

**Vista Alegre, 06 a 17 de julho de 2020**

Querido aluno, apesar da distância, quero que você saiba que a qualquer momento poderá solicitar a ajuda da professora, lembre-se de perguntar sempre que precisar.

Nesta quinzena trabalharemos sobre o tema alimentação. **Copie no caderno, somente as atividades que estiverem sinalizadas de amarelo.**

## Português

O gênero receita culinária apresenta em geral linguagem formal. O texto é objetivo e claro, há um título e, em seguida, relacionam-se os ingredientes e o modo de fazer (o modo de preparo).

Vejam uma receita, a seguir: **Não precisa copiar**

Texto 1

### **MOLHO DOCE DE BANANA**

#### **INGREDIENTES**

- 1 banana cortada em fatias
- 1 ou 2 colheres (sopa) de açúcar refinado ou de confeito
- 3 colheres de chocolate em pó
- 20 ml de leite
- 1 colher de creme leite ou nata.

#### **MODO DE PREPARO**

1. Corte em fatias a banana e coloque em um recipiente
2. Depois pegue um garfo e amasse todas as fatias até formar uma papa.
3. Depois de amassado, junte o chocolate em pó e mexa com uma colher
4. Após isso, coloque o açúcar e continue misturando.
5. Coloque os 20 ml de leite e mexa por 1 minuto, até ficar claro.
6. Quando ficar claro, coloque o creme de leite e mexa.
7. Pronto, o molho serve em comidas doces, bolachas, etc

**Responda no caderno:**

a) Além do título, quantas partes pode ter uma receita culinária?  
Que partes são essas? O que cada uma dessas partes indica?

R. \_\_\_\_\_

b) Onde podemos encontrar as receitas?

R. \_\_\_\_\_

c) Para quem são destinadas essas receitas?

R. \_\_\_\_\_

d) Você já fez algum prato usando uma receita culinária?

R. \_\_\_\_\_

e) Você lembra qual era a receita?

R. \_\_\_\_\_

Retome a receita e identifique os verbos utilizados. **Faça um círculo em volta deles, se você tem a atividade impressa e copie no caderno, caso não tenha.**

Agora perceba que na receita os verbos são colocados no imperativo. O que são verbos no imperativo?  
A ação transmitida por um **verbo no imperativo é um** pedido, convite, ordem, comando, conselho ou súplica.

Pesquise, com sua família, alguma receita em que se utilizam cascas de frutas, folhas e talos de verduras: geleias, doces, farofas, molhos, tortas, sucos, bolos e outras delícias da culinária que aproveitem integralmente os alimentos, sem jogar nada fora. **Agora escreva-a no espaço abaixo, ou no caderno.**

## Matemática

1- Desenhe nos círculos relógios, colocando as horas nas cenas das refeições, de acordo como acontecem em sua casa: Se você for escrever no caderno, desenhe o relógio e escreva qual refeição.



## 2- Escolha embalagens de produtos que tenham em sua casa e faça as seguintes anotações no caderno:

1. Alimentos que possuem maior quantidade de açúcar, sal e gordura.

R. \_\_\_\_\_

2. Alimentos que possuem menor quantidade de açúcar, sal e gordura.

R. \_\_\_\_\_

3. Alimentos que possuem muitos termos que não conheço em sua composição.

R. \_\_\_\_\_

4. Alimentos com as embalagens mais bonitas.

R. \_\_\_\_\_

5. Alimentos cuja composição mais te surpreendeu.

R. \_\_\_\_\_

3- Situações problemas:

a) A merendeira da escola fez uma salada de fruta. Ela usou 12 dúzias de laranjas, 1 centena de maçãs e 90 bananas. Quantas frutas a merendeira utilizou para fazer a salada de fruta:

Resposta: \_\_\_\_\_

b). A professora tem na sua casa uma laranjeira com 80 laranjas. Seu vizinho também tem uma laranjeira, mas na dele há o triplo de laranjas. Quantas laranjas o vizinho tem?

