

## UME PEDRO II

Atividade 12

De 19.10 a 30.10

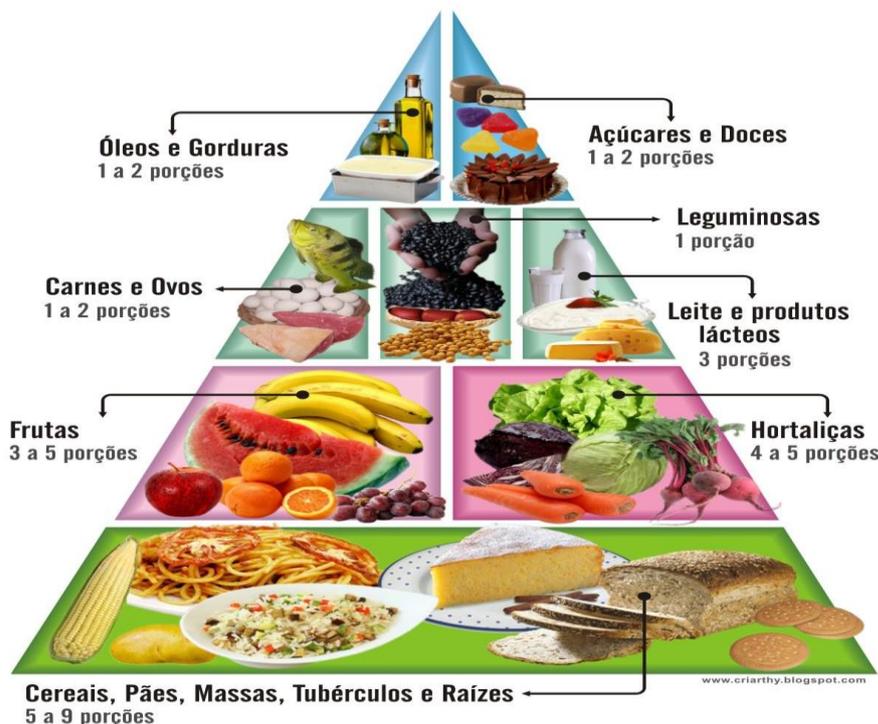
Professora Deyse Barboza

8 ANOS A B C- ANOS FINAIS

HABILIDADES (EF 09EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando as formas como são apresentados nos diferentes meios, científicos, midiático etc.

### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Atualmente se fala muito em qualidade de vida e nesse contexto, encontra-se a alimentação e a variedade de produtos encontrados em supermercados, fast food, etc. É necessário perceber e analisar criticamente a qualidade dos alimentos, bem como aqueles que o organismo necessita para o seu bom funcionamento. O tema alimentação está presente em todas as etapas da formação escolar e é parte essencial na formação de hábitos e atitudes saudáveis, Abrange as áreas da ciência, saúde e educação física, abrindo um leque para diversos outros temas, como padrão de beleza, distúrbios alimentares, hábitos de consumo, perfil nutricional do brasileiro, etc.



*Observe a pirâmide alimentar para reconhecer a importância de uma alimentação saudável .*

*Usamos a pirâmide para promover mudanças de hábitos alimentares .*

**RESPONDA**



## **UME PEDRO II**

- 1-Segundo a pirâmide, qual segundo alimento que deve ser mais consumido ?**
- 2- Quais são os alimentos energéticos ? E porque não devemos consumir em excesso?**
- 3- Quais são os alimentos reguladores?**
- 4-Quais são os alimentos construtores?**

**VEJA O VIDEO E RESPONDA A SEGUIR <https://www.youtube.com/watch?v=IXqemxb7NEA>**

- 1- QUANTOS COPOS DE ÁGUA VOCÊ BEBE POR DIA ?**
- 2- VOCÊ CONSOME ALGUM TIPO DE VERDURA E LEGUMES TODOS OS DIAS?**
- 3- QUANTAS VEZES POR SEMANA VOCÊ COME CARNE VERMELHA ?**
- 4- QUANTAS VEZES POR SEMANA PRATICA ATIVIDADES FÍSICAS?**
- 5- COSTUMA TOMAR REFRIGERANTE COM FREQUÊNCIA?**

**ENVIE PARA O EMAIL DA PROFESSORA DEYSE [deysefbm21@gmail.com](mailto:deysefbm21@gmail.com)**

**Não esqueça de colocar seu nome , número e série**

**Pratique atividade física com frequência ...**