



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 5º ANO A, B, C

COMPONENTE CURRICULAR: HISTÓRIA

PROFESSOR(ES): FÁTIMA, ROSÂNGELA E THAMIRIS

SEMANA 7

DIA: 20/07/2020 - SEGUNDA-FEIRA

ASSUNTO A SER ESTUDADO: Agricultura da cana de açúcar

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO DADO: Semana passada estudamos um pouco sobre a produção de açúcar e sobre os engenhos- local onde realizava-se essa produção. Além disso, vimos que a principal mão de obra utilizada era a de africanos escravizados. Essa semana continuaremos o estudo sobre o tema, realizando exercícios de fixação n o caderno.

ATIVIDADE: Copie o texto e as questões abaixo no caderno e depois responda:

- 1) Quem deu início à agricultura de cana de açúcar no Brasil?
- 2) Em que região do país esse tipo de agricultura foi mais favorável e por quê?
- 3) Quem eram os senhores de engenho?
- 4) Cite um ponto positivo e um negativo a respeito da cultura da cana:
- 5) Quem era responsável pelo comércio da cana de açúcar pela Europa?

Escola: _____
Data: _____ Turma: _____ ESCOLAEDUCACAO.COM.BR
Aluno: _____



História

► A cana-de-açúcar

► **Martim Afonso de Sousa** deu início à agricultura da cana-de-açúcar no Brasil, em 1530. Construiu o primeiro engenho e introduziu a cana em São Vicente.



• Foi no Nordeste, principalmente em Pernambuco, que o cultivo desenvolveu-se favoravelmente, devido ao clima úmido e ao solo, próprio para o plantio chamado massapê.

► Os senhores de engenho, proprietários de fazendas de cana e de produção de açúcar tornaram-se ricos e poderosos.

A cultura da cana provocou:



- O trabalho dos escravos negros;
- O aparecimento de vilas no litoral do Nordeste e Recôncavo Baiano (região Baía de Todos os Santos);
- A cobiça dos estrangeiros, principalmente holandeses, que invadiram o Brasil.
- O desenvolvimento da criação do gado.

O açúcar, nessa época, era tomado com o vinho, servia de remédio e era importante produto do comércio mundial. A Holanda era responsável pelo transporte, refino e distribuição do açúcar no mercado de toda Europa.

63

ONDE FAZER: No caderno

ATIVIDADE PARA NOTA: Não

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: Sim

5ªA Profª Fátima: mfatimaregateiro@gmail.com

5ªB Profª Rosângela: rosangela5b2020@gmail.com

5ªC Profª Thamiris: profathamirispapa@gmail.com

SUGESTÃO:

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 5° A, B e C

COMPONENTE CURRICULAR: Arte

PROFESSOR: Maria Eliza

SEMANA 7

DIA: 20/07/2020

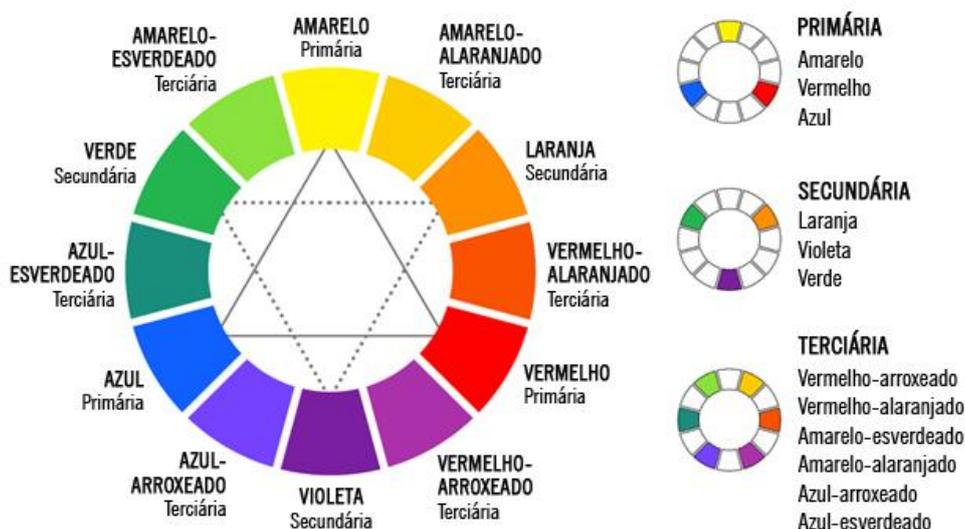
ASSUNTO A SER ESTUDADO: Cores Terciárias

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO:

Cores terciárias são formadas a partir da combinação de uma cor primária com uma cor secundária.