R. \_\_\_\_\_

Antes de fazer as atividades da apostila, assista os vídeos: <https://www.youtube.com/watch?v=ws8xoT9E6Ls> e <https://www.youtube.com/watch?v=FzpgSnhMYvI>

## Apostila Módulo 2: Páginas 93 a 100. – Perímetro e escala

### História

Você sabia que muitos dos alimentos do nosso dia a dia são de origem africana?

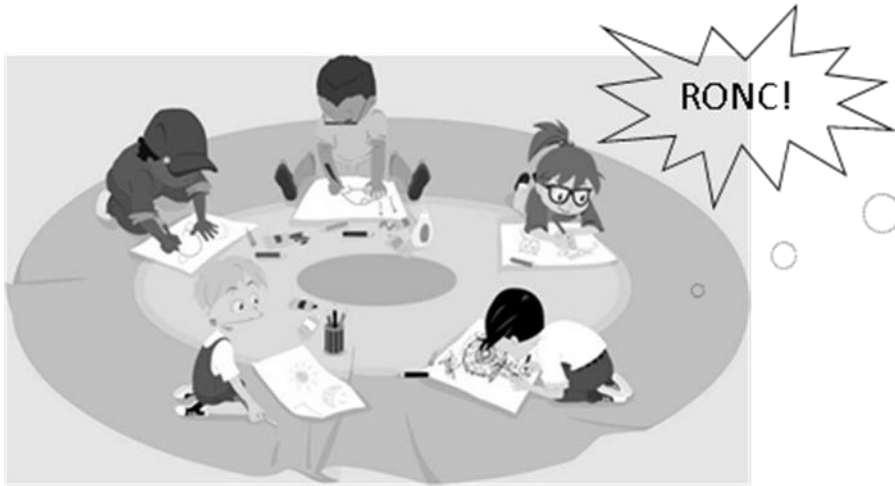
Podemos citar o azeite de dendê, a pimenta malagueta, o feijão preto e o quiabo. Além disso, africanos nos ensinaram a fazer vatapá, caruru, mungunzá, acarajé, angu e pamonha.

Foram africanos, também, que nos ensinaram a fazer pratos com camarão seco e a usar panelas de barro e a colher de pau

**Apostila Módulo 2: Páginas 234 a 241 – Em busca da Liberdade**

**Copie no caderno você estudou que: Página 241.**

## Ciências



Os amigos do 5º ano estavam desenhando, quando um ronco de estômago veio lembrar que a fome estava chegando!

**Copie no seu caderno suas escolhas.**

Eles conversavam sobre o que comeram no café da manhã. **E você, o que costuma comer pela manhã? Copie no seu caderno suas escolhas.**

Pão ( )



( ) café com leite



( )

( )

manteiga



( )  
Bolo



( ) Fruta



( ) Suco

Como podemos ter uma alimentação saudável?!

Todos dizem que é muito importante que **a dieta seja diversificada**, com diferentes tipos de alimentos.

Foi então que a turma de colegas pensou:

— **Mas, afinal? Por que a dieta diversificada é tão importante?**

**O que esses alimentos “fazem” por nosso corpo?**

O que você marcou na página anterior?

Se você marcou pão ou bolo...

Estes alimentos são fonte de energia para o corpo.

Eles são ricos em carboidratos.

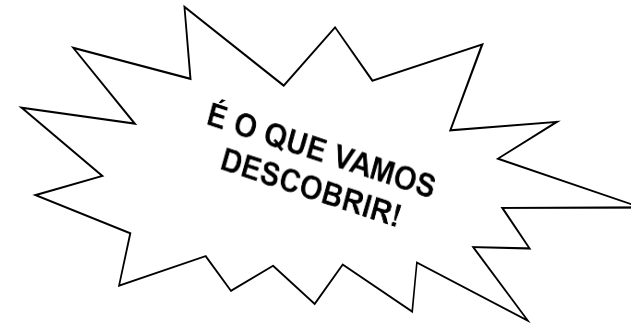
**ENERGIA é fornecida pelos CARBOIDRATOS!**

**Carboidratos são um dos componentes dos alimentos.**

**Se precisamos de muita energia, devemos comer mais carboidratos.**

Você sabe que seu corpo funciona gastando energia?

