



UME "VINTE E OITO DE FEVEREIRO"

ANO: 2021

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: JOÃO CARLOS PEZZOLATO BREANZA

PERÍODO DE 14/04/2021 a 28/04/2021

ROTEIRO DE ESTUDO / ATIVIDADE

6A, 6B, 6C e 6D

1.ATIVIDADE

LANCHINHOS SAUDÁVEIS

SANDUÍCHES COM PÃES INTEGRAIS E GRÃOS;
BARRAS DE CEREAIS;

ÁGUA DE COCO E SUCOS NATURAIS; BOLO SIMPLES (SEM RECHEIO
OU COBERTURA);

BISCOITOS SIMPLES, DE AMIDO DE MILHO, COM LEITE, OU
ROSQUINHAS;

BOLACHAS SALGADAS, COMO DE ÁGUA E SAL, CREAM CRACKER E DE
ÁGUA;

BOLACHAS FIBROSAS, COMO DE AVEIA E MEL E OUTRAS
INTEGRAIS;

BISNAGUINHAS COM REQUEIJÃO, QUEIJO BRANCO OU GELEIA;
FRUTAS;
IOGURTE DE BEBER.

LANCHINHOS QUE DEVEMOS EVITAR

SALGADINHO DE PACOTE;
MINIBOLO RECHEADO;
PIPOCA DOCE OU SALGADA;
BOLACHA RECHEADA E BISCOITO TIPO WAFER;
BISCOITOS DE POLVILHO;
DOCES, BALAS E CHOCOLATES;
REFRIGERANTES E SUCOS ARTIFICIAIS (PÓ);
BISCOITOS SALGADOS QUE NÃO SEJAM DE ÁGUA E SAL, CREAM
CRACKER E DE ÁGUA;

AMENDOINS;
SALGADINHOS (COXINHA, EMPADINHA, RISOLETS ETC.).

2.ATIVIDADE

1. QUANTAS REFEIÇÕES VOCÊ FAZ POR DIA?

2. VOCÊ CHEGA A FICAR MAIS DE 3 HORAS SEM SE ALIMENTAR?

3. QUAL TIPO DE LANCHE VOCÊ COSTUMA FAZER?

DICA

ENTÃO, LEMBRE... FAÇA DE CINCO A SEIS REFEIÇÕES DIÁRIAS.
PRESTE ATENÇÃO NA QUANTIDADE E NA QUALIDADE DOS ALIMENTOS
QUE INGERE, COMENDO MAIS VEZES, PORÉM EM PORÇÕES MENORES.