Cores terciárias são:

- vermelho arroxeadado(vermelho + roxo)
- amarelo-esverdeado(amarelo + verde)
- amarelo alaranjado(amarelo + laranja)
- vermelho alaranjado(vermelho + laranja)
- azul-esverdeado(azul + verde)
- azul arroxeadado(azul + roxo)



ATIVIDADE 7:

COPIAR NO CADERNO A EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO
NA PRÓXIMA FOLHA FAÇA UM DESENHO DE UMA PAISAGEM USANDO AS
CORES TERCIÁRIAS.

ONDE FAZER: CADERNO OU FOLHA DE SULFITE GUARDAR A ATIVIDADE
PARA APRESENTAR POSTERIORMENTE

ATIVIDADE PARA NOTA: SIM

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: SIM

E-mail elizaarte2@gmail.com

SUGESTÃO: Caso não tenha os lápis das cores use a cor primária
e por cima pinte com a cor secundária

<https://youtu.be/LQMhbDCfwU> explicação das cores primárias,
secundárias e terciárias com tinta

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 5ºA, 5ºB e 5ºC

COMPONENTE CURRICULAR: MATEMÁTICA

PROFESSOR(ES): FÁTIMA, ROSANGELA E THAMIRIS

SEMANA 7

DIAS: 21/07/2020

ASSUNTO A SER ESTUDADO:

Realização de cálculos de divisão e analisar, interpretar e resolver situações-problema, compreendendo os diferentes significados das operações do campo multiplicativo envolvendo a divisão.

Utilização de procedimentos próprios para a realização de cálculos de adição, subtração, multiplicação e divisão.

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO:

As atividades da pág. 43 (EMAI), realizar as divisões observando o esquema que Silvana utilizou, calculando a divisão em centenas, dezenas e unidades;

Na pág.44 (EMAI), realizar as divisões, utilizando o valor relativo do dividendo, ex.: $345:3$, o valor relativo de 3 no numeral 345, é 300, dividindo por 3, dará 100 no quociente, e você continua a divisão. Preste atenção no exemplo da atividade;

Na pág. 45(EMAI), realizar as divisões utilizando decomposição e multiplicará o resultado pelo divisor e adicionará o resto ao valor encontrado;

Na pág.46 (EMAI), leia os problemas com atenção e tente resolvê-los.

Obs.: Quaisquer dúvidas, podem entrar em contato através dos e-mails.

ATIVIDADE: Livro: EMAI, páginas 43 a 46.

ONDE FAZER: No livro.

ATIVIDADE PARA NOTA: Sim

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: Sim, se possível através de e-mail.

5°A - PROF^a FÁTIMA: mfatimaregateiro@gmail.com

5°B - PROF^a ROSANGELA: rosangela5b2020@gmail.com

5°C - PROF^a THAMIRIS: profathamirispapa@gmail.com

SUGESTÃO: Site: www.santos.sp.gov.br/portal/educaçao

Clicar em: espaço para todos, jogos digitais, iniciantes, Matemática Dinâmica.

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 5ºA,B,C.

COMPONENTE CURRICULAR: INGLÊS

PROFESSORA: JANAÍNA

SEMANA: 7

DIA: 22/07/20 ATIVIDADE 7

ASSUNTO A SER ESTUDADO: THE BEATLES

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO:

Hello students!

Vocês já ouviram falar em uma banda chamada

The Beatles?

Esta banda de rock é famosa no mundo inteiro. Ela foi formada na cidade de Liverpool (Inglaterra), em 1956. Faziam parte deste grupo os seguintes músicos: **John Lennon** (vocalista, guitarrista e compositor), **George Harrison** (guitarrista e vocalista), **Paul McCartney** (baixista, compositor e vocal) e **Ringo Star** (baterista).

Com certeza vocês conhecem muitas músicas dessa banda, porque são tocadas nas trilhas sonoras de filmes, comerciais e nas rádios.

