ESTÂNCIA TURÍSTICA DE RIBEIRÃO PIRES
CONSTRUINDO O FUTURO DA GENTE

Secretaria de Educação
Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193
Jardim Itacolomy
sec@ribeiraopires.sp.gov.br
(11) 4828-9600/ 4825-9270

| ESCOLA MUNICIPAL MANOEL BAPTISTA DA SILVA | | |
|---|---|---|
| Nome do aluno: | | **Semana 38** |
| Professor: CLEUZA | Data: 10/12/2021 | Turma: 4º 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

**Secretaria de Educação**
*Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193*
*Jardim Itacolomy*
*sec@ribeiraopires.sp.gov.br*
*(11) 4828-9600/ 4825-9270*

- **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

**Secretaria de Educação**
Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193
Jardim Itacolomy
sec@ribeiraopires.sp.gov.br
(11) 4828-9600/ 4825-9270

- **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. ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRA OS NOMES DE ALGUNS ALIMENTOS SAUDÁVEIS. USE AS PALAVRAS DA CAIXA DE TEXTO LOGO ABAIXO.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | A | K | A | P | R | I | C | O | T | S | K | U | C |
| R | R | B | R | L | C | O | D | N | L | L | S | M | H |
| E | T | R | A | E | R | L | N | A | U | I | N | T | E |
| A | I | O | S | M | A | T | S | I | P | V | M | W | R |
| D | C | C | P | O | N | R | Q | L | O | P | O | E | R |
| O | H | O | B | N | B | G | U | Y | V | N | L | U | Y |
| P | O | L | E | C | E | B | A | N | A | N | A | E | T |
| S | L | L | R | B | R | F | S | F | M | C | V | S | O |
| A | E | I | R | X | R | P | H | L | I | R | O | E | M |
| L | S | M | Y | N | Y | D | D | O | L | A | C | C | A |
| M | Y | O | G | U | R | T | I | Q | K | B | A | H | T |
| O | A | H | S | P | I | N | A | C | H | P | D | E | O |
| N | X | F | I | G | A | R | L | I | C | A | O | E | V |
| M | D | C | P | L | S | H | E | L | L | F | I | S | H |
| I | N | C | A | N | T | A | L | O | U | P | E | E | Q |
| P | E | A | N | U | T | S | M | G | I | N | G | E | R |

| | | |
|---|---|---|
| MILK | AVOCADO | ARTICHOLES |
| YOGURT | CANTALOUPE | GINGER |
| APPLE | RASPBERRY | SPINACH |
| BANANA | TOMATO | SQUASH |
| BROCOLLI | CRANBERRY | GARLIC |
| CHERRY | LEMON | PEANUTS |
| CHEESE | LIME | SHELLFISH |
| BREAD | FIG | SALMON |
| APRICOTS | ONION | CRAB |