



E. M. E. F. CHICO MENDES
Rua Gentil Amâncio Clemente, s/nº, Porto Alegre/RS
Atividade Quinzenal 5



Componente Curricular: REFERÊNCIA		Data: 26/04 À 07/05
Turma(s): B11, B12, B13, B14 E B15	Professoras: CRISTIANE REGERT DA SILVA DANIELA DINIZ DAHM HAIDJANINE CALVANO	Carga Horária: 34 períodos



INSTRUÇÕES: - AS ATIVIDADES PODEM SER FEITAS NO CADERNO, CASO NÃO CONSIGA IMPRIMIR;
- SIGA A ROTINA DE ESTUDOS DA AGENDA ENVIADA PELAS PROFESSORAS, POIS IRÁ FACILITAR E ORGANIZAR SEU TRABALHO;
- FAÇA TUDO COM CALMA, ATENÇÃO E CAPRICHOS;
- SE TIVER DÚVIDAS PODE ENVIAR UMA MENSAGEM À SUA PROFESSORA OU AO SEU PROFESSOR.
AS ATIVIDADES FORAM PREPARADAS COM MUITO CARINHO!
BEIJOS DAS PROFESSORAS!

Nome

Data

Português e Ciências



UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ACOMPANHADA DE UMA ATIVIDADE FÍSICA, É O CAMINHO CERTO PARA UMA VIDA COM MAIS QUALIDADE E SAÚDE. LEIA COM A AJUDA DE UM ADULTO O TEXTO ABAIXO.

LIÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

1. MAS O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

É AQUELA QUE FORNECE NUTRIENTES QUE O CORPO PRECISA PARA CRESCER, DESENVOLVER E MANTER A SAÚDE.

2. ONDE ENCONTRAR TUDO ISSO?

EM UM PRATO BEM COLORIDO, CONTENDO, POR EXEMPLO, ARROZ, FEIJÃO, VERDURAS, LEGUMES E UM TIPO DE CARNE. AS CORES VARIADAS SIGNIFICAM QUE OS NUTRIENTES ESTÃO VARIADOS.

3. A HIGIENE TAMBÉM É IMPORTANTE?

É FUNDAMENTAL! ALEM DE VARIADA, A ALIMENTAÇÃO DEVE SER APETITOSA E AGRADÁVEL, PREPARADA E GUARDADA EM CONDIÇÕES ADEQUADAS DE HIGIENE, PARA NÃO CAUSAR DOENÇAS.

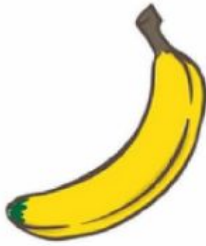
CONCLUSÃO:

NÃO BASTA COMER, É PRECISO ALIMENTAR-SE DE FORMA SAUDÁVEL, EQUILIBRADA E SEGURA.

A PIRÂMIDE ALIMENTAR FOI CRIADA PARA AJUDAR E A ENTENDER COMO EQUILIBRAR ESSES ALIMENTOS DIARIAMENTE. OS ALIMENTOS SÃO AGRUPADOS DE ACORDO COM SUAS FUNÇÕES E SEUS NUTRIENTES.



1. Agora é com você! Escreva o nome das frutas abaixo.



CAÇA-PALAVRAS

2. Encontre ou escreva algumas palavras do texto **LIÇÕES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL.**

H	A	B	O	M	E	S	S	B	C	X	Z	M	T	E	L
I	Q	P	L	Ç	E	A	X	B	M	V	A	C	G	H	E
G	W	R	L	M	N	U	T	R	I	E	N	T	E	S	G
I	A	Z	X	C	V	D	N	K	J	R	E	T	U	Ç	U
E	Z	V	B	M	Z	Á	D	F	G	D	H	J	K	L	M
N	Z	X	C	V	B	V	T	R	F	U	W	S	A	H	E
E	X	C	A	R	N	E	Z	Y	E	R	Y	O	R	Q	S
D	H	P	Ç	L	N	L	C	X	I	A	Z	V	R	T	J
Ç	N	V	U	T	Ç	L	M	C	J	S	W	J	O	L	N
A	L	I	M	E	N	T	A	Ç	Ã	O	F	L	Z	G	M
Z	X	N	Ç	W	Q	Y	Z	U	O	X	Z	M	Ç	D	L

