

UME EMÍLIA MARIA REIS
5^{OS} ANOS - INTEGRADO
PROFESSORES: VANIA, SHEILA, ANDRÉA E THAYS
PERÍODO DE 06/07 A 17/07

ROTEIRO DE ESTUDO

Os pais podem imprimir esse roteiro para o aluno responder as atividades ou visualizar o roteiro pelo celular/computador. Registrar e responder as atividades no caderno de acordo com as orientações.

Orientações para realizar as atividades no caderno:

- 1- Cabeçalho
- 2- Nome da disciplina
- 3- Atividade

Atividade 6/7
Segunda-feira

➤ LÍNGUA PORTUGUESA

Orientação: Leia a explicação sobre os adjetivos e responda à questão 1 e 2.

Adjetivo é a palavra que caracteriza o substantivo, ou seja, é a palavra que pode modificar o substantivo, pois pode indicar: qualidade, defeito, estado, condição, entre outros.

1. Separe os substantivos e os adjetivos.

sala ventilada- olhos azuis- grito horrível- homem valente
moça elegante- crianças sapecas- festa junina- roupa velha
lindas borboletas- pequeno peixe- blusas coloridas-
festas folclóricas- homens despreocupados- aluno atencioso

SUBSTANTIVOS-

Adjetivos-

2-Complete cada frase com um adjetivo.

- a) Hoje, Renata parece _____.
- b) Que cachorrinho _____!
- c) Vi um filme muito _____.
- d) Marcelo ficou _____ ao receber essa notícia.
- e) Lucas andava _____ quando caiu.
- f) Tia Ana fez um bolo _____.
- g) Os médicos foram muito _____ com os pacientes.

➤ MATEMÁTICA

Orientação: Preste atenção no valor posicional dos números e resolva.

SUBTRAINDO NO QP



$\begin{array}{r} 59\ 643 \\ - 18\ 968 \\ \hline \end{array}$	CM	DM	UM	C	D	U

$\begin{array}{r} 67\ 904 \\ - 8\ 578 \\ \hline \end{array}$	CM	DM	UM	C	D	U

$\begin{array}{r} 482\ 136 \\ - 195\ 478 \\ \hline \end{array}$	CM	DM	UM	C	D	U

$\begin{array}{r} 732\ 257 \\ - 418\ 679 \\ \hline \end{array}$	CM	DM	UM	C	D	U

Atividade 7/7

Terça-feira

➤ LÍNGUA PORTUGUESA

Orientação: Leia o conto "A costureira das fadas" e responda as questões no caderno.

A costureira das fadas

Depois do jantar, o príncipe levou narizinho à casa da melhor costureira do reino. Era uma aranha de Paris, que sabia fazer vestidos lindos, lindos até não poder mais! Ela mesma tecia a fazenda, ela mesma inventava as modas.

- Dona Aranha - disse o príncipe - quero que faça para esta ilustre dama o vestido mais bonito do mundo. Vou dar uma grande festa em sua honra e quero vê-la deslumbrante. Disse e retirou-se.

Dona Aranha tomou da fita métrica e, ajudada por seis aranhinhas muito espertas, principiou a tomar as medidas. Depois teceu depressa, depressa, uma fazenda cor-de-rosa com estrelinhas douradas, a coisa mais linda que se possa imaginar. Teceu também peças de fita e peças de renda e de entremeio - até carretéis de linha fabricou.

Monteiro Lobato. Reinações de Narizinho. São Paulo: Brasiliense, 1973.
<https://acessaber.com.br/atividades/interpretacao-de-texto-a-costureira-das-fadas-4o-ou-5o-ano/>

1- Quando o príncipe levou Narizinho à casa da melhor costureira do reino?

2- Quem é a melhor costureira do reino?

3- Por que o príncipe levou Narizinho à casa costureira?

4- Por que você acha que ela é a melhor costureira?

5-Quem é o autor deste texto?

6-Quando este texto foi escrito?