**Quando precisamos de energia?**



[cozinhadatalucinha.blogspot.com](http://cozinhadatalucinha.blogspot.com)



Para refletir!

Copie no caderno as atividades que você faz durante o dia usando a energia do corpo:



Comer ( )



( ) Soltar pipa



Dormir ( )



Brincar de amarelinha ( )

( )

Estudar



Conversar ( )

Em qual delas você acha que haverá mais gasto de energia? \_\_\_\_\_

Por quê? \_\_\_\_\_



Os amigos do 5º ano pensavam que só se gasta energia quando se faz esportes. Aposto que você também pensou assim!



Já pensou que sentado, mesmo lendo ou assistindo televisão, nosso corpo precisa de energia também!

Andar de bicicleta com os amigos gasta energia.  
Por que você acha que gasta mais energia andando de bicicleta do que assistindo TV?



**FIQUE LIGADO!!!!**



Para manter as contrações de nossos músculos, o crescimento e a temperatura constante do corpo também precisamos de **energia**. Repare que você se sente mais fraco ou menos disposto, quando fica muito tempo sem comer.

Você já descobriu que TODAS as atividades que realizamos precisam de energia?

Todo alimento tem uma quantidade de energia, isto é, calorias. Caloria pode ser entendida como a quantidade de energia dos alimentos que é utilizada pelo corpo para realizar funções como a digestão, a respiração etc.

O nosso corpo, consome muitas calorias quando realizamos atividades físicas como andar, correr, pular, nadar etc.



O que mais você marcou no café da manhã?

Você poderia escolher frutas ou suco de frutas.  
As frutas são fontes de vitaminas.



nickmartins.com.br

### **POR QUE PRECISAMOS DE VITAMINAS?**

**As vitaminas fazem a manutenção do corpo todo. Ajudam nosso corpo a aproveitar melhor vários alimentos que comemos e previnem várias doenças!**

Até mesmo a concentração que você precisa para estudar fica melhor com o uso de vitaminas!

### **ALGUMAS VITAMINAS MAIS CONHECIDAS:**

VITAMINA A – ajuda a visão noturna. **As frutas e legumes alaranjados** contém vitamina A, mas outros alimentos também.


VITAMINA B6 – ajuda no crescimento e na absorção das proteínas. Todos os tipos de banana são fontes dessa vitamina.

VITAMINA C – combate as infecções do corpo e ajuda a cicatrização. **Acerola, limão, laranja** são algumas fontes. A vitamina C é destruída se o alimento for cozido.

VITAMINA D – é ativada pelos raios do sol e ajuda a absorção de cálcio que faz os ossos e dentes ficarem fortes.

A vitamina D não é encontrada em frutas, mas em peixes de água salgada.

**FIQUE LIGADO!!!**



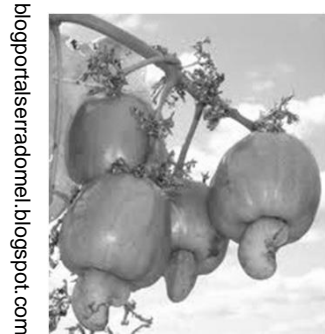
As vitaminas são nomeadas com as letras do nosso alfabeto.

Nem todas as vitaminas que precisamos são encontradas nas frutas!

**Vamos lembrar a importância de comer algumas frutas como fonte de vitaminas**



brasilecola.com



blogportalseradornel.blogspot.com

caju



brasilecola.com

abóbora



dicasdesaude.info

limão



corposaudavel.net

**Os alimentos que você vê nas figuras acima são fonte de vitaminas.**

Uma parte desses benefícios está na página anterior, mas se você pesquisar, vai descobrir muito mais!!

**Escolha um desses alimentos e veja que vitamina ele possui. O que essa vitamina faz pelo seu corpo**

**João caiu e sua mãe recomendou que ele bebesse mais suco de laranja. Você sabe por que? \_\_\_\_\_**

O café com leite e a manteiga, afinal para que servem?



