

UME: PEDRO II

ANO: 5 ° ano A, B, C

COMPONENTE CURRICULAR: Ciências

PROFESSOR(ES): Patrícia 5°C,

Claudia Russo 5° B, Ana Paula 5° A

PERÍODO DE: 15 a 22/06

Atividades

Leitura e interpretação do texto sobre Alimentação: um prato cheio de saúde.

Conteúdo

EF05CI16 - Adaptar e propor um cardápio equilibrado, utilizando os alimentos saudáveis.

Você pode acessar ao link para saber mais sobre alimentação saudável:

<https://www.youtube.com/watch?v=NZgK8e1zzHQ>

Agora é um momento de ficarmos em casa, para evitarmos a propagação do covid19. Então, que tal termos uma alimentação mais saudável? Leia o texto abaixo e responda às questões.

Alimentação: um prato cheio de saúde

Uma boa alimentação é composta de alimentos frescos, não estragados e de diversos tipos. Para ter uma boa saúde, as pessoas necessitam, entre outras coisas, de uma alimentação nutritiva (cheia de vitaminas) e variada. Quanto mais coloridas (alimentos variados como: legumes, verduras, frutas, por serem de diferentes cores e vitaminas e proteínas) forem suas refeições, mais você irá crescer com energia e tornar-se resistente às doenças.

Muitas pessoas gostam de comer apenas doces, sanduíches, hamburgueres e beber muito refrigerante. Tudo isso pode matar a fome, porém não é uma alimentação nutritiva, por isso, evite alimentos industrializados e procure sempre consumir alimentos naturais, ou seja, de origem vegetal, animal e mineral.

Fonte: De olho no futuro, ciência 1; Marinez Meneghello; São Paulo, Quinteto Editorial, 1996.



Obs: Lembrando que, com certeza gostamos muito de comer um sanduíche, batata-frita, Mc Donald's, quem não né, mas não em exagero, é claro.

Agora responda:

1- O título do texto: "Alimentação: um prato cheio de saúde" significa um prato cheio de:

- () doces
- () hamburgueres
- () Alimentos saudáveis
- () alimentos industrializados.

2- De acordo com o texto, o que é uma refeição colorida?

3- Que tipo de alimentos devemos evitar?

4- Esse texto serve para:

- () alegrar as pessoas
- () convidar para uma festa
- () contar uma história
- () informar as pessoas.

5- Que tipos de alimentos você mais gosta?

6- Escreva como é sua alimentação, escrevendo o que você se alimenta?