



Olá, querido(a) estudante!

Estamos distantes nesse momento, mas não queremos perder o contato com você! Durante esse período, planejamos atividades que organizarão a sua rotina de estudos.

- Para começar, procure um lugar tranquilo para realizar as atividades.
- Peça ajuda aos seus pais ou responsáveis se necessário.
- Algumas atividades necessitam ser registradas em um caderno.
- Procure explorar todos os recursos propostos.

Boas experiências para você!

### **Roteiro de Estudos – 15ª Semana: 10 agosto a 14 de agosto de 2020**

Olá querido aluno(a)! Neste plano de estudos, nosso convite é bem especial: Quer conhecer uma história? Esta história tem três personagens: duas crianças e a tia deles, irmã da mãe, chamada Helena. A Ana e o Pedro, sobrinhos de Helena, são muito curiosos e gostam de estudar ciências. Que tal conhecê-los?

Essa menina é Ana e tem 9 anos e estuda numa escola municipal na cidade de Niterói. Ela está cursando o 2º ciclo do Ensino Fundamental, o 4º ano de escolaridade.



Fonte da imagem: <https://escolakids.uol.com.br/portugues/texto-de-divulgacao-cientifica.htm>

Esse menino é Pedro e ele fez recentemente 11 anos. Ele também estuda numa escola municipal na cidade de Niterói e cursa o 2º ciclo do Ensino Fundamental, no 5º ano de escolaridade.



Fonte da imagem: [https://br.freepik.com/vetores-premium/o-menino-curioso\\_1438403.htm](https://br.freepik.com/vetores-premium/o-menino-curioso_1438403.htm)

Essa é Helena, tia de Ana e Pedro. Ela é médica pediatra e gosta muito de receber seus sobrinhos e passear com eles.



Fonte: freepik.com

Os dois meninos estavam passando uns dias na casa da tia e observaram que ela estava lendo dois textos que um amigo encaminhou por e-mail.

Ao notar que seus sobrinhos a estavam observando, Helena começou a falar sobre os dois textos que estavam em suas mãos. As crianças chegaram mais pertinho para escutar a tia...

Ela iniciou suas explicações sobre os textos, falando que um deles havia sido divulgado em um site chamado "**Boa Saúde**" e falava sobre uma pesquisa divulgada em uma revista norte americana chamada "**The New England Journal of Medicine**". Essa pesquisa apresentava dados sobre os riscos de morte antes dos 55 anos, por conta da obesidade infantil. O outro texto era um artigo publicado no **Jornal do Brasil** e falava sobre o **Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil**.

Ao falar da revista norte americana "**The New England Journal of Medicine**", Helena perguntou aos sobrinhos se eles conheciam essa revista. E a resposta das crianças foi que não. Então Helena explicou que o **New England Journal of Medicine (NEJM)** é uma das publicações científicas mais prestigiadas na área da medicina. É publicada semanalmente pela **Massachusetts Medical Society**, na cidade de Waltham, no estado de Massachusetts nos Estados Unidos da América.

As crianças ficaram impressionadas. Como Helena sabia tanta coisa? E foi nesse momento que ela mostrou às crianças um mapa dos Estados Unidos da América, localizando o estado de Massachusetts. Vamos conhecer também? Observe no mapa onde fica situado o estado de Massachusetts... Encontrou??

Quais as suas observações sobre o mapa dos Estados Unidos da América? O mapa dos Estados Unidos tem a mesma aparência do mapa do Brasil? Você sabia que Brasil e Estados Unidos estão no mesmo Continente? Escreva em seu caderno essas observações.



Fonte da imagem: <https://www1.folha.uol.com.br/mundo/822375-saiba-mais-sobre-os-estados-unidos-da-america.shtml>

**VOCÊ SABIA?!**

Que os Estados Unidos da América e o Brasil fazem parte do Continente Americano? Quer saber mais sobre o assunto?

