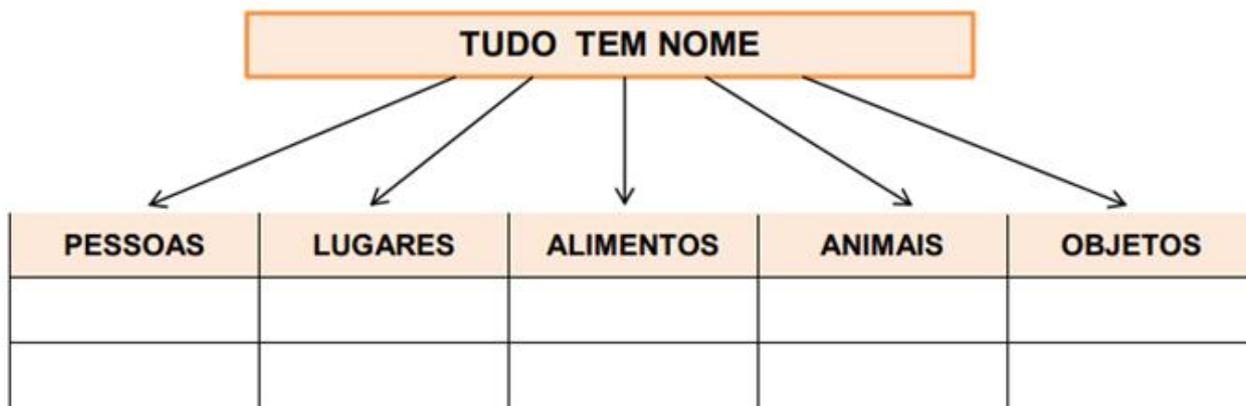
E) Cite cinco comidas típicas da festa junina.

2) Assista o vídeo sobre substantivo, leia com bastante atenção a explicação e depois faça as atividades em seu caderno.

Aula em vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=ScMLOoFP92E>

A) Agora que você assistiu a videoaula, leu as informações acima e já sabe o que é **substantivo comum e próprio**, observe as palavras abaixo e separe-as nas colunas corretas:

pipoca	João	porco	copo	Europa
Portugal	cavalo	caneta	Maria	canela



Agora encontre no texto “**Festas Juninas**” e escreva abaixo:

B) 5 substantivos **comuns**:

C) 2 substantivos **próprios**:

1. Assinale com **(P)** as frases em que os **substantivos** destacados são **próprios** e com **(C)** os **comuns**.

() As festas juninas eram tradições bastante populares na **Península Ibérica** (Portugal e Espanha).

() A festa junina é uma tradicional festividade popular no **Brasil**

() A decoreção da Festa Junina é feita com **bandeirolas e balões**.

() Em **Campina Grande**, na Paraíba, por exemplo, acontece o maior festejo do país.

() O casamento caipira é muito comum na **festa** junina.

() Existem ainda algumas brincadeiras e práticas às quais os convidados são submetidos: pau-de-sebo, lavagem dos santos, correio elegante, casamento caipira e outros.

TERÇA-FEIRA 15-06-2021

MATEMÁTICA

====> CALCULANDO NA QUERMESSE:

OBSERVE ATENTAMENTE A TABELA DE PREÇOS DA FESTA JUNINA E RESOLVA OS PROBLEMAS ABAIXO:

TABELA DE PREÇOS	
CHURRASCO.....	3 REAIS
REFRIGERANTE.....	2 REAIS
ÁGUA	1 REAL
PIPOCA	2 REAIS
BOLO DE FUBÁ.....	3 REAIS
DOCES TÍPICOS.....	2 REAIS
MILHO	2 REAIS
BRINCADEIRAS.....	2 REAIS
CARTELA DE BINGO.....	1 REAL



1. ROSINHA QUER COMPRAR 2 REFRIGERANTES, 1 CHURRASCO E 1 PEDAÇO DO DELICIOSO BOLO DE FUBÁ. QUANTO ELA DEVERÁ PAGAR?



RESPOSTA: _____

2. CHICO QUER COMPRAR 2 CHURRASCOS, 1 ÁGUA, 3 FICHAS DE BRINCADEIRAS E 1 DOCE TÍPICO. PARA PAGAR, ELE USARÁ UMA NOTA DE 20 REAIS. DE QUANTO SERÁ SEU TROCO?



