

Escola Estadual de Ensino Fundamental e Médio João Fagundes de Oliveira.

Aluno(a): _____

Professora: _____

Série: 5º ano A e B

Squencia Didática 2 – Aula 01

Figura 1 – Pirâmide alimentar



Fonte: SÓ NUTRIÇÃO. Disponível em: <https://www.sonutricao.com.br/conteudo/alimentacao/piramidealimentar.php>.

01

Segundo a imagem acima é importante consumir, no máximo, 9 porções de massas e pães, por dia. Dessa forma, o consumo ao mês pode chegar até 270 porções. O mesmo acontece com os tubérculos e raízes e os cereais. Qual o máximo de elementos energéticos que é saudável consumir ao mês?

R:

02

João foi ao nutricionista e lhe foi sugerido o uso da pirâmide alimentar. Sendo assim, ele organizou o seguinte quadro:

CONSTRUTORES			REGULADORES		ENERGÉTICOS		
Leites e derivados	Leguminosas	Carnes, feijão e ovos	Frutas	Verduras	Pães e massas	Tubérculos e raízes	Cereais
90	30	30	150	150	180	270	270

a) Com base no quadro, quanto de construtores e energéticos foi consumido pelo João, ao mês?

R:

b) Ainda com base no quadro, quantas porções ao todo foram consumidas por João?

R:

03

Clara convidou suas amigas para fazer cookies de chocolate em sua casa. Além de alguns ingredientes em menor quantidade, a receita pedia 400g de manteiga, 500g de açúcar mascavo, 300g de açúcar demerara, 900g de farinha de trigo e 500g de gotas de chocolate. Quantas gramas ao todo foram usadas para o preparo dos cookies?

R:

04

Com auxílio do quadro de sistemas de numeração, efetue as adições abaixo, como no exemplo:

	CM	DM	UM	C	D	U
+		1	2	8	0	1
			4	3	8	2
		1	7	1	8	3

a) $80.536 + 109.800 =$

	CM	DM	UM	C	D	U
+						

b) $1.980 + 28.410 =$

	CM	DM	UM	C	D	U
+						

c) $250.065 + 66.750 =$

	CM	DM	UM	C	D	U
+						

