

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI		
Nome do aluno:	Data: 20/10/2020	Semana:
Professor: Elisangela Pinho e Ilza A. C. Simão	Turma: <b>5ºANO</b>	<b>8</b>
Componentes Curriculares: Língua Portuguesa	Entregar devolutiva na Classroom	

Vamos continuar lendo e refletindo sobre fragmentos do artigo da nutricionista: Sumeya Osman

“(…)

*Existem trabalhos que evidenciam que o ambiente social, a disponibilidade de alimentos e a influência dos pares motivam as nossas escolhas e comportamentos alimentares, tanto ou mais do que a própria fome. É certo que estamos rodeados de “lixo” alimentar. A oferta de produtos alimentares hiper processados, carregados de açúcar, gordura, intensificadores de sabores e conservantes é gigantesca, apelativa e barata. E mais grave do que esta oferta esmagadora, é o marketing associado a ela que nos induz tantas e tantas vezes em erro, levando-nos a crer que consumimos produtos equilibrados. Mas será que as nossas escolhas são ponderadas e refletidas?*

Refletindo sobre esse parágrafo, proponho uma pesquisa que demorará três dias para ser realizada, mas é uma maneira de percebermos como anda a nossa alimentação.

Faça um diário de sua alimentação: anote por três dias tudo o que você comer durante o dia, inclusive balas, bolachas, chocolates, salgadinhos, sucos artificiais, refrigerante, etc.. Sugestão para anotar o seu diário:

<b>Dia da semana</b>	<b>Manhã</b>	<b>Tarde</b>	<b>Noite</b>

Essa pesquisa é para ser entregue no dia 26/10 em formulário disponibilizado na Classroom.

### DESAFIO DA PROFESSORA

Você conhece os contos clássicos da literatura infantil?

Muito dos contos clássicos tem o alimento como papel coadjuvante de suas histórias. Desafio você a identificá-los em cada conto mencionado abaixo:

Contos Clássicos	Alimento
Chapeuzinho Vermelho	
Cinderela	
Branca de Neve	
Cachinhos Dourados e os três Ursos	
João e o pé de Feijão	
Rapunzel	
João e Maria	

**ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI**

Nome do aluno:	Data: 20/10/2020	Semana:
Professor: Elisangela Pinho e Ilza A. C. Simão	Turma: <b>5ºANO</b>	<b>8</b>
Componentes Curriculares Ciências	Entregar devolutiva na Classroom	

Observe a tirinha abaixo.



DAVIS, Jim. Disponível em: <<http://tirinhasdogarfield.blogspot.com.br>>. Acesso em: 29 mar. 2018.

1 – Qual dos dois personagens, Jon ou o gato Garfield, está mais preocupado com a saúde do corpo? Por quê?

---



---



---

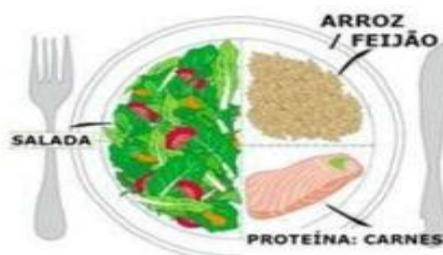
2 – Além dos exercícios físicos, que atitudes são importantes para a saúde do corpo? ESCREVA dois exemplos.

---



---

Observe o prato



responda:

3 – Por que essa refeição é saudável?

---

---

4 – Nesse prato, que alimentos podemos substituir para que a refeição continue saudável?

---

---



A obesidade tornou-se uma epidemia global, segundo a Organização Mundial da Saúde, ligada à Organização das Nações Unidas. O problema vem atingindo um número cada vez maior de pessoas em todo o mundo, e entre as principais causas desse crescimento, estão o modo de vida sedentário e a má alimentação. Segundo um médico especialista em cirurgia de redução de estômago, a taxa de mortalidade entre homens obesos de 25 a 40 anos é 12 vezes maior quando comparada à taxa de mortalidade entre indivíduos de peso normal. O excesso de peso e de gordura no corpo desencadeia e piora problemas de saúde que poderiam ser evitados. Em alguns casos, a boa notícia é que a perda de peso leva à cura, como no caso da asma, mas em outros, como o infarto, não há solução.

FERREIRA, T. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com>. (adaptado).

