

## ESCOLA MUNICIPAL MARIA SIQUEIRA DE PAULA

Nome do aluno:		<b>Semana: 30</b>
Professora: Maria Elizabete Galindo dos Santos Barbosa	<b>Quarta- Feira</b> 13-10-21	Turmas: 3º Ano
Componente Curricular: 2 aulas de Língua Portuguesa	Entrega: Foto/vídeo/ Atividade impressa	
Componente Curricular: 1 aula de Matemática		

### Língua Portuguesa

Atividade 1 – Faça a leitura do texto:

#### “ALIMENTAÇÃO : UM PRATO CHEIO DE SAÚDE”

Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos, não estragados e de diversos tipos. Para ter uma boa saúde, as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva e variada. Quanto mais coloridas forem suas refeições, você irá crescer com energia e tornar-se resistente às doenças. Muitas pessoas gostam de comer apenas doces, sanduíches, hambúrgueres e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, porém não é uma alimentação nutritiva , por isso, evite alimentos industrializados e procure sempre consumir alimentos naturais, ou seja, de origem vegetal , animal e mineral.

Atividade 2 – Após a leitura do texto , responda as perguntas a seguir:

- a) O título do texto “Alimentação: Um prato cheio de saúde” significa um prato cheio de alimentos?  
Explique:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- b) De acordo com o texto, uma refeição colorida é uma alimentação:

\_\_\_\_\_

- c) Devemos evitar os alimentos:

\_\_\_\_\_

- d) Devemos consumir alimentos naturais, ou seja ,de origem:

\_\_\_\_\_

Atividade 3 – Marque um x nas alternativas que representam bons hábitos alimentares:

- Comer nas horas certas.
- Comer muito.
- Comer alimentos frescos.
- Tomar refrigerantes na hora do almoço e do jantar.
- Comer frituras e gorduras.
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos.
- Comer só uma vez por dia.
- Comer bastante frutas, legumes e verduras.



## Matemática

1 - Levando em consideração o tema da semana “Alimentação Saudável”, seu desafio é escolher no mínimo dois produtos industrializados diferentes ( leite, biscoito, barra de chocolate, entre outros de sua preferência) e verifique os seguintes itens de cada um :

**Produto 1:** \_\_\_\_\_ .

Valores nutricionais:

---

---

---

Data de validade: \_\_\_\_\_ .

Análise do produto: ( ) Saudável ( ) Não saudável

**Produto 2:** \_\_\_\_\_ .

Valores nutricionais:

---

---

---

Data de validade: \_\_\_\_\_ .

Análise do produto: ( ) Saudável ( ) Não saudável

Aulas on line: Aplicativo Meet e via grupo whatsapp