As crianças encheram Helena de perguntas! Então ela pensou: acho que não foi boa ideia mostrar somente o mapa dos Estados Unidos da América... E fez novo convite às crianças: vamos conhecer outro mapa? Esse mostra uma parte importante do mundo: o Continente Americano. Esse Continente é formado pelas três Américas, ou seja, América do Sul, América Central e América do Norte. Os Estados Unidos da América ficam situados na América do Norte, que por sua vez, está localizado no Continente Americano. **Após essas primeiras conversas, Helena mostrou o novo mapa e pediu que as crianças encontrassem o Brasil nele.** Com a observação do mapa, as crianças observaram as distâncias entre os dois países: Estados Unidos da América e Brasil.

**Pensaram em como um texto produzido nos Estados Unidos da América tinha chegado ao Brasil? Você imagina como isso aconteceu? Escreva um pouco sobre suas observações.**

**REGISTRE EM SEU CADERNO!**



Fonte da imagem: <https://br.pinterest.com/pin/459015387012133402/>

Após essa primeira explicação, informando o local de publicação dos textos, Helena perguntou aos sobrinhos se eles sabiam o que era obesidade infantil. Helena é médica pediatra e é muito preocupada com a alimentação saudável de seus sobrinhos Ana e Pedro, e os convidou a conhecer mais do assunto!

E você, já ouviu falar de obesidade infantil? **Conte-nos um pouco o que você sabe sobre esse assunto.** Para ajudá-lo a construir esse pequeno texto, dê uma olhada na imagem abaixo. Observe as informações que há no texto...

**SEDENTARISMO**

O sedentarismo é a segunda maior causa de morte no mundo

Para se tornar uma pessoa ativa é preciso gastar pelo menos 300 calorias por dia

**ATIVIDADE FÍSICA X EXERCÍCIO FÍSICO**

**DOENÇAS ASSOCIADAS AO SEDENTARISMO**

- » Obesidade
- » Colesterol alto
- » Diabetes
- » Hipertensão arterial
- » Infarto
- » Asma
- » Alguns tipos de câncer
- » Distúrbios psicológicos

Qualquer movimento do corpo que resulte em um aumento do gasto energético

Ex: andar, dirigir, limpar a casa

Ação planejada e estruturada que pode utilizar diversas modalidades esportivas

Ex: lutas, musculação, corridas

**BENEFÍCIOS DE PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS**

- Perda de peso
- Diminuição do risco de desenvolver doenças crônicas
- Aumento da energia e do bem-estar
- Combate a ansiedade e a depressão
- Melhora a qualidade do sono
- Deixa a vida sexual mais atraente

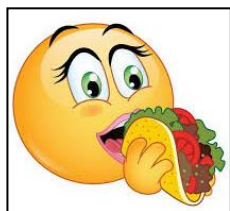
**GASTO CALÓRICO DAS ATIVIDADES FÍSICAS**

Atividade / Exercício	Gasto Calórico (30 min)
Dançar	200 kcal
Pedalar	126 kcal
Caminhar aceleradamente	276 kcal
Jogar futebol	330 kcal
Nadar	255 kcal
Pular corda	220 kcal
Dirigir	80 kcal
Passar aspirador de pó	175 kcal
Subir escadas	310 kcal
Passear com o cachorro	150 kcal

Referências:  
 Ministério da Saúde [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)  
 Hospital Israelita Albert Einstein [www.einstein.br](http://www.einstein.br)  
 Agita São Paulo [www.portalgita.org.br](http://www.portalgita.org.br)


As crianças receberam os textos e começaram a lê-los. A primeira coisa que observaram foi o fato de que todos os dois textos falavam de obesidade infantil, mas cada um tratava o tema ou assunto de uma forma diferente. Eles correram até a tia e foram perguntar se a primeira observação deles fazia sentido. A tia Helena ficou muito feliz com seus sobrinhos e pensou: que crianças espertas! Excelente observação!

