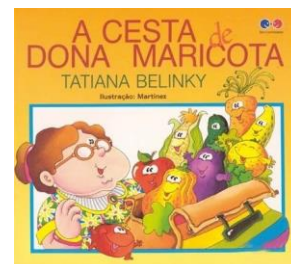




Nome: _____ Data: ____/____/____

ATIVIDADE DE NATUREZA E SOCIEDADE

Acesse o link abaixo da imagem e assista ao vídeo do Quintal da Cultura com a contação da história “A cesta de Dona Maricota” de Tatiana Belinky. Você ouvirá uma história bem divertida, onde os alimentos contam as vantagens nutritivas de se comer verduras, frutas e legumes.



< <https://www.youtube.com/watch?v=5mStGKBgEkl> >

Livro disponível na íntegra em: <https://www.yumpu.com/pt/document/read/13050264/a-cesta-de-dona-maricotapdf> - Acesso em 20/04/2020.

1- Após assistir ao vídeo, separe os alimentos (personagens da história) nas colunas abaixo:

Legumes	Verduras	Frutas

2- Os alimentos que estavam na cesta de Dona Maricota eram:

() Industrializados () Naturais

3- Quais alimentos citados na história estão presentes em sua alimentação?

OBSERVAÇÃO: VOCÊ PODE ESCREVER AS RESPOSTAS NO SEU CADERNO.



Nome: _____ Data: ____/____/____

ATIVIDADE DE NATUREZA E SOCIEDADE

Leia o texto e a imagem abaixo para realizar a próxima atividade.

Pirâmide Alimentar

Uma boa qualidade de vida depende de uma alimentação adequada. As necessidades nutricionais variam para cada pessoa. É preciso conhecer os alimentos e seus grupos para adequar a sua alimentação.

Utilizamos como guia a "Pirâmide Alimentar que é um instrumento, sob a forma gráfica, de orientação da população para uma alimentação mais saudável". Ela constitui um guia para uma alimentação balanceada. Nela você pode escolher os alimentos a serem consumidos, que vão lhe oferecer todos os nutrientes necessários, e ao mesmo tempo, a quantidade certa de calorias para manter um peso adequado.

Os alimentos dispostos na base da pirâmide devem ter uma participação maior no total de calorias da sua alimentação, ou seja, devem ser consumidos em maior quantidade. Ao contrário dos alimentos dispostos no topo da pirâmide, que devem contribuir com a menor parte das calorias de toda a sua alimentação. Cada grupo de alimentos é fonte de nutrientes específicos e essenciais a uma boa manutenção do organismo.

Disponível em: <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/piramide-alimentar-ajuda-manter-alimentacao-saudavel.aspx> - Acesso em 20/04/2020