7- Retire os adjetivos do texto e forme frases com cada um deles.

➤ MATEMÁTICA

Orientação: Observe os exemplos para preencher corretamente os blocos.

Página 24, atividade 3.3.



Atividade 8/7
Quarta-feira

➤ LÍNGUA PORTUGUESA

Orientação: Complete com M ou N e depois faça a atividade corrigindo os erros de acordo com enunciado da questão.

1- Complete as palavras abaixo com M ou N.

Lembre-se que antes de P e B só podemos usar a letra M

CA__ PINA

MORA__ GO

I__ POSTO

CI__ TURA

PIME__ TA

SEGU__ DO

TA__BORETE

TE__PESTADE

E__BRULHAR

VALE__TE

MA__DIOCA

CA__BALHOTA

LI__PEZA

TRO__CO

PIN__ÇA

SEME__TE

MA__SO

E__BAIXO

E__BLEMA

PO__BA

SA__BA

2- Leia o texto, identifique os erros e depois reescreva-o no caderno, fazendo as correções necessárias.

Caçando erros

O Pastor Mentiroso e o Lobo

Era uma vez um joven que costumava levar o seu rebanho de ovelhas para serra a pastar. Entaum, pençou numa maneira de ter conpanhia e de se divertir um pouco. Voltou-se na direção da audeia e gritou: "Lobo! Lobo!". Os canponeses correram em seu auxílio. Não gostaram da graça, mas alguns deles acabaram por ficar junto do pastor por algum tenpo. O rapais ficou tão comtente que repetiu várias veses a façanha.

Alguns dias depois, um lobo saiu da froresta e atacol o rebanho. O pastorzinho pediu ajuda, gritando ainda mais auto do que costumava faser: "Lobo! Lobo!". Como os canponeses já tinham sido emganados várias vezes, pençaram que era mais uma brincadeira e não o foram ajudar. O lobo pôde encher a bariga À vontade porque ninguém o impediu. Quando regressou à audeia, o rapaz queixou-se amargamente, mas o omem mais velho e sábio da audeia respondeu-lhe: "Na boca do mentiroso, o certo é duvidozo".

➤ MATEMÁTICA

Orientação: Resolva as operações em seu caderno e marque a alternativa.

Página 25, atividade 3.4.



Atividade 9/7

Quinta-feira

➤ CIÊNCIAS

Orientação: Leia o texto com atenção e responda as questões.

Os Alimentos em nossa vida

Os alimentos podem ser classificados em:

energéticos - alimentos ricos em lipídios e carboidratos: azeite, bacon, manteiga, arroz, macarrão, mandioca.

construtores- alimentos ricos em proteínas: queijos e carnes

reguladores- alimentos ricos em vitaminas e minerais: frutas, sal, ovo, sardinha.

Não encontramos em um único alimento todos os nutrientes para o bom funcionamento do nosso organismo. Por isso uma alimentação saudável deve ser equilibrada e oferecer os nutrientes que precisamos para as nossas necessidades.

Pirâmide Alimentar



Você já viu uma imagem como esta? Ela representa de modo comparativo, as quantidades de cada grupo de alimentos que devem ser consumidos para se ter refeições saudáveis.

Os alimentos do topo da pirâmide devem ser consumidos habitualmente em menor quantidade que os que estão em andares inferiores. Ou seja, a quantidade de laticínios, carne vermelha, batata, doces e refrigerantes consumidos deve ser menor do que a dos alimentos que estão na base da pirâmide.

Para manter a saúde é importante ter uma alimentação variada, que forneça ao organismo todos os nutrientes necessários ao seu perfeito funcionamento. Também é importante praticar atividades físicas e beber água regularmente. O

consumo de água é essencial para que as atividades de obtenção de energia, crescimento e regulação do corpo transcorram bem,

É recomendado às pessoas que bebam no mínimo 2 litros de água por dia (6 a 8 copos), preferencialmente entre as refeições. Essa quantidade pode variar de acordo com a atividade física que o indivíduo desempenha e com a temperatura do ambiente. Ao longo do dia, é importante lembrar às crianças e aos idosos que precisam beber

AS QUANTIDADES DE ALIMENTO

Para obter todos os nutrientes necessários e ter uma vida saudável, todas as pessoas precisam ingerir a mesma quantidade de alimentos? Isso depende das necessidades de cada um, considerando o sexo, a idade e a rotina diária que cada pessoa desempenha.