RESPOSTA: _____

3. ZÉ LELÉ TEM 10 REAIS PARA GASTAR NA FESTA. ELE QUER GASTAR TUDO, COMENDO E SE DIVERTINDO. ESCREVA TRÊS SUGESTÕES DE FORMAS COM AS QUAIS ELE PODERÁ GASTAR SEUS 10 REAIS NA FESTA:



- A. _____
B. _____
C. _____

QUARTA-FEIRA 16-06-2021

HISTÓRIA

Você sabe a origem da festa junina? Leia o texto com atenção:



As Festas Juninas são celebradas ao longo do mês de junho. Sua origem foram as festas pagãs, com fogueiras e queimas de fogos para afugentar os maus espíritos. Elas começaram nos campos e plantações originando os trajes típicos de caipiras e sinhazinhas, com casamento de roça, discurso do padrinho, as capelinhas decoradas etc. Com o passar do tempo, as festividades foram tomando um cunho religioso.

Pela tradição, a festa junina consiste em celebrar os bons resultados da colheita e também, pedir que o próximo plantio traga bons frutos. Os santos padroeiros da festa junina são: São João é o santo

protetor das colheitas, seu dia é 24 de junho e se faz comemorar com seus seguidores Santo Antônio e São Pedro (13 e 29 de junho, respectivamente). Esta festividade demonstra devoção e homenagem dos devotos. As festas juninas estão enraizadas de arte popular com suas influências próprias das regiões, cheias de pureza, ingenuidade, poesia e inspiração.

Vamos agora aprender um pouco mais sobre alguns elementos e atividades que toda a festa junina tem, segue:

Fogueira - A fogueira na festa junina representa chama de vida e boas novas. Elas são utilizadas para esquentar as comidas típicas, como canjica, curau e até mesmo o quentão, bebida própria para aquecer em dias de frio, temperada com gengibre. A fogueira, fica em evidência na festa e é rodeada por lanternas e bandeirinhas formando o típico ambiente de arraial.

Música - A música é tocada ao longo da festividade sob o ritmo acentuado de forró. A banda é um item imprescindível, funciona como animadora. A banda está composta de vários instrumentos como: tambores, bongós, pauzinhos, guizos, reco-reco, berimbau, cackeckê, triângulos, etc.

Dança - Existem diversas danças, mas a mais conhecida é a quadrilha. A quadrilha é uma dança feita para agradecer a boa colheita e homenagear São João, Santo Antônio e São Pedro. Nela, um marcador comanda a dança. Os comandos devem ser seguidos e respeitados. Esta dança típica chegou ao Brasil durante o período regencial e fez grande sucesso na corte do Rio de Janeiro, caindo depois no gosto popular. A sanfona, a vila, o violão e o triângulo são instrumentos muito utilizados para acompanhar a quadrilha.

Brincadeiras - Uma das brincadeiras mais conhecidas é a corrida do ovo - É estabelecido um ponto de partida e de chegada. Os participantes devem estar posicionados no ponto de partida. Eles receberão uma colher com um ovo. A colher é colocada na boca. Vence o participante que chegar ao final primeiro sem derrubar o ovo da colher.

Para saber mais assista ao vídeo: <https://youtu.be/o9olouRriGw>

1) Copie e responda as questões no seu caderno:

a) Qual é a origem das Festas Juninas?

b) O que consiste a Festa Junina?

c) O que a fogueira representa?

d) Quais são os santos padroeiros das Festas Juninas?

Dia 13: _____

Dia 24: _____

Dia 29: _____

2) Coloque (V) se for verdadeiro ou (F) se for falso:

() O pagode e o samba são músicas típicas de Festa junina.

() Com o passar do tempo, as festas juninas foram tomando um cunho religioso.

() A fogueira fica em evidência na festa e é rodeada por lanternas e bandeirinhas.

() A dança quadrilha chegou ao Brasil durante o período colonial.

3) Marque X somente nas frases falsas.

() As Festas Juninas nos demonstram que a população do interior é triste.

