

# E.M.E.F.JARDIM AMANDA – CAIC

Professor (a): Andreia, Edna, Eunice e Tarali (Substituta Nadir)

Ano/turma: **5º ano A; B; C e D**

## Registro semanal da rotina de estudos dos alunos

Dia da semana	Rotina diária: descrição das atividades
Segunda – feira  23/08/2021	<p><b>Leitura Diária:</b> Café com pão, bolacha não. <a href="https://drive.google.com/file/d/1cuh7-3ymQiEuyMdMdmw_8sIBw-tmI3BX/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1cuh7-3ymQiEuyMdMdmw_8sIBw-tmI3BX/view?usp=sharing</a> Que tal assistir um vídeo antes de começar as atividades? <a href="https://drive.google.com/file/d/17IYHcG16LkySrtDCpCGdkd_wP64ivB32/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/17IYHcG16LkySrtDCpCGdkd_wP64ivB32/view?usp=sharing</a></p> <p><b>Língua Portuguesa:</b> Vamos ler um texto informativo sobre alimentação para responder as questões.</p>
Terça-feira  24/08/2021	<p><b>Leitura Diária:</b> Poemas divertidos <a href="https://drive.google.com/file/d/1a3yRd3tqPogd1huy2lkH6vuu9Fk8VAku/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1a3yRd3tqPogd1huy2lkH6vuu9Fk8VAku/view?usp=sharing</a></p> <p>Veja a porcentagem de água nos nosso corpo e assista o vídeo para você saber sua importância.</p> <p><b>Matemática:</b> Assista ao video sobre porcentagem, para depois responder as questões! <a href="https://drive.google.com/file/d/17Nv4IVdr-vuZ02TzpTWbUm988VFfwTV2/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/17Nv4IVdr-vuZ02TzpTWbUm988VFfwTV2/view?usp=sharing</a></p>
Quarta-feira  25/08/2021	<p><b>Leitura Diária:</b> Tenho mais monstros na barriga <a href="https://drive.google.com/file/d/1qLyaQkKYS9X-4toh7iJ9_9OG1ONJ5vi9/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1qLyaQkKYS9X-4toh7iJ9_9OG1ONJ5vi9/view?usp=sharing</a></p> <p><b>Geografia:</b> Nosso país é rico na diversidade alimentar, cada região tem seus pratos típicos, assista ao video para saber um pouco mais como e onde tudo começou. <a href="https://drive.google.com/file/d/17b74C1p8PR8UY8gOVu9f0riYXsW0YvL6/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/17b74C1p8PR8UY8gOVu9f0riYXsW0YvL6/view?usp=sharing</a></p> <p><b>Inglês:</b> Hoje é dia de aprender uma nova língua! Vamos estudar inglês? Dê uma olhadinha nas aulas que o professor (Anderson) preparou para você! <a href="https://portaleducacao.hortolandia.sp.gov.br/index.php/ingles">https://portaleducacao.hortolandia.sp.gov.br/index.php/ingles</a></p>
Quinta-feira  26/08/2021	<p><b>Leitura Diária:</b> Caju e Castanha <a href="https://drive.google.com/file/d/100GrKd6gXvZygnckCzS0U3scthk8BfgA/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/100GrKd6gXvZygnckCzS0U3scthk8BfgA/view?usp=sharing</a></p> <p><b>Ciências:</b> O alimento dentro do nosso corpo. Assista o vídeo e descubra essa viagem incrível por dentro do corpo humano! <a href="https://drive.google.com/file/d/17xtZKWfnzqVaTRZrtj0boHzwXPokVxuw/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/17xtZKWfnzqVaTRZrtj0boHzwXPokVxuw/view?usp=sharing</a></p> <p><b>Artes:</b> Que tal fazer uma aula de arte? Veja o que o Professor ( a ) preparou para você! <a href="https://portaleducacao.hortolandia.sp.gov.br/index.php/artes">https://portaleducacao.hortolandia.sp.gov.br/index.php/artes</a></p>
Sexta-feira  27/08/2021	<p><b>Leitura Diária:</b> Amanda, no país das vitaminas. <a href="https://drive.google.com/file/d/1t_8xFrJqmiB6dy94pnQ9QMd4fU7tITRX/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1t_8xFrJqmiB6dy94pnQ9QMd4fU7tITRX/view?usp=sharing</a></p> <p><b>História:</b> Já imaginou como era a alimentação e a higiene na época das grandes navegações? Quer descobrir? Assista o vídeo! <a href="https://drive.google.com/file/d/17lpbjJVn37dOWA-Ua3N21LKMZGW_ztPZ/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/17lpbjJVn37dOWA-Ua3N21LKMZGW_ztPZ/view?usp=sharing</a></p> <p><b>Educação Física:</b> Que tal se exercitar um pouquinho? A professora ( Inês ) preparou uma aula divertida. <a href="https://portaleducacao.hortolandia.sp.gov.br/index.php/ed-fisica">https://portaleducacao.hortolandia.sp.gov.br/index.php/ed-fisica</a></p>

