

E.M. Professor Sebastião Vayego de Carvalho

Av. Ver. Rubens Mazieiro, 100 – Ouro Fino Paulista – CEP: 09442-700

Fone: (11) 4822-3137 / 4827-0948

E-mail: emvayego@hotmail.com

DISCIPLINA: LÍNGUA PORTUGUESA - SEGUE

SEMANA: 31 (18/10 A 22/10)

NOME:	Nº:	SÉRIE: 8 ANO
PROFESSOR(A): MARIA KARDASH SALVADOR	CARGA HORÁRIA SEMANAL: 2H	
ENVIAR PARA: WHATSAPP	DATA DE ENTREGA: 22/10	
OBJETOS DE CONHECIMENTO/CONTEÚDO: LEITURA E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO.		
HABILIDADE(S): (EF08LP04) UTILIZAR, AO PRODUZIR TEXTO, CONHECIMENTOS LINGUÍSTICOS E GRAMATICAIS: ORTOGRAFIA, REGÊNCIAS E CONCORDÂNCIAS NOMINAL E VERBAL, MODOS E TEMPOS VERBAIS, PONTUAÇÃO ETC. ESTRATÉGIAS E RECURSOS: PLANTÃO DE DÚVIDAS PELO GOOGLE MEET, TEXTO EXPLICATIVO, LEITURA DE TEXTO MOTIVADOR, ATIVIDADE ESCRITA, EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO.		
ORIENTAÇÕES: SEGUIR AS ORIENTAÇÕES EM VERMELHO. HORÁRIO DE ATENDIMENTO: DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA, DAS 8H ÀS 18H.		

COPIE OU IMPRIMA O TEXTO E AS PERGUNTAS DA ATIVIDADE ABAIXO.

Interpretação de texto

Leia:

Pão engorda?

O pão, por si só, não engorda. O que engorda é o consumo excessivo de carboidratos, bem como de qualquer outro macronutriente, como proteínas e gorduras. A nutricionista Geila Felipe explica que é errado pensar que os carboidratos devam ser cortados da dieta de quem quer emagrecer. O importante, segundo ela, é não exceder os valores recomendados.

Entretanto, uma dica importante para quem quer perder peso é que existem dois tipos de carboidratos: os simples e os complexos. Os simples estão presentes nos alimentos de sabor adocicado, como mel, geleia, leite, açúcar e frutas. Já pães, massas, arroz, cereais, batata, mandioca e farinha pertencem ao grupo dos carboidratos complexos.

Quem quer emagrecer, deve preferir uma alimentação equilibrada, composta por verduras, legumes, frutas, feijões e carboidratos complexos integrais. Os alimentos integrais são digeridos mais lentamente e, por isso, dão uma sensação maior de saciedade, além de conterem fibras que ajudam a regular o intestino. Nesse caso, o pão integral pode ser uma opção melhor do que o pão branco.

Quanto aos carboidratos simples, devem ser consumidos esporadicamente e com moderação. Para perder peso, o ideal é evitar alimentos como doces, chocolates e guloseimas em geral. A exceção fica para as frutas e o leite, que devem ser consumidos, uma vez que são fonte de fibras (no caso das frutas), vitaminas e minerais.

Praticantes de atividades físicas, com duração superior a uma hora, devem priorizar a ingestão de carboidratos antes, durante ou após a atividade. Já quem não pratica exercícios deve controlar a quantidade de carboidratos, especialmente no período noturno, em que o metabolismo do corpo fica mais lento.

Maria Ramos. Fragmento do texto “Pão e saúde”. Disponível em: <http://www.invivo.fiocruz.br>.

Questão 1 – Pode-se afirmar que o texto lido tem o objetivo de:

- a) Criticar o leitor.
- b) Instruir o leitor.
- c) Entreter o leitor.
- d) Emocionar o leitor

Questão 2 – Na passagem “O pão, por si só, não engorda.”, a autora do texto:

- a) Faz uma afirmação.
- b) Expõe uma opinião.
- c) Levanta uma hipótese.
- d) Estabelece uma comparação.

Questão 3 – Segundo o texto, “[...] o pão integral pode ser uma opção melhor do que o pão branco”. Por quê?

Questão 4 – Aponte a alternativa que contém os alimentos pertencentes ao grupo dos carboidratos simples:

- a) Açúcar, arroz, leite, batata e mel.
- b) Frutas, leite, mel, açúcar e geleia.
- c) Mel, massas, leite, pães e açúcar.
- d) Leite, farinha, cereais, mel e mandioca.

Questão 5 – No segmento “Os alimentos integrais são digeridos mais lentamente [...]”, o termo grifado expressa:

- a) O meio com que os alimentos integrais são digeridos.
- b) O modo com que os alimentos integrais são digeridos.
- c) O tempo com que os alimentos integrais são digeridos.
- d) A intensidade com que os alimentos integrais são digeridos.

Questão 6 – Em “[...] devem ser consumidos esporadicamente [...]”, o texto refere-se:

- a) Aos carboidratos simples.
- b) Aos carboidratos complexos.
- c) Aos alimentos integrais.
- d) Aos alimentos como doces, chocolates e guloseimas em geral.

Questão 7 – No trecho “[...] uma vez que são fonte de fibras (no caso das frutas), vitaminas e minerais.”, a expressão “uma vez que” indica:

- a) Uma causa
- b) Uma condição
- c) Uma finalidade
- d) Uma consequência