

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI

Nome do aluno:	Semana 34	
Professor: Rose, Madalena e Ana	Data: 11/11/2021	Turma: 5ºs anos
Componente Curricular: Língua Portuguesa	Entrega:	

Bom dia!

Atividade do livro Ápis na página 168.

6 Leia a tirinha a seguir.



Chris Browne. Hagar. **Folha de S. Paulo**, São Paulo, 5 out. 2008, p. E12

a) Hagar e seus companheiros navegavam há muito tempo. Copie a expressão que não seja um verbo e que indica esse tempo.

b) Observe o rosto de Eddie no último quadrinho. Ele ficou feliz com o prêmio? Explique sua resposta.

7 Leia esta outra tirinha.



Mauricio de Sousa, Turma da Mônica. **O Estado de S. Paulo**, São Paulo, 7 nov. 2003, p. D2.

a) Circule na tirinha a palavra que indica ideia de futuro.

b) Por que o menino chorou ao ouvir Cebolinha dizer "Eu sou você amanhã!"?

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI

Nome do aluno:

Semana 34

Professor: Rose, Madalena e Ana

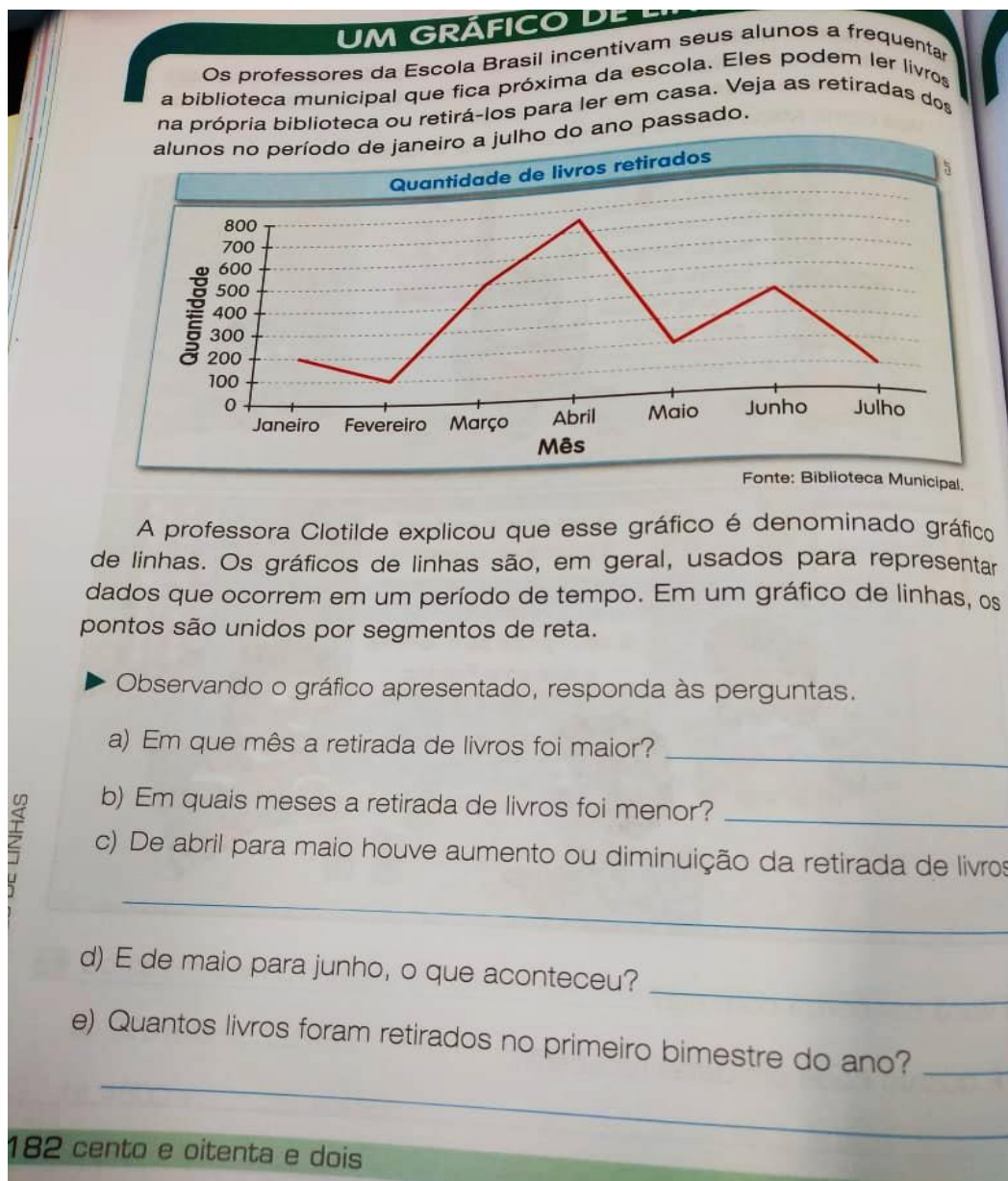
Data: 11/11/2021

Turma: 5ºs anos

Componente Curricular: Matemática

Entrega:

Seja bem atencioso, faça a leitura, observe o gráfico da página 182, e depois responda com muita atenção.



ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI		
Nome do aluno:		Semana 34
Professor: Rose, Madalena e Ana	Data: 11/11/2021	Turma: 5ºs anos
Componente Curricular: Ciências	Entrega:	

Bom dia!

Continuando com o tema: POR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, abra o livro interdisciplinar página 214 e leia com atenção o texto (cardápio). Para fazer o exercício A e B da página 215. Antes de fazer os exercícios, leia o texto complementar abaixo.

TEXTO COMPLEMENTAR.

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

- 1- Fazer de alimentos **in natura** ou minimamente processados a base da alimentação.
- 2- Utilizar óleos, sal e açúcar em pequenas quantidades [...].
- 3- Limitar o consumo de alimentos processados.
- 4- Evitar consumo de alimentos ultraprocessados.
- 5- Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
- 6- Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos **in natura** ou minimamente processados.
- 7- Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
- 8- Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
- 9- Dar preferência [...] a [...] refeições feitas na hora.
- 10- Ser crítico quanto a informações [...] [de] propagandas comerciais.

SAIBA QUAIS SÃO OS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS

Alimento in natura: essencialmente partes de plantas ou de animais. Exemplos: carnes, verduras, legumes e frutas.

Alimentos minimamente processados: quando são submetidos a processos que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original, como limpeza, moagem e pasteurização. Exemplos: arroz, feijão, lentilhas, cogumelos, frutas secas e sucos de frutas sem adição de açúcar ou substâncias [...], farinhas de mandioca, de milho, de tapioca, de trigo, ou massas frescas.

Alimentos processados: são fabricados pela indústria, com adição de sal ou açúcar, para torná-los duráveis, mais palatáveis e atraentes. Exemplos: conservas em salmoura ([...]), ervilha, milho); compotas de frutas; carnes salgadas e defumadas; sardinha e atum de latinha; queijos e pães.

Alimentos ultraprocessados: são formulações industriais, em geral. Contêm aditivos. Exemplos: salsichas, biscoitos, geleias, sorvetes, chocolates, molhos, misturas para bolos, “barras energéticas”, sopas prontas, macarrão e temperos “instantâneos”, chips, refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento, [...], hambúrgueres e nuggets.

LEVANTAMENTO analisa hábitos alimentares dos brasileiros. Portal Saúde Governo do Brasil. Disponível em: www.brasil.gov.br/saude/2014/12/levantamento-analisa-habitos-alimentares-dos-brasileiros. Acesso em: dez. 2017.

Assim também aprendo

- Agora é hora de montar um restaurante que siga as orientações da pirâmide alimentar! Com os colegas, organize as carteiras da sala como se fosse um restaurante e faça as atividades:

Os alimentos recomendados devem ser consumidos com equilíbrio e variedade.

CARDÁPIO

A que corresponde uma porção??			
Grupo do ARROZ, PAO, MASSA, BATATA e MANDIOCA: 1 fatia de pão de forma 1 pão francês ½ xícara de arroz cozido ou macarrão	Grupo das FRUTAS 1 laranja 1 maçã 1 banana ½ xícara de fruta picada ½ xícara de suco de fruta	Grupo das CARNES e OVOS 1 bife pequeno ½ peito de frango 1 ovo	Grupo dos FEIJÕES e OLEAGINOSAS ½ xícara de feijão cozido 2 colheres de sopa de soja cozida 12 unidades de amendoim 8 unidades de pinhão cozido
Grupo dos LEGUMES e VERDURAS 1 xícara de verduras folhosas (alface, couve, espinafre, etc.) ½ xícara de verduras ou legumes picados e cozidos	Grupo do LEITE e DERIVADOS 1 copo de leite integral 3 fatias de queijo fresco 3 colheres de sopa de requeijão	Grupo dos ÓLEOS e GORDURAS 2 colheres de chá de azeite de oliva extravirgem	Grupo dos AÇÚCARES e DOCES 6 colheres de chá de açúcar 20 g de chocolate ao leite

* Uma porção equivale a uma das opções apresentadas.



a) Antes de tudo, analise a que corresponde uma porção de cada alimento.

b) Depois, com um colega e seguindo as orientações da pirâmide alimentar, monte sua sugestão de cardápio para um dia.

Sugestão do "Chef"

Café da manhã

Lanche da tarde

Almoço

Jantar