O quadro a seguir mostra a quantidade em **porções** dos tipos de alimentos da pirâmide alimentar recomendada conforme a faixa etária.

NÚMERO DIÁRIO DE PORÇÕES RECOMENDADO PARA CADA GRUPO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR, DE ACORDO COM A FAIXA ETÁRIA				
Grupos de alimentos	6 a 11 meses	1 a 3 anos	Pré-escolar e escolar	Adolescentes e adultos
Cereais pães, massas, tubérculos	3	5	5	5 a 9
Hortaliças	3	3	3	4 a 5
Frutas	3	4	3	4 a 5
Carnes e ovos	2	2	2	1 a 2
Leguminosas	1	1	1	1
Leite e derivados	Leite materno	3	3	3
Óleos e gorduras	2	2	1	1 a 2
Açúcares	0	1	1	1 a 2

Combinar alimentos de forma adequada nas refeições é uma atitude saudável, pois fornece ao organismo os nutrientes de que ele precisa.

ATIVIDADES

1) Consulte o quadro acima e responda as questões:

A- Qual é a porção diária de hortaliças que deve ser consumida por bebês de 6 a 11 meses?

B- Qual é a porção de açúcar recomendada para adolescentes e adultos?

C- Qual é a porção de carnes e ovos que deve ser consumida por crianças de 1 a 3 anos?

2) Por que é importante variar os tipos de alimentos consumidos?

➤ **História**

Os povos sambaquis

Todo mundo faz questão de falar nos primeiros habitantes do Brasil: os INDÍGENAS. Mas pouca gente sabe que, milhares de anos antes deles e da chegada dos portugueses, o nosso litoral era habitado por um povo caçador, coletor e pescador que deixou pistas do seu modo de vida. Eles eram chamados sambaquieiros ou homens de sambaqui.

Sambaquis são montes compostos de moluscos (de origem marinha, terrestre ou de água salobra), esqueletos de seres pré-históricos, ossos humanos, conchas e utensílios feitos de pedra ou ossos.

A palavra "sambaquis" tem origem Tupi, e é a mistura das palavras *taba* (conchas) e *ki* (amontoado).

Morando no alto, os homens de sambaquis tinham uma visão do que acontecia na região ao seu redor. Em cima dos montes, eles montavam suas barracas com galhos, faziam suas refeições, produziam instrumentos e esculpavam em pedras.

Viviam da coleta de alimentos, da pesca e da caça e para facilitar a caça e a pesca construíam inúmeros objetos, por exemplo: pontas de flecha feitas com ossos de tubarão e de macaco.

Tinham como hábito enterrar seus mortos no próprio sambaqui. Cada corpo era colocado em uma cova rasa e na posição fetal (encolhido como se fosse um bebê na barriga da mãe). Depois era coberto de conchas e ossos.



Disponível: <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/o-que-sao-sambaquis/>

<https://brasilescola.uol.com.br/historiag/os-povos-sambaquis.htm>

1) Na sua opinião, onde os primeiros sambaquis foram encontrados?

2) Qual a semelhança (algo parecido) entre os nômades e os sambaquis?

3) O nomadismo ainda existe? E os homens de sambaquis ainda existem?

4) Desenhe no seu caderno como seria um sambaqui.

5) Muitos sambaquis foram destruídos na nossa região. Pesquise as causas.