## COMPONENTE CURRICULAR: Língua Portuguesa

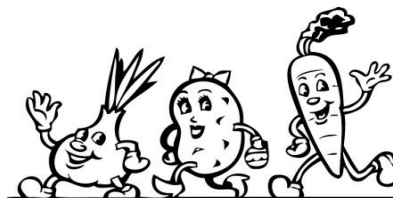
Leitura Diária: Café com pão, bolacha não.

[https://drive.google.com/file/d/1cuh7-3ymQiEuyMdMdmw\\_8sIBw-tml3BX/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1cuh7-3ymQiEuyMdMdmw_8sIBw-tml3BX/view?usp=sharing)

Antes de começar as atividades, assista o vídeo.

[https://drive.google.com/file/d/17IYHcG16LkySrtDCpCGdkd\\_wP64ivB32/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/17IYHcG16LkySrtDCpCGdkd_wP64ivB32/view?usp=sharing)

# Alimentação Saudável



## O que você entende por uma alimentação saudável?

Temos uma alimentação saudável quando ingerimos alimentos naturais em nossas refeições diárias. Há uma série de alimentos que devem compor as refeições: açúcares, carnes, ovos, hortaliças, frutas, legumes, leite, óleos, massas, raízes e tubérculos.

A quantidade de cada tipo de alimento também é importante, levando em consideração fatores como altura, idade, peso e saúde de cada pessoa, além de atividades físicas que podem ser praticadas pelo mesmo.

Para ajudar na alimentação correta, foi criada uma pirâmide, que divide cada tipo de alimento de acordo com a necessidade de cada organismo. Nela, é possível notar a diferença de quantidade de ingestão para cada alimento.



Observe que este texto que você acabou de ler é um **Texto informativo** é uma produção textual com informação sobre um determinado assunto, que tem como objetivo esclarecer uma pessoa ou conjunto de pessoas sobre essa matéria.

1. Qual é o assunto principal do texto?
2. Quais informações ele apresenta?
3. O que você considera alimentação saudável?
4. Você come alguma coisa que não considera saudável?
5. O texto cita uma série de alimentos que devem fazer parte de uma alimentação saudável.

Encontre-os no texto, a seguir, coloque em ordem alfabética, depois separe as sílabas e classifique-as em monossílaba, dissílaba, trissílaba ou polissílaba.

## COMPONENTE CURRICULAR: Matemática

### Leitura Diária: Poemas divertidos

<https://drive.google.com/file/d/1a3yRd3tqPogd1huy2IkH6vuu9Fk8VAku/view?usp=sharing>

### Assista o vídeo com a explicação sobre porcentagem!

<https://drive.google.com/file/d/17Nv4IVdr-vuZ02TzpTWbUm988VFfwTV2/view?usp=sharing>

Porcentagem, representada pelo símbolo %, é a divisão de um número qualquer por 100.

## O prato ideal!

Em uma alimentação saudável, há indicações de como compor o prato ideal! Veja a seguir, na imagem.