Músicos:



Tem até um Museu dos Beatles in Liverpool em Londres.
Agora que vocês já conhecem um pouco desta banda sugiro que
vocês assistam o vídeo e cantem a música **Yellow Submarine**.
Hoje proponho a vocês uma atividade de *listening*. Vamos lá:

● **Atividade 7:**

1) Assistir o vídeo e cantar. Segue o vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=oAWNJ6x-oyw>

2) Colorir o submarino e desenhar 5 animais marinhos que aparecem no vídeo ou você pode se inspirar e desenhar os personagens do filme do Nemo.

Get this and other tagging photos at tagmybuddy.com



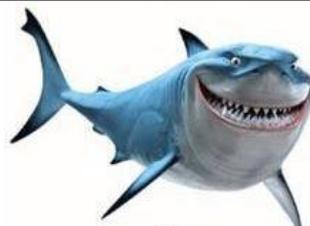
Crush

The Surfer Dude



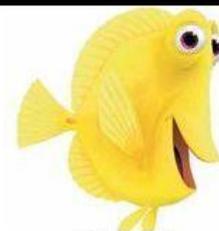
Squirt

The Pint-Sized Buddy



Bruce

The Sketchy Big Guy



Bubbles

...Likes Bubbles



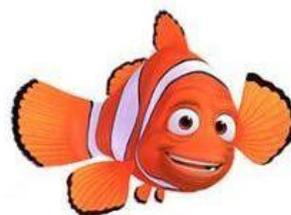
Dory

The Adorable Amnesiac



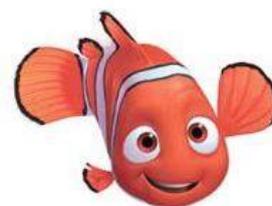
Gill

The Rebel



Marlin

The Worrywart



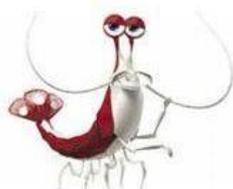
Nemo

The (Naive) Explorer



Deb (and Flo)

