



Olá, querido(a) aluno(a)!

Neste momento que estamos vivendo, para nos proteger, precisamos ficar afastados da escola por um tempo. Mas, também precisamos manter sua rotina de estudos e, por isso, preparamos algumas propostas para você!

Este espaço oferece vídeos com histórias, curiosidades, músicas e muitas outras atividades. Algumas delas precisarão ser realizadas em um caderno.

Você também vai precisar de ajuda para ler ou escrever o que ainda não conseguir sozinho. Por isso, peça ajuda a alguém da sua casa.

Esperamos que você goste e aprenda muitas coisas!

### Plano de Estudos – 14ª Semana: 3 a 7 de agosto de 2020

Olá, querido (a) aluno (a)! Estamos iniciando a décima quarta semana de atividades. Quantas coisas já aprendemos, não é mesmo?

Na semana passada, conversamos sobre as medidas de massa e como estão presentes em nossa vida. Vimos também que o “peso” do nosso corpo diz muito sobre o nosso desenvolvimento, sendo uma referência para os médicos saberem se estamos bem. Mas nós podemos colaborar para que esse desenvolvimento aconteça da melhor forma.

Nessa semana vamos aprender mais um pouco sobre cuidados com o nosso corpo. Pronto (a) para mais aprendizagens e diversão?



Quando ingerimos as quantidades adequadas de nutrientes, contribuimos para que nosso corpo funcione corretamente. Entretanto, quando há falta ou excesso desses nutrientes, diversos problemas podem acontecer e afetar nossa saúde. Por isso, é importante manter uma dieta equilibrada. Entre os problemas relacionados à quantidade de nutrientes presentes na alimentação estão a desnutrição e a obesidade



Fernando Favoreto/Criar Imagem

A desnutrição é um problema relacionado à falta de nutrientes, uma carência alimentar. Pode acontecer quando a pessoa se alimenta em pouca quantidade ou mantém uma alimentação pobre em nutrientes. Em geral, a criança com desnutrição apresenta massa corporal menor do que a esperada para sua idade e altura. É muito comum que a desnutrição seja associada à magreza, porém nem sempre isso é verdadeiro. Há casos, em que as pessoas não estão abaixo da massa esperada, mas apresentam falta de alguns nutrientes, em razão de uma alimentação inadequada.

A obesidade é um problema caracterizado pelo excesso de gordura corporal, acima do esperado para a idade e altura da pessoa e pode causar prejuízos à saúde. Ela está relacionada a diversos fatores, tais como hábitos alimentares, a existência de problemas semelhantes na família ou a algumas doenças.

Para evitar tanto a desnutrição quanto a obesidade, é importante cuidar da alimentação, evitando o consumo exagerado de alimentos que não são saudáveis como doces e frituras.



freepik.com



Elena Schweitzer/Shutterstock/Glow Images

O CONSUMO DE ALIMENTOS COMO FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS É UM HÁBITO IMPORTANTE PARA MANTER O CORPO SAUDÁVEL.