**Seu café da manhã, quem diria, é cheio de partes importantes!**

O leite é um alimento necessário na infância. Ele ajuda no crescimento porque contém vários componentes importantes como cálcio, que forma os ossos.

Contém também **PROTEÍNAS!** Você já ouviu falar das proteínas?

café com leite

As Proteínas são os principais componentes que precisamos para crescer. É o que forma nossos músculos, mas também realizam outras tarefas muito importantes como defender nosso corpo.

Estão presentes em vários alimentos como carnes, leite, ovos, mas também no feijão, folhas e legumes.

Vamos ver a pirâmide dos alimentos?



Os diferentes tipos de alimentos são importantes para o seu corpo.

Quais, listados abaixo, são fonte de **CARBOIDRATOS, VITAMINAS OU PROTEÍNAS?**

Carnes, leite e iogurtes: \_\_\_\_\_

Frutas Legumes: \_\_\_\_\_

Pães e bolos: \_\_\_\_\_

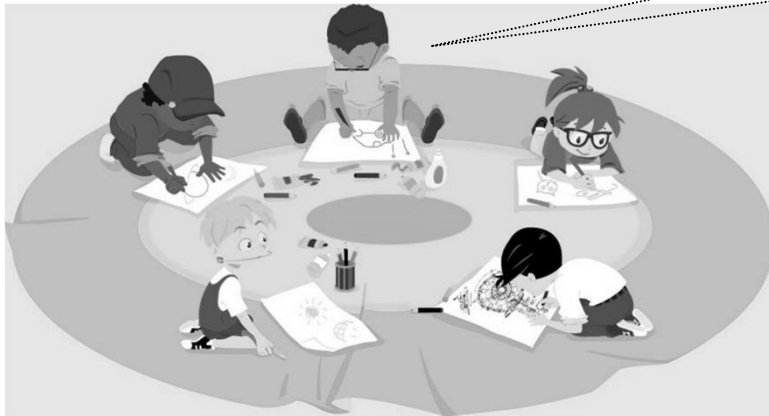
Cada alimento tem um tipo de componente diferente e cada uma faz uma função no nosso corpo. Seu corpo precisa de tudo isso, de um pouquinho de cada coisa.

Ele é forte, mas muito exigente. Quando não damos atenção ao corpo ele adocece.

Já pensou como seria um corpo sem energia, sem proteína ou sem vitamina?

Depois de saber sobre tantos componentes que podem estar nos alimentos, os amigos começaram a perguntar:

**Afinal, de onde vêm os alimentos que comemos?!**



Quando você vai com sua mãe ao mercado ou à feira deve ter a impressão de que os alimentos sempre estiveram ali.

## DE ONDE VÊM OS ALIMENTOS?

Entre os alimentos que consumimos, e que **são plantados**, estão **todos os vegetais**, legumes, cereais, frutas e as verduras. Já os alimentos que resultam de **criação** (ou ainda da **caça e da pesca**) são de origem **animal** como os ovos, o leite e as carnes.

A carne, o leite e o queijo são de origem animal; da mesma origem são os ovos, o peixe, a manteiga e o mel.

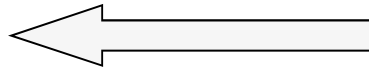
Da terra nasce o legume, a fruta e o cereal; são alimentos do campo de origem vegetal.

O mar, além do peixe, dá-nos o salgado sal; que, como a água das montanhas, é de origem mineral.

[www.coolkids.guarda.pt](http://www.coolkids.guarda.pt)

Há ainda aqueles, como o sal e a água, cuja origem é mineral.

A energia, vitaminas e proteínas mantêm o nosso corpo funcionando de forma saudável, e estão presentes nos alimentos de origem mineral, vegetal e animal.



