

| ESCOLA MUNICIPAL MARIA SIQUEIRA DE PAULA | | |
|---|------------------------------|------------------------|
| Nome do aluno: | Data:02/09/2020 | Semana: |
| Professor:Luciléia Ramos A. Mello. | Turma: 5º ano- A | 31/08/ à 04/09/2020 |
| Componentes Curriculares: Língua Portuguesa , Matematica , Ciências e Historia . | Entregar: 04/09/2020. | |

Registre o cabeçalho em seu caderno . Em seguida realize os exercícios

Matemática.

Resoluções de situações problemas com foco de frações. Livro de Matemática –“ Nosso livro de Matemática “- páginas -161 e 162. Realizar situações problemas com foco de frações.

Interação via wahtsApp, proporcionando correções através de vídeos e áudios .

Língua Portuguesa

Realizar exercícios com lacunas preenchendo de acordo a concordância .

1

Exercício de fixação

1- Complete os espaços com a forma apropriada entre parênteses.

- a) Paciência é _____ quando se está no meio de uma crise. (necessário/necessária)
- b) A aluna se limitou a dizer: muito _____, (obrigado/obrigada)
- c) Já são duas e _____. (meio/meia).
- d) Aquela escola é _____ distante de minha casa. (meio/meia)
- e) Os alunos que não estiverem _____ com as mensalidades poderão fazer as provas. (quite/rites)
- f) No final do semestre estamos todos _____ ocupados. (bastante/bastantes)
- g) Atitudes e originalidade _____(desejados/desejadas)
- h) Alunos e alunas muito _____(diferenciados/diferenciadas)
- i) Termos e regras _____(utilizados/ utilizadas)

Ciências

Leitura de texto informativo. Análise das imagens . Nutrição.

Alimentação saudável: cardápio, dicas, importância, como ter

Veja quais as comidas e bebidas que fazem parte da alimentação saudável, quais devem ser evitadas e muito mais

Ter uma alimentação saudável é fundamental para que as funções do organismo funcionem de forma equilibrada. De forma prática, uma alimentação saudável é aquela composta por todos os macro e micronutrientes. Mas então, o que é alimentação saudável?

O que é alimentação saudável

Alimentação saudável contém:

Os macronutrientes, que são os carboidratos (pães, massas e batatas, entre outros), gorduras (como os óleos, as oleaginosas, abacate e outros) e proteínas (peixes, ovos, carnes vermelhas, carne de frango, entre outros).

E também os micronutrientes, que são as vitaminas e minerais, presentes nos mais diversos alimentos, como frutas, verduras, legumes, entre outros.

Além disso, contém fibras, parte não digerível do alimento vegetal, a qual resiste à digestão e à absorção intestinal, com fermentação completa ou parcial no intestino grosso. Elas também são essenciais para a alimentação saudável e estão presentes nos alimentos integrais, nas frutas e verduras.

Uma alimentação composta por estes nutrientes de forma equilibrada costuma ser bem variada, não tem exageros e não segue nenhum tipo de modismo.



- Foto: Getty Images

Ter uma alimentação saudável proporciona uma série de benefícios para as pessoas. Ela contribui para a melhora no sistema imunológico, na qualidade de sono, no trânsito intestinal, no humor, na capacidade de concentração e pode contribuir até mesmo para a perda de peso. Em gestantes, ela é essencial para o bom desenvolvimento do feto e em mulheres que amamentam irá contribuir para o desenvolvimento saudável do bebê. Entre outros inúmeros benefícios.

Pirâmide alimentar brasileira

A pirâmide alimentar foi adaptada para a população brasileira em 1999 pela nutricionista sanitária Sonia Tucunduva Philippi, professora da Universidade de São Paulo. Esta pirâmide foi criada com o objetivo de facilitar o entendimento do público sobre quais os alimentos que devem ser mais ingeridos e quais devem ter um consumo menor.

A adaptação envolveu basicamente trocar alguns alimentos que não eram tão comuns no Brasil por outros nutricionalmente equivalentes, mas que eram ingeridos com maior frequência pelos brasileiros.

Os alimentos presentes na base da pirâmide são aqueles que devem ser mais consumidos. Quanto mais para cima o alimento estiver localizado, em menores quantidades ele deve ser ingerido.

A orientação de acordo com a pirâmide é ingerir 6 porções ao dia de carboidratos, como pães, arroz, batata, mandioca e outros, 3 porções de legumes e verduras, 3 de frutas, 3 de laticínios, como queijos, leite e iogurte, uma de carnes e ovos, uma de feijão e outras leguminosas, uma de óleos e outras gorduras e uma de açúcares e doces.

A seguir confira a pirâmide alimentar brasileira:

Escrito por **Bruna Stuppiello**

Redação Minha Vida



Interação via wahtsApp, proporcionando correções através de vídeos e áudios .

Geografia.

Analisar as imagens das cidades e do campo e registrar características.





“ O desenvolvimento mais compactado das cidades, com paredes divididas e menores distâncias, pode ajudar a reduzir as emissões de carbono por pessoa ou por dólar gasto”, explicou ao G1 um dos autores do estudo, Frank Southworth.