### Com base no infográfico responda:

Infografia ou infográficos são textos visuais explicativos e informativos associados a elementos não verbais, tais como imagens, sons, gráficos, hiperlinques etc. São utilizados com frequência na mídia impressa e digital, tendo como principal função informar o leitor

1. Quais são os alimentos que devemos ingerir em maior quantidade? Quanto ele representa em porcentagem?
2. Desenhe o que você costuma comer diariamente no almoço. Dividindo em porcentagem de carboidratos, vitaminas e minerais e proteínas.

Depois responda:

- a) Quanto você come de carboidratos?
- b) Quanto você consome de proteínas?
- c) Quanto você consome de vitaminas e minerais?
- d) Você está tendo uma boa alimentação?

## COMPONENTE CURRICULAR: Geografia

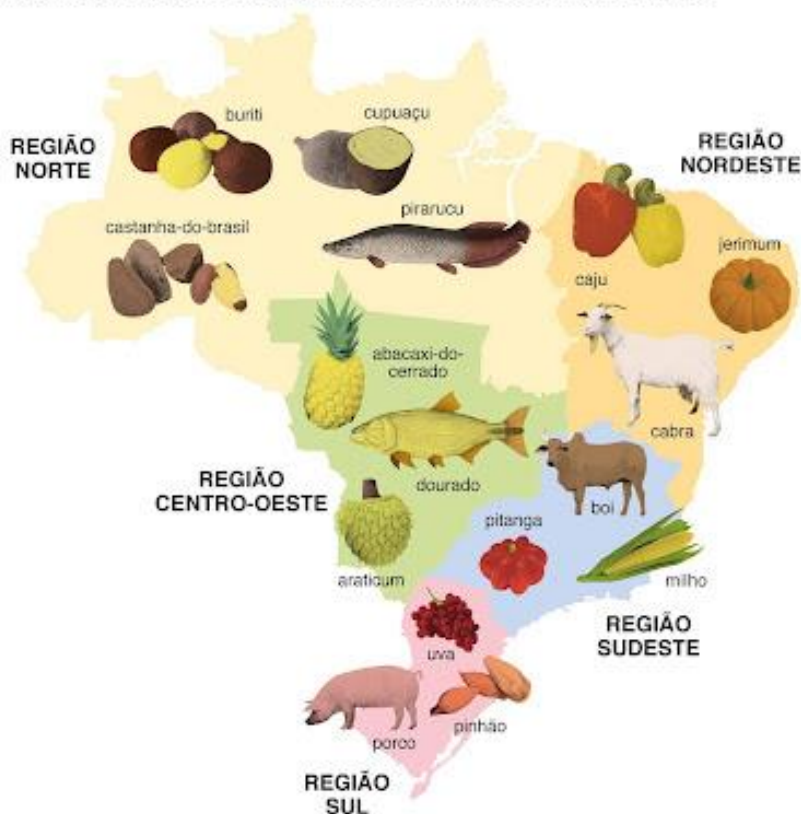
Leitura Diária: Tenho mais monstros na barriga

[https://drive.google.com/file/d/1qLYaQkKYS9X-4toh7iJ9\\_9OG1ONJ5vi9/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1qLYaQkKYS9X-4toh7iJ9_9OG1ONJ5vi9/view?usp=sharing)

Assista o video: Conhecendo um pouco mais sobre a diversidade alimentar brasileira.

<https://drive.google.com/file/d/17b74C1p8PR8UY8gOVu9f0riYXsW0YvL6/view?usp=sharing>

### ALIMENTOS TÍPICOS DAS REGIÕES DO BRASIL



Com base no mapa do Brasil responda:

1. Quais são os alimentos regionais da região onde você mora?
2. Construa no seu caderno uma tabela como o modelo abaixo preenchendo as regiões brasileiras e os alimentos típicos de cada uma:

REGIÕES	ALIMENTOS



Leitura Diária: Caju e Castanha

<https://drive.google.com/file/d/100GrKd6gXvZygnckCzS0U3scthk8BfgA/view?usp=sharing>

O alimento dentro do nosso corpo. Assista o vídeo e descubra essa viagem incrível por dentro do corpo humano!

