



UME PEDRO II

ATIVIDADE 13

03.11 a 13.11

PROFESSORA DEYSE BARBOZA Educação Física 9º ANOS A B C -ANOS FINAIS

HABILIDADES (EF09EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, mediático, etc).

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL .

TEXTO DISPONÍVEL NO CLASSROOM E NOS GRUPOS DE WHATSSAP, OU UTILIZE COMO BASE A PIRÂMIDE ALIMENTAR.

COLOQUE UM X NA ALTERNATIVA CORRETA

1. O QUE SE ENTENDE POR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
 - () Comer verduras e legumes.
 - () Fazer dietas com restrições de alimentos.
 - () Alimentos que oferece nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo.
 - () Comer carboidratos em excesso .
2. BASE DA PIRÂMIDE - ALIMENTOS QUE ACABAM VIRANDO AÇÚCAR E SE TORNANDO OS GRANDES VILÕES DO EMAGRECIMENTO .
 - () Hortaliças.
 - () Carboidratos.
 - () Fibras.
 - () Proteínas.
3. MEIO DA PIRÂMIDE- SÃO FONTES DE PROTEÍNA E RESPONSÁVEL PELA CONSTRUÇÃO E REPARAÇÃO DE TECIDOS
 - () Carnes, ovos e leguminosos.
 - () Leites e derivados do leite.
 - () Alimentação vegana, desde que tenha uma troca correta.
 - () Todas as alternativas estão corretas.
4. TOPO DA PIRÂMIDE- É CORRETO AFIRMAR QUE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, É TAMBÉM UMA ALIMENTAÇÃO NATURAL , QUE ESTÁ EM
 - () Manteigas, maioneses e óleos.
 - () Biscoitos, salgadinhos e afins.
 - () Alimentos in natura e minimamente processados.
 - () Gorduras e açúcares.
5. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS CONTÉM EXCESSO DE
 - () Aditivos, conservantes e gorduras.
 - () Carne animal e vegetal.
 - () Carboidratos naturais.
 - () Alimentos orgânicos.
6. DAS AFIRMAÇÕES ABAIXO, QUAL NÃO ESTÁ CORRETA, NO PONTO DE VISTA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



UME PEDRO II

- () Utilizar óleos, gorduras e sal em pequenas quantidades.
 - () Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
 - () Consumir bastante alimentos ultraprocessados .
 - () Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados , sempre que possível com companhia.
7. BENEFÍCIOS DE SE TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- () Bom funcionamento do intestino .
 - () Controles de doenças como diabetes e hipertensão.
 - () Manutenção de um peso saudável .
 - () Todas as alternativas.

COPIAR TODAS AS QUESTÕES NO CADERNO DE ATIVIDADES, FOTOGRAFAR E MANDAR PARA O EMAIL DA PROFESSORA DEYSE. CASO PRECISE DO TEXTO PEDIR POR EMAIL , TAMBÉM .

Deysefbm21@gmail.com

PARA FEIRA DE CIÊNCIAS, NÃO ESQUEÇA DE PREPARAR UM PRATO BALANCEADO CONTENDO OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS E EQUILIBRADOS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO, FOTOGRAFE OU FILME, SE PREFERIR FAÇA UM ESTUDO SOBRE O QUE CONTÉM NOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS, TANTO NATURAIS COMO OS PROCESSADOS.