

ESCOLA MUNICIPAL MANOEL BAPTISTA DA SILVA

Nome do aluno:		Semana 38
Professor: CLEUZA	Data: 10/12/2021	Turma: 3º ANO
Componente Curricular: INGLÊS	Entrega: Copiar e responder no caderno ou imprimir e responder, tirar foto e enviar no particular.	

ATIVIDADE DE INGLÊS

IMPORTANTE ASSISTIR AO VÍDEO ANTES DE REALIZAR A ATIVIDADE. CLIQUE NO LINK A SEGUIR:

<https://youtu.be/udPCiPAksUA>



COMIDA SAUDÁVEL EM INGLÊS: VOCABULÁRIO BÁSICO

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É FUNDAMENTAL A ESCOLHA DE BONS ALIMENTOS.

SENDO ASSIM, OS GRUPOS ALIMENTARES QUE NÃO PODEM FALTAR EM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SÃO OS DAS PROTEÍNAS (VEGETAL E/OU ANIMAL), DOS VEGETAIS E VERDURAS, DAS FRUTAS, GORDURAS BOAS E DOS GRÃOS.

COMPLEX CARBOHYDRATES (CARBOIDRATO COMPLEXO)

SÃO AQUELES COM BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO. ESTE TIPO DE CARBOIDRATO TORNA A DIGESTÃO DO ORGANISMO E A ABSORÇÃO DA GLICOSE MAIS LENTA.

DEVIDO A ESTA ABSORÇÃO MAIS LENTA, O CONSUMO DESTES CARBOIDRATOS PROPORCIONAM ENERGIA DE MANEIRA GRADATIVA PARA SER USADA AO LONGO DO DIA.

- **BROWN RICE** – ARROZ INTEGRAL
- **CHESTNUTS** – CASTANHAS
- **OATS** – AVEIA
- **SWEET POTATO** – BATATA-DOCE
- **WHOLE FOODS** – ALIMENTOS INTEGRAIS

VEGETABLES AND GREENS (VEGETAIS E VERDURAS)

- **ASPARAGUS** – ASPARGO
- **BEET** – BETERRABA
- **BROCCOLI** – BRÓCOLIS
- **CABBAGE** – REPOLHO
- **CARROT** – CENOURA
- **CAULIFLOWER** – COUVE -FLOR
- **CHINESE CABBAGE** – ACELGA
- **CUCUMBER** – PEPINO

- **EGGPLANT** – BERINJELA
- **GARDEN PEAS** – ERVILHA
- **GINGER** – GENGIBRE
- **GREEN BEANS** – VAGEM
- **LETTUCE** – ALFACE
- **MUSHROOM** – COGUMELO
- **OKRA** – QUIABO
- **POTATO** – BATATA
- **PUMPKIN** – ABÓBORA
- **RADISH** – RABANETE
- **TOMATO** – TOMATE
- **ZUCCHINI** – ABOBRINHA

FRUIT (FRUTA)

- **APPLE** – MAÇÃ
- **AVOCADO** – ABACATE
- **CHERRY** – CEREJA
- **COCONUT** – COCO
- **GRAPE** – UVA
- **JACKFRUIT** – JACA
- **LEMON** – LIMÃO
- **MANGO** – MANGA
- **MELON** – MELÃO
- **ORANGE** – LARANJA
- **PAPAYA** – MAMÃO
- **PASSION FRUIT** – MARACUJÁ
- **PEACH** – PÊSSEGO
- **PEAR** – PERA
- **PINEAPPLE** – ABACAXI
- **PLUM** – AMEIXA
- **STRAWBERRY** – MORANGO
- **WATERMELON** – MELANCIA

ANIMAL PROTEIN (PROTEÍNA ANIMAL)

- **CHICKEN** – FRANGO
- **EGG** – OVO
- **FISH** – PEIXE
- **GROUND BEEF** – CARNE MOÍDA
- **MEAT** – CARNE
- **POULTRY** – AVES
- **SALMON** – SALMÃO
- **SEAFOOD** – FRUTOS DO MAR

VEGETABLE PROTEIN (PROTEÍNA VEGETAL)

AS PROTEÍNAS ESTÃO PRESENTE NÃO APENAS NAS CARNES, ELAS PODEM SER ENCONTRADAS EM DIVERSOS ALIMENTOS, COMO LEGUMES E VERDURAS.

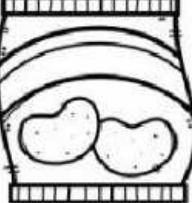
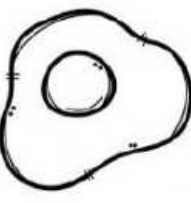
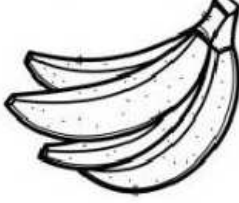
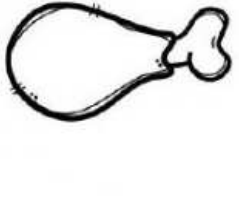
ARTICHOKE – ALCACHOFRA

- **BLACK BEAN** – FEIJÃO PRETO
- **BROCCOLI** – BROCOLIS
- **CHICKPEA** – GRÃO DE BICO
- **CORN** – MILHO
- **GREEN PEAS** – ERVILHAS VERDES
- **LENTIL** – LENTILHA
- **PEANUT** – AMENDOIM
- **SOYBEAN SPROUTS** – BROTO DE FEIJÃO

- **SPINACH** – ESPINAFRE
- **SWEET POTATO** – BATATA DOCE
- **WHITE MUSHROOMS** – COGUMELOS BRANCOS

EXERCISE

1. ASSINALE COM UM "X" SE OS ALIMENTOS ABAIXO SÃO HEALTHY (SAUDÁVEIS) OU UNHEALTHY (NÃO SAUDÁVEIS). DEPOIS PINTA AS FIGURAS.

			
Healthy	Healthy	Healthy	Healthy
Unhealthy	Unhealthy	Unhealthy	Unhealthy
			
Healthy	Healthy	Healthy	Healthy
Unhealthy	Unhealthy	Unhealthy	Unhealthy
			
Healthy	Healthy	Healthy	Healthy
Unhealthy	Unhealthy	Unhealthy	Unhealthy