

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 1º A, B, C e D

COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA

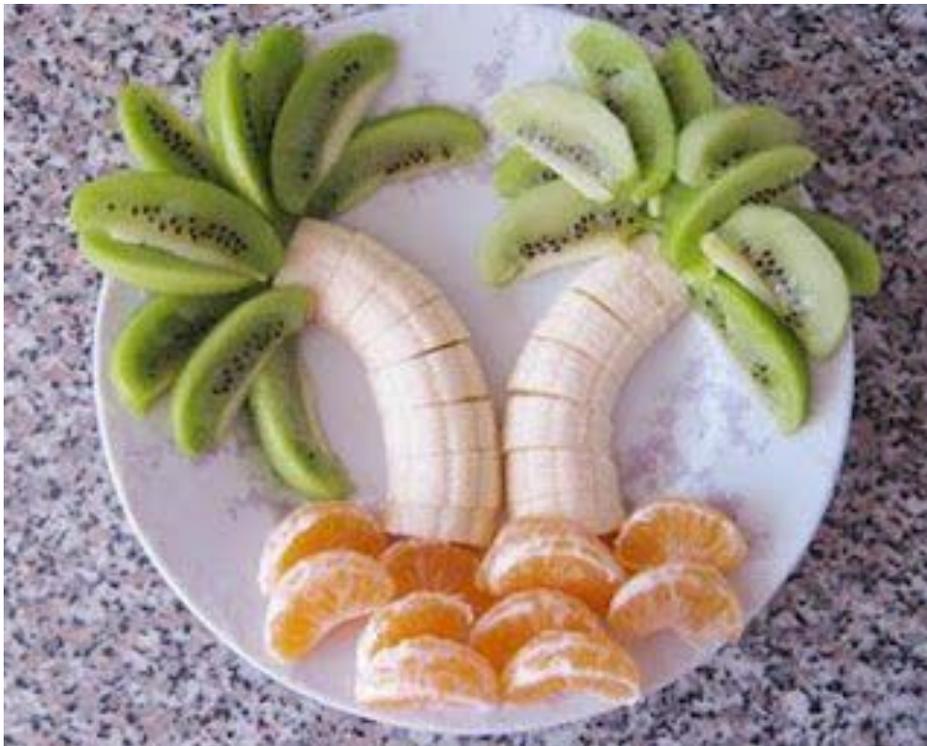
PROFESSOR: CRISTINA SANNA

PERÍODO: 03/08/2020 a 14/08/2020

ALUNO (A) : _____ CLASSE : _____

ESTA LEITURA INFORMATIVA É PARA A FAMÍLIA:

VOCÊ GOSTA DE COMER FRUTAS?



As frutas oferecem vitaminas e minerais necessários para nutrir e manter nosso organismo livre de doenças, motivos mais que suficientes para adicioná-las à nossa dieta. Mas, se você é um(a) daquele(as) que torce o nariz quando lhe oferecem uma fruta, vou lhe dar quatro motivos para repensar sobre o assunto:

1. Melhora o humor: Muitos alimentos contribuem muito para nosso estado de espírito, como por exemplo, a banana, pois ela possui dois nutrientes - o magnésio e a vitamina B6, que fazem a regulação da parte neurotransmissora, ajudando a melhorar o humor e ainda ajuda na produção de serotonina.

Basta adicionar uma banana a sua dieta, pois tudo precisa de moderação, visto que essa fruta tem uma carga de glicemia bem alta.

2. Ajuda na absorção de nutrientes: Todas as frutas têm seus nutrientes. Aqueles que são ricos em vitamina C, como a laranja, o limão e o morango, ajudam na absorção de ferro, por exemplo. Já a vitamina D, presente em peixes e gemas de ovo, contribui para a absorção de cálcio.

3. Reduz a fome: O abacate é um alimento que reduz bastante a fome por ter muita presença de gordura, gerando saciedade.

4. Controla o colesterol: Uva, morango, tomate e caqui auxiliam bastante no controle do colesterol. Frutas com tom avermelhado contêm flavonoides, que também ajudam a manter uma boa saúde do coração, combatem a osteoporose, possuem ação anti-inflamatória, dentre outros benefícios.

Disponível: <https://www.boavontade.com/pt/saude/4-excelentes-motivos-para-comer-frutas> (Sugerida pela nutricionista Ana Cláudia Montezino, em entrevista à Boa Vontade TV). ACESSO EM 26. JUL. 2020

AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE DOS BENEFÍCIOS DE COMER FUTAS, VAMOS CONHECER ALGUMAS, EM INGLÊS? LET'S GO!

