

Escola Municipal Professor Sebastião Vayego de Carvalho

Nome do aluno:		Semana 31
Professoras: Luciana/Laís/ M ^a Elisabete, Abigail e Claudia/ Sandra	Data: 18 a 22 de outubro	Turma: 4 ^o ano A, B e C
Componente Curricular: Língua Portuguesa	Entrega até: 25/10/2021	

- ✓ Em seu caderno faça com capricho o cabeçalho e anote a matéria de cada dia;
- ✓ A impressão é opcional;
- ✓ Toda segunda feira, você deverá enviar um áudio de devolutiva da sua leitura realizada no fim de semana.
- ✓ Qualquer dúvida pergunte para sua professora.

TODAS AS CORES

A alimentação saudável é aquela que tem nutrientes de todos os tipos. Os alimentos devem ser, de preferência, naturais e preparados com muito cuidado para preservar as suas propriedades.

“Nenhum alimento, isoladamente, fornece tudo o que uma pessoa precisa consumir para ter um crescimento saudável”, alerta Sônia Tucunduva, nutricionista da USP (Universidade de São Paulo). Cada alimento desempenha uma função no organismo.

Por isso, é importante ter um prato bem colorido, com proteínas, carboidratos e vitaminas, entre outros. Mas os alimentos devem ser consumidos nas quantidades certas, sem excessos, e em ambientes calmos. “Quando orientadas, as crianças são capazes de selecionar e de comer bons alimentos”, diz.

O QUE NÃO PODE FALTAR NO SEU PRATO

Carboidratos: Fornecem energia para o corpo se movimentar. Os carboidratos estão no pão, no milho, no arroz, nos biscoitos e nas batatas. Se você ingerir quantidades certas de carboidratos, evita que o organismo utilize a proteína como fonte de energia, deixando -a desenvolver o papel de construtora. Em excesso, os carboidratos são prejudiciais à saúde, provocando a obesidade.

Fibras: Não são digeridas, mas têm a importante função de ajudar o alimento a se movimentar no intestino. Encontramos fibras nas frutas, nas verduras e nos cereais integrais.

Gorduras: Fornecem ao organismo uma fonte concentrada de energia, que pode ser armazenada. Além de contribuir para o sabor, o aroma e textura dos alimentos, as gorduras mantêm a temperatura do corpo. É importante comer a quantidade certa de gordura, pois, em excesso, ela pode causar problemas, como doenças no coração.

Proteínas: São os tijolos que compõem as paredes das casas do organismo, pois constituem os músculos, os ossos, a pele e as células do sangue. As proteínas podem ser de origem animal (carnes, ovos e leite) e de origem vegetal (feijão, lentilha e ervilha).

Vitaminas e minerais: Esses nutrientes auxiliam todas as reações químicas (atividades) do organismo. Alguns deles são importantes para o crescimento. Cálcio, ferro, fósforo e sódio são exemplos de minerais. As vitaminas são identificadas por letras (A,B,C,D e E, entre outras). Eles são encontrados em maior quantidade nos grãos, nos vegetais e nas frutas.

Flávia Torres, Folhinha, pág.F7.In:

Folha de São Paulo, 2/2/2002.

Entendendo o texto:

1- QUAL É O ASSUNTO TRATADO PELO TEXTO?

R:

2- SOMENTE A LEITURA DO TÍTULO POSSIBILITA IDENTIFICAR O ASSUNTO DO TEXTO? POR QUÊ?

R:

3- EM SUA OPINIÃO, ESSE TEXTO FOI ESCRITO COM QUAL OBJETIVO?

R:

4- NO TEXTO, APARECEM ALGUNS TRECHOS ENTRE ASPAS (“). RELEIA UM DELES: **“NENHUM ALIMENTO , ISOLADAMENTE, FORNECE TUDO DE QUE UMA PESSOA PRECISA CONSUMIR PARA TER UM CRESCIMENTO SAUDÁVEL(...).”**. EXPLIQUE O USO DA ASPAS NESSE TRECHO:

R:

5- RELEIA O TRECHO A SEGUIR: “(...) **É IMPORTANTE TER UM PRATO BEM COLORIDO, COM PROTEÍNAS, CARBOIDRATOS E VITAMINAS, ENTRE OUTROS.**” EXPLIQUE O QUE A AUTORA QUIS DIZER COM A EXPRESSÃO **PRATO BEM COLORIDO**:

R:

6- DE ACORDO COM O APRENDIZADO DO TEXTO MARQUE V PARA VERDADEIRO E F PARA FALSO:

() Devemos consumir, de preferência alimentos naturais.

() A alimentação deve ser diversificada, porque um alimento, isoladamente, não fornece tudo o que uma pessoa precisa consumir.

() As refeições não devem ser feitas em ambientes calmos.

7- LISTE ALGUNS ALIMENTOS QUE VOCÊ COSTUMA COMER DIARIAMENTE:

R:

8- AGORA, COM BASE NAS INFORMAÇÕES DO TEXTO, RESPONDA: SUA ALIMENTAÇÃO É MAIS RICA EM CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS, FIBRAS, GORDURAS OU VITAMINAS E MINERAIS? O QUE VOCÊ ACHA QUE PRECISA MELHORAR EM SUA ALIMENTAÇÃO?