Atividade 10/7
Sexta-feira

➤ **GEOGRAFIA**

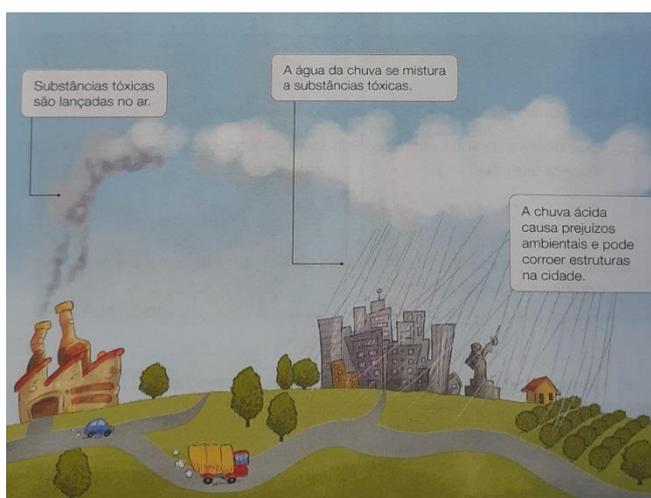
Orientação: Leia o texto com atenção e depois responda as questões.

PROBLEMAS AMBIENTAIS – CHUVA ÁCIDA

Substâncias tóxicas são lançadas na atmosfera pelas indústrias, automóveis e queimadas, principalmente.

Essas substâncias tóxicas se misturam com a água das nuvens e, quando chove, forma-se a chuva ácida.

Quando a chuva ácida cai sobre as plantações, florestas e lagos, pode afetar espécies vegetais e animais. Quando cai sobre automóveis, edifícios, estátuas e monumentos, pode causar a corrosão dos materiais que compõem essas estruturas.



ATIVIDADES

1) Como a chuva ácida se forma?

2. Complete o esquema com as causas e as consequências da chuva ácida.

Causa	Consequência

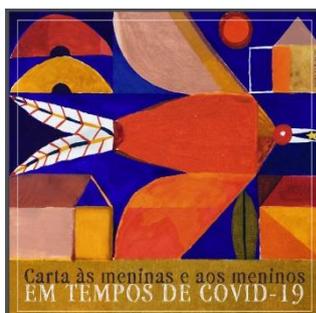
--	--

✓ LÍNGUA PORTUGUESA

Orientação: Ler o livro do projeto Santos a luz da leitura e registrar e responder as questões no caderno.

Antes da leitura:

O que podemos esperar de um livro intitulado "Carta às meninas e aos meninos em tempos de COVID-19"?



https://www.santos.sp.gov.br/static/files_www/conteudo/SEDUC/EducaSatos/carta_covid-19.pdf

Após a leitura do livro, registre e responda as questões no caderno.

1-No livro, o autor fala que está acontecendo algo importante e perigoso no mundo. O que seria? Por que podemos considerar esse momento importante?

2-O que você acha que quer dizer gargalhadas nervosas?

3- Por quais países a doença COVID-19 já passou?

4- Por que chamamos a COVID-19 de pandemia?

5- Quem são os heróis citados na história?

6- O que você pode fazer para ser considerado um herói?

7- O isolamento social também pode ser vivido de uma forma divertida, ao lado das pessoas que amamos, podemos tornar esse momento difícil em um momento especial. Conte o que você e sua família estão fazendo durante esse período.

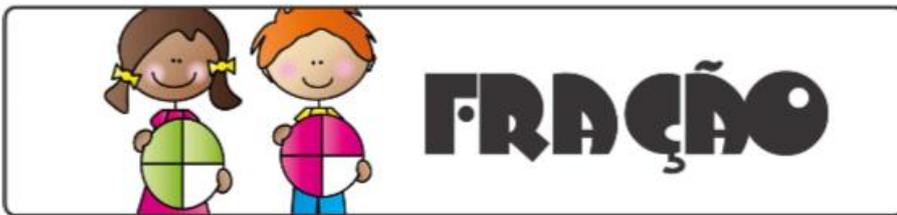
8- Faça um desenho do que você está fazendo durante esse dias, em que não podemos sair de casa.