## AS FRUTAS SÃO TAMBÉM MUITO GOSTOSAS, VOCÊ NÃO ACHA?

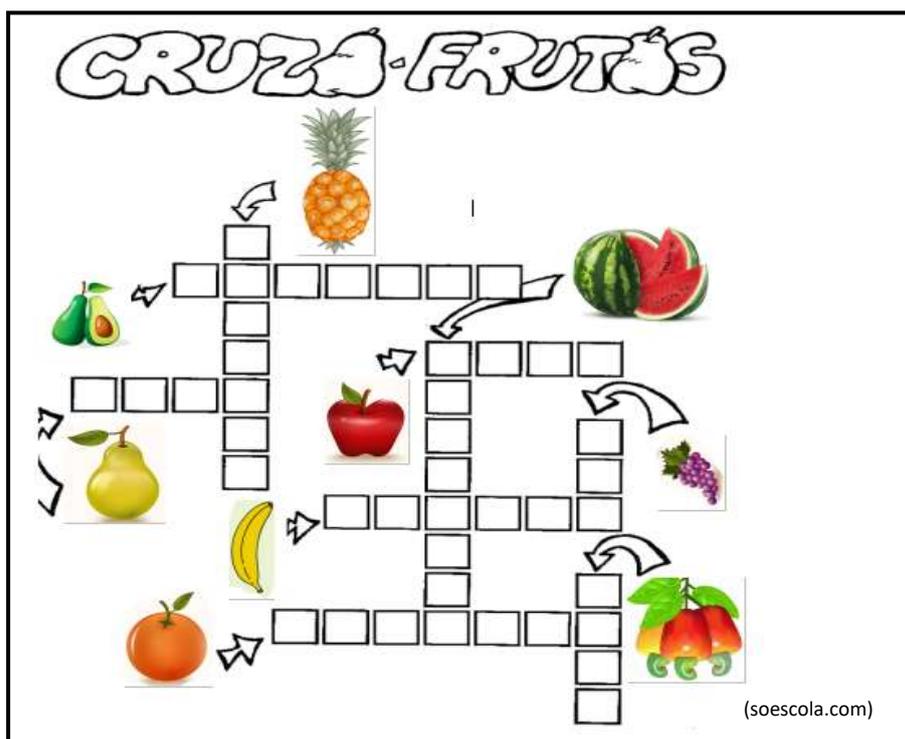
Vamos fazer uma lista com as frutas que você conhece? Anote em seu caderno. Ah! Se quiser faça também as ilustrações.

A maioria das pessoas gosta mais de uma fruta do que da outra. Da lista que você fez qual é a sua fruta favorita? Utilize o seu caderno para desenhar, pintar e escrever o nome.



Sabe o que seria bem legal? Descobrir as frutas preferidas pela sua família e registrar isso em tabelas.

Copie a tabela no seu caderno (uma para cada fruta) e escreva o nome da fruta no retângulo colorido. Depois, para cada pessoa que escolher a fruta que você escreveu, pinte 1 (um) dos retângulos em branco. Anote todas as preferências e depois desenhe a fruta que foi a campeã em sua casa.



Escreva os nomes das frutas em seu caderno.

### VOCÊ SABIA?

Existem frutas com nome que você talvez desconheça. Vamos ouvir uma música que fala vários nomes de frutas, aproveite e pergunte em casa se todos conhecem. O nome da música é: Pomar. Quem canta é o grupo Palavra Cantada.

<https://www.youtube.com/watch?v=kfinwr3A9fg>



## POR QUE SERÁ QUE PRECISAMOS COMER VERDURAS E LEGUMES, DE PREFERÊNCIA, TODOS OS DIAS?

Você já pensou sobre isso? Qual será a diferença entre eles? Vamos ler um pouco a este respeito?

### A DIFERENÇA ENTRE LEGUMES, VERDURAS E HORTALIÇAS

blog da Mimis

#### HORTALIÇAS

VERDURAS	LEGUMES	RAÍZES
São aquelas em que a parte comestível são as folhas, flores ou hastes.	São aqueles alimentos em que a parte comestível são os frutos ou sementes.	São aqueles alimentos em que a parte comestível se desenvolve abaixo da superfície do solo.

↓

#### FAZEM PARTE DOS LEGUMES:

- Leguminosas:** são os grãos produzidos em vagens. (Lentilha, vagem, feijão)
- Cereais:** são as plantas cultivadas por seus frutos, na maior parte gramíneas. (Arroz, trigo, milho)
- Oleaginosas:** são sementes ricas em óleos e gorduras que podem ser extraídos. (Castanha-do-pará, nozes, amêndoas)
- Frutas:** ganham um nome diferente, mas são exatamente como os legumes: órgãos vegetais comestíveis. Destacando-se apenas pelo sabor mais adocicado. (Laranja, banana, maçã)

