

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR SEBASTIÃO VAYEGO DE CARVALHO

Nome do aluno:	Data: 05/10 a 09/10	Semana:
Professor: ABIGAIL, CLAUDIA e LIGIA	Turma: 4ºs ANOS A, B e C	6
Componentes Curriculares: CIÊNCIAS	Entregar: ATÉ 13/10/2020	

QUARTA- FEIRA 7 DE OUTUBRO

➤ 2 AULAS DE CIÊNCIAS

Nesta aula de ciências, vamos estudar um pouco sobre a importância de nos alimentarmos de maneira saudável.

Leia o texto com atenção e depois responda as perguntas.

Alimentação saudável

Uma alimentação saudável, diferente do que muitos pensam, não é uma alimentação cheia de restrições ou sem sabor. Uma alimentação saudável é aquela que garante, principalmente, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa. Para ser uma alimentação realmente saudável, é preciso pensar em variedades e na segurança dos alimentos que estão sendo ingeridas.

No entanto uma alimentação saudável deve significar prazer e saúde. O enfoque deve ser sobre alimentos produzidos na região, in natura e que possuam alto valor nutritivo. Os principais são:

- Cereais, raízes e tubérculos: são ricos em carboidrato complexo que fornece energia, exemplos: trigo, arroz, milho, cevada, aveia, batata, cará inhame, mandioca.
- Frutas, verduras e legumes: São alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais. Mantendo a saúde e o bom funcionamento do organismo, devendo ser consumidos em grandes quantidades durante o dia, exemplo: maçã, banana, mamão, cenoura, abobrinha, pepino, agrião, cebola, acelga, couve, brócolis, aipo etc.
- Leguminosas: Ricos em proteínas vegetais, ferro e fibras. Mas, exigem atenção quando forem consumidos, devendo ser em menos quantidades que os anteriores, exemplos: feijão, lentilha, soja, grão de bico etc.
- Alimentos de origens animal: esses também precisam ser ingeridos em menor quantidade.
- São alimentos ricos em cálcio e proteínas, essenciais para a manutenção da saúde, fortalecimento, crescimento e formação de pele, unhas, cabelo, dentes e ossos, exemplos: carnes (frango, peixe e carnes vermelhas), queijo e iogurte.

Alimentos que não são considerados saudáveis:

- Açúcares: doces, balas chocolates, sorvetes, refrigerantes, bolachas, balas etc.

- Gorduras: frituras, óleos vegetais, margarina, manteiga, fast food, maionese etc. Esses alimentos devem ser consumidos em pouquíssima quantidade, pois trazem riscos à saúde quando consumidos em excesso.

[HTTP://brasilescola.uol.com.br/saude-na-escola/o-que-sao-alimentos-saudaveis.htm](http://brasilescola.uol.com.br/saude-na-escola/o-que-sao-alimentos-saudaveis.htm).

1- Para você, **o que é** uma alimentação saudável? Responda com suas palavras.

2- Faça uma lista composta por cinco alimentos que são saudáveis.

3- Faça uma lista composta por cinco alimentos que não são saudáveis.

4- Explique com suas palavras **a importância** de nos alimentarmos de forma saudável.

5- Caça palavras de alimentos saudáveis

Vegetais como legumes, verduras e hortaliças são alimentos saudáveis, encontre neste diagrama os nomes de alguns deles. Circule ou escreva no seu caderno.

E	M	I	R	H	O	F	D	S	F	A	C
G	A	F	E	S	P	I	N	A	F	R	E
C	G	E	P	L	A	I	M	L	F	B	N
A	R	I	O	T	S	J	B	F	D	K	O
B	I	V	L	M	N	E	A	A	D	D	U
A	Ã	W	H	Y	N	O	X	C	J	D	R
T	O	U	O	R	I	O	E	E	D	I	A
A	B	Ó	B	O	R	A	M	V	M	J	E
T	C	A	T	C	H	U	C	H	U	D	B
A	S	F	M	S	I	C	O	U	V	E	T
V	C	B	E	R	I	N	J	E	L	A	C



ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR SEBASTIÃO VAYEGO DE CARVALHO

Nome do aluno:	Data: 05/10 a 09/10	Semana: 6
Professor: ABIGAIL, CLAUDIA e LIGIA	Turma: 4ºs ANOS A, B e C	
Componentes Curriculares: LÍNGUA PORTUGUESA	Entregar: ATÉ 13/10/2020	

QUARTA - FEIRA 7 DE OUTUBRO

➤ **1 AULA DE LÍNGUA PORTUGUESA**

Proposta da atividade: Vamos explorar a letra da canção que foi lida ontem? Na letra fala que ele é muito feliz, a vida dele é muito boa, ele ri à toa, gosta do que pensa, do que faz, erra o passo, mas depois acerta. O que você acha?

Para isso iremos usar o livro Àpis página 135. Se necessário consulte a letra da canção novamente, na página 134.

LEITE E OVOS TAMBEM SÃO ESSENCIAIS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.



ESCOLA MUNICIPAL PROFESSOR SEBASTIÃO VAYEGO DE CARVALHO

Nome do aluno:	Data: 05/10 a 09/10	Semana:
Professor: ABIGAIL, CLAUDIA e LIGIA	Turma: 4ºs ANOS A, B e C	6
Componentes Curriculares: MATEMÁTICA	Entregar: ATÉ 13/10/2020	

QUARTA -FEIRA 7 DE OUTUBRO

➤ 2 AULAS DE MATEMÁTICA

PROPOSTA DA ATIVIDADE: Vamos pensar?

No seu caderno copie, pense e responda as situações problemas.

- 1- Falando em leite e ovos, Dona Maria utilizou 32 ovos para fazer 4 bolos, todos do mesmo tamanho.
- a) Quantos ovos foram usados em cada um desses bolos? _____
- b) Se ela fizer 6 desses bolos, quantos ovos usará? _____

- 2- Veja no quadro a produção de ovos da granja Cocoricó durante 4 semanas.

Observe o quadro e responda no caderno.

SEMANA	NÚMERO DE OVOS
1ª SEMANA	84
2ª SEMANA	168
3ª SEMANA	120
4ª SEMANA	144

- a) Se a granja Cocoricó usasse caixas para 12 ovos, quantas dessas caixas seriam necessárias em cada semana para armazenar os ovos?

Semana 1 _____

Semana 2 _____

Semana 3 _____

Semana 4 _____

