

ALUNO

- 1) A história **A cesta da dona Maricota**, fala sobre as frutas legumes e verduras. Esses vegetais são importantes para nosso corpo porque possuem **vitaminas** e **sais minerais**. Você sabe a diferença entre frutas, legumes e verduras? Veja o vídeo e arraste os vegetais para o campo correspondente.

VERDURAS	LEGUMES	FRUTAS



- 2) Agora, escreva na tabela abaixo o nome dos vegetais cuja letra inicial começa com B ou P. Escreva cada palavra no local indicado.

LETRAS INICIADAS COM B	LETRAS INICIADAS COM P

- a) O som que a letra B representa na palavra **beterraba** é igual ou diferente do som da letra P em **pera**?

- 3) As **vitaminas**, **proteínas** e os **carboidratos** são importantes para o nosso corpo porque nos dão **força e energia**. O nosso corpo também necessita de **gorduras** e **doces**, mas em quantidades moderadas. Ligue as imagens aos nutrientes correspondentes.

Carboidratos



Proteínas



Vitaminas



Gorduras e doces



- 4) As **vitaminas** ajudam o nosso corpo crescer e se manter saudável. Observe as **vitaminas** em alguns alimentos que consumimos e escreva o nome das imagens.



Vitamina A

Vitamina C

Vitamina D

- a) Quantas frutas você come por dia?

b) Você come verduras e legumes todos os dias? Quais?

c) Qual a sua fruta preferida? Pesquise e responda qual vitamina tem a fruta que você gosta.

d) A alimentação saudável deve:

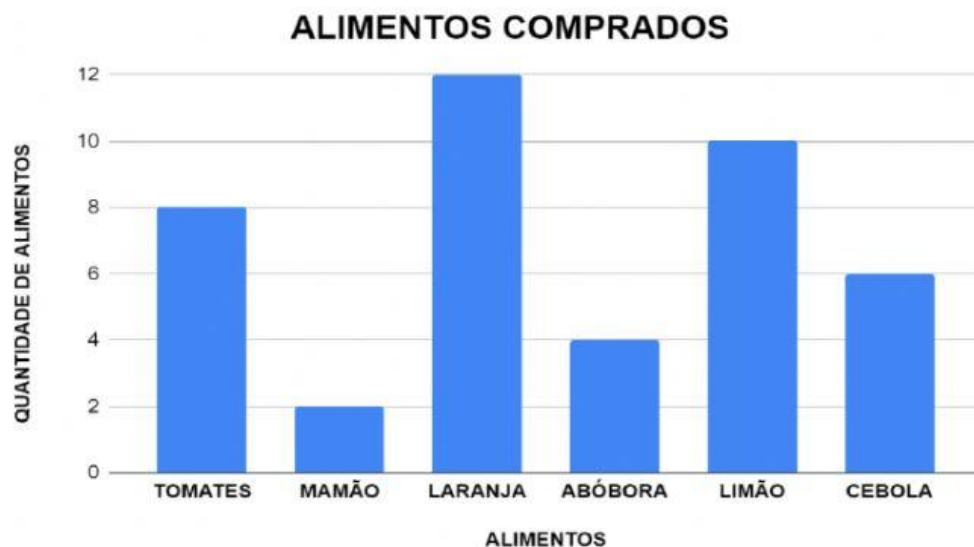
☐

Ser rica somente em proteínas

☐

Conter carboidratos, proteínas, vitaminas, sais minerais e gorduras em quantidades equilibradas.

5) O gráfico abaixo mostra a quantidade de alimentos que dona Maricota comprou na feira. Observe o gráfico e responda as questões abaixo.



a) Qual o alimento que ela comprou em maior quantidade?

b) Qual o alimento que ela menos comprou?

c) Quantos tomates e limões ela comprou juntos?

d) Quantas laranjas foram compradas a mais que abóboras?

e) Qual foi o vegetal que ela comprou que corresponde a 1 dúzia?

f) E qual o vegetal cuja quantidade corresponde a meia dúzia?

g) Quantos vegetais dona Maricota comprou ao todo?