## CINCO DICAS PARA RECONHECER AS DIFERENÇAS ENTRE LEGUMES, VERDURAS E FRUTAS



<b>Dica 1:</b> verduras <b>costumam</b> ser verdes e legumes costumam ser mais coloridos	Mas, atenção, não é sempre! Essa é uma dica para ajudar, mas não vale para todos.
<b>Dica 2:</b> uma importante diferença entre legumes e verduras está na parte que se come da planta	Nos legumes, comemos frutos, sementes, caules e raízes. Nas verduras, comemos flores, folhas, hastes e botões.
<b>Dica 3:</b> os legumes têm grandes diferenças entre eles, enquanto as verduras são mais parecidas	Os legumes têm variadas categorias. Exemplos: leguminosas, raízes, cereais, tubérculos e frutos. As verduras são, em sua maioria, plantas de folhas.
<b>Dica 4:</b> as verduras costumam ser consumidas cruas, enquanto os legumes podem ser preparados de vários modos	Muitas verduras, principalmente as de folha, são frequentemente comidas de modo cru, após uma lavagem e a utilização de temperos a gosto. É habitual cozinharmos os legumes, levar ao vapor, fritar ou assar no forno.
<b>Dica 5:</b> a diferença entre o fruto (tipo de legume) e a fruta é que o primeiro é salgado, enquanto a segunda é adocicada	Fruta é um nome popular dado a um grupo adocicado de frutos. Na biologia, os frutos (ou frutas) são a parte de uma planta responsável pela proteção e dispersão das sementes



<https://br.freepik>

## SERÁ QUE VOCÊ CONHECE OS LEGUMES, VERDURAS E RAÍZES?

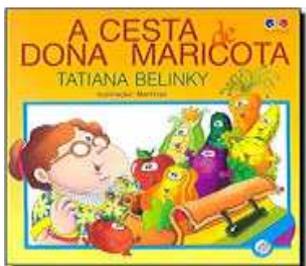
Descubra os nomes das figuras abaixo e depois, escreva-os na tabela:



VERDURAS	LEGUMES	RAÍZES

*Faça em seu caderno!*

O hábito de comer legumes, verduras e raízes pode evitar doenças provocadas pela falta de nutrientes e prevenir outras: quem consome grande quantidade desses alimentos garante o bom funcionamento do aparelho digestivo e diminui a chance de desenvolver doenças. As verduras, os legumes, as raízes e os tubérculos (como a batata e o inhame) são importantes fontes de carboidratos, fibras, água e vitaminas. E existem muitas formas de consumir esses alimentos!



Vamos ler uma história bem legal sobre uma discussão entre as hortaliças para saber quem era a melhor?  
Tudo isso na Cesta de Dona Maricota...

<https://www.youtube.com/watch?v=901SNLf2GWc>



## AGORA É SUA VEZ!

Faça uma lista dos vegetais que você mais gosta! E faça também uma lista daqueles que você não gosta muito, mas pode tentar experimentar de novo, talvez de outro jeito... Quem sabe você não muda de ideia?

### FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS...



... são ricos em vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças. Varie o tipo de frutas, legumes e verduras consumidos durante a semana. Compre os alimentos da época (estação) e esteja atento para a qualidade e o estado de conservação deles. Para alcançar o número de porções recomendadas, é necessário que esses

alimentos estejam presentes em todas as refeições e lanches do dia. De preferência a frutas, legumes e verduras crus. Procure combinar verduras e legumes de maneira que o prato fique colorido, garantindo assim diferentes nutrientes. ([https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_alimentacao\\_saudavel\\_1edicao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel_1edicao.pdf))

### JÁ OUVIU FALAR EM PROTEÍNAS? SABE A IMPORTÂNCIA QUE ELA TEM PARA GENTE?

As proteínas são componentes necessários para o crescimento, construção e reparação dos tecidos do nosso corpo. As proteínas ainda fazem parte da composição dos anticorpos do sistema imunológico, ou seja, da defesa do nosso organismo.