Atividade 13/7
Segunda-feira

✓ MATEMÁTICA

Orientação: Preste atenção ao lembrete.

Lembre que fração é a divisão de um todo.
Numerador são quantas partes usamos e o denominador são quantas partes a figura está dividida.

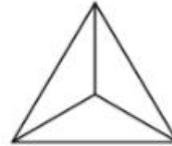


Pinte as partes de acordo com cada fração:

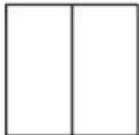
$$\frac{3}{4}$$



$$\frac{1}{3}$$



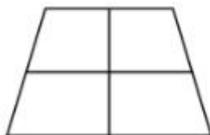
$$\frac{1}{2}$$



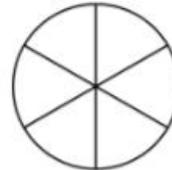
$$\frac{5}{8}$$



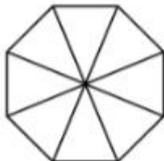
$$\frac{1}{4}$$



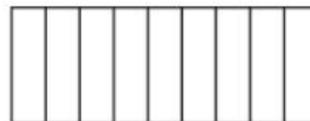
$$\frac{3}{6}$$



$$\frac{2}{8}$$



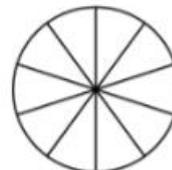
$$\frac{4}{9}$$



$$\frac{1}{6}$$



$$\frac{6}{10}$$



✓ LÍNGUA PORTUGUESA

Orientação: Retome a leitura do livro e responda a atividade conforme o enunciado.



Cartão com uma ilustração de um personagem com um capacete de rede e uma roupa de aventura. O texto define antônimos e fornece exemplos.

Antônimos são palavras ou expressões que têm sentido contrário a outras palavras ou expressões.

Antônimos

- Dentro: fora
- Escuro: claro
- Gordo: magro
- Grande: pequeno
- Grosso: fino



Cartão com uma ilustração de um personagem com um capacete de rede e uma roupa de aventura. O texto define sinônimos e fornece exemplos.

Sinônimos são palavras ou expressões que têm o mesmo sentido que outras palavras ou expressões.

Sinônimos

- Calmo: tranquilo
- Cão: cachorro
- Carinho: afeto
- Casa: residência
- Diálogo: conversa

1- Dê os sinônimos das palavras retiradas da história que lemos:

Casa _____

Nervosas _____

Cuidar _____

Horrível _____

Minúsculo _____

Doença _____

Lavar _____

Amigo _____

2- Agora dê os antônimos das palavras abaixo:

Solução _____

Amor _____

Péssimo _____

Saúde _____

Difícil _____

Alegria _____

3- Reescreva o trecho do livro que lemos, substituindo as palavras destacadas por sinônimos.

Está acontecendo algo **importante** e **perigoso** no mundo. As pessoas estão **preocupadas** e querem encontrar uma **solução**.

4- Agora substitua as palavras destacadas por antônimos.

Está acontecendo algo **importante** e **perigoso** no mundo. As pessoas estão **preocupadas** e querem encontrar uma **solução**.

5- Qual dos dois trechos manteve o sentido do texto?

() Sinônimos

() Antônimos

Atividade 14/7
Terça-feira

✓ **MATEMÁTICA**

Orientação: Complete a tabela obedecendo a sequência.

Página 30, atividade 4.1.

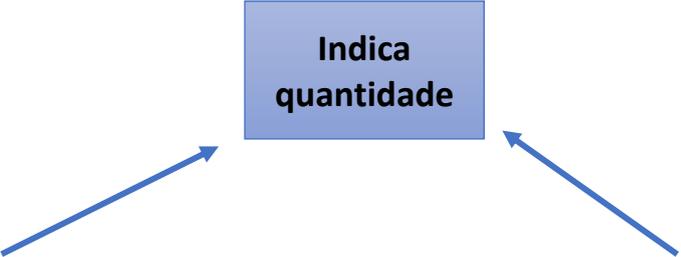


MAS ou MAIS?