As crianças notaram mais um detalhe nos dois textos: eles foram produzidos e publicados em tempos e momentos diferentes, mas esse fato não alterou a importância dos mesmos. Pelo contrário, eles compreenderam que esse era um assunto de muita relevância. O primeiro texto foi divulgado numa revista médica norte americana em 2010, e o segundo texto foi divulgado pelo Jornal do Brasil em 2020. **Os dois textos são tão atuais... mas, quantos anos separam as duas publicações? Releia o trecho acima, calcule e registre em seu caderno.**



O número de crianças com esse distúrbio nutricional, a obesidade, tem aumentado? Escreva sobre o que observou no seu caderno. Você poderá usar dados da pesquisa realizada sobre consumo de refrigerantes, na Semana 12, para auxiliá-lo.

A partir dessas observações da Ana e do Pedro, Helena explicou que os textos eram realmente diferentes, mas que gostaria que seus sobrinhos tivessem contato com os mesmos. Helena explicou que o primeiro texto falava dos resultados de uma pesquisa, ou seja, era um texto que fazia a divulgação científica de um estudo/pesquisa, e por isso era considerado um texto de divulgação científica.



**Texto de Divulgação Científica** é um tipo de **texto** expositivo e argumentativo mais elaborado. São produzidos a partir de pesquisas, análise dos resultados de investigações sobre um assunto ou tema.

Fonte da imagem: <https://escolakids.uol.com.br/portugues/texto-de-divulgacao-cientifica.htm>

Texto Jornalístico é um texto para comunicar fatos e eventos. Usa uma linguagem simples. No texto jornalístico, geralmente encontramos respostas a estas perguntas:

1. O quê? (qual o fato ocorrido?)
2. Quem? (quais pessoas envolvidas no fato ocorrido?)
3. Quando? (dia/horário em que ocorreu o fato)
4. Onde? (local em que ocorreu o fato)
5. Como? (de que maneira ocorreu o fato)
6. Por quê? (se estiverem evidentes, quais são as causas do fato ocorrido)

Fonte da imagem: <https://folhapiui.com.br/2019/03/18/jornal-do-brasil-nao-tera-mais-edicao-impressa/>

Helena explicou aos sobrinhos que a leitura desses dois textos era uma aventura bem interessante e importante pois, em nosso dia a dia, temos contato com vários tipos de textos, em suportes variados como: jornais, revistas científicas, livros didáticos, bulas de remédios, entre outros. Então ela chamou a atenção das crianças para que eles observassem a construção dos dois textos, que dependiam das intenções comunicativas, ou seja, do que seus produtores/autores queriam comunicar, qual o público que teria acesso aos textos e em qual suporte eles seriam divulgados.

Helena explicou que esses textos de divulgação científica e o texto jornalístico não possuíam modelos imutáveis/fixos e nem uma estrutura/forma predeterminada. Esses textos eram conhecidos como textos relativamente estáveis, porque os mesmos mudavam para atender às necessidades e as intenções das pessoas que estavam envolvidos em sua produção/leitura, ou seja, os sujeitos que iriam interagir com eles.

Realmente, Helena tinha apresentado aos sobrinhos dois textos com estilos e composições bem diferentes. O primeiro texto havia sido publicado em um site que era direcionado a estudantes de medicina e médicos, e o outro texto, do **Jornal do Brasil** era uma reportagem falando da importância de termos consciência da necessidade de uma alimentação saudável, por conta dos perigos da obesidade mórbida infantil. As crianças pensaram: Essa tia Helena não é fácil... Sempre trazendo novidades!!

***Então agora que você conhece a Ana, o Pedro e a tia Helena e já tomou ciência das conversas da tia com os seus sobrinhos, vamos conhecer esses textos?***

## **<sup>1</sup>Obesidade infantil pode dobrar os riscos de morte antes dos 55 anos, diz estudo.**

"11 de fevereiro de 2010 (Bibliomed). A obesidade infantil mais do que dobra os riscos de morte antes dos 55 anos de idade, segundo estudo publicado no New England Journal of Medicine<sup>2</sup>. Acompanhando, em longo prazo, quase 5 mil crianças nascidas entre 1945 e 1984, os pesquisadores notaram que um quarto dos voluntários que apresentava maior índice de massa corporal (IMC) tinha duas vezes maior taxa de morte por causas naturais antes dos 55 anos do que o grupo de menor IMC. Entre essas causas, os especialistas consideraram doença hepática alcoólica, doença cardiovascular, infecções, câncer, diabetes e overdose de drogas. "O ponto principal é que a obesidade em crianças é um sério problema que precisa ser abordado seriamente", ressaltou o pesquisador William C. Knowler, do Instituto Nacional de Diabetes e Doenças Digestivas e Renais.