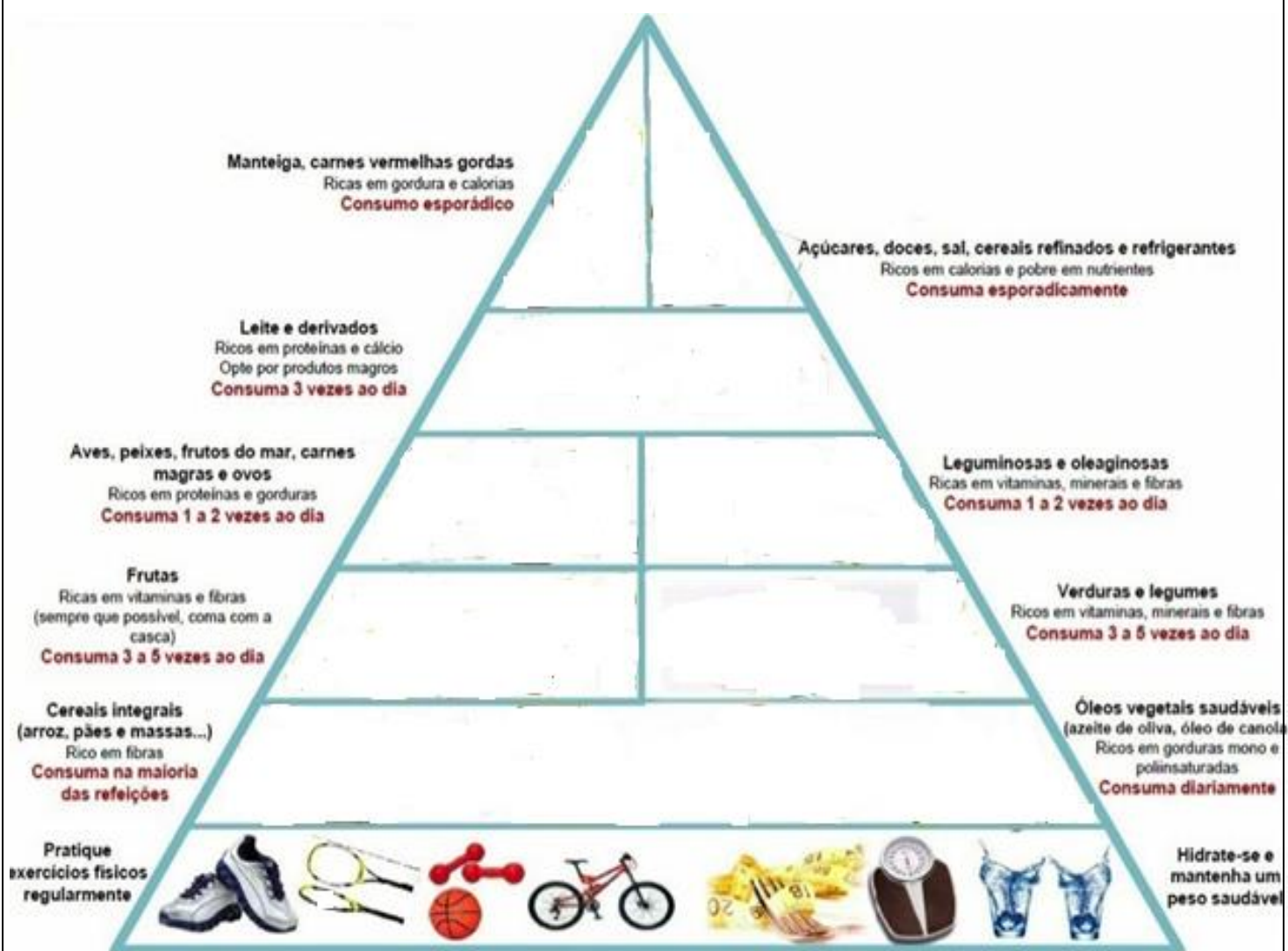
Disponível em: <https://www.mundoboforma.com.br/conheca-nova-piramide-alimentar/>. Acesso em 20/04/2020



Agora será o momento em que você construirá a sua pirâmide alimentar. Para isso, observe os grupos alimentares e em seguida, distribua os alimentos que você está acostumado a comer.

Você pode usar imagens recortadas de revistas ou folhetos de supermercado, ou ainda, se não tiver estas imagens pode desenhá-las.

Ao final desta atividade, observe se todos os grupos contêm alimentos que favorecem a sua saúde, em caso negativo, então é melhor repensar sua alimentação!



OBSERVAÇÃO: VOCÊ PODE ESCREVER AS RESPOSTAS NO SEU CADERNO.



Nome: _____ Data: ____ / ____ / ____

ATIVIDADE DE NATUREZA E SOCIEDADE

Leia a charge e a tirinha abaixo para responder às questões:

http://fabianocartunista.blogspot.com/2017/02/charge-alimentacao-saudavel-e-vitaminas.html - Acesso em 20/04/2020



A) Observe a imagem e compare as refeições dos dois personagens. Podemos observar que há dois tipos de alimentação diferentes: uma refeição com alimentos naturais e a outra com alimentos industrializados. Quais alimentos compõem a refeição saudável nesta charge?