The Split-Personality



Jacques

The Inspector



Gurgle

The Neat Freak

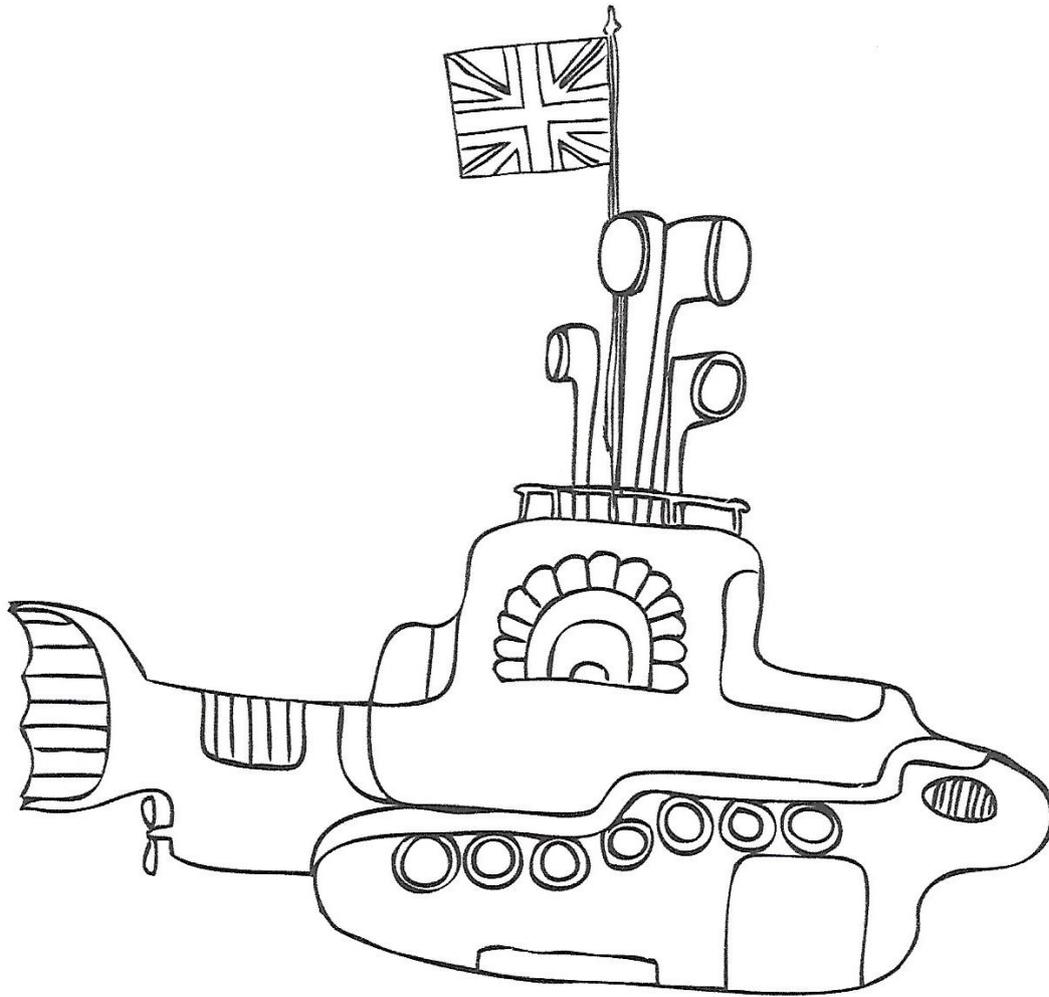


Peach

The Helper

ATIVIDADE 7:

**WE ALL LIVE IN A
YELLOW SUBMARINE....**



ATIVIDADE: Você pode imprimir ou desenhar no caderno um grande submarino com os animais marinhos. Utilize sua criatividade!

ONDE FAZER: Caderno.

ATIVIDADE PARA NOTA: SIM

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: SIM

profingl.mrsjane@gmail.com

Dúvidas, por favor, me enviem por aqui.
Plantão: 4^a/6^a feiras das 8:00 às 11:00.

SUGESTÃO:



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 5° A, B e C

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR(ES): CARLOS ALBERTO RODRIGUES

SEMANA 7

DIA: 22

ASSUNTO A SER ESTUDADO: Vamos jogar futsal adaptado para casa com chutes livres.

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO: O Esporte futsal foi trazido da Inglaterra por Charles Miller, o qual nem esperava que mais tarde aqui no Brasil seria nosso esporte de raiz, mostrando muitos jogadores com habilidades fantásticas através de jogadas lindíssimas que enchem nossos olhos de entusiasmo e alegria.

ATIVIDADE: Vamos construir a bola com meias conforme mostro no video e vamos jogar com alguém em casa ou sozinho, fazendo embaixadinha ou chutando no gol, mesmo que seja em um pequeno espaço do corredor.

Material: Desta vez utilizaremos 5 a 6 pares de meias para torná-la um pouco maior.

ATIVIDADE PARA NOTA: Não

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR:

Somente foto do brinquedo construído.

SUGESTÃO: Acesse o link abaixo para aprendizagem. Aperte o link com a tecla control segurada para acessá-lo ou copie e cole no navegador web.

https://www.youtube.com/watch?v=ifvU0UNQX_I

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 5° A, B e C

COMPONENTE CURRICULAR: PORTUGUÊS

PROFESSOR(ES): Rosângela, Thamiris e Maria de Fátima.

SEMANA 7

DIA: 23/07

ASSUNTO A SER ESTUDADO: **Alguns poetas ...e seus poemas**

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO:

Na aula anterior vocês tomaram conhecimento sobre o que é um poema e as diversas formas como ele pode ser escrito. Além disso, vocês pesquisaram e conseguiram reconhecer algumas formas diferentes de como ele se apresenta. Muito bem!

Nesta aula, vocês vão conhecer alguns dos mais importantes poetas brasileiros antigos e atuais e seus poemas. Vão exercitar o conhecimento que adquiriram para reconhecer o tipo de poesia que cada um escreve. **Então, vamos ver!**

Carlos Drummond de Andrade (1902-1987)

Poeta modernista mineiro, Carlos Drummond de Andrade é considerado um dos maiores poetas brasileiros do século XX. Grande destaque da segunda geração modernista, além de poesias, escreveu crônicas e contos.