"O que este estudo particular mostra é que a obesidade causará o excesso de morte prematura", completou o especialista. Além da influência direta da obesidade infantil nos riscos de morte prematura, a pesquisa indicou que a intolerância à glicose - fator de risco para o diabetes - e a pressão alta na infância também cumprem um papel neste sentido. As taxas de morte foram 73% maiores entre o grupo que apresentou maior intolerância à glicose e 1,5 vezes maior entre aqueles que apresentavam pressão alta.

Em nota para a imprensa, o pediatra Marc Jacobson, da Academia Americana de Pediatria destaca que o novo estudo é oportuno e importante, visto que mais de um sexto das crianças americanas estão obesas. "Ele nos dá mais dados relevantes sobre os efeitos da obesidade adolescente em longo prazo". E, seguindo as diretrizes da Academia, o especialista recomenda a medida do índice de massa corporal em todas as crianças, e uma abordagem no estilo de vida daquelas que se apresentam obesas. Para a prevenção, segundo ele, os pais podem usar o chamado 5210 – cinco porções diárias de frutas e vegetais, duas horas ou menos de TV por dia, uma hora de exercícios, e nenhuma ou pouquíssimas bebidas açucaradas".

<sup>1</sup> Publicado no site: <https://www.boasaude.com.br/noticias/8367/obesidade-infantil-pode-dobrar-os-riscos-de-morte-antes-dos-55-anos-diz-estudo>. Fonte do texto: The New England Journal of Medicine . 11 de fevereiro de 2010. Copyright © 2010 Bibliomed, Inc.

Ana e Pedro leram esse primeiro texto junto à Helena. Enquanto eles liam, a tia observava as carinhas das crianças... Eles estavam muito concentrados na leitura, mas havia momentos em que os rostinhos expressavam uma ideia de que algo estava meio complicado... Então a tia propôs uma conversa sobre o texto com algumas questões para as duas crianças pensarem e responderem. Ela pediu que eles fossem anotando em seus cadernos as questões e as conclusões a que cada um chegou. **O que você acha fazer as atividades com a Ana e o Pedro?**

Na conversa com seus sobrinhos, Helena observou que as crianças haviam entendido o tema ou assunto do texto de divulgação científica. E você, percebeu qual é o tema ou assunto do texto? Explique um pouco do que você entendeu.

A tia explicou às crianças que o texto foi publicado em um site chamado **Boa Saúde**. Esse site buscou o referido texto em uma revista norte americana chamada **New England Journal of Medicine (NEJM)**. Qual a área do conhecimento a que pertence essa revista e onde ela foi publicada?



REGISTRE NO CADERNO!

Você já pensou em como se faz uma pesquisa? E o que se faz com o resultado de uma pesquisa?

Na conversa com os sobrinhos, Helena destacou para qual público seria destinado geralmente esse tipo de texto, ou seja, um texto de divulgação científica. Você consegue identificar esse público? Como você chegou a essa conclusão?

Em quais locais, além de onde já foi publicado, você imagina que o texto **“Obesidade infantil pode dobrar os riscos de morte antes dos 55 anos...”** poderia ser publicado? E por que você destacou esse suporte ou veículo de divulgação?

Após a leitura do primeiro texto, Helena propôs a leitura do outro texto que havia sido publicado no **Jornal do Brasil**. Que tal fazer a leitura junto aos meninos?