HIGIENE
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL
NUTRIENTES
ARROZ
FEIJÃO
CARNE
VERDURAS
LEGUMES



3. Na hora do almoço, Magali pensa em comer outros tipos de alimentos. Veja.



3.1. Marque a opção que mostra um alimento que Magali deveria pensar em comer na hora do almoço.

- ☐ REFRIGERANTE
- ☐ HAMBÚRGUER
- ☐ SORVETE
- ☐ ALFACE

3.2. Marque com um **X** a opção que mostra um cardápio de almoço saudável para Magali:

CARDÁPIO 1	CARDÁPIO 2	CARDÁPIO 3	CARDÁPIO 4
ARROZ	LASANHA	ARROZ	BATATA FRITA
FEIJÃO	BATATA FRITA	FEIJÃO	HAMBÚRGUER
LASANHA	FEIJÃO	SALADA	REFRIGERANTE
REFRIGERANTE	REFRIGERANTE	BIFE SUCO NATURAL	
☐	☐	☐	☐

4. Substitua os desenhos por palavras e descubra as frases secretas:

A) A  faz bem à saúde.

B) Minha  comprou  e  para fazer suco.

C) A  está cheia de suco de .



Matemática

DONA LUÍSA, MÃE DA MÔNICA FEZ UM CONCURSO DE SUCOS NO BAIRRO DO LIMOEIRO.

PRIMEIRO ELA PREPAROU UMA PESQUISA PARA SABER O SUCO PREFERIDO DOS VIZINHOS.

5. Veja a tabela com o resultado da pesquisa e complete-a:

SUCO PREFERIDO	QUANTIDADE	NÚMERO DE VIZINHOS
MARACUJÁ	☑ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑	29
LARANJA	☑ ☑ ☑ ☑ ☑	
MELANCIA	☑ ☑ ☑	
ABACAXI	☑ ☑ ☑ ☑	
MANGA	☑ ☑ ☑	
UVA	☑ ☑ ☑ ☑	

Observe a tabela e responda:

5.1 Quantos vizinhos preferem suco de laranja?

- ☐ 22
- ☐ 23
- ☐ 24
- ☐ 25

5.2 Qual é o suco preferido pelo maior número de vizinhos?

- ☐ LARANJA
- ☐ MELANCIA
- ☐ MARACUJÁ
- ☐ ABACAXI



5.3 Qual foi o suco que recebeu 19 votos?

- ☐ MELANCIA
- ☐ UVA
- ☐ MANGA
- ☐ ABACAXI



5.4 Quantos receberam o suco de melancia e manga?

- ☐ 14
- ☐ 15
- ☐ 16
- ☐ 17

5.5 Marque a frase correta:

- ☐ Quinze vizinhos escolheram suco de abacaxi.
- ☐ Os sabores melancia e manga ficaram empatados.
- ☐ O suco de uva obteve a menor quantidade de votos.
- ☐ Vinte vizinhos participaram da pesquisa.

PASSATEMPO



Disponível em: http://1.bp.blogspot.com/_KafaFtnFe88/TC982R_2Rai/AAAAAAAd3U/nIIWS5Xelso/s1600/image018.png. Acesso em 26/05/2020.

6. Magali e Dorinha foram à quitanda e compraram frutas. Veja o que cada uma comprou e resolva as situações-problemas com o total de frutas compradas:



COMPREI 3 ABACAXIS, 8 LARANJAS E 10 MAÇÃS.

COMPREI 7 MAÇÃS, 5 ABACAXIS, 2 ABACATES E 1 MELANCIA.



O QUE É, O QUE É?

7. Leia a adivinha e circule ou escreva a resposta correta:

É TODO VERMELHO, TEM FOLHAS VERDES E PINTAS. É O...

☐☐☐☐☐☐