



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

LÍNGUA PORTUGUESA -5° ano – ENSINO FUNDAMENTAL

Leia o texto abaixo para realizar as atividades propostas no caderno de Língua Portuguesa.

COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO???



DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Faça pelo menos 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia...
- Inclua diariamente 6 porções do grupo do cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições...
- Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
- Coma feijão com arroz todos os dias ou , pelo menos, 5 vezes por semana...
- Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos...
- Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.
- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.
- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

AGORA É COM VOCÊ!

Responda as questões abaixo sobre os seus hábitos alimentares.

1 – Pela manhã você?

- a) () Não come nada. b) () Toma somente café ou leite.
c) () Toma café ou leite, come pão com ou sem manteiga.

2 - Quais os alimentos que costumam ingerir no café da manhã?

3 - Você almoça em casa ou em restaurante?

- a) () Casa b) () Restaurante c) () Casa/Restaurante

4 - Que tipo de alimento costuma ingerir no almoço?

5 – Você é uma pessoa que?

- a) () vive comendo doces. b) () não come doce.
c) () come doces em quantidades moderadas.

6 - O que ingere no lanche da tarde?

7 - Que tipos de alimentos costumam consumir no jantar?

8 - Você costuma ler as informações nutricionais dos rótulos de alimentos industrializados?

- a) Nunca faço leitura b) Algumas vezes em alguns produtos
c) Sempre leio os rótulos d) Quase sempre leio
e) Não acho importante



9 - Como você considera uma alimentação saudável?

- a) Aquela que nunca se devem comer gorduras ou doces, mesmo em dias de festa.
- b) Aquela que deve conter todos os alimentos necessários para o funcionamento adequado do organismo.
- c) Comer tudo o que gosto
- d) Comer somente frutas e verduras
- e) Comer tudo o que não engorda



10 - 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.



QUEM SÃO OS VILOES DA ALIMENTAÇÃO???



A falta de uma alimentação saudável e equilibrada é o principal fator para o aumento da obesidade infantil no país. A nova “geração fast food” insere cada vez mais gordura e açúcar na alimentação, que é recheada de hambúrgueres, refrigerantes, batatas fritas e outras guloseimas.

Geralmente durante o dia gastamos energia para pensar, brincar, praticar esportes e realizar todas as nossas atividades. A energia perdida é novamente obtida por meio dos alimentos. Os alimentos são combustíveis para nosso corpo. Por isso devemos ter uma boa alimentação, com pelo menos cinco refeições diárias: café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar.

Devemos ingerir alimentos variados de diferentes origens, para obtermos nutrientes necessários à saúde do nosso corpo. O importante não é a quantidade, mas a qualidade dos alimentos. Precisamos nos acostumar a experimentar o que não conhecemos, desde frutas e verduras até pratos sofisticados, para enriquecer a nossa alimentação.

a) O que o ser humano gasta durante suas atividades diárias?

b) Os alimentos funcionam como o que para nosso corpo?

c) Devemos ter quantas refeições diárias e quais são elas?

2- Observe a imagem e responda:

De acordo com a pirâmide alimentar qual porção devemos ingerir de:

De acordo com a pirâmide alimentar qual porção devemos ingerir de:

Carboidratos: _____

Verduras: _____

Frutas: _____





Somos o que comemos!
Por isso podemos
transformar
literalmente nossos
corpos
e mentes escolhendo uma
alimentação saudável.