### **<sup>3</sup>Em dia de conscientização, médicos alertam sobre obesidade infantil.**

“A obesidade infantil já é considerada uma epidemia mundial. Além dos fatores genéticos, responsáveis por 70% das causas da obesidade, há também o estilo de vida da criança. As telas dos smartphones e os videogames, aliados à baixa qualidade nutricional dos alimentos consumidos e à falta de exercícios físicos, contribuem para que a obesidade infantil atinja patamares assustadores.

<sup>3</sup> [https://www.jb.com.br/bem\\_viver/saude/2020/06/1024058-em-dia-de-conscientizacao--medicos-alertam-sobre-obesidade-infantil.html](https://www.jb.com.br/bem_viver/saude/2020/06/1024058-em-dia-de-conscientizacao--medicos-alertam-sobre-obesidade-infantil.html). Jornal do Brasil. Brasil em 03 de junho de 2020. Jornal do Brasil acesso em 24/07/2020.





Segundo dados divulgados pela Organização Internacional World Obesity, atualmente cerca de 158 milhões de crianças e adolescentes entre 5 e 19 anos convivem com o excesso de peso, e esse número deve aumentar para 254 milhões em 2030 em todo o mundo. O Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil, celebrado neste 3 de junho, pretende alertar sobre os riscos da doença e os cuidados necessários para combater esse mal, que afeta milhares de crianças no mundo. A endocrinologista Lorena Lima ressalta que a família precisa ser a grande aliada para a quebra crescente da obesidade entre as crianças. “Não é proibir, mas colocar limites para ficar na frente da televisão e dos celulares. Programar atividades com a criança que gastem energia, como andar de skate, brincar de pega-pega, o que fazíamos na nossa época de infância”, lembra a especialista, que é endocrinopediatra pela Sociedade Brasileira de Pediatria e doutora pela Universidade de São Paulo. Outro ponto que a médica enfatiza é a questão alimentar. “Salgadinhos, muito doce, tudo isso é prejudicial. É preciso oferecer frutas, folhas verdes, legumes. É uma troca, nem sempre muito bem vista pela criança, mas que aos poucos faz toda a diferença na qualidade de vida. E muito importante: a família deve dar o exemplo e se comprometer a seguir a mesma alimentação, já que crianças seguem exemplos”, explica a médica.

#### Quarentena pode ser aliada

Com a pandemia de covid-19, atividade física e alimentação saudável podem até parecer metas impossíveis. Porém, podem ser uma boa oportunidade de criar bons hábitos. “Para muitos pais que estão em home office, esse pode ser um momento ideal para se aproximar da criança e criar hábitos saudáveis e, conseqüentemente, estreitar o relacionamento de parceria e confiança”, sugere a doutora. A especialista também dá as seguintes dicas: - Criança precisa de rotina, inclusive na hora de comer. “Horários estabelecidos para as refeições ajudam a diminuir a chance de escapar e comer aquele salgadinho”. - Até para beber água é importante ter uma rotina, fique atento a isso. A água pode inibir a vontade de comer. Não beber água, pelo menos, 30 minutos antes das refeições. - Outra estratégia é não comer doces e salgadinhos direto do pacote. “Coloque em um pote uma quantidade determinada para que não haja exagero!”. - Comer um alimento de desejo de vez em quando não é o problema, desde que isso não se torne rotina. - Deixar frutas à disposição e ao alcance da criança é uma ótima dica para incentivar a alimentação saudável.

#### Pediatras alertam

Com o confinamento, as crianças acabam se exercitando menos e o consumo de produtos industrializados também pode aumentar. Isso poderia nos levar a um número ainda mais elevado de casos de obesidade infantil pós-pandemia, alerta a