No meio do caminho

No meio do caminho tinha uma pedra
Tinha uma pedra no meio do caminho
Tinha uma pedra
No meio do caminho tinha uma pedra.
Nunca me esquecerei desse acontecimento
Na vida de minhas retinas tão fatigadas.
Nunca me esquecerei que no meio do caminho
Tinha uma pedra
Tinha uma pedra no meio do caminho
No meio do caminho tinha uma pedra.

Cora Coralina (1889-1985)

Poetisa brasileira nascida em Goiás, Cora é conhecida como a "escritora das coisas simples". Além de poemas, ela escreveu contos e obras de literatura infantil. Sua poesia tem como grande característica os temas cotidianos.

Considerações de Aninha

Melhor do que a criatura,
fez o criador a criação.
A criatura é limitada.
O tempo, o espaço,
normas e costumes.
Erros e acertos.
A criação é ilimitada.
Excede o tempo e o meio.
Projeta-se no Cosmos.

Cecília Meireles (1901-1964)

Poetisa brasileira carioca, Cecília é uma das primeiras mulheres a ter grande destaque na literatura brasileira. Foi escritora da segunda fase do modernismo no Brasil. Suas poesias apresentam caráter intimista com forte influência da psicanálise e da temática social.

Motivo

Eu canto porque o instante existe
e a minha vida está completa.
Não sou alegre nem sou triste:
sou poeta.
Irmão das coisas fugidias,
não sinto gozo nem tormento.
Atravesso noites e dias
no vento.
Se desmorono ou se edifico,
se permaneço ou me desfaço,
— não sei, não sei. Não sei se fico
ou passo.
Sei que canto. E a canção é tudo.
Tem sangue eterno a asa ritmada.
E um dia sei que estarei mudo:
— mais nada.

Manuel Bandeira (1886-1968)

Poeta brasileiro pernambucano, Manuel teve grande destaque na primeira fase do modernismo no Brasil. Além de poesia, escreveu também obras em prosa. Com grande lirismo, sua obra versa sobre temas do cotidiano e da

melancolia.

Desencanto

Eu faço versos como quem chora
De desalento... de desencanto...
Fecha o meu livro, se por agora
Não tens motivo nenhum de pranto.
Meu verso é sangue. Volúpia ardente...
Tristeza esparsa... remorso vão...
Dói-me nas veias. Amargo e quente,
Cai, gota a gota, do coração.
E nestes versos de angústia rouca
Assim dos lábios a vida corre,
Deixando um acre sabor na boca.
– Eu faço versos como quem morre.

Vinicius de Moraes (1913–1980)

Poeta e compositor brasileiro carioca, Vinicius foi um dos precursores da bossa nova no Brasil. Teve grande destaque na [poesia de 30](#) na segunda fase do modernismo no Brasil. Seus poemas têm como temática o amor e o erotismo.

Soneto de Fidelidade

*De tudo, ao meu amor serei atento antes
E com tal zelo, e sempre, e tanto
Que mesmo em face do maior encanto
Dele se encante mais meu pensamento
Quero vivê-lo em cada vão momento
E em seu louvor hei de espalhar meu canto
E rir meu riso e derramar meu pranto
Ao seu pesar ou seu contentamento
E assim quando mais tarde me procure
Quem sabe a morte, angústia de quem vive
Quem sabe a solidão, fim de quem ama
Eu possa lhe dizer do amor (que tive):
Que não seja imortal, posto que é chama
Mas que seja infinito enquanto dure*

Mas ele também escreveu muitos poemas para crianças, olhe só:

O Pato

Lá vem o pato
Pata aqui, pata acolá
Lá vem o pato
Para ver o que é que há.
O pato pateta
Pintou o caneco

Surrou a galinha
Bateu no marreco
Pulou do poleiro
No pé do cavalo
Levou um coice
Criou um galo
Comeu um pedaço
De jenipapo
Ficou engasgado
Com dor no papo
Caiu no poço
Quebrou a tigela
Tantas fez o moço
Que foi pra panela.

Ariano Suassuna (1927-2014)

Poeta brasileiro paraibano, Suassuna foi idealizador do movimento armorial com foco na valorização das artes populares. Teve destaque na literatura de cordel e além de poesia, escreveu romances, ensaios e obras de dramaturgia.

