



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação
Departamento Pedagógico



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: Martins Fontes

ANO: 3ºANO A e B (Integrado)

PROFESSOR: Felipe e Sabrina

PERÍODO DE 15/06/2020 a 19/06/2020

Pais e Alunos

ORIENTAÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

Prezados, Recomendamos que os pais/ responsáveis auxiliem as crianças durante a realização das atividades propostas, as quais deverão ser feitas com autonomia e interação da família no que for preciso. Isto, de forma diária, sendo realizada uma por vez. Orientamos para que as perguntas e respostas sejam registradas no próprio caderno do aluno.

LEIA O TEXTO ABAIXO E RESPONDA AS QUESTÕES.

ALIMENTAÇÃO PARA SAÚDE TER, DEVEMOS BEM COMER A RODA DOS ALIMENTOS, DIZ-NOS COMO FAZER EM MAIOR QUANTIDADE OS NOSSOS CEREAIS MASSA, PÃO, ARROZ E MUITO MAIS. FRUTAS E LEGUMES SÃO GRUPOS DEMAIS

POIS TÊM NUTRIENTES ATÉ NÃO PODER MAIS LACTICÍNIOS
TU DEVES COMER SEJA NO CAFÉ DA MANHÃ OU AO
ENTARDECER CARNE PEIXE E OVOS ENERGIA NOS DÃO SÃO
MUITO BONS! ÁGUA NO CENTRO PARA NÃO ESQUECER POIS
É ESSENCIAL É QUE DEVEMOS BEBER! O RESTO POUCO
DEVEMOS COMER EM GRANDES QUANTIDADES MAL VAI
FAZER.

TEXTO ADAPTADO: ANA SOFIA LOUREIRO FONTE:
<https://www.pinterest.pt/pin/408209153717979669/>

ATIVIDADE - 1

CONVERSE COM A SUA FAMÍLIA SOBRE O POEMA LIDO E
RESPONDA AS QUESTÕES NO SEU CADERNO.

- QUAL É O TÍTULO DO POEMA?
- DE ACORDO COM O TEXTO, POR QUE DEVEMOS BEBER
ÁGUA?
- QUE OUTRO TÍTULO VOCÊ DARIA AO POEMA?
- NO POEMA, SE FALA DE VÁRIOS ALIMENTOS, MAS AO
FINAL A AUTORA NOS DIZ QUE O "RESTO" (ALIMENTO QUE
FAZ MAL), POUCO DEVEMOS COMER, DE QUAIS ALIMENTOS
ELA ESTÁ FALANDO?

ATIVIDADE - 2

O POEMA FALA QUE PARA TERMOS SAÚDE, PRECISAMOS
COMER BEM. ESCREVA UM BILHETE PARA A SUA MÃE
AVISANDO QUE VOCÊ GOSTARIA DE COMER UM ALMOÇO
SAUDÁVEL. PEÇA PRA ELA CAPRICHAR!

ATIVIDADE - 3

VOCÊ SABIA? QUE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, DIFERENTEMENTE DO QUE MUITOS PENSAM, NÃO É UMA ALIMENTAÇÃO CHEIA DE RESTRIÇÕES OU SEM SABOR. UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É AQUELA QUE GARANTE, PRINCIPALMENTE, QUE SEU ORGANISMO ESTEJA RECEBENDO TODOS OS NUTRIENTES DE QUE ELE PRECISA. PARA SER UMA ALIMENTAÇÃO REALMENTE SAUDÁVEL, É PRECISO PENSAR EM VARIEDADE, EQUILÍBRIO, QUANTIDADE E NA SEGURANÇA DOS ALIMENTOS QUE ESTÃO SENDO INGERIDOS. MAS, NÃO BASTA CUIDARMOS APENAS DA ALIMENTAÇÃO PARA GARANTIRMOS UMA VIDA SAUDÁVEL, PRECISAMOS BEBER BASTANTE ÁGUA E FAZERMOS ATIVIDADES FÍSICAS TAMBÉM. ESCREVA EM SEU CADERNO TRÊS EXEMPLOS DE ATIVIDADES FÍSICAS E DESENHE A SUA PREFERIDA.. LEMBRE-SE, NÃO VALE FICAR SENTADO O DIA TODO NO SOFÁ!

ATIVIDADE - 4

OBSERVE A RECEITA DE "PANQUECA DE SALADA DE FRUTAS" E ESCREVA NO SEU CADERNO A QUANTIDADE DE CADA INGREDIENTE QUE SERÁ NECESSÁRIO PARA FAZER 4 RECEITAS.

POR EXEMPLO,

QUANTOS OVOS PRECISAREMOS PARA 4 RECEITAS?

PANQUECA DE SALADA DE FRUTAS INGREDIENTES

- 2 OVOS

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 6 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 PITADA DE SAL
- MANTEIGA PARA UNTAR TRECHO DA RECEITA

ATIVIDADE - 5

LEMBRE-SE!!! COMO JÁ VIMOS, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É QUANDO CONSUMIMOS ALIMENTOS QUE FAZEM BEM PARA A SAÚDE. OS ALIMENTOS TEM GOSTO, AROMA, COR, FORMA E TEXTURA. VAMOS CONHECER COMO ISTO ESTÁ RELACIONADO COM A ARTE? A ARTISTA TARSILA DO AMARAL, GOSTAVA DE PINTAR EM SUAS OBRAS, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COMO, POR EXEMPLO, FRUTAS. A OBRA "A FEIRA" RETRATA O QUE AS PESSOAS DA ÉPOCA COMPRavam PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO NO DIA A DIA. AGORA VOCÊ É O ARTISTA! FAÇA UM DESENHO BEM BONITO RETRATANDO A FEIRA DOS DIAS ATUAIS.

FONTE: <https://d18xl8ggo6ud4h.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/05/ROTEIRO-DE-ESTUDO-3-3%C2%BA-ano.pdf>