() A sanfona, a vila, o violão e o triângulo são instrumentos muito utilizados para acompanhar a quadrilha.

() Não há necessidade de banda de forró em uma Festa Junina.

() As Festas Juninas estão enraizadas de arte popular com suas influências próprias das regiões.

Fonte: Sequência didática aprendendo com as tradições- Profª Ilza Maria G. Oliveira- (adaptação)

QUINTA-FEIRA 17-06-2021

PORTUGUÊS

Assista a videoaula e leia o texto abaixo com muita atenção:

Videoaula: <https://www.youtube.com/watch?v=F8CV4qnA4bffM>



1- Agora que você assistiu o vídeo e leu o texto acima, copie as questões no seu caderno e responda:

a) Todos estão convidados para:

- () Festa de aniversário.
- () Festa Julina.
- () Assistir um espetáculo.
- () Festa Junina.

b) Qual a localização da festa?

c) Em que data ocorreu a festa?

d) Qual foi o horário estipulado para a festa?

e) No final do convite há uma mensagem para o convidado. Qual é a mensagem?

f) Quem é o participante especial?

2- Qual o sinal de pontuação usado na mensagem final do convite?

- () ponto final
- () ponto de exclamação

() ponto de interrogação.

3-Agora é a sua vez! Vamos montar um convite, use a sua criatividade.

a) Crie um convite pode ser aniversário, festa junina, família na escola, natal, entre outros...

b) Convide alguém que você gosta muito, para este evento.

Para fazer o convite pense:

-Quem está sendo convidado?

-Qual o local da festa?

- Qual é o motivo do convite?

-Qual é a data? E o horário?

Capriche!

SEXTA-FEIRA 18-06-2021

CIÊNCIAS

Você sabe por que milho vira pipoca?

Alguns minutinhos no fogo e... pop! Um pequeno floco branquinho e delicioso, surge na panela com aquele cheirinho de pipoca maravilhoso no ar. Mas você sabe por que a o milho de pipoca estoura quando aquecido?

Antes de explicar como está mágica deliciosa acontece, é necessário estudar a estrutura do milho de pipoca e sua diferença do milho verde comum. Leia o texto para que você entenda, de uma vez por todas, como a pipoca funciona.

O que é pipoca? Pipoca, antes de tudo, é um tipo de milho, da espécie *Zea mays everta*, que expande de um grão aquecido. Assim como ocorre com outros grãos e cereais como Quinoa, por exemplo. A pipoca não estourada é um alimento não perecível e pode durar indefinidamente. Ou seja, quando guardada em recipientes adequados, o milho de pipoca não estraga.

Desde a descoberta da pipoca, o homem desenvolveu diferentes métodos para fazer pipoca. Desde a pipoca de microondas, que geralmente é produzida especialmente para este fim, ou a pipoca para máquinas pipoqueiras automáticas, que utilizam milho minimamente processados.

Quando aquecido, o óleo e a água presentes no interior do milho, transformam o grão em um ambiente muito pressurizado. Nestas condições, o amido do milho amolece e expande a casca, tornando-a menos resistente. Com a pressão e temperatura aumentando, até o ponto limite de aproximadamente *135 psi* quando o seu interior chega a $180\text{ }^{\circ}\text{C}$.

O milho de pipoca estoura com o rompimento rápido da casca, liberando a pressão, expandindo o amido gelatinoso para fora do grão. Liberando a água no estado vaporizado, que rapidamente esfria o amido, que acaba assumindo o formato tão famoso da pipoca.

ATIVIDADES

1-Explique resumidamente como o milho se transforma em pipoca.

2 -O que é pipoca?

3-Cite outros métodos para fazer pipoca, além da panela.

4 -Qual a pressão e temperatura correta para o milho estoura?

- () a) 120 psi e 180°C
() b) 135 psi e 180 ° C
() c) 135 psi e 12° ° C

5-Com a ajuda de um responsável, faça uma panela de pipocas e envie foto ou vídeo para sua professora.

SEGUNDA-FEIRA 21-06-2021

PORTUGUÊS

Receita é um texto instrucional que explica como fazer algo. Uma receita apresenta duas partes claras: ingredientes e modo de preparo. As receitas têm sempre uma estrutura parecida. Vamos conhecer?