***Leu os versos sobre alimentos de origem animal?***

***Quais foram os alimentos vegetais que o verso citou?***

---

***E os de origem animal?***

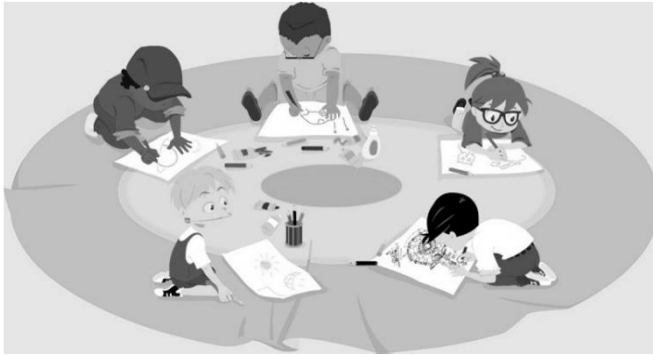
---

Recapitulando...

**No seu caderno copie os nomes dos alimentos e marque  
(a) origem animal e com (v) (origem vegetal) :  
Se você tem esta atividade impressa, marque ao lado de cada figura:**

The diagram features a central cartoon boy with a thoughtful expression, surrounded by seven arrows pointing to different food items. Each food item is accompanied by a small, empty rectangular box for marking. The food items are: a dairy product set (milk, cheese, yogurt), a head of broccoli, a basket of various fruits (apples, grapes, oranges), a piece of salmon, a tomato (whole and sliced), a piece of fish with eggs, and a vegetable set (eggplant, zucchini, cucumber).

## Espaço criação!



Numa folha ou em seu caderno de artes, cole ou desenhe figuras, agrupando por origem.

De origem animal das criações: bovinos, aves; da caça e da pesca; dos derivados da vaca: laticínios.

De origem vegetal : Plantas

De origem mineral: Sal, Água, etc.

ml

Alguns dos alimentos que compramos vêm com embalagens, a maioria é industrializado. Na verdade o que temos são alimentos de origem animal ou vegetal que sofrem algum tratamento ou modificação.

Você come muitos alimentos industrializados?



# Aprendendo a ler rótulos de alimentos

Talvez você ainda não tenha notado, mas os alimentos com embalagem vêm cheios de informação.

As embalagens trazem rótulos como esse aqui abaixo. Podemos saber as quantidades dos diferentes tipos de componentes dos alimentos.

## Porção

Quantidade de alimento que deve ser comido.

Média caseira indica a medida que se usa normalmente em casa, como fatia, copos, colheres etc.

## % VD

Percentual de Valores Diários mostra quanto o alimento tem de energia e nutrientes em relação ao total de 2000 calorias que deve ser ingerida por dia.

Gorduras trans são muito prejudiciais à saúde. O melhor é evitar sua ingestão. Um valor máximo diário aceitável é de

2g por dia.

Pesquisando na rede você vai descobrir mais.

*Pesquisando na rede...*



**Gorduras Trans... o quê? Entenda o que é a gordura de nome estranho que aparece nos rótulos das**

**gostosuras!**

<http://chc.cienciahoje.uol.com.br/trans-o-que/>

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção g ou ml (média caseira)

| Quantidade por porção |        | % VD (*) |
|-----------------------|--------|----------|
| Valor energético      | — Kcal |          |
| Carboidratos          | g g    |          |
| Proteínas             | g      |          |
| Gorduras totais       | g      |          |
| Gorduras saturadas    | g      |          |
| Gorduras trans        | g      |          |
| Fibra alimentar       | mg     |          |
| Sódio                 | mg     |          |

(\*) % Valores Diários com base em uma Dieta de 2000 Kcal. Esses são os valores recomendados para adultos. Mas podem variar, dependendo das necessidades energéticas de cada um.

Cada nutriente tem um valor diário de consumo  
 Valor energético – 2000 Kcal  
 Carboidratos – 300g Proteínas – 75g  
 Gorduras Totais – 55g Fibra Alimentar – 25g Sódio – 2400 mg

*Observando...*



Que tal juntar alguns rótulos para examinar os conteúdos dos alimentos?

Os alimentos ficam velhos!

### BISCOITO

Data de fabricação: 10/01/2010

Validade: 10/10/2010

Após aberto: consumir em até 7 dias.