<https://www.youtube.com/watch?v=8o3WzfwYbII&t=38s>

<https://www.youtube.com/watch?v=2ZnO6eIwzrA&t=8s>

APPLE - MAÇÃ	PEAR - PÊRA
PAPAYA - MAMÃO	GUAVA - GOIABA
BANANA - BANANA	MANGO - MANGA
ORANGE - LARANJA	PINEAPPLE - ABACAXI
GRAPES - UVAS	WATERMELON - MELANCIA
STRAWBERRY - MORANGO	PASSION FRUIT - MARACUJÁ

Name : _____

Class : _____

1. PINTE SOMENTE A QUANTIDADE PEDIDA

Two apples

Ten pears

Eight bananas

Nine oranges

Seven papayas

Five grapes

Name : _____

Class : _____

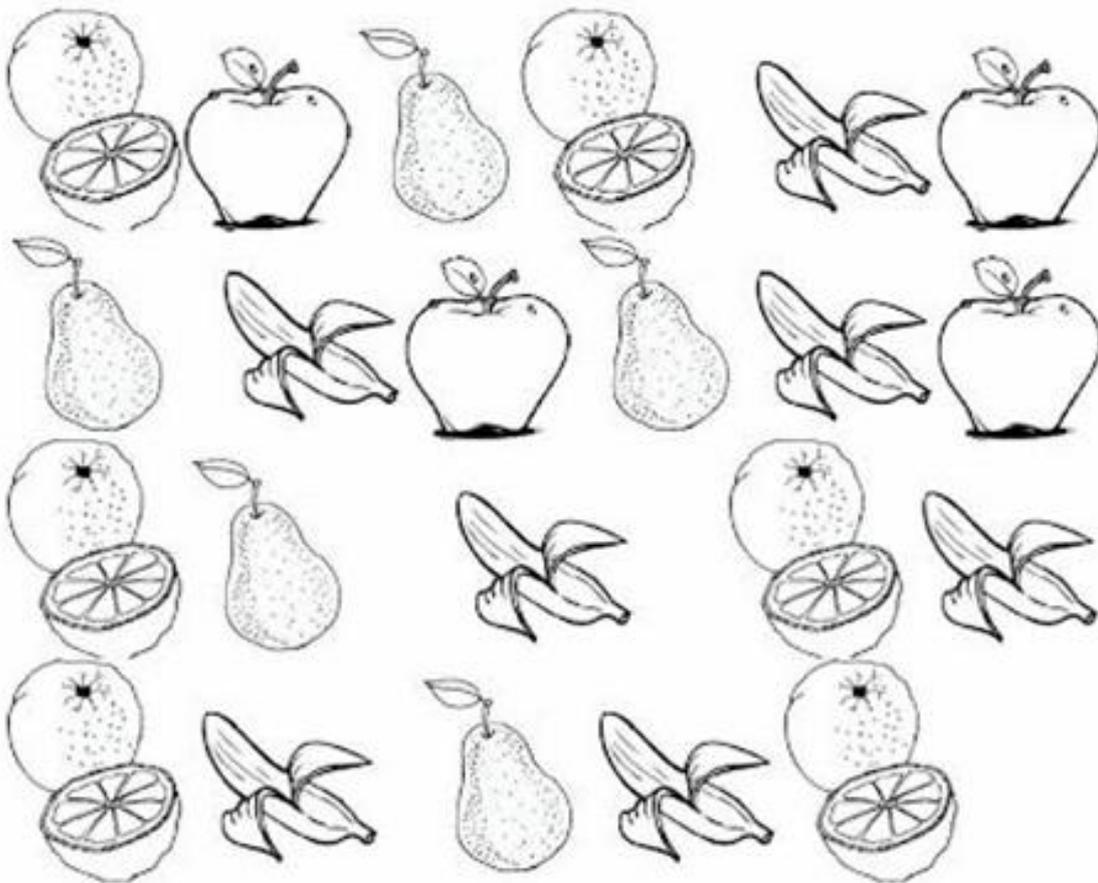
2. Color

Five yellow
bananas

Three Green
pears

Six Orange
oranges

Two red apples



Name: _____ Class: _____

3. DESENHE, PINTE E ESCREVA O NOME, EM INGLÊS DA FRUIT QUE VOCÊ MAIS GOSTA.