- ✓ A palavra MAIS é antônima de MENOS.
- ✓ MAS é usado com sentido de PORÉM, CONTUDO e TODAVIA.
- ✓ Devemos usar vírgula antes de MAS quando indica uma ideia de oposição.

Vamos analisar os trechos do livro e entender quando usar, MAS ou MAIS:

Indica
quantidade



Quanto **mais** as pessoas saem de casa, **mais** chances elas têm de ficar doente ou também de transmitir a doença para alguém.

Indica
oposição



Eles não podem ficar em casa, **mas** você pode.

1- Complete com MAS ou MAIS:

- Devemos dedicar _____ tempo aos estudos.
- Tia Márcia saiu agora, _____ volta logo.
- Gostaria de ficar _____ aqui, _____ tenho que ir ao médico.
- Bernardo é _____ forte e bem _____ alto que Lucas.
- Caiu um temporal no Sul, _____ não houve enchente.
- Clara saiu _____ cedo de casa, _____ não conseguiu pegar o ônibus.
- Paula fez um bolo, _____ não gostou do sabor dele.
- Hoje, o jornaleiro vendeu _____ revistas que jornais.

Atividade 15/7
Quarta-feira

✓ MATEMÁTICA

Orientação: Represente a fração.

Frações

1) Observe a pizza abaixo e responda

a) Em quantos pedaços essa pizza foi cortada?

R: _____

b) Qual é a fração que representa o pedaço de pizza que foi comida?

R: _____

c) Qual é a fração que representa o que sobrou da pizza?

R: _____



2) Represente as frações abaixo:

a) $\frac{3}{4}$

b) $\frac{1}{4}$

a) $\frac{3}{5}$

a) $\frac{2}{8}$

a) $\frac{7}{9}$

a) $\frac{1}{2}$

a) $\frac{5}{6}$

a) $\frac{2}{3}$

a) $\frac{3}{6}$

a) $\frac{4}{6}$

a) $\frac{4}{5}$

a) $\frac{2}{4}$

✓ LÍNGUA PORTUGUESA

Orientação: Ler a definição do gênero textual e produzir uma carta aberta no caderno, de acordo com o enunciado.

Gênero textual: Carta Aberta

A carta aberta integra os gêneros textuais norteados pelo caráter argumentativo, cuja principal característica é permitir que o emissor exponha em público suas opiniões ou reivindicações acerca de um determinado assunto. Tal gênero, por sua vez, difere-se da carta pessoal, a qual trata de assuntos que dizem respeito somente aos interlocutores nela envolvidos, ao passo que a carta aberta faz referência a assuntos cujo interesse é coletivo, normalmente se referindo a um problema de consenso geral.

Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br/redacao/carta-aberta.htm>

Agora é com você, escreva uma carta aberta às crianças (mínimo 10 linhas), contando o que você está fazendo durante esse período de isolamento, expresse os seus sentimentos em relação a esse momento, o que você quer fazer quando tudo isso passar e no final deixe uma mensagem positiva. Se inspire nas ilustrações do livro e faça um desenho para deixar a sua carta ainda mais especial.

Atividade 16/7

Quinta-feira

✓ Geografia

Orientação: Leia o texto e responda as perguntas.

Problemas Ambientais Urbanos

Você aprendeu sobre os serviços oferecidos pela Prefeitura de Santos sobre a coleta de lixo para minimizar os impactos ambientais, mas também viu que, apesar de possuir diversos serviços, há pessoas que insistem em não cumprir seu papel de cidadão e fazem o descarte incorreto do lixo. Sabemos que essa não é uma atitude correta e prejudica o meio ambiente e a sociedade de um modo geral.

O desenvolvimento e o crescimento dos centros urbanos muitas vezes não ocorrem de maneira planejada, ocasionando vários transtornos para quem os habita. Alguns desses problemas são de grandeza ambiental e atrapalham as atividades da vida humana nesses locais.

