



PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTE NOVA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
ESTADO DE MINAS GERAIS

**TEMA DA SEMANA:**

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**



AcessoA IMAGEM em: <https://avozdacidade.com/wp/nutricionista-da-dicas-de-alimentacao-saudavel-para-curtir-os-dias-de-folia/>

**REGISTREM AS RESPOSTAS DAS ATIVIDADES NO CADERNO  
DE CLASSE. ESCREVA A DATA DE REALIZAÇÃO E O TEMA DA  
ATIVIDADE.**



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTE NOVA  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
ESTADO DE MINAS GERAIS**

**PORTUGUÊS E MATEMÁTICA – 2º PERÍODO**

**1. ATIVIDADE DE ROTINA:**

ESCREVA O SEU NOME COMPLETO NO CADERNO DE CLASSE.

**2. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:**

OUÇA AS DICAS A SEGUIR, SOBRE COMO SE TORNAR UMA CRIANÇA SAUDÁVEL, DURANTE A QUARENTENA:

- ♥ EVITE O CONSUMO DE FRITURAS, GORDURAS, MARGARINA E MANTEIGAS;
- ♥ EVITE ALIMENTOS QUE TENHAM AÇÚCAR COMO BALAS, DOCES, CHOCOLATES;
- ♥ EVITE ALIMENTOS QUE TENHAM MUITO SAL COMO CHIPS E SALGADINHOS;
- ♥ BEBA, NO MÍNIMO, 2 LITROS DE ÁGUA POR DIA;
- ♥ EVITE ALIMENTOS COM CONSERVANTES, CORANTES;
- ♥ PROCURE UMA ALIMENTAÇÃO BEM COLORIDA;
- ♥ COMA FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS TODOS OS DIAS;

3. ESCREVA O NUMERAL QUE REPRESENTA A QUANTIDADE DE SEMENTES DE MELANCIA:

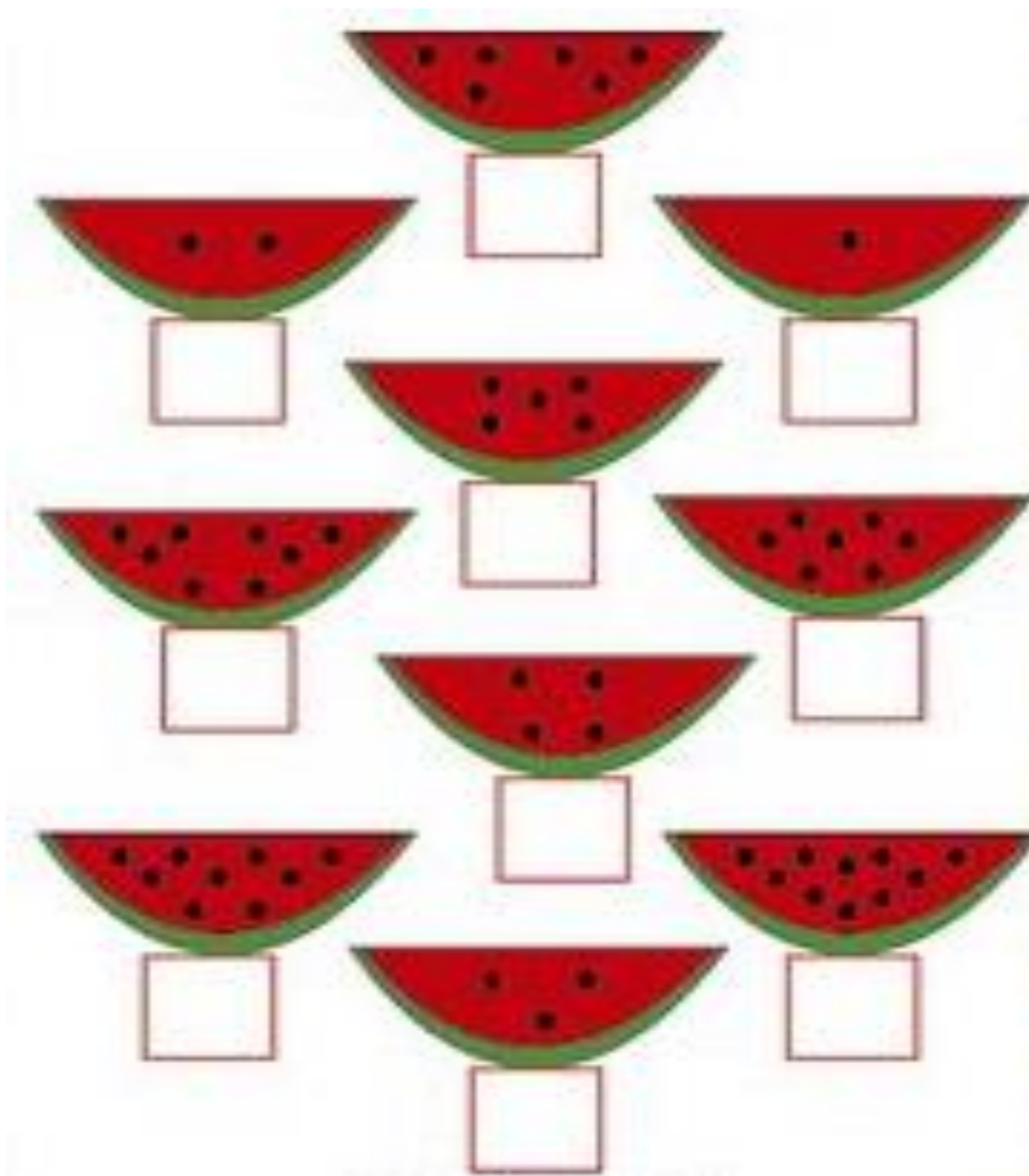
**ALGUNS BENEFÍCIOS DA MELANCIA:**

HIDRATA O CORPO;

É RICA EM NUTRIENTES;

FAZ BEM PARA A PELE E PARA O CABELO;

AJUDA NA SAÚDE DO CORAÇÃO;



4. OBSERVE AS FRUTAS A SEGUIR. QUAIS SÃO ELAS?



5. COMPLETE O NOME DAS FRUTAS, ESCRREVENDO NO ESPAÇO INDICADO A ÚLTIMA LETRA DE CADA PALAVRA:

**LEMBRE-SE:**

AS VOGAIS SÃO CINCO LETRINHAS – **A, E, I, O, U.**



**A B A C A X** \_\_\_\_\_



**B A N A N** \_\_\_\_\_



**L A R A N J** \_\_\_\_\_



**M O R A N G** \_\_\_\_\_



**A B A C A T** \_\_\_\_\_

**PROCURE SE ALIMENTAR BEM, MANTENDO A SUA SAÚDE EM DIA.  
COMA FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS TODOS OS DIAS. VOCÊ  
FICARÁ MUITO FORTE E SAUDÁVEL. ASSIM, O CORONAVÍRUS NÃO  
TEM VEZ!!**

**ATÉ A PRÓXIMA ATIVIDADE!!!**



ACESSO A IMAGEM EM: [https://br.freepik.com/vetores-premium/frutas-frescas-para-uma-alimentacao-saudavel\\_6476792.htm](https://br.freepik.com/vetores-premium/frutas-frescas-para-uma-alimentacao-saudavel_6476792.htm)