A obesidade tornou-se uma epidemia global, segundo a Organização Mundial da Saúde, ligada à Organização das Nações Unidas. O problema vem atingindo um número cada vez maior de pessoas em todo o mundo, e entre as principais causas desse crescimento, estão o modo de vida sedentário e a má alimentação.

Segundo um médico especialista em cirurgia de redução de estômago, a taxa de mortalidade entre homens obesos de 25 a 40 anos é 12 vezes maior quando comparada à taxa de mortalidade entre indivíduos de peso normal. O excesso de peso e de gordura no corpo desencadeia e piora problemas de saúde que poderiam ser evitados. Em alguns casos, a boa notícia é que a perda de peso leva à cura, como no caso da asma, mas em outros, como o infarto, não há solução.

FERREIRA, T. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com>. (adaptado)

5 - O texto apresenta uma reflexão sobre saúde e aponta o excesso de peso e de gordura corporal dos indivíduos como um problema, relacionando-o ao:

- A) padrão estético
- B) equilíbrio psíquico da população, pois esse quadro interfere na autoestima das pessoas.
- C) o surgimento de diversas doenças crônicas
- D) sedentarismo e boa alimentação

## ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI

Nome do aluno:	Data: 20/10/2020	Semana:
Professor: Elisangela Pinho e Ilza A. C. Simão	Turma: <b>5ºANO</b>	<b>8</b>
Componentes Curriculares: Matemática	Entregar devolutiva na Classroom	

Veja a orientação da Dra. Mariana Zorron sobre a alimentação das crianças:

*“Na faixa etária dos 2 aos 7 anos, as crianças devem receber 3 refeições principais e de 2 a 3 lanches durante o dia. Também devem ser incentivadas a comer sozinhas sob supervisão de responsáveis para um adequado desenvolvimento da coordenação e destreza motora*

*É comum ocorrer a diminuição do apetite, pois como já mencionado a velocidade de crescimento diminui, diminuindo conseqüentemente as necessidades nutricionais. Tanto a quantidade quanto a qualidade dos alimentos ingeridos pode oscilar, dessa forma, a criança pode ingerir grandes quantidades em alguns períodos e nulas em outros, bem como seu alimento preferido de hoje já não seja o mesmo de amanhã. Portanto essa fase caracteriza-se por ser imprevisível e variável.*

*É importante que os pais estejam cientes dessas particularidades para que não tomem medidas coercitivas, o que poderia ocasionar um real distúrbio alimentar futuro.”*

<http://marianazorron.com.br/alimentacao-saudavel-na-fase-pre-escolar-2-a-7-anos>

Baseados nessa orientação, o pessoal da Creche Feliz, faz a sua compra no Mercado do bairro, priorizando produtos naturais para a alimentação de suas 15 crianças na faixa de 2 a sete anos.

Com base em uma receita saudável vamos ajudá-los nos cálculos para a lista de compras:

### **Crepioca de cenoura**

#### Ingredientes

- 1 ovo
- 1 cenoura pequena ou 100 gramas, cozida e amassada
- 1 colher de sopa ou 45 gramas de massa de tapioca
- Orégano a gosto
- Azeite

Sabendo que esta receita rende 1 porção, calcule a receita para 15 porção:

### **Crepioca de cenoura para 15 porções:**

#### Ingredientes

- \_\_\_\_ ovo
- \_\_\_\_ cenoura pequena ou \_\_\_\_\_ gramas, cozida e amassada.
- \_\_\_\_ colher de sopa ou \_\_\_\_\_ gramas de massa de tapioca
- Orégano a gosto
- Azeite

No Mercado a lista de preços desses ingredientes é:

Ovos	R\$ 7,70 (a dúzia)
Cenoura	R\$ 2,49 (o quilo)
Massa de tapioca	R\$ 4,90 (500 gramas)
Orégano	R\$ 2,35 (pacote com 100 gramas)
Azeite	R\$ 8,90 (500 ml)

b) Calcule quanto o pessoal da Creche Feliz irá gastar comprando esses ingredientes, sabendo que o orégano não precisarão comprar, pois eles têm disponível em sua horta, e como o azeite é a gosto resolveram comprar uma unidade.

---

---

---

Assista ao vídeo abaixo que esclarece sobre alimentação saudável:

<https://www.youtube.com/watch?v=lbLVhHF9RZQ>

Receita retirada do site:

<https://bebe.abril.com.br/alimentacao-infantil/17-receitas-gostosas-e-saudaveis-para-bebes-e-criancas-pequenas/>