Aqui morava um rei

Aqui morava um rei quando eu menino
Vestia ouro e castanho no gibão,
Pedra da Sorte sobre meu Destino,
Pulsava junto ao meu, seu coração.

Para mim, o seu cantar era Divino,
Quando ao som da viola e do bordão,
Cantava com voz rouca, o Desatino,
O Sangue, o riso e as mortes do Sertão.

Mas mataram meu pai. Desde esse dia
Eu me vi, como cego sem meu guia
Que se foi para o Sol, transfigurado.

Sua efígie me queima. Eu sou a presa.
Ele, a brasa que impele ao Fogo acesa
Espada de Ouro em pasto ensanguentado.

Castro Alves (1847-1871)

Foi poeta brasileiro, conhecido como "o poeta dos

escravos". Pertenceu à terceira geração do Romantismo no país.

Suas obras expressavam indignação e protesto em relação aos problemas sociais da época, principalmente à crueldade da escravidão.

O NAVIO NEGREIRO

I

'Stamos em pleno mar... Doudo no espaço
Brinca o luar — dourada borboleta;
E as vagas após ele correm... cansam
Como turba de infantes inquieta.

'Stamos em pleno mar... Do firmamento
Os astros saltam como espumas de ouro...
O mar em troca acende as ardentias,
— Constelações do líquido tesouro...
(...)

Gonçalves Dias (1823-1864)

É tido como o primeiro poeta autêntico do movimento romântico no Brasil. Tendo influenciado outros grandes nomes da literatura nacional, desde Álvares de Azevedo a Manuel Bandeira, passando por Machado de Assis e Olavo Bilac, o autor de "Canção do exílio" é o patrono da cadeira n. 15 da Academia Brasileira de Letras.

Autor de poemas e peças teatrais, além de traduções e escritos etnológicos, Gonçalves Dias é lembrado principalmente por sua poesia indianista, protagonizada pelos primeiros habitantes e pelas belezas naturais do território brasileiro.

Canção do exílio

Minha terra tem palmeiras,
Onde canta o Sabiá;
As aves, que aqui gorjeiam,
Não gorjeiam como lá.

Nosso céu tem mais estrelas,
Nossas várzeas têm mais flores,
Nossos bosques têm mais vida,
Nossa vida mais amores.

Em cismar, sozinho, à noite,
Mais prazer eu encontro lá;
Minha terra tem palmeiras,
Onde canta o Sabiá.

(...)

Olavo Bilac (1865-1918)

Foi um autêntico poeta brasileiro. Considerado o melhor representante do parnasianismo de nossa literatura, é dele a autoria da letra do **Hino à Bandeira**.

Via-Láctea XIII

“Ora (dizeis) ouvir estrelas! Certo
Perdeste o senso!” E eu vos direi, no entanto,
Que, para ouvi-las, muita vez desperto
E abro as janelas, pálido de espanto...

E conversamos toda a noite, enquanto
A via-láctea, como um pálio aberto,
Cintila. E, ao vir do sol, saudoso e em pranto,
Inda as procuro pelo céu deserto.

Dizeis agora: “Tresloucado amigo!
Que conversas com elas? Que sentido
Tem o que dizem, quando estão contigo?”

E eu vos direi: “Amai para entendê-las!
Pois só quem ama pode ter ouvido
Capaz de ouvir e de entender estrelas”.
(...)

Paulo Leminski (1944-1989)

Paulo Leminski tornou-se um dos mais destacados poetas brasileiros da segunda metade do século XX. Inventou seu próprio jeito de escrever poesias, fazendo trocadilhos ou brincando com ditados populares:

“sorte no jogo / azar no amor / de que me serve / sorte no amor / se o amor é um jogo / e o jogo não é meu forte, / meu amor?”.

Leminski era fascinado pela cultura japonesa e pelo zen-budismo, era faixa preta de caratê. Escreveu a biografia de Matsuo Bashô, e dentro do território livre da poesia marginal escreveu poemas à moda de um grafiti, com sabor de haicai.

*tudo dito,
nada feito,
fito e deito*

*ameixas
ame-as
ou deixe-as*

jardim da minha amiga
todo mundo feliz
até a formiga

Bráulio Bessa (1985...)