Agora, observe a figura abaixo e escreva em seu caderno os nomes dos alimentos ricos em proteínas.



#### UMA DICA!

Prefira as carnes magras, o frango sem pele e o peixe sem couro. O melhor é comer as carnes assadas, cozidas ou grelhadas. O número de porções indicado a cada dia é de 2 a 3.

(<https://bvsmms.saude.gov.br>)

É importante saber que um único alimento não possui todos os nutrientes que nosso corpo necessita para funcionar. Por isso, precisamos de uma dieta equilibrada, composta de vários tipos de alimentos.

Veja a figura abaixo e leia (ou peça ajuda a alguém) o passo a passo para uma alimentação saudável.



### DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
2. Inclua diariamente seis porções do grupo de cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
3. Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.
5. Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
6. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
9. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis

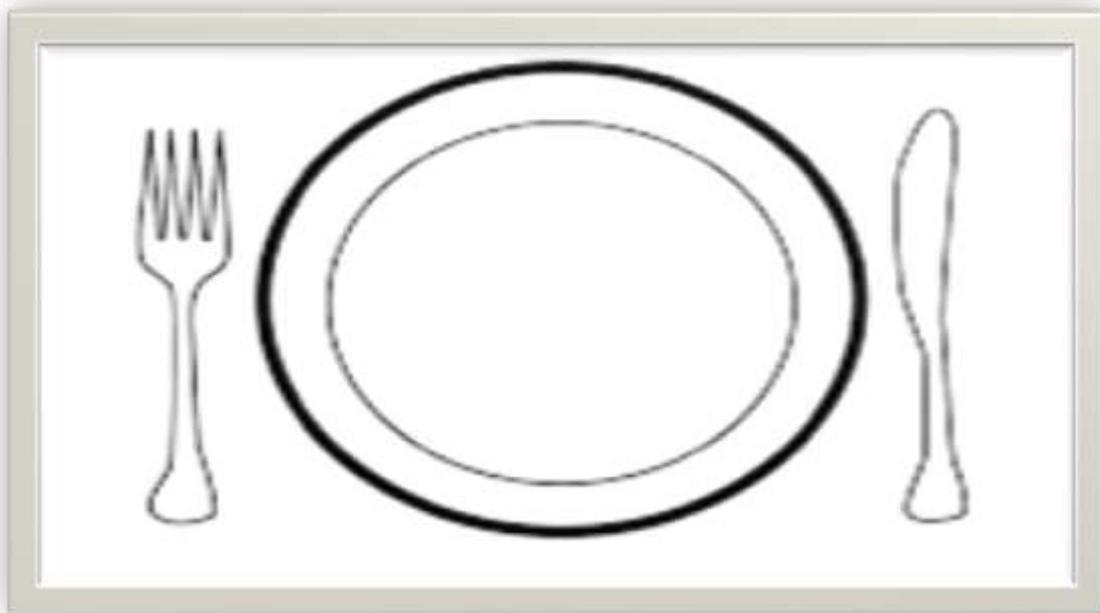
Fonte: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_alimentacao\\_saudavel\\_1edicao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel_1edicao.pdf)

**DEPOIS DE LER AS DICAS ACIMA, ESCREVA NO QUADRO OS NOMES DE:**

Alimentos que devemos ingerir com frequência	Alimentos que devemos evitar

### VAMOS DESENHAR?

Use seu caderno para desenhar um prato (pode ser igual ao da figura abaixo) e nele os alimentos que você mais gosta, mas só vale colocar no prato: grãos, tubérculos, legumes, vegetais e carnes. Combinado?



## OBSERVE A TIRINHA:

Explique, com suas palavras, o conselho que Marieta deu a Zé Pequeno no segundo quadrinho.



