

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI.

Nome do aluno:	Data: 23/10/2020	Semana:
Professora: Patrícia M. do Nascimento/ Carolina T. Merino	Turma: 3º anos A/B	8
Componente Curricular: Língua Portuguesa	Entregar: 30/10/2020	

Que tal testar uma receita saudável e diferente? Danoninho de inhame !

Já que estamos na semana da alimentação saudável, nossa experiência da semana é culinária. Você gosta de Danoninho? Vou te contar uma coisa muito legal: podemos fazer Danoninho em casa, usando apenas três ingredientes!

No link a seguir podemos ver 10 receitas diferentes, é só escolher a fruta preferida!

<https://www.receiteria.com.br/receitas-de-danoninho-de-inhame/>

Ingredientes:

1. Inhame cozido.
2. A mesma quantidade de fruta da sua preferência: morango, banana, manga, maçã, mamão (pode misturar as frutas também, por exemplo banana e morango ou banana e mamão, maçã e banana).
3. Mel/melado/ xilitol – caso não tenha esses ingredientes pode usar o açúcar.
4. Opcional: semente de linhaça, amêndoas, castanhas, gergelim.



Modo de preparo:

Pegue o inhame cozido ainda morno e junte no liquidificador ou processador de alimentos todos os ingredientes. Bata até se tornar uma mistura homogênea. Vai demorar um pouco devido a consistência do inhame, no entanto não é necessário adicionar água.

Quando a mistura estiver pronta, coloque em potinhos pequenos ou em um pote grande e leve para a geladeira até ficar bem gelado, e então é só saborear em família!

No seu caderno responda:

1. Tiveram dificuldade para fazer a receita?
2. Gostaram da sobremesa saudável?
3. Tire uma foto da receita pronta, envie como registro de atividade e mostrar aos colegas!

Leitura: Curiosidades:

O que é inhame?

Inhame é um alimento tubérculo muito usado no sudeste e nordeste do Brasil. Ele é o nome dado aos rizomas das plantas do gênero *Dioscorea*. Serve como base da alimentação de diversos países das Américas, África e Ásia.



O alimento é uma ótima fonte de carboidrato e também de diversos nutrientes úteis para a saúde.

O inhame é uma fonte de carboidratos importante, mas devido a sua quantidade significativa de fibras, ele não eleva as taxas de glicemia do corpo, sendo vantajoso para pessoas com diabetes e quem busca uma reeducação alimentar.

Além disso, ele tem boas quantidades de vitamina C e vitaminas do complexo B (como B1, B3, B5, B6 e B9). Essas vitaminas são importantes para o funcionamento do organismo e também para ação do sistema imunológico.

Fonte: <https://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/21389-inhame>

O que é xilitol?



O produto, que substitui o açúcar, é indicado para diabéticos, pré-diabéticos ou pessoas que querem perder peso. O xilitol é usado frequentemente no lugar do açúcar de mesa em muitas dietas, principalmente, para pessoas diabéticas. O adoçante é derivado da xilose, substância presente em frutas e legumes.

Fonte: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2017/06/21/adoçantes-e-acucares-exoticos-ganham-as-prateleiras.htm>

Entrevista sobre alimentação:

Infelizmente devido a pandemia do COVID-19 não podemos ver muitos dos nossos queridos parentes e amigos, mas a tecnologia nos ajuda a manter o contato. Podemos conversar por telefone ou usar aplicativos de internet por mensagens de áudio, escritas e por vídeo, e isso é muito bom! Escolha ao menos 5 ou mais pessoas da sua família ou amigos que tenha contato pela internet/ telefone e faça as seguintes perguntas:

1. Nome do entrevistado e idade
2. Você gosta de comer frutas, verduras e legumes?
3. Qual a sua verdura preferida?
4. Qual o seu legume preferido?
5. Tem alguma fruta, verdura ou legume que você não gosta?

Registre as respostas no seu caderno, pois serão necessárias para fazer o gráfico da atividade de matemática da aula de hoje.

Lembre-se sempre:



ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI.

