

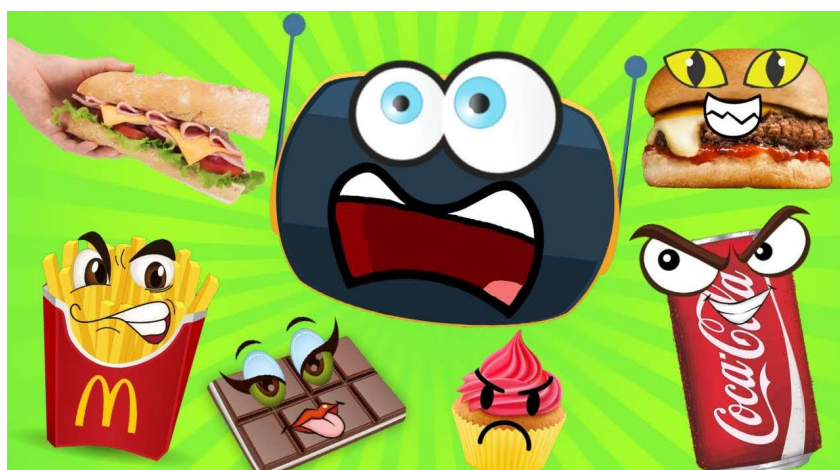
ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI

Nome do aluno:		Semana 38
Professor: CLEUZA	Data: 07/12/2021	Turma: 4º ANO
Componente Curricular: INGLÊS	Entrega: Dia 14/12	

ATIVIDADE DE INGLÊS

PREZADOS PAIS OU RESPONSÁVEIS:

AS ATIVIDADES PODERÃO SER RESPONDIDAS NO CADERNO. NÃO É NECESSÁRIO IMPRIMIR. 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
- **BET** – 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. 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
 YOGURT
 APPLE
 BANANA
 BROCOLLI
 CHERRY
 CHEESE
 BREAD
 APRICOTS

AVOCADO
 CANTALOUPE
 RASPBERRY
 TOMATO
 CRANBERRY
 LEMON
 LIME
 FIG
 ONION

ARTICHOLES
 GINGER
 SPINACH
 SQUASH
 GARLIC
 PEANUTS
 SHELLFISH
 SALMON
 CRAB