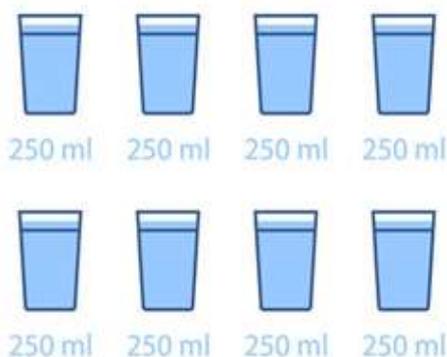
## DESCUBRA A FRASE...

Organize as palavras utilizando a ordem crescente dos numerais.

11 EM	4 FONTE	7 E	1 O	2 ALIMENTO	8 RESPONSÁVEL	12 NOSSO
5 DE	6 ENERGIA	3 É	10 VIDA	13 PLANETA	9 PELA	

## ÁGUA E SAÚDE

A maior parte de nosso corpo é composta por água. É ela a responsável pelo perfeito funcionamento das células, pelo amortecimento de impactos, transporte de nutrientes, eliminação de substâncias que não são utilizadas e regulação da temperatura corporal. E como ela é liberada constantemente pelo suor, urina e respiração, é preciso reposição diária. Mas, você sabe quantos litros de água, em média, devemos beber por dia? Faça o cálculo abaixo e descubra:



Sabendo que 1 litro equivale a 1.000 ml, e que devemos beber, em média, 8 copos (250 ml) de água, quantos litros de água devemos ingerir por dia?

**NÃO SE ESQUEÇA DE QUE A ÁGUA PARA INGERIRMOS TEM QUE SER TRATADA, ISTO É, PRECISA SER FILTRADA OU FERVIDA!**



### VOCÊ SABIA?

A ingestão de alguns alimentos é importante para fornecer, além de nutrientes, a quantidade de água que nosso corpo precisa.

Arrume as letras e veja alguns desses alimentos que devem ser consumidos. Escreva em seu caderno.

			
<b>EITL</b>	<b>ANNBAA</b>	<b>ECAFAL</b>	<b>UCHUCH</b>
			
<b>ALANRJA</b>	<b>XCABAIA</b>	<b>AICNALME</b>	<b>ETMOTA</b>
			
<b>VAU</b>	<b>ONPEPI</b>	<b>ARUONEC</b>	<b>ILOCÓRBS</b>
			
<b>RAOBÓBA</b>	<b>ÇMAA</b>	<b>REAP</b>	<b>VEUOC RLFO</b>

## PARA FINALIZAR...



...vamos ouvir uma música sobre uma sopa bem diferente?

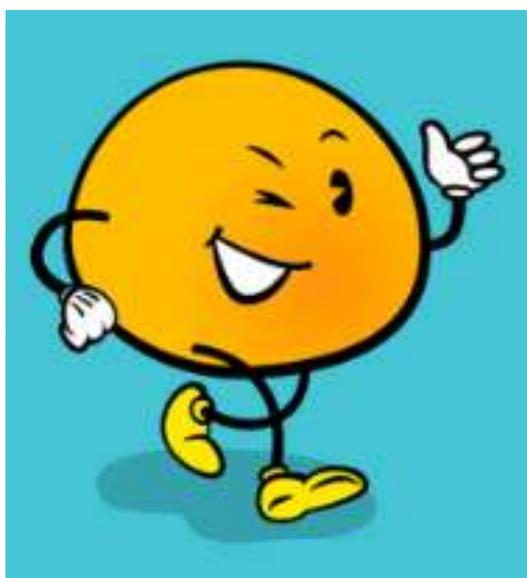
<https://www.youtube.com/watch?v=x5Dm5FcvlOw>



Esperamos que você tenha gostado das atividades que sugerimos esta semana!

Na próxima, vamos continuar falando sobre o que podemos fazer para cuidar da nossa saúde!

Até lá!



Freepik.com

Diretoria de 1º e 2º Ciclos (Professoras: Fernanda Frambach, Ana Regina Pelegrino, Anne Almeida, Marise Mendel e Silvana Malheiro).