

Unidade Escolar: EMEF Taquara Branca Agenor Miranda da Silva

Ensino Fundamental II – TURMAS B, C e D

Professora: Mariana

Especialidade: Orientação de Estudo

Registro quinzenal das aulas suspensas nos termos do decreto nº4369/2020, com atividades realizadas de forma não presencial.

Quinzena de: 23/08 a 03/09/2021

Atividade 1 – Faça a leitura do texto:

“ALIMENTAÇÃO : UM PRATO CHEIO DE SAÚDE”

Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos, não estragados e de diversos tipos. Para ter uma boa saúde, as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva e variada. Quanto mais coloridas forem suas refeições, você irá crescer com energia e tornar-se resistente às doenças. Muitas pessoas gostam de comer apenas doces, sanduíches, hambúrgueres e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, porém não é uma alimentação nutritiva, por isso, evite alimentos industrializados e procure sempre consumir alimentos naturais, ou seja, de origem vegetal, animal e mineral.

Atividade 2 – Após a leitura do texto, responda as perguntas a seguir:

a) O título do texto “Alimentação: Um prato cheio de saúde” significa um prato cheio de alimentos? Explique:

b) De acordo com o texto, uma refeição colorida é uma alimentação:

c) Devemos consumir alimentos naturais, ou seja, de origem:



Atividade 3 – Marque um x nas alternativas que representam bons hábitos alimentares:

- () Comer nas horas certas.
- () Comer muito.
- () Comer alimentos frescos.
- () Tomar refrigerantes na hora do almoço e do jantar.
- () Comer frituras e gorduras.
- () Comer devagar, mastigando bem os alimentos.
- () Comer só uma vez por dia.
- () Comer bastante frutas, legumes e verduras.



Atividade 4 – Faça uma lista de 5 alimentos saudáveis que você mais gosta.

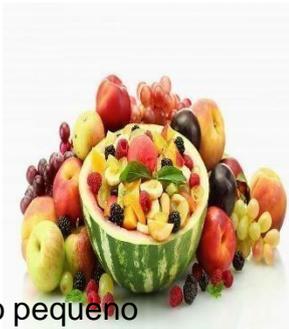
A **receita culinária** é um texto instrucional que tem por objetivo ensinar o preparo de um alimento. Ela apresenta: **título** (*nome da receita*), **ingredientes** (*lista com os produtos utilizados e quantidade de cada um*), **modo de preparo** (*instruções de como fazer a receita*) **Rendimento** (quantidade).

Leia o texto:

Salada de Frutas especial

Ingredientes:

1 maçã
os
1 banana
1 fatia de melão
Mexapor
1 pera
minutos. 1 mamão pequeno
1 pêssigo
2 fatias de
abacaxi
5 morangos
10 uvas
1 xícara de suco de laranja



Modo de Preparo:

Lave as frutas e depois corte em cubinhos pequenos todos os ingredientes. Coloque tudo em uma vasilha média e adicione o leite condensado, a canela em pó e o suco de laranja. Alguns segundos e leve a geladeira por 30 minutos.
Rendimento: 10 porções.

De acordo com a receita, responda:

Atividade 5: Para que serve o gênero instrucional receita culinária?

R: _____

Vamos relembrar?

Substantivos é tudo que damos nome, objetos, nome de pessoas, lugares, animais etc... Eles podem variar quanto ao seu **grau**. Deste modo, eles podem apresentar-se com seu sentido diminuído ou aumentado. EX:

- MORANGO - **MORANGUINHO** (diminutivo)
- SALADA – **SALADINHA** (diminutivo)
- BANANA - **BANANONA** (aumentativo)
- REPOLHO - **REPOLHÃO** (aumentativo)

Atividade 6: Retire da receita culinária 3 frutas e escreva um aumentativo e um diminutivo para elas.

Você já tentou imaginar como era a alimentação de seus avós? Como será que as pessoas se alimentavam antigamente? Vamos fazer uma pesquisa?



Escolha uma pessoa bem mais velha do que você (pode ser seus avós ou uma pessoa que tenha a idade parecida com a deles.); explique para a pessoa que a pesquisa se trata de saber como era a alimentação dela quando era criança. Preencha a ficha com as respostas da pessoa.

Nome do entrevistado(a): _____

1) Quando você tinha minha idade como era sua alimentação?

a) Café da manhã: _____

b) No jantar: _____

c) No almoço: _____

2) Quais era seus alimentos preferidos?

1) Você tem uma alimentação saudável em sua casa? R: _____

2) De acordo com a pesquisa realizada, você considera que seus avós tinham uma alimentação saudável? Por quê?

R: _____

2) O que acontece quando uma pessoa tem uma alimentação inadequada?

R: _____

Agora vamos pensar um pouquinho...

Uma grande parte da população brasileira e mundial não possui uma alimentação saudável, acessível, de qualidade e quantidade suficiente para sua nutrição. Existem pessoas que não se importam com a fome de outra pessoa. Consomem mais do que precisam, acabam fazendo uma má alimentação, prejudicam a própria saúde, enquanto deveriam poupar mais e ajudar ao próximo, pois pequenas atitudes fazem um mundo melhor.

3) Você ou alguém de sua família já ajudou a alguém que precisava de ajuda alimentar? Como você se sentiu? Se você ainda não ajudou ninguém, gostaria de ajudar? Acha que seria importante?



“Hora da investigação .”

A alimentação faz parte da rotina de todos nós, em tempos de isolamento social, estamos mais tempo em casa e em consequência disso comendo mais.

Por esse motivo devemos prestar atenção, uma alimentação variada, colorida, saborosa que contenha todos os nutrientes para promover o nosso desenvolvimento é essencial.

Além de atividades físicas que aumentam a força e a resistência, os alimentos ajudam a construir ossos e músculos saudáveis. Outros benefícios muito importantes é o controle de peso, a redução da ansiedade e estresse.

Os adolescentes gostam de ser desafiadas não é mesmo? Vamos lá?

Montem pratos divertidos com alimentos saudáveis, fazendo figuras, desenhos, carinhas com a comida. Fotografem e me enviem.

