

UME PEDRO II

Atividade 11 Educação Física
Professora Deyse Barboza

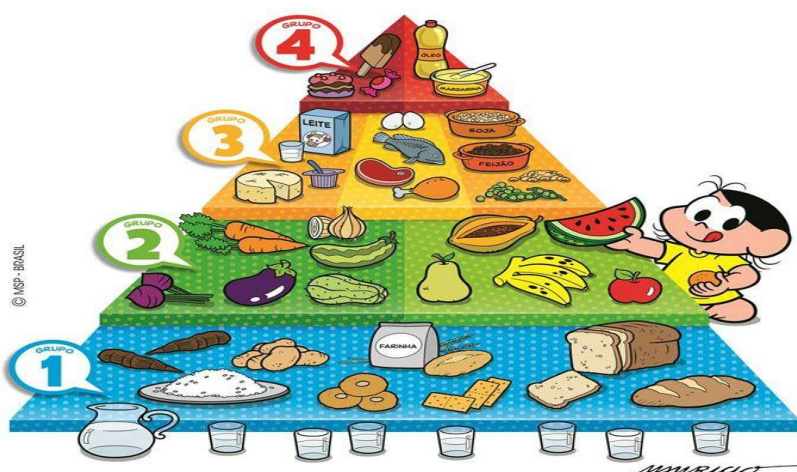
De 03.11 a 13.11
5ºANOS A B C- ANOS FINAIS

HABILIDADES (EF 04EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho , saúde e beleza, considerando as formas como são apresentados nos diferentes meios , científicos, midiático etc.

Leia o texto , observe a pirâmide, veja o vídeo e faça no caderno apenas as alternativas da segunda folha.

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.



A **pirâmide alimentar** pode ser usada para orientar sobre como compor uma **alimentação** saudável de forma equilibrada, adequada, variada, moderada, harmoniosa e colorida. Ela orienta a quantidade de **alimentos** a serem consumidos diariamente em proporções adequadas.

Assista o vídeo de propriedade do you tube e em seguida responda as alternativas .

<https://www.youtube.com/watch?v=Yurrkwerz5w>



UME PEDRO II

COPIE NO SEU CADERNINHO E MARQUE UM X NAS ALTERNATIVAS QUE REPRESENTAM BONS HÁBITOS ALIMENTARES .

- () COMER NAS HORAS CERTAS**
- () COMER MUITO**
- () COMER ALIMENTOS FRESCOS**
- () TOMAR REFRIGERANTE NA HORA DO ALMOÇO**
- () COMER FRITURAS E GORDURAS**
- () COMER DEVAGAR MASTIGANDO BEM OS ALIMENTOS**
- () COMER UMA VEZ POR DIA**
- () COMER ALIMENTOS NUTRITIVOS**
- () COMER BASTANTE FRUTAS , LEGUMES E VERDURAS**

ESCREVA ABAIXO 3 DICAS PARA UMA BOA SAÚDE FÍSICA

- 1-**
- 2-**
- 3-**

Mande para o email da professora DEYSE, a foto da sua atividade no caderno .

Deysefbm21@gmail.com

Não esqueça nome número e sua classe .

Boa leitura e até a próxima !