



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



EXTRA ACTIVITIES 7th grade (13 a 23/10)

1- Read the text and answer(responder) to the questions **a, b, c**:

Healthy Eating Plate

Healthy Oils

Use healthy oils (like canola and olive oil) for cooking, on salad, and at the table. **Limit** butter. **Avoid** trans fat.

Water

Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). **Limit** milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). **Avoid** sugary drinks.

Vegetables

The more veggies - and the greater the variety - the better. Potatoes and French fries don't count.

Fruits

Eat plenty of fruits of all colors.

Whole grains

Eat a variety of whole grains (like whole-wheat bread, whole-grain pasta, and brown rice). **Limit** refined grains (like white rice and white bread).

Healthy protein

Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat and cheese; **avoid** bacon, cold cuts, and other processed meats.

Stay Active!

Harvard University

a) Quem forneceu as informações do texto? Pesquise sobre the Harvard University.

b) Quais os grupos alimentares presentes no texto?

c) Que palavra, no texto, expressa o oposto do conceito de **whole grains**? Qual a diferença entre um tipo e outro?

2- Organize the food items mentioned in the text into categories.

USE	EAT	DRINK	LIMIT	AVOID
-----	-----	-------	-------	-------

3- Marque no texto da atividade 1: a) as palavras cognatas aquelas com grafia semelhante e mesmo significado das palavras que falamos, escrevemos na língua nativa - Português); b) aquelas que você já conhecia; c) as que você não sabe o significado, mas precisa procurar no dicionário ou na Internet para aprendê-las.

4- As palavras destacadas no texto são usadas para:

a) I - dar instruções III - dar permissão

II - dar sugestões IV - dar comandos

b) As palavras destacadas no texto são:

I - substantivos II - verbos III - adjetivos

Obs.: As respostas às questões podem ser realizadas em Português, **mas no seu caderno.**