Um problema ambiental urbano preocupante é o **lixo**. O aumento populacional causa uma maior produção de lixo, especialmente no atual modelo de produção e consumo. A coleta, destino e tratamento do lixo são questões a serem solucionadas por várias cidades. Em muitos locais, o lixo é despejado nos chamados lixões, locais sem estrutura para o tratamento dos resíduos. As consequências são: odor, proliferação de doenças, contaminação do solo e do lençol freático pelo chorume etc.

O déficit nos serviços de saneamento básico contribui para o cenário de degradação ambiental. A quantidade de esgoto doméstico e industrial lançado nos ambientes aquáticos sem o devido tratamento é imensa. Isso reduz a qualidade das águas, gerando a mortandade de espécies e a redução do uso dessa água para o consumo humano.



Responda às questões em seu caderno:

1) Copie o trecho abaixo em seu caderno completando com as partes que faltam:

Um problema _____ preocupante é o _____.

_____ causa uma _____ de lixo, especialmente no atual modelo de produção e _____.

2) Em muitos locais, o lixo ainda é despejado em lixões. Quais são as consequências?

3) A quantidade de esgoto doméstico e industrial lançado nos ambientes aquáticos sem o tratamento adequado pode causar que tipo de impacto ambiental?

(A) Atinge os animais que ali vivem, mas não os prejudica.

(B) Reduz a qualidade das águas, gerando a mortandade de espécies e a redução do uso dessa água para o consumo humano.

(C) Polui as águas, mas não causa danos aos animais.

(D) Pode gerar muitos impactos negativos como o lixo em excesso e aumento no número de peixes e outros animais marinhos.

4) Como citado no texto, o lixo é um grande problema nas cidades, seja pelo seu excesso ou pela falta de consciência da população. Veja esta imagem e escreva como o lixo pode ser prejudicial para o planeta e para todos que nele moram.



5) Ajudar o nosso planeta começa por nossas ações no dia a dia.

Para iniciar, vamos fazer o "Mapa do Lixo". Relembre o percurso que você fazia todos os dias pra ir à escola. Agora, desenhe este trajeto de forma bem simples e aponte em quais locais você percebia o descarte incorreto do lixo, em esquinas, nas ruas, nas calçadas, em terrenos vazios etc.



Depois de ter feito o mapa você irá fazer uma tabela em seu caderno com os problemas encontrados e propor soluções para melhorar essa situação.

Problema encontrado	Possíveis Soluções

Referências:

<https://mundoeducacao.uol.com.br/geografia/os-problemas-ambientais-urbanos.htm> <https://novaescola.org.br/plano-de-aula/5057/lixo-como-forma-de-poluicao>
<https://portalresiduossolidos.com/o-que-e-lixo/>

✓ **MATEMÁTICA**

Orientação: Resolva os problemas.

Página 31, atividade 4.2.



Atividade 17/7

Sexta-feira

✓ HISTÓRIA

Orientação: Leia o texto e responda as questões.

No início do século XV, o mundo conhecido pelos europeus resumia-se ao seu próprio continente (Europa).

Algumas cidades italianas, principalmente Veneza e Gênova, dominavam grande parte do comércio realizado no Mar Mediterrâneo, parte da África e Ásia.

Com seus navios, iam buscar produtos orientais nas cidades de Constantinopla e Alexandria vendia aos europeus, obtendo um lucro bastante elevado.

A expansão marítima e comercial da Europa é conhecida como Grandes Navegações. Portugal foi o país pioneiro desse movimento.

O plano português para chegar às Índias consistia em contornar o continente africano. Em 1415, Portugal conquistou a cidade de Ceuta, ao norte da África.

Portugal continuou navegando pelas costas da África. Em 1448, o navegante Bartolomeu contornou o Cabo de Boa Esperança, comprovando a ligação entre os oceanos Atlântico e Índico.

1- Marque de vermelho as afirmativas corretas:

() No início do século XV, algumas cidades italianas, principalmente Veneza e Gênova, dominavam grande parte do comércio realizado no mar Mediterrâneo.