ARROZ-DOCE II

RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- ✿ 1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ LAVADO E ESCORRIDO
- ✿ 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- ✿ 5 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- ✿ 1 UNIDADE GRANDE DE CANELA EM PAU
- ✿ 1 CASCA DE UM LIMÃO
- ✿ 6 UNIDADES DE CRAVO-DA-ÍNDIA
- ✿ AÇÚCAR A GOSTO
- ✿ CANELA EM PÓ PARA POLVILHAR
- ✿ 1/2 VIDRO DE LEITE DE COCO



MODO DE PREPARAR:

- ✿ NUMA PANELA DE PRESSÃO, LEVE O ARROZ AO FOGO COM A ÁGUA, A CASCA DE LIMÃO, OS CRAVOS E A CANELA. DEIXE COZINHAR POR 10 MINUTOS (SÓ CONTE O TEMPO DEPOIS DE A PANELA COMEÇAR A APITAR).
- ✿ ABRA A PANELA, ACRESCENTE O LEITE DE COCO E O LEITE CONDENSADO. DEIXE FERVER POR MAIS 5 MINUTOS. PROVE O AÇÚCAR. SE NECESSÁRIO, COLOQUE MAIS.
- ✿ DESPEJE NUM REFRATÁRIO E POLVILHE A CANELA.

CURIOSIDADES

VOCÊ SABIA QUE O ARROZ-DOCE É UMA SOBREMESA TRADICIONAL ENTRE AS FAMÍLIAS DE PORTUGAL E ERA PRESENÇA OBRIGATÓRIA EM DIAS DE FESTA?

... E QUE, POR CAUSA DESSE DOCE, SURTIU A EXPRESSÃO: "ARROZ DE FESTA", QUE SIGNIFICA PESSOA QUE NÃO FALTA A NENHUM EVENTO?

1-Assista a vídeo aula, leia a receita e depois faça as atividades no seu caderno.

Videoaula: <https://www.youtube.com/watch?v=WLH8-IFnM3o>

a) Para que serve uma receita?

b) A receita está dividida em duas partes. Quais são?

c) Quais são os objetos usados nessa receita?

d) Por que os números são utilizados nas receitas?

e) O trecho que é a lista do que vai ser usado na receita é chamado de:

- () modo de preparar
- () ingredientes
- () rendimento

f) O trecho que explica como fazer receita é chamado de:

- () modo de preparar
- () ingredientes
- () rendimento

g) Qual o rendimento dessa receita?

h) Pesquise o significado das palavras abaixo:

-Refratário

-Polvilhar

2-Agora que você já sabe para que serve uma receita, escolha abaixo um prato típico junino que você gosta, pesquise, escreva a receita e compartilhe com a sua professora.

MATEMÁTICA

MEDIDAS DE MASSA

Massa de um corpo é a quantidade de matéria que ele contém.

A unidade fundamental para medir o peso de um corpo é a grama, cujo símbolo é **g**.

Usamos o quilograma (Kg) para medir o peso das pessoas, dos alimentos, dos objetos, das cargas, dos animais, etc.

Um quilograma é igual a **1.000 gramas**.

Meio quilograma ou meio quilo é igual a **500 gramas**.

Um quarto de um quilo tem **250 gramas**, e quatro quartos de quilo formam 1 quilo.

Para medir a massa de um porco ou de um boi é usada a medida de massa **arroba**.

Uma arroba é igual a **15 quilogramas**.

Para medir grandes massas, como cargas de caminhões, usamos a **tonelada (t)**.

O instrumento utilizado para medir a massa é a **balança**. Existem vários tipos de balanças. Observe abaixo alguns exemplos de balança.



Fique sabendo...

O grama (masculino)=medida de massa.

A grama (feminino)=vegetal que os animais pastam, vegetal que cobre terrenos, jardins,...

ATIVIDADES

1) Copie e responda com atenção em seu caderno:

- O kg é a abreviatura de _____.
- A letra g é a abreviatura de _____.
- Um quilograma tem _____ gramas.
- Meio quilograma tem _____ gramas.
- Dois arrobas tem _____ quilos.
- Uma tonelada e meia tem _____ quilos.
- O instrumento de medidas usado para medir a massa de produtos é a _____.