Se define como um "fazedor de poesia". Poeta, criador de cordel, recitador e palestrante, os versos do artista cearense saíram do Nordeste para caírem nas graças do Brasil.

Recomece (trecho)

Quando a vida bater forte
e sua alma sangrar,
quando esse mundo pesado
lhe ferir, lhe esmagar...
É hora do recomeço.
Recomece a LUTAR.

(...)

Como podem perceber, os poetas retratam através de suas obras, sua época, sua cultura, seu povo e suas ideologias. Seus poemas não falam só de amor. Falam de **VIDAS!**

ATIVIDADE:

- 1) Pesquisar mais sobre esses poetas e outros que se interessarem, prestando atenção ao estilo de poema que usam para escrever. Alguns escrevem sempre da mesma maneira, outros, já diversificam a maneira de construir seus poemas.
- 2) Prestar atenção ao que mostra o conteúdo do roteiro anterior e com as amostras destes poetas, identificar qual estilo os poetas usam em suas obras.

Vamos! Vocês são capazes!

- 3) Após esses dois exercícios, com certeza vocês também serão capazes de escreverem um poema!

SOLTE O ARTISTA QUE ESTÁ EM VOCÊ!

Não faça esta atividade como uma obrigação!

Divirta-se!

Peça **opiniões**, somente opiniões, as pessoas que estão com vocês!

Mandem vídeos lendo suas obras!

Vamos adorar!

Só um lembrete: Todos esses poetas que estão relacionados acima, gostavam de escrever, se dedicaram, estudaram e, aos poucos foram aprimorando a sua maneira de escrever.

Então não tenham preguiça e nem vergonha!

ONDE FAZER: No caderno

ATIVIDADE PARA NOTA: Não

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: Sim. Tirar foto e enviar pelo gmail. Fazer vídeo ou áudio e mandar para o canal de escuta, WhatsApp.

5° A - Profª FÁTIMA mfatimaregateiro@gmail.com

5° B - Profª ROSÂNGELA rosangela5b2020@gmail.com

5° C - Profª THAMIRIS profathamirispapa@gmail.com

SUGESTÃO: Entre no [Youtube](#)- **Poetas brasileiros e suas obras.**



ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 5º ANO A, B, C

COMPONENTE CURRICULAR: GEOGRAFIA

PROFESSOR(ES): FÁTIMA, ROSÂNGELA E THAMIRIS

PERÍODO: 20/07/2020 a 24/07/2020

DIA: 24/07/2020 - SEXTA-FEIRA

ASSUNTO A SER ESTUDADO: A dinâmica populacional brasileira -
Revisão

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO: De acordo com o roteiro da semana passada, essa semana continuaremos com a revisão de tudo o que foi estudado até aqui através de exercícios de revisão no livro. Para isso, releia os textos anteriores para recordar os conteúdos estudados ao longo da unidade 1 do livro.

ATIVIDADE: O que você aprendeu - Páginas 44 - 47 (exercícios 6 ao 13)

ONDE FAZER: No livro

ATIVIDADE PARA NOTA: NÃO

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: Sim

5ªA Profª Fátima: mfatimaregateiro@gmail.com

5ªB Profª Rosângela: rosangela5b2020@gmail.com

5ªC Profª Thamiris: profathamirispapa@gmail.com

SUGESTÃO:

ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: LOURDES ORTIZ

ANO: 5° A, 5° B e 5° C

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS

PROFESSOR(ES): FÁTIMA. ROSANGELA E THAMIRIS

Semana 7

DIA: 24/07/2020 (Sexta-feira)

ASSUNTO A SER ESTUDADO: "Os alimentos em nossa vida". Neste capítulo do livro de Ciências, estudaremos a diversidade de alimentos e a importância dos nutrientes necessários para uma alimentação saudável.

EXPLICAÇÃO SOBRE O ASSUNTO ESTUDADO: Nós estudamos em capítulos anteriores sobre a água, solo e consciência ambiental. Aprendendo como cuidar e preservar nossas riquezas naturais, as quais fazem parte das nossas vidas. Agora, estudaremos como cuidar da nossa alimentação, passo a passo, para que possamos ter uma vida mais saudável, livre de doenças adquiridas pela má alimentação e falta de informações. Porque a nossa saúde é a nossa riqueza! Vocês sabem o que é uma pirâmide alimentar?



 www.weblaranja.com Fonte: Baseado na pirâmide alimentar da UNB - Universidade de Brasília

A pirâmide alimentar é um tipo de gráfico que organiza os alimentos de acordo com as suas funções. Essa acima, mostra grupos de alimentos que devem ser consumidos para se ter

refeições saudáveis. São os grupos:

Grupo 1: Carboidratos

Representa a base da pirâmide, indicando os alimentos que fornecem energia, pois ao serem consumidos os carboidratos são convertidos em açúcar no sangue.