<https://drive.google.com/file/d/17xtZKWfnzqVaTRZrtj0boHzwXPokVxuw/view?usp=sharing>

## A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS

A alimentação é muito importante para nós. Precisamos nos alimentar para poder pensar, crescer, se movimentar e ficarmos saudáveis.

Com uma boa alimentação, podemos até mesmo melhorar quando estamos doentes.

Quando nos alimentamos bem, nosso corpo fica forte e nutrido.

Nós não conseguimos enxergar, mas os alimentos possuem nutrientes importantes para nossa saúde. São eles que nos ajudam a ficar saudáveis.

Esses nutrientes entram em nosso corpo, junto com os alimentos, e nos ajudam a permanecer com saúde. São eles:

**Vitaminas, proteínas, carboidratos, gorduras, minerais e água.**

1. Por que precisamos nos alimentar bem?
2. Como se chamam as substâncias que não conseguimos enxergar, mas estão nos alimentos e nos ajudam a ter saúde?

Leitura Diária: Amanda, no país das vitaminas.

[https://drive.google.com/file/d/1t\\_8xFrJqmiB6dy94pnQ9QMd4fU7tITRX/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1t_8xFrJqmiB6dy94pnQ9QMd4fU7tITRX/view?usp=sharing)

Já imaginou como era a alimentação e a higiene na época das grandes navegações? Quer descobrir? Assista o vídeo!

[https://drive.google.com/file/d/17lpbjJVn37dOWA-Ua3N21LKMZGW\\_ztPZ/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/17lpbjJVn37dOWA-Ua3N21LKMZGW_ztPZ/view?usp=sharing)

Na época das Grandes Navegações, o escorbuto afligia os navegadores: gengivas com sangramento, má cicatrização, perda de dentes. O problema era a falta de vitamina C, pois a dieta dos marinheiros era muito pobre em frutas e outros vegetais frescos.

► Peixes voadores encontrados na zona Tórrida, a partir de "Americae Tertia Pars", de Theodore de Bry, 1592 (gravura colorida em metal, de 35 cm x 24 cm).



### Pesquise

1. Pesquise quais são os alimentos que contém vitamina C.
2. Quais são as doenças que podem ser causadas por conta da má alimentação?

# E.M.E.F.JARDIM AMANDA – CAIC

Professor (a): Andreia, Edna, Eunice e Tarali (Substituta Nadir)