2) Complete as lacunas com quilograma ou grama:

- Um saco de cebolas, pesa aproximadamente 60 _____.
- Um saco de fubá pesa, aproximadamente 50 _____.
- Um cacho de uvas pesa, aproximadamente 250 _____.
- Um pacote de milho de pipoca pesa, aproximadamente 500 _____.
- Kaio comeu uma barra de cereal de 25 _____.

3- Veja os desenhos abaixo e dê o peso em (g), que você acha que pesa cada um dos elementos. Depois confira com sua professora se você acertou ou passou longe.



QUARTA-FEIRA 23-06-2021

GEOGRAFIA

Na aula de hoje vamos conhecer algumas curiosidades sobre a Festa Junina no Brasil.

A Festa Junina tem suas origens na cultura europeia da época da Idade Média. Foi trazida para o Brasil pelos colonizadores portugueses, porém sofreu várias adaptações em nosso território, onde foram incorporadas tradições brasileiras. Há muitos anos, em Portugal, a Festa Junina era chamada de "Festa Joanina", em homenagem a São João Batista. As canções de Luiz Gonzaga ("o rei do Baião") são as mais tocadas nas Festas Juninas brasileiras.

A Festa Junina é a segunda mais importante festa popular brasileira da cultura brasileira (fica atrás somente do Carnaval). O milho é a base de muitas comidas da Festa Junina, pois é neste mês que ocorre a colheita dele. A região Nordeste do Brasil é a que mais comemora a Festa Junina. A quadrilha é um dos destaques da Festa Junina no Brasil. Esta dança surgiu como uma forma de agradecimento aos três santos católicos (São João, São Pedro e Santo Antônio) pela colheita realizada. A maior Festa Junina do Brasil ocorre na cidade paraibana de Campina Grande, reunindo milhares de pessoas todos os anos.

Antigamente, imagens dos três santos católicos da Festa Junina eram pintadas em bandeiras e espalhadas pelos locais da festa. Com o tempo, estas bandeiras foram transformadas em bandeirinhas, que até hoje são usadas para decorar os ambientes da festa. As roupas típicas da Festa Junina estão relacionadas ao modo de se vestir dos habitantes da zona rural de décadas atrás. A fogueira, símbolo marcante das festas juninas, é uma tradição de origem pagã, que servia para comemorar o solstício de verão no hemisfério norte. Os instrumentos musicais mais utilizados para acompanhar as músicas das festas juninas são: violão, viola, triângulo, sanfona, zabumba, pandeiro e cavaquinho.

Brincadeiras para festa junina: tradicionais em todo o Brasil, as brincadeiras de festa junina são cada vez menos conhecidas nos centros urbanos, embora sejam super divertidas, podemos citar algumas delas, vejam: Corrida de três pés, Cadeia, Jogo das argolas, Corrida do milho, Boca do palhaço, Correio elegante, Cabo de guerra, Corrida do saco, Rabo do burro, Tomba lata, Pescaria, Corrida de carrinho de mão.

Observe o mapa abaixo e responda as questões



1) Qual a região do Brasil que mais comemora a Festa Junina? Escreva o nome dos estados dessa região.

2) Observe o mapa e escreva os nomes dos estados da nossa região (Sudeste).

3) O estado do Amazonas faz parte de qual região? _____

4) Cite 3 estados que fazem divisa com Minas Gerais _____

5) Quais os nomes das regiões que compõem o Brasil?

6) Qual é a menor região do Brasil? E qual é a maior?

