

C.E.M do Campo Cultivando o Saber

Professora: Carmelina Alves Paz

Aluno (a): 2° Ano

Dia de Julho de 2020

ATIVIDADES DE 06 A 17 DE JULHO DE 2020

A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável é o principal responsável para o organismo ter um bom desempenho. O corpo precisa diariamente de vitaminas e minerais para funcionar perfeitamente. Um cardápio equilibrado traz diversos benefícios, tanto para o aspecto físico para o mental.

Além de ter mais disposição e energia, uma pessoa com alimentação saudável é menos suscetível a ter algumas doenças, como: obesidade, câncer, artrite, anemia, diabetes e hipertensão.

Uma boa alimentação pode parecer difícil de se manter, mas tudo é uma questão de hábitos e persistência. Para um primeiro passo em busca de uma vida saudável, avalie a qualidade dos seus pratos.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PARA CRESCER FORTE E SAUDÁVEL É PRECISO COMER DIARIAMENTE ALIMENTOS COMO CEREAIS (ARROZ, MILHO), TUBÉRCULOS (BATATAS), RAÍZES (MANDIOCA, MACAXEIRA, AIPIM), CARNES E PEIXES, PÃES E MASSAS, DISTRIBUINDO ESSES ALIMENTOS NAS REFEIÇÕES E LANCHES AO LONGO DO DIA. ALÉM DE COMER LEGUMES E VERDURAS NAS DUAS PRINCIPAIS REFEIÇÕES DO DIA E FRUTAS NAS SOBREMESAS E LANCHES.

CIRCULE DE VERDE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS E CIRCULE DE VERMELHO OS ALIMENTOS QUE NÃO FAZEM BEM PARA A SAÚDE QUANDO CONSUMIDOS EM EXCESSO.



1-Escreva os nomes dos alimentos

R: _____

2-Forme frases com os nomes dos alimentos:

R: _____

Trabalhar com a apostila de Português páginas 14 a 23 módulo 2 (verde).

- **MATEMÁTICA**

Escreva os números de 100 a 200 e pinte os números pares de azul.

1- Ligue cada adição ao resultado correto:

$14 + 5 =$	17
$16 + 2 =$	19
$13 + 4 =$	18
$13 + 1 =$	16
$15 + 1 =$	14
$12 + 1 =$	15
$13 + 2 =$	13
$17 + 2 =$	19

2 - Resolva as operações:

58	79	80	96	37
- <u>41</u>	- <u>24</u>	- <u>30</u>	- <u>43</u>	- <u>15</u>

42	54	35	27	30	15
+ <u>36</u>	+ <u>22</u>	+ <u>41</u>	+ <u>31</u>	+ <u>49</u>	+ <u>72</u>

3-Resolva os problemas em seu caderno:

a) Num cesto de frutas havia maçãs, laranjas e pêras. Aline comeu 5 maçãs e ainda ficaram 14. Quantas maçãs tinham no cesto?



D	U

Operação

b) Luana chupou 6 laranjas, deu 3 para sua amiga e ainda sobraram 2. Quantas laranjas tinham no cesto?



D	U

Operação

c) Rose comeu 2 pêras. Jogou 3 pêras estragadas fora e ainda ficaram 7 pêras no cesto. Quantas tinham ao todo?



D	U

Operação

Respostas: 19, 11, 12.

- Trabalhar na apostila de matemática páginas 94 a 97 módulo 2 (verde).

- **CIÊNCIAS**

Atividades no caderno de ciências.

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA



Observe os alimentos da foto.
Para que servem os alimentos?

O ser humano necessita da energia dos alimentos para realizar todas as atividades diárias e ter um desenvolvimento saudável.

Alimentar-se bem não significa apenas comer muito. O mais importante é a qualidade do alimento.

A alimentação deve ser equilibrada e variada, composta de alimentos que forneçam a quantidade suficiente de nutrientes de que o organismo necessita, proporcional ao gasto de energia.

Por exemplo, uma pessoa que come hambúrguer, batata frita, pizza, cachorro-quente, esquecendo-se de verduras, legumes, frutas e leite, certamente terá **carência** de alguns nutrientes e excesso de outros. O ideal é ter uma alimentação equilibrada.



1 O que você sente quando fica sem comer?



Cansaço e fome indicam que parte de nossas energias foi gasta e precisa ser reposta. As atividades do dia a dia consomem energia e requerem a ingestão de alimentos, que funcionam como **combustível** para o corpo. Para repor essa energia gasta, o organismo retira nutrientes dos alimentos que ingerimos.

2- Quais são os alimentos que você mais gosta?

R: _____

• **Atividades no caderno de geografia:**

1-Complete os espaços escrevendo o nome do tipo de comércio .

- A) Papai parou no e colocou gasolina no carro.
- B) Tereza comprou 4 quilos de carne no
- C) Mamãe foi acomprar frutas e verduras fresquinhas .
- D) Vovó foi comprar peixe na

2- Assinale com um X a afirmativa correta .

A) Quando compramos um produto devemos verificar

- () se a embalagem não está amassada.
- () o preço e o tamanho
- () a data de fabricação e a validade.
- () se o preço está correto na embalagem.

B) Por que é importante verificar a data de fabricação e de validade de um produto ?

R: _____

C) Você costuma ir ao supermercado com sua mãe ?

R: _____

D) Escreva o nome de cinco produtos que vc gosta de comprar no supermercado.

R: _____

Trabalhar na apostila de geografia páginas 148 a 151 módulo 2 (verde) .

• HISTÓRIA

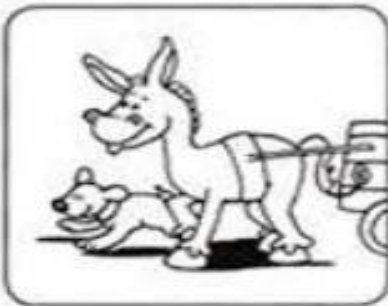


COMPLETANDO A HISTÓRIA

1) Observe as cenas e complete a história com as palavras do quadro abaixo.

**burrinho – Guilherme – Félix – Rex – corrida
acompanhar – ração – disparada – barulho**

A corrida



Rex é o cãozinho de _____.

Ele adora apostar _____ com o _____ Félix.

Um dia _____ ouviu o _____ da
carroça de _____ e preparou para segui-lo.

Rex saiu em _____. Mas que falta de sorte!
Ele não conseguiu _____ Félix.

Guilherme, com pena de _____, deu-lhe uma
gostosa _____.

Quem sabe um dia Rex ganha essa corrida?

Atividades na apostila de história páginas 230 a 231 módulo 2 (verde)

• ARTE

Atividades na apostila de arte páginas 7 a 13 .

Leitura e usar o material que vocês tem disponível em casa para fazer ss atividades de Arte.

BOM TRABALHO !!! 🙌🙌😊😊😊😊😊