Ano/turma: **5º ano A; B; C e D**

## Registro semanal da rotina de estudos dos alunos

Dia da semana	Rotina diária: descrição das atividades
Segunda – feira  30/08/2021	<b>Leitura Diária:</b> Eles queriam contar. <a href="https://drive.google.com/file/d/1gVW13ZEKaBfToWqKWS7LgUZjwka6UMI8/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1gVW13ZEKaBfToWqKWS7LgUZjwka6UMI8/view?usp=sharing</a> Assista o video sobre “ O por que ter uma boa alimentação”? <a href="https://drive.google.com/file/d/17z_3RnOAvY-uX-Av32cOcrMtsOg1HZJE/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/17z_3RnOAvY-uX-Av32cOcrMtsOg1HZJE/view?usp=sharing</a> <b>Língua Portuguesa:</b> Depois de assistir o video preencha a lista sobre quais alimentos você considera pertencerem à boa e à má nutrição?
Terça-feira  31/08/2021	<b>Leitura Diária:</b> João e Maria <a href="https://drive.google.com/file/d/1J9IAeatRY818XNcnOpXQufHWL-MfGxri/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1J9IAeatRY818XNcnOpXQufHWL-MfGxri/view?usp=sharing</a> <b>Matemática:</b> Observe a porcentagem que água em vários órgãos do nosso corpo, não esqueça de assistir ao vídeo, para depois responder as questões <a href="https://drive.google.com/file/d/17_mtnQfsfVJ_5RK3zayIzE-R81sK87ML/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/17_mtnQfsfVJ_5RK3zayIzE-R81sK87ML/view?usp=sharing</a>
Quarta-feira  01/09/2021	<b>Leitura Diária:</b> As flores da primavera <a href="https://drive.google.com/file/d/1z7ezReiGvul28liQL9EFzrZB4kyIhI8w/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1z7ezReiGvul28liQL9EFzrZB4kyIhI8w/view?usp=sharing</a> <b>Geografia:</b> Veja dicas de como se prevenir da obesidade infantil, depois mostre para seus familiares. <a href="https://drive.google.com/file/d/17htkjl1bZdESL43bYne2PAiY11j_tNyH/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/17htkjl1bZdESL43bYne2PAiY11j_tNyH/view?usp=sharing</a> <b>Inglês:</b> Hoje é dia de aprender uma nova língua! Vamos estudar inglês? Dê uma olhadinha nas aulas que o professor (Anderson) preparou para você! <a href="https://portaleducacao.hortolandia.sp.gov.br/index.php/ingles">https://portaleducacao.hortolandia.sp.gov.br/index.php/ingles</a>
Quinta-feira  02/09/2021	<b>Leitura Diária:</b> Uma formiga especial <a href="https://drive.google.com/file/d/1H9zTLA4CpQleaBWZXC-cypvTBzk4KnZk/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1H9zTLA4CpQleaBWZXC-cypvTBzk4KnZk/view?usp=sharing</a> <b>Ciências:</b> Como ter um corpo saudável? O vídeo vai trazer algumas dicas. <a href="https://drive.google.com/file/d/17oDqTPC8EATi974SfdvB_41AOuD_w9eH/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/17oDqTPC8EATi974SfdvB_41AOuD_w9eH/view?usp=sharing</a> <b>Artes:</b> Que tal fazer uma aula de arte? Veja o que o Professor ( a ) preparou para você! <a href="https://portaleducacao.hortolandia.sp.gov.br/index.php/artes">https://portaleducacao.hortolandia.sp.gov.br/index.php/artes</a>
Sexta-feira  03/09/2021	<b>Leitura Diária:</b> Um sentimento chamado casa <a href="https://drive.google.com/file/d/1w6lQDre7hpfjz7I1byInEa_Zzsfv0nZi/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1w6lQDre7hpfjz7I1byInEa_Zzsfv0nZi/view?usp=sharing</a> <b>História:</b> Que tal uma vida saudável para toda a família? Agora que você aprendeu sobre como ter uma vida saudável e sua vez de ensinar sua família, construa um infográfico e mostre para sua família. Não esqueça de explicar como ele funciona! Assista ao video com a explicação de como funciona um infográfico. <a href="https://drive.google.com/file/d/17O2ECuJuwqhAIK2ErbMcpCLvxnalPB_v/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/17O2ECuJuwqhAIK2ErbMcpCLvxnalPB_v/view?usp=sharing</a> <b>Educação Física:</b> Que tal se exercitar um pouquinho? <a href="https://portaleducacao.hortolandia.sp.gov.br/index.php/ed-fisica">https://portaleducacao.hortolandia.sp.gov.br/index.php/ed-fisica</a>

Leitura Diária: Eles queriam contar.

<https://drive.google.com/file/d/1gVW13ZEKaBfToWqKWS7LgUZjwka6UMI8/view?usp=sharing>

Por que ter uma boa alimentação? Assista o vídeo e descubra.

[https://drive.google.com/file/d/17z\\_3RnOAvY-uX-Av32cOcrMtsOq1HZJE/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/17z_3RnOAvY-uX-Av32cOcrMtsOq1HZJE/view?usp=sharing)

## UMA BOA NUTRIÇÃO

A **NUTRIÇÃO** é a consideração sobre o que comemos e bebemos. Uma boa nutrição nos faz ficar saudáveis, enquanto uma má nutrição nos faz ficar com a saúde em risco.

Para fazer uma boa nutrição, é preciso consumir uma alimentação balanceada e saudável.