O consumo na forma integral é recomendado pelo número de fibras, vitaminas e minerais que deixam essa absorção mais lenta. As principais fontes de carboidrato são: arroz, pão, batata, massa, mandioca, cereais, etc.

Grupo 2: Verduras e Legumes

Está acima da base da pirâmide, representando as fontes de fibras, vitaminas e minerais que ajudam no controle e funcionamento do corpo.

O consumo de verduras e legumes melhora o hábito intestinal. Alguns alimentos deste grupo são: brócolis, couve, repolho, abobrinha, etc.

Grupo 3: Frutas

As [frutas](#) estão ao lado das verduras e legumes, representando outro tipo de fonte de fibras, vitaminas e minerais.

A frutose (açúcar da fruta) aumenta o nível de açúcar no sangue de forma rápida. Alguns exemplos de frutas são: abacaxi, maçã, [banana](#), kiwi, caju, acerola, etc. Além das opções tradicionais, as [frutas exóticas](#) se tornam uma opção para variar as frutas consumidas.

Grupo 4: Leite e derivados

Localizado na parte intermediária da pirâmide, o leite e seus derivados são uma excelente fonte de cálcio, que é essencial para a constituição óssea e dos dentes.

Além disso, também fornecem proteínas ao organismo. Os principais alimentos deste grupo são: queijo, leite, iogurtes, etc.

Grupo 5: Carnes e Ovos

Assim como os leites e derivados, este grupo está na parte intermediária da pirâmide e representa a fonte de proteína de origem animal. Os alimentos deste grupo têm como característica serem ricos em ferro e vitaminas B6 e B12, prevenindo anemias. Os principais alimentos deste grupo são: peixe, frango, carne, ovos, etc.

Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas

As leguminosas completam a parte intermediária da pirâmide, representando as fontes de proteína vegetal. Também são

excelentes fontes de fibras. Compõem esse grupo: feijão, soja, lentilha, grão de bico, castanhas etc.

Grupo 7: Óleos e Gorduras

Os óleos e gorduras fazem parte do topo da pirâmide. Os alimentos deste grupo são fontes de energia e são responsáveis pelo transporte de vitaminas do complexo B. São ricos em calorias e seu consumo deve ser controlado. São alimentos desse grupo: azeite, manteiga, óleo de soja, etc.

Grupo 8: Açúcares e Doces

Dividindo o topo da pirâmide alimentar, estão os açúcares e doces. São alimentos ricos em carboidratos simples, não possuem fibras e apresentam poucos nutrientes.

Através da pirâmide alimentar, podemos identificar os alimentos que devemos consumir em menores quantidades e os que devemos consumir em maiores quantidades. Vocês sabem como?

Para descobrir, vocês irão ler as páginas 59 e 60 do livro Akpalô Ciências, e realizar as atividades das páginas 61 e 62.

“ Não esqueçam que quanto mais as suas refeições forem saudáveis, mais saúde vocês terão para realizarem os seus sonhos”.

“Bons estudos”



ATIVIDADES: Leitura da explicação no roteiro, realizar as atividades no livro, páginas 59 a 62 e desenhar uma pirâmide no caderno ou folha sulfite, pode ser com colagens de figuras ou desenhos dos alimentos que fazem parte da alimentação diária dos alunos.

ONDE FAZER: No livro e caderno.

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: SIM.

5ºA – PROFª FÁTIMA: mfatimaregateiro@gmail.com

5ºB – PROFª ROSANGELA: rosangela5b2020@gmail.com

5ºC – PROFª THAMIRIS: profathamirispapa@gmail.com

ATIVIDADE PARA NOTA: Sim

SUGESTÃO: VÍDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=Y5JI9UAp-es>

(Pirâmide alimentar – Nutrição)