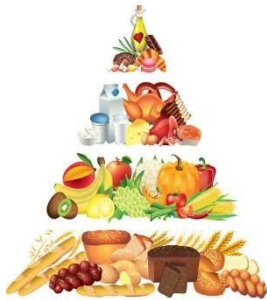


Escola Municipal" Professora Lavínia de Figueiredo Arnoni"

Nome do aluno: -	Data: 19/10	Semana
Professores: Rose, Madalena, Suelen	Turma: 4ºs anos A, B e C.	8ª
Componentes Curriculares: Língua Portuguesa	Entregar: 26/10	

Bom dia... Do dia 19/10 a 23/10 SEMANA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.
Nas atividades iremos abordar: alimentação, atividades físicas e higiene
tudo que englobam a nossa saúde física e mental.



Assista ao link: <https://youtu.be/s6hFi6aUBoQ> -
Gostosuras naturais.

Após ouvir a música. Vamos para as questões:

a) A música tem ritmo e rimas. Copie palavras que rimam entre si.

b) Qual o cenário da música? _____

c) Escreva três frutas e legumes que aparecem na cena.

d) Elabore um pequeno texto observando o cenário da música. Dê um título criativo.

2- Agora sobre você:

a) Qual a sua fruta preferida? _____

b) A comida que você mais gosta? E por quê? _____

c) Tem alguma fruta que você não goste? Qual ? _____

d) E a comida que você não gosta? E por quê? _____

e) Escreva cinco legumes que você gosta.

3- Cante a música e me mande em Podcast. (vale pontinho)

Escola Municipal" Professora Lavínia de Figueiredo Arnoni"		
Nome do aluno: -	Data: 19/10	Semana
Professores: Rose, Madalena, Suelen	Turma: 4ºs anos A, B e C.	8ª
Componentes Curriculares: Matemática	Entregar: 26/10	

Leia uma pesquisa abaixo, retirada de um jornal internacional.

Quanto exercício é preciso para queimar as calorias de uma pizza?



Pesquisadores britânicos defendem que esse tipo de informação esteja disponível na embalagem dos alimentos como estratégia de combate à obesidade.

Por **Da Redação** - 11 dez. 2019, 13h34

Basicamente, você precisaria andar 83 minutos ou correr 43 minutos para queimar as calorias de dois pedaços de pizza. Reprodução/Getty Images

A quantidade de energia de um **alimento** ou bebida é medida em calorias e essa informação está contida na embalagem, com base em uma ingestão diária de 2.000 calorias. No entanto, é difícil para o consumidor conseguir quantificar de fato o que aquela quantidade de calorias significa, na prática. Por exemplo: dois pedaços de pizza têm cerca de 449 calorias e uma lata de refrigerante, 138. Mas, na prática, o que isso significa?

Basicamente, você precisaria andar 83 minutos ou correr 43 minutos para queimar as calorias da pizza e correr 13 minutos ou andar 26 minutos para queimar uma latinha de refrigerante. De acordo com pesquisadores da Universidade de Loughborough, no Reino Unido, a disponibilização desse tipo de informação na embalagem dos alimentos ajuda as pessoas a fazerem escolhas alimentares mais conscientes e caírem menos em tentação. O que, por sua vez, serviria como um incentivo a **hábitos** alimentares mais saudáveis para combater a **obesidade**.

"Quando um consumidor vê um símbolo visual que indica que levará 4 horas para queimar uma pizza e apenas 15 minutos para queimar uma salada, isso em teoria deve criar uma conscientização sobre o 'custo de energia' dos alimentos/bebidas", escreveram os autores

No estudo publicado recentemente no periódico científico [*Journal of Epidemiology and Community Health*](#), os pesquisadores analisaram 15 estudos entre ensaios clínicos e estudos experimentais sobre os efeitos da rotulagem de alimentos pelo método PACE (sigla para physical activity calorie equivalent ou equivalente de calorias em atividade física, em tradução livre) na seleção, compra ou consumo de alimentos e bebidas.

Os resultados mostraram que a rotulagem de alimentos PACE pode reduzir o número de quilocalorias selecionadas nos menus e diminuir o número de quilocalorias / gramas de alimentos consumidos pelo público, em comparação com outros tipos de rotulagem ou sem rotulagem.

1- Veja abaixo quanto tempo (em minutos) de atividade física é necessário para queimar as calorias de alguns alimentos. Responda, observando a tabela abaixo:

Alimento	(Kcal) Calorias	Caminhada (3-5km/h)	Corrida (5-8 km/h)
Uma tigela de cereal	172	31 minutos	16 minutos
Uma barra de chocolate	229	42 minutos	22 minutos
Uma lata de refrigerante	138	26 minutos	13 minutos
Muffin de mirtilo	265	48 minutos	25 minutos
Um pacote de batata chips	171	31 minutos	16 minutos
Sanduíche de bacon e frango	445	82 minutos	42 minutos
Dois pedaços de pizza	449	83 minutos	43 minutos

a) Quais alimentos acima tem maior número de calorias (kcal)? _____

b) Quais alimentos que ultrapassam uma hora de caminhada?

c) Qual item acima que a corrida é a metade de minutos em caminhada?

2- Solucionando problemas de acordo com a tabela acima.

a) Se comer um sanduíche de bacon e frango e tomar um refrigerante, quantos calorias (Kcal) eu adquiri?

b) João estava em casa com mais três amigos. Foi pedido uma pizza com oito pedaços e quatro latinhas de refrigerantes. Quantas calorias cada um obteve na sua refeição?

c) Se a turma de amigos de João tiver que fazer uma caminhada para perder essas calorias que obteve, quantos minutos terão que fazer?

3- Elabore um problema de acordo com a tabela de cima.