**Agora, preencha o quadro ao lado com 3 produtos alimentares que você tem em sua casa. Observe as embalagens!**

| Alimento | Prazo de validade | Prazo de consumo |
|----------|-------------------|------------------|
|          |                   |                  |
|          |                   |                  |
|          |                   |                  |



Na hora de comprar alimentos você poderia ajudar sua mãe a escolher os que estão DENTRO da validade



Escreva, aqui, um produto industrializado que você observou em sua casa e que talvez tenha o prazo de validade vencido:

Produto: \_\_\_\_\_

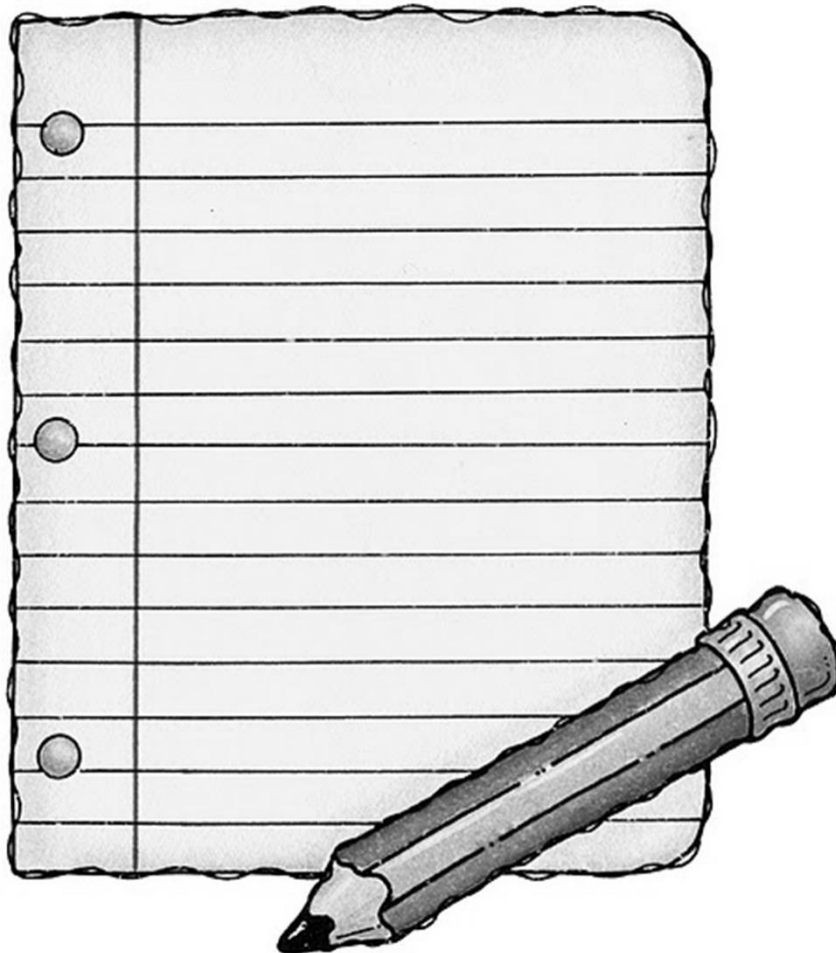
Validade: \_\_\_\_\_

# Alimentos podem conter micróbios?

O que podemos fazer para impedir que os micróbios entrem no nosso corpo?

Uma parte vem dos cuidados com a alimentação.

Lavar, muito bem lavados, os alimentos que comemos sem cozinhar!!



Vamos dar mais atenção a isso. Imagine que você durante toda a manhã fez várias atividades.

Vamos fazer uma lista com todas as atividades que você fez durante a manhã até a hora do almoço.

Desde quando você acordou até a hora do almoço, quantas vezes você lavou suas mãos?

Não se lembra? Então complete o quadro novamente amanhã e tente anotar quantas vezes você achou necessário lavar suas mãos só durante o período da manhã.

E os alimentos crus?

As verduras que você comeu foram bem lavadas?

Você lavou as frutas antes de comer?

A pele de suas mãos deve ter impedido que vários micróbios tenham entrado em você, mas quando você leva sua mão à boca ou toca em algum alimento, TUM! Os micróbios podem passar para sua boca e daí para o interior do seu corpo. Já imaginou?