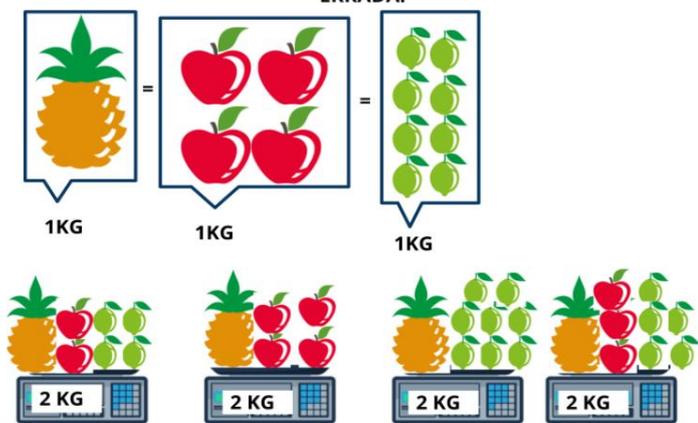
Fonte: Semec Variação de Minas Gerais

QUINTA-FEIRA 24-06-2021

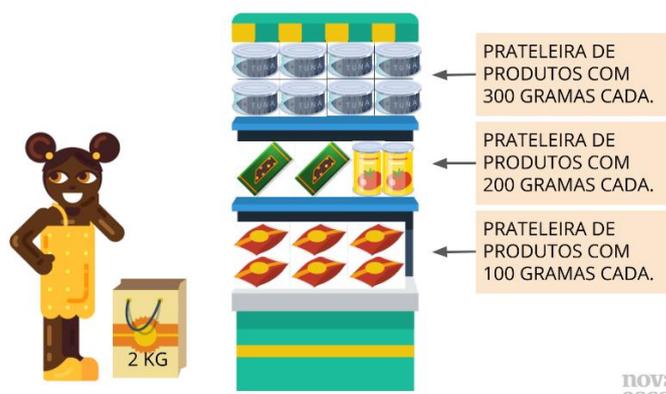
MATEMÁTICA

***Hora dos desafios:** Leia e resolva os desafios em seu caderno. Preste bastante atenção para arrasar.

DESCUBRA QUAL DAS BALANÇAS ESTÁ MARCANDO A MEDIDA ERRADA:



LOURDES TINHA UMA SACOLA QUE AGUENTAVA CARREGAR 2 QUILOS DE MASSA. O QUE ELA PODE LEVAR DENTRO DA SACOLA, SEM ESTOURAR?



Na aula passada, você pôde constatar que 1 quilo é sempre 1 quilo, independente do produto pesado. Pratique um pouco mais nas páginas 73 e 74 do seu livro didático ÁPIS de Matemática.

SEXTA-FEIRA 25-06-2021

CIÊNCIAS

Os benefícios da pipoca para sua saúde

Para a nutricionista Camilla Estima, a pipoca é uma opção de lanche saudável quando comparada a outras escolhas, como biscoito recheado e salgadinhos de pacote, fritos ou assados. “Biscoito recheado é cheio de gorduras saturadas e trans e os salgadinhos de pacote normalmente costumam ter alto teor de sal e gorduras. Já a pipoca é basicamente o próprio milho, alimento rico em carboidratos e fibras”, compara. “Nosso corpo precisa de carboidrato e fibras para cumprir bem suas funções”, acrescenta a nutricionista. A especialista alerta, no entanto, que é preciso tomar alguns cuidados na hora de preparar o alimento, para não cair em armadilhas. Dependendo dos ingredientes usados, o lanche saudável se transforma em uma porção de calorias, cheia de açúcar ou de temperos artificiais.

Após ler o texto, pesquise sobre as propriedades da pipoca: 100g de pipoca comum, feita na pipoqueira elétrica ou microondas, sem nenhum outro ingrediente contém:

- **Calorias:**
- **Gorduras Totais :**
- **Gorduras Saturadas :**
- **Gorduras Poliinsaturadas :**
- **Gorduras Monoinsaturadas:**
- **Sódio:**
- **Potássio:**
- **Carboidratos :**
- **Fibra Alimentar:**
- **Açúcar :**
- **Proteínas :**
- **Cálcio :**
- **Ferro :**
- **Vitamina B6 :**
- **Magnésio:**

2- Leia as afirmações abaixo e assinale v para verdadeiras e f para as falsas.

----- A pipoca é uma opção de lanche saudável quando comparado a biscoitos recheados e salgadinhos de pacote.

----- A pipoca contém grande quantidade de gorduras trans.

----- A pipoca não é boa opção de lanche para quem faz dieta.

----- O milho de pipoca é rico em carboidratos e fibras.

3- Como deve-se preparar a pipoca, para que seja um alimento saudável?