() As cidades de Constantinopla e Alexandria vendiam aos europeus, não obtendo lucro algum.

() A expansão marítima e comercial da Europa é conhecida como Grande Navegações.

2- O que é expansão marítima?

3- Qual era o plano português para chegar às Índias?

4- Qual navegante contornou o Cabo da Boa Esperança?

✓ CIÊNCIAS

Orientação: Leia o texto com atenção e responda as questões.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Você já sabe que, para funcionar, nosso corpo precisa de energia proveniente dos alimentos. A quantidade de energia fornecida por um alimento pode ser medida em calorias. No entanto, os valores encontrados em calorias são muito altos - por exemplo, uma maçã pode ter cerca de 85000 calorias - por esse motivo encontramos sempre os valores em quilocalorias (kcal).

1Kcal = 1000 calorias, assim uma maçã pode ter até 85 kcal

Para manter o organismo funcionando perfeitamente, uma criança de 10 anos precisa ter uma alimentação diária com aproximadamente 2000kcal. A quantidade de calorias de um alimento industrializado pode ser observada no rótulo ou embalagem. Alimentos ricos em carboidratos e gorduras costumam ter maior quantidade de calorias. Lembre-se que uma alimentação saudável deve conter todos os nutrientes, em quantidades adequadas.

Não há uma quantidade exata de alimento definida como saudável, pois isso varia de acordo com idade, sexo, condição física e estilo de vida de cada pessoa. Uma forma de garantir a boa alimentação é variar os alimentos, alimentar-se de forma moderada e fazer pelo menos três refeições por dia. As principais refeições em geral são café da manhã, almoço e jantar. É importante fazer refeições menores nos intervalos entre as refeições principais.

ATIVIDADES

1) Observe o quadro a seguir. Ele mostra alguns alimentos, seus valores energéticos e as quantidades de nutrientes que eles fornecem.

ALIMENTOS E SEUS NUTRIENTES

Alimentos (porções de 100g)	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Carboidratos (g)
Leite de vaca, integral, em pó	497	25.4	26.9	39.2
Pão francês	300	8	3.1	58.6
Ovo frito	240	15.6	18.6	1.2
Carne de vaca	219	35.9	7.3	0
Carne de vaca tipo charque	263	36.4	11.9	0
Peixe frito	223	27.4	11.8	0
Batatas fritas	267	5	13.1	35.6
Arroz cozido	128	2.5	0.2	28.1
Feijão cozido	76	4.8	0.5	13.6
Macarrao com molho de carne	120	4.9	0.9	22.5
Tomate cru	15	1.1	0.2	3.1
Banana nanica	92	1.4	0.1	23.8
Chocolate ao leite em barra	540	7.2	30.3	59.6

a) Quais são os dois alimentos que fornecem mais energia?

b) Quais são os dois alimentos que fornecem mais proteínas?

c) Uma pessoa que necessita reduzir o consumo de carboidratos e de gorduras precisa evitar quais alimento?

2) Sabemos que precisamos nos alimentar para ter energia. Essa energia é gasta em todas as atividades que realizamos. Observe o quadro a seguir, que apresenta o consumo médio de energia gasto por uma hora em relação a algumas atividades.

ATIVIDADES E CONSUMO DE ENERGIA (30 minutos para uma pessoa de 70	
ATIVIDADE	CONSUMO DE ENERGIA (Kcal)
DORMIR OU FICAR EM REPOUSO	23
ANDAR DEVAGAR	130
VER TV	28
ANDAR DE BICICLETA	298

a) Se uma pessoa que pesa 70Kg andar de bicicleta por meia hora, ela irá consumir mais ou menos energia do que se ela andar devagar pelo mesmo período?
Qual é a diferença gasta nessas duas atividades?

b) Muitas pessoas acreditam que no período em que dormimos não gastamos energia. Você concorda, sim ou não?
Por quê?