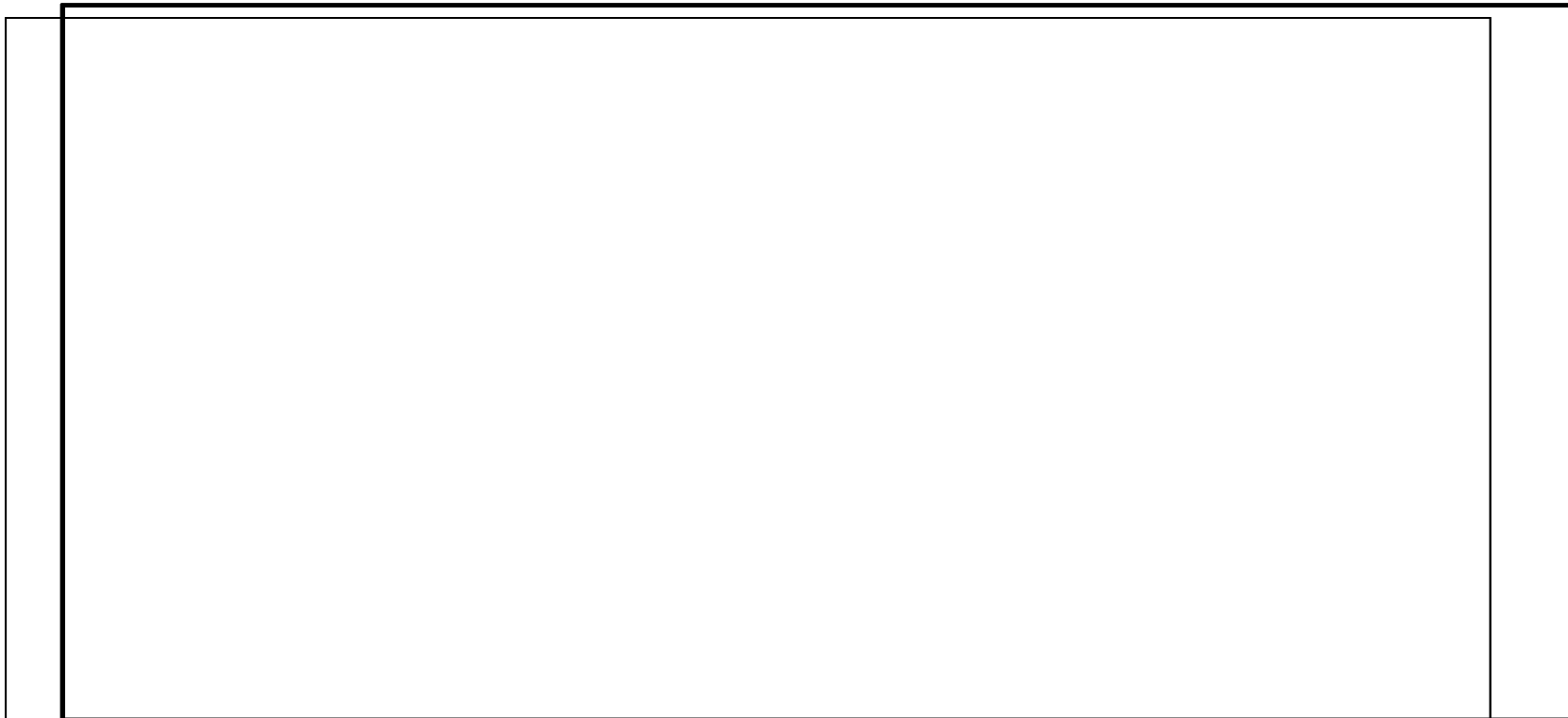
É isso que acontece quando esquecemos de lavar as mãos ou alimentos crus.

## Arte

*Espaço criação!*

Mural da Vida Saudável!

Você conheceu algumas medidas importantes para prevenir e manter uma vida saudável! Neste espaço desenhe, cole ou pinte. Deixe uma “dica” de como se manter saudável!



## Geografia