Quais alimentos você considera pertencerem à boa e à má nutrição?

Construa uma lista com 10 alimentos, para uma boa alimentação e uma má alimentação.

Veja o exemplo abaixo.



_____
_____
_____
_____
_____
_____



_____
_____
_____
_____
_____
_____



Leitura Diária: João e Maria

<https://drive.google.com/file/d/1J9IAeatRY818XNcnOpXQufHWL-MfGxri/view?usp=sharing>

Veja a porcentagem de água nos nosso corpo e assista o vídeo para você saber sua importância.

[https://drive.google.com/file/d/17\\_mtnQfsfVJ\\_5RK3zaylzE-R81sK87ML/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/17_mtnQfsfVJ_5RK3zaylzE-R81sK87ML/view?usp=sharing)

## ÁGUA POR TODO LADO! A água está presente em todo nosso corpo.

**Proteção**  
O cérebro tem membranas protetoras que são lubrificadas por um líquido composto por água e outras substâncias.

**Digestão**  
Há muita água nas substâncias que fazem a digestão. Elas permitem captar os nutrientes dos alimentos.

**Xixi**  
É produzido nos rins e tem muita água. Tira do corpo substâncias que podem ser tóxicas.

**Cérebro**  
75% de água

**Sangue**  
83% de água

**Ossos**  
22% de água

**Coração**  
80% de água

**Músculos**  
75% de água

**Sem choque**  
Nos joelhos, cotovelos e outras articulações do seu corpo, há um líquido com bastante água. Ele evita que os ossos batam uns nos outros quando nos movimentamos, protegendo-os.

**Por água abaixo**  
O sangue é composto principalmente por água. Por isso ele é bem líquido, circula com facilidade e permite que nutrientes sejam transportados rapidamente pelo organismo.

Júlia Moióli. Revista **Recreio**, n. 416, São Paulo: Abril, [s.d.], p. 16.

1. Qual a porcentagem de água no coração?
2. Qual a porcentagem de água nos músculos?
3. Qual a porcentagem de água nos ossos?
4. Qual a porcentagem de água no cérebro?
5. Qual a porcentagem de água no sangue?
6. Observando a quantidade de água no organismo o que você pode concluir?



Leitura Diária: As flores da primavera

<https://drive.google.com/file/d/1z7ezReiGvul28liQL9EFzrZB4kyIh18w/view?usp=sharing>

Veja dicas de como se prevenir da obesidade infantil, depois mostre para seus familiares.

[https://drive.google.com/file/d/17htkj1bZdESL43bYne2PAiY11j\\_tNyH/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/17htkj1bZdESL43bYne2PAiY11j_tNyH/view?usp=sharing)

## Ritmo de aumento da obesidade infantil no Brasil preocupa médicos

*Dados indicam que casos entre crianças de 5 a 9 anos se multiplicaram nas últimas décadas*

As estatísticas apontam que a obesidade infantil é a que cresce mais rapidamente no Brasil, e o cenário agravado por mudanças nos hábitos alimentares, ampla oferta de produtos hipercalóricos e menos atividades físicas nas horas de lazer preocupa médicos que lidam com o problema.

Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009, do IBGE, indicam que, em 20 anos, os casos de obesidade mais do que quadruplicaram entre crianças de 5 a 9 anos, chegando a 16,6% (meninos) e 11,8% (meninas).

“É de chorar como está **vertiginoso** o aumento, como o ritmo está maior”, diz a nutricionista Inês Rugani, professora da Uerj e sanitarista do Instituto de Nutrição Annes Dias. “A obesidade vem aumentando faz tempo entre os adultos, mas não era observada na infância dessa forma.”

“Tratamos a obesidade infantil como uma epidemia pelo ritmo vertiginoso de aumento que está tendo no mundo, e o Brasil está acompanhando esse fenômeno”, diz Rugani. [...]

[...]

Entre os fatores que levam ao aumento de peso ainda na infância, especialistas destacam mudanças no padrão alimentar, redução da prática de atividades físicas nas horas de lazer e diferentes hábitos nas refeições – não raro feitas de frente para a televisão.