Sociedade de Pediatria de São Paulo. O presidente do Departamento de Nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo, Rubens Feferbaum, concorda que essa condição é, na verdade, uma oportunidade para pais, cuidadores e ensino escolar a distância de incentivá-las a terem maior contato com os alimentos, visando à formação e manutenção de bons hábitos. "A criança pode participar do processo de elaboração das refeições, desde a higienização até o preparo final – atividades que podem ser feitas por diferentes faixas etárias, sob a coordenação de um adulto, e que incentivam práticas alimentares mais saudáveis", diz o pediatra. A Sociedade de Pediatria de São Paulo alerta para o que não deve ser feito na alimentação infantil: - Obrigar ou forçar a criança a comer, o que pode gerar conflitos. - Chantagear a criança. Exemplo: "se comer todo o legume, vai ganhar a sobremesa". - Substituir o alimento recusado por outro de preferência da criança. - Desistir de oferecer o alimento após poucas tentativas. - Substituir a refeição por pães, biscoitos, leite, em caso de inapetência. - Obrigar o filho a terminar o prato quando ele não quer mais ou não permitir que ele repita algo, quando pede mais. (Agência Brasil)"

**SUA VEZ!!!**



As crianças também leram esse texto publicado no Jornal do Brasil e entenderam qual o assunto abordado. Você também percebeu qual o tema ou assunto do texto? Conte-nos sobre sua impressão.

Helena explicou às crianças que esse segundo texto havia sido publicado num jornal de grande circulação no Brasil. Tendo em vista essa informação, que tipo de público teria acesso à esse texto? Como você chegou a essa conclusão?

Esse texto aborda o tema da quarentena, por conta da pandemia de COVID 19 e sobre um provável "lado" positivo da situação. Como tem sido esse período em sua vida familiar? Vocês têm observado essas questões que o texto aborda como importantes para uma alimentação saudável?

Você participa do processo de higienização e preparação dos alimentos junto à sua família? Como são esses momentos?

Como dissemos acima, os textos de divulgação científica e o texto jornalístico não têm modelo fechado e nem uma estrutura predeterminada. Ao observarmos esses gêneros discursivos, percebemos algumas escolhas feitas pelos seus produtores como, por exemplo, seus conteúdos ou temas trabalhados, seus estilos, lembrando que o que determina o estilo do texto é o suporte/local onde ele será inserido e divulgado e a construção da composição (forma de organização da informação).

Após esses primeiros trabalhos de leitura e análise dos dois textos, o texto de divulgação científica e o texto jornalístico, Helena propôs às crianças, responder outras questões. Faça como a Ana e o Pedro e realize essas atividades. Registre em seu caderno as questões e as respostas que você for construindo!!

***Você observou o local e o ano de publicação de cada texto? Você observou diferenças na composição dos textos? Registre essas diferenças!!***

Nome do texto:	Local de publicação	Ano de publicação	Diferenças observadas entre os textos
Obesidade infantil pode dobrar os riscos de morte antes dos 55 anos, diz estudo.			
Em dia de conscientização, médicos alertam sobre obesidade infantil.			

***Voltando aos dois textos, retire dos mesmos os temas ou conteúdos trabalhados e registre em seu caderno as semelhanças e diferenças que você encontrou entre os dois!***

Nome do texto	Tema ou conteúdo trabalhado
Obesidade infantil pode dobrar os riscos de morte antes dos 55 anos, diz estudo.	
Em dia de conscientização, médicos alertam sobre obesidade infantil.	
Semelhanças entre os textos	
Diferenças entre os textos	

Os dois textos trazidos pela Helena, falam da ocorrência de distúrbios nutricionais como obesidade ou subnutrição, entre crianças ou jovens. Qual texto desenvolve esse tema/assunto através de dados coletados em uma pesquisa? Escreva em seu caderno suas observações e como você chegou a essas conclusões!!

Um dos textos apresentados pela Helena, analisa os hábitos alimentares das crianças e jovens, falando dos tipos e as quantidades de alimentos por eles ingeridos e a existência ou não da prática de atividade física.

E você? Como são seus hábitos alimentares? Que tal fazer uma lista dos alimentos que você consome e separá-los em dois grupos? Siga a proposta da tabela.

Você pratica uma atividade física? Em caso afirmativo, qual atividade física você mais gosta de praticar? Se você ainda não pratica exercícios físicos, faça uma lista daqueles que gostaria de conhecer melhor.

