

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI		
Nome do aluno:		Semana 38
Professor: CLEUZA	Data: 07/12/2021	Turma: 5º 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
- **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. DE ACORDO COM AS INFORMAÇÕES SOBRE ALIMENTO SAUDÁVEL E NÃO SAUDÁVEL ESCREVA ABAIXO O NOME DE 6 ALIMENTOS HEALTHY (SAUDÁVEIS) E 6 UNHEALTHY (NÃO SAUDÁVEIS) EM INGLÊS. CONSULTE O TEXTO EXPLICATIVO ACIMA.

Healthy and Unhealthy Food



Name 6 healthy and 6 unhealthy food.

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.