“Os jogos antes eram na rua ou na praça, as crianças gastavam energia”, diz o endocrinologista pediatra Paulo Solberg. “Hoje, as brincadeiras são no videogame.”

“A noção de que elas têm que fazer atividade física é nova, porque antigamente elas faziam naturalmente”, acrescenta. “Isso tem que ser passado para os pais e filhos.”

[...]

CARNEIRO, J. D. Ritmo de aumento da obesidade infantil no Brasil preocupa médicos. **BBC**, 9 ago. 2011. Disponível em: <[www.bbc.com/portuguese/noticias/2011/08/110805\\_video\\_obesidade\\_jc.shtml](http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2011/08/110805_video_obesidade_jc.shtml)>. Acesso em: nov. 2017.

**vertiginoso:**

que ocorre rapidamente, muito intenso.

Vamos recordar: IBGE é o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - é o principal provedor de informações geográficas e estatísticas do Brasil.

1. Segundo o IBGE o que está acontecendo com as crianças?
2. Quais fatores estão contribuindo para o aumento da obesidade?
3. Agora que você já estudou sobre a importância de uma boa alimentação escreva 5 conselhos para as crianças do nosso país, sobre como se cuidar e ter uma vida saudável:

## COMPONENTE CURRICULAR: Ciências

### Leitura Diária: Uma formiga especial

<https://drive.google.com/file/d/1H9zTLA4CpQleaBWZXC-cypvTBzk4KnZk/view?usp=sharing>

Como ter um corpo saudável? O vídeo vai trazer algumas dicas.

[https://drive.google.com/file/d/17oDqTPC8EATi974SfdvB\\_41AOuD\\_w9eH/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/17oDqTPC8EATi974SfdvB_41AOuD_w9eH/view?usp=sharing)



As **VITAMINAS** ajudam nosso corpo a crescer e permanecer saudável.

As **PROTEÍNAS** nos dão força e energia. Ajudam nosso corpo a cuidar dos músculos, ossos, pele e sangue.

**CARBOIDRATOS** e **GORDURAS** nos dão ainda mais força e energia para os movimentos, exercícios corporais e brincadeiras.

Os **MINERAIS** fazem nossos músculos funcionarem. Cuidam ainda de nossos ossos e dentes. O ferro e o cálcio são dois exemplos de minerais.

A **ÁGUA** é tão importante para nosso corpo quanto os alimentos. Ela se encarrega de levar os nutrientes para as partes de nosso corpo que precisam deles.



Uma ótima forma de permanecer forte e saudável é ingerir alimentos de todos os grupos de comida.

Escreva 5 nomes de alimentos de cada grupo.

Frutas	Vegetais	Proteínas	Lácteos	Grãos
--------	----------	-----------	---------	-------