Alimentos que devemos consumir com frequência	Alimentos que devemos evitar



*Após a leitura dos dois textos e das conversas dos dois sobrinhos com a tia Helena, produza um texto onde você registre o que de mais importante aprendeu com esse estudo.*

*Que tal dar um formato de texto jornalístico à sua produção? Como fazer?*

*Siga as dicas:*

*Não esqueça de dar um título ao seu texto!!*

*Todo texto jornalístico tem um título interessante que desperta no leitor, o desejo de o ler!*

1-O quê? (qual o fato ocorrido?) . O que aprendi sobre Obesidade Infantil.

2-Quem? (quais pessoas envolvidas no fato ocorrido?) . Quais leituras fiz para aprender sobre o assunto.

3-Quando? (dia/horário em que ocorreu o fato) . Registre quando leu as notícias e quando foram publicadas.

4-Unde? (local em que ocorreu o fato) .Local onde você estava.

5-Como? (de que maneira ocorreu o fato) . Como essas leituras(textos) chegaram em suas mãos.

6- Por quê? (se estiverem evidentes, quais são as causas do fato ocorrido) . De que maneira essas leituras me fizeram pensar a minha alimentação e a da minha família.

A partir da leitura dos textos trazidos por Helena e de um vídeo sugerido para eles:

<https://www.youtube.com/watch?v=9wN-UQwFxiM>



Ela organizou com os sobrinhos, uma entrevista. Como eles agora já sabiam o que era obesidade infantil e seus riscos, Helena acreditou ser uma boa ideia a proposta da produção de uma entrevista com parentes e amigos próximos.

Helena explicou às crianças que a entrevista buscava conhecer os hábitos alimentares dessas pessoas. Ao conhecer nossos hábitos alimentares poderemos contribuir para melhorar a alimentação de nossa família, trazendo dicas e orientações bem legais!! Então... mãos a obra!! Escolha duas pessoas para responder as questões propostas e depois faça junto com elas a análise da pontuação de cada um!!

Agora você é o entrevistador!!



Entrevista adaptada do site <https://educador.brasilecola.uol.com.br/estrategias-ensino/teste-alimentacao-seus-alunos.htm>

1) Quantos copos de água você bebe por dia?

- a) Não bebo muita água;
- b) Menos de quatro copos;
- c) Mais de cinco copos.

2) Quantas vezes por dia você come? (conte também os lanches da manhã e da tarde).

- a) Uma ou duas vezes por dia;
- b) De três a quatro vezes por dia;
- c) Mais de cinco vezes por dia.

3) Como costuma ser seu café da manhã?

- a) Café preto e no máximo um biscoitinho;
- b) Café com leite, pão branco, margarina, queijo e presunto;
- c) Frutas e sucos naturais, cereais integrais, tapioca, pão integral.

4) Qual é, em média, a quantidade de frutas que você consome por dia?

- a) Não como frutas nem bebo suco natural de frutas todos os dias;
- b) Três unidades;
- c) Duas ou menos unidades.

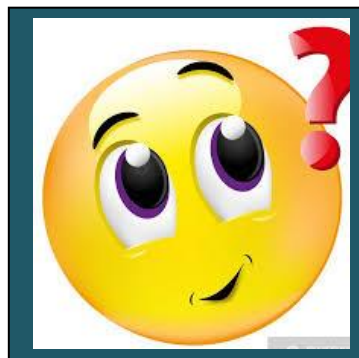
5) Você consome algum tipo de verdura ou legume todos os dias:  
 a) Não consumo verdura nem legumes;  
 b) Duas ou menos vezes por semana;  
 c) Todos os dias.

6) Quantas vezes por semana você come carne vermelha?  
 a) Todos os dias;  
 b) Não consumo carne vermelha;  
 c) Duas vezes ou mais.

7) Quantas vezes por semana você pratica atividade física?  
 a) Todos os dias;  
 b) Duas vezes ou mais;  
 c) Não pratico nenhuma atividade física.

8) Qual tipo de gordura é mais utilizado na sua casa para cozinhar os alimentos?  
 a) Gordura animal, como banha de porco ou manteiga;  
 b) Óleos vegetais (óleo de soja, girassol, algodão, canola);  
 c) Margarina ou gordura vegetal.