Nome do aluno:	Data: 23/10/2020	Semana:
Professora: Patrícia M. do Nascimento/ Carolina T. Merino	Turma: 3º anos A/B	8
Componente Curricular: Matemática	Entregar: 30/10/2020	

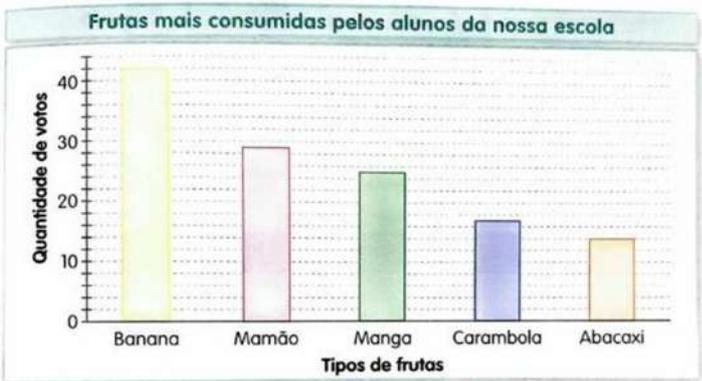
Durante a semana falamos muito sobre a importância de ter uma alimentação saudável. Na atividade de hoje em língua portuguesa fizemos uma receita bem legal, algumas pesquisas e também uma entrevista sobre preferências de alimentação.

Agora nós vamos fazer alguns exercícios do livro didático “Nosso livro de Matemática 3º ano” páginas 77 e 78. Na página 77 leia com atenção o enunciado, observe o gráfico e responda as questões. Na página 78, use a entrevista realizada em casa na atividade de Língua Portuguesa para preencher a tabela e o gráfico.

A VISITA DA NUTRICIONISTA

A nutricionista Valéria foi convidada para fazer uma palestra na escola em que estudam Rita e Jorge. Ela explicou que o nutricionismo analisa a relação entre os alimentos que ingerimos e a nossa saúde e lembrou a importância de comer frutas, verduras, legumes, cereais e carnes.

Após a palestra, quatro professoras pediram a seus alunos que indicassem as frutas que costumam comer com frequência. Elas apresentaram um gráfico de colunas para a turma com o resultado. Veja:



Tipo de fruta	Quantidade de votos
Banana	42
Mamão	30
Manga	25
Carambola	17
Abacaxi	14

Fonte: Alunos do período da manhã.

► Responda:

- A que tipo de alimento se refere o gráfico? _____
- O que indica a fonte? _____
- Qual foi a fruta mais consumida? _____
- Os alunos que preferiram mamão foram 30, mais de 30 ou menos de 30? _____
- Quantos alunos participaram da pesquisa: mais de 100 ou menos de 100? _____

setenta e sete 77

LEGUMES E VERDURAS

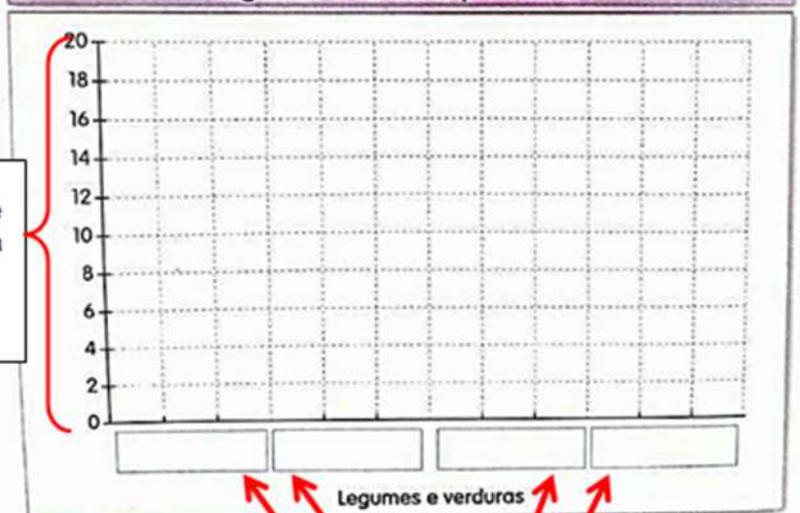
- Faça uma pesquisa com sua turma dos legumes e verduras preferido. Escolha os quatro mais votados, faça uma tabela e, em seguida, construa um gráfico com as informações coletadas.

Legumes e verduras preferidos

Legume/verdura	Número de votos

Fonte: Meus familiares/ amigos

Legumes e verduras preferidos



Registro da quantidade de votos em cada um dos legumes e verduras.

Fonte: Meus familiares/ amigos

78 setenta e oito

Nesses quadros registrar o nome dos legumes e verduras que foram falados na entrevista realizada na atividade de Língua Portuguesa

Bom estudo e ótimo final de semana!