## COMPONENTE CURRICULAR: História

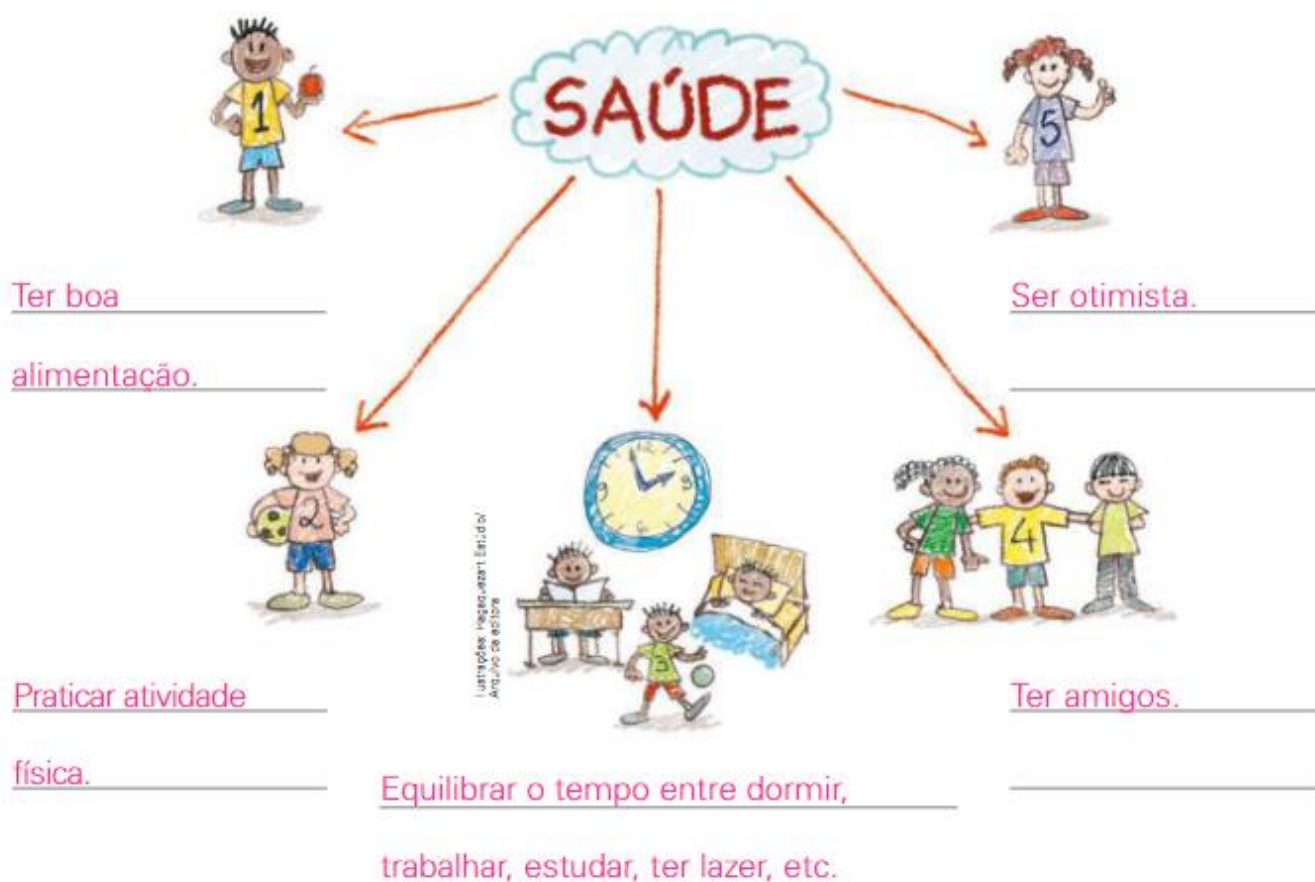
Leitura Diária: Um sentimento chamado casa

[https://drive.google.com/file/d/1w6IQDre7hpfjz7I1bylnEa\\_Zzsfv0nZi/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1w6IQDre7hpfjz7I1bylnEa_Zzsfv0nZi/view?usp=sharing)

Antes de construir seu infográfico, assista o vídeo.

[https://drive.google.com/file/d/17O2ECuJuwqhAIK2ErbMcpCLvxnaIPB\\_v/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/17O2ECuJuwqhAIK2ErbMcpCLvxnaIPB_v/view?usp=sharing)

## Uma vida saudável para toda família!



Fique de olho nesse esquema e reavalie seus hábitos em relação a saúde e bem estar. O que você pode mudar no seu dia a dia para tornar sua vida e de seus familiares mais saudáveis?

- **Desenhe no caderno um infográfico com aspectos positivos para uma vida de saúde e bem estar, depois compartilhe com seus familiares.**

( Não esqueça de deixar o infográfico bem alegre e bonito, faça desenhos, escreva informações com cores alegres)

### Referência Bibliográfica

<https://efape.educacao.sp.gov.br/curriculopaulista/educacao-infantil-e-ensino-fundamental/aprender-sempre-ef/>

<https://www.edocente.com.br/pnld/2019/obra/apis-ciencias-5-ano-atica/>