9) Você costuma tomar refrigerantes com qual frequência?  
 a) Não tomo refrigerantes;  
 b) Três ou menos vezes por semana;  
 c) Todos os dias.



Depois que você concluir sua entrevista você poderá verificar quantos pontos seus entrevistados fizeram. Vamos ver como? Observe o gabarito de questões abaixo!!

Questão	PONTUAÇÃO		
	Resposta a	Resposta b	Resposta c
1	0	1	3
2	0	1	3
3	0	2	3
4	0	3	1
5	0	2	3
6	1	0	3
7	3	2	0
8	0	3	1
9	3	1	0

Depois que todos os seus entrevistados fizerem o teste, mostre a eles o gabarito que está na tabela, para que vejam quantos pontos fizeram e, em seguida, calculem cada pontuação!!

→ **De 0 a 10 pontos**

Refleta seus hábitos alimentares e lembre-se sempre que uma alimentação desregulada pode levar à obesidade, diabetes, hipertensão, problemas no coração, desnutrição, entre outros. Reveja sua dieta alimentar e tente melhorar. Seu corpo e sua saúde agradecem!

→ **De 11 a 20 pontos**

Sua alimentação está boa, mas ainda não é a ideal. Analise seus hábitos alimentares e verifique o que pode mudar.

→ **De 21 a 30 pontos**

Parabéns! Você mostrou que sabe cuidar de sua saúde, fazendo escolhas inteligentes e equilibradas.

Agora temos mais um desafio para você: A partir da pontuação que seus entrevistados obtiveram ao responder as perguntas, produza um texto, propondo aos mesmos novos hábitos alimentares. Não esqueça de inserir alguma prática de atividade física!

Convide seus familiares para se exercitarem dançando!!



<https://www.youtube.com/watch?v=jcnKwCK7-A4> (Batidão da alimentação)

Quer saber mais sobre como prevenir a Obesidade Infantil? Informe-se, pratique atividade física regularmente, mantenha uma alimentação saudável!!!





**SAIBA MAIS!!!**

**Alimentação  
Saudável e  
equilibrada**



1- <https://gauchazh.clicrbs.com.br/donna/fitness/noticia/2019/12/quatro-tendencias-de-alimentacao-saudavel-para-manter-em-2020-ck3xnh1m6005g01qhrga94o4l.html>

2- <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor/10-dicas-para-uma-alimentacao-saudavel-e>

**Para finalizar nossas atividades da semana 15, que tal preparar junto com seus familiares adultos uma deliciosa Sopa Vegetariana para aquecer a Família nessas noites de frio?**

Ana e Pedro comentaram com sua tia Helena que na escola onde estudam, da rede municipal de Educação de Niterói, há um Programa de Alimentação Saudável, onde os alunos recebem a refeição sem proteína animal. No lugar da carne, peixe, ovo, são preparados alimentos de origem vegetal que substituem os de origem animal.

### **Sopa vegetariana a base de talos e cascas de legumes**

#### **Ingredientes**

2 colheres de soja preparada (refogada)  
8 xícaras de cascas picadinhas de legumes (2 de abóbora, 2 de chuchu, 2 de beterraba e 2 de batata)  
folhas de cenoura e agrião com talo  
1 cebola, 1 dente de alho e 1 tomate maduro  
2 litros de água salsa e cebolinha sal a gosto

#### **Modo de preparo**

Cozinhar todas as cascas e folhas em 2 litros de água. Em uma panela, refogar a cebola, o tomate e o alho no óleo quente. Despejar os temperos refogados na panela, tampar e deixar ferver. Servir quente. [http://qualidadedevida1.blogspot.com.br/p/receitas\\_05.htm](http://qualidadedevida1.blogspot.com.br/p/receitas_05.htm)



**BONS ESTUDOS E  
ATÉ A PRÓXIMA SEMANA!!!**

Diretoria de 1º e 2º Ciclos

(Professoras: Fatima Araujo,  
Amália Ferreira, Rosemary Damas  
e Silvana Malheiro).