SIGMUND e FREUD

YORHÁN ARAÚJO

https://saopaulotimes.com.br/sp/alimentacao-mais-saudavel/



B) A tirinha de Sigmund e Freud sugere que devemos ter uma alimentação saudável e para isso devemos comer legumes. No 3º quadrinho, o personagem pergunta: “Batata frita conta?” Sabendo que a batata é um legume, você acha que batata “frita” é um alimento saudável?

C) Agora, observe novamente a primeira charge e veja que o personagem de camiseta azul está comendo um saquinho de batatas fritas. Preste atenção ao tipo físico deste personagem e assinale com um X a resposta correta da pergunta abaixo:

A alimentação excessiva de refeições industrializadas leva a um problema muito comum que é:

- () obesidade – condição médica que envolve excesso de gordura corporal.
- () baixo peso – condição em que a pessoa pesa menos do que deveria.

OBSERVAÇÃO: VOCÊ PODE ESCREVER AS RESPOSTAS NO SEU CADERNO.



Nome: _____ Data: ____/____/____

ATIVIDADE DE NATUREZA E SOCIEDADE

Leia a notícia abaixo para responder as questões.

Saiba como a alimentação auxilia no combate ao coronavírus.

Especialistas explicam que sistema imunológico em bom funcionamento não impede a contaminação, mas pode diminuir efeitos da Covid-19

Guilherme Padin, do R7
27/03/2020



Sistema imunológico em bom funcionamento pode auxiliar contra o coronavírus

Desde a chegada do novo **coronavírus** ao Brasil, além dos cuidados com a higiene, a preocupação das pessoas se voltou também à alimentação. Se estar com o sistema imunológico em bom funcionamento não impede a contaminação, isto não significa que mudanças na rotina alimentar não ajudem na amenização dos efeitos do vírus.

Nutricionista e professora da FSP-USP (Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo), Viviane Laudelino Vieira afirma que um organismo saudável

não impede o contágio, mas recebe impactos menores de uma doença como o Covid-19, a partir de uma eventual contaminação. “É importante que a alimentação saudável seja um hábito, algo que precisa ser duradouro”, assegura.

Para quem procura por soluções para melhorar a saúde e a alimentação, Viviane diz que, “antes de pensar em alimentos milagrosos, pense em uma combinação de alimentos variados e distribuídos ao longo do dia. Incorpore em casa”.

Entre as dicas, ela aponta uma alimentação pouco processada, moderando em ingredientes como sal, açúcar e gordura, e rica em hortaliças, frutas, raízes e tubérculos, sem exageros de carnes vermelhas, com sementes e oleaginosas.

Alexandre Naime, infectologista e professor da UNESP (Universidade Estadual Paulista), endossa a fala da nutricionista ao comentar sobre os riscos maiores àqueles que não possuem boa rotina alimentar.

“Precisamos ter a saúde em dia. Pessoas com baixa massa muscular ou sobrepeso têm maior risco de contrair infecções, e também prognóstico quando contraem essas doenças. Por isso, é importante um equilíbrio nutricional, na parte proteica, de carboidrato e gordura”, pontua.

1- Para que a alimentação auxilie no combate ao coronavírus, quais são as dicas dadas pela nutricionista nesta reportagem?

2- Segundo o texto, quais são as pessoas que tem maior risco de contrair infecções, inclusive o coronavírus?

OBSERVAÇÃO: VOCÊ PODE ESCREVER AS RESPOSTAS NO SEU CADERNO.



Nome: _____ Data: ____/____/____

ATIVIDADE DE NATUREZA E SOCIEDADE

No **ANEXO 1**, há um jogo da trilha com o tema **Alimentação Saudável**.

Você precisará imprimir-lo, depois pinte seu jogo para ficar bem bonito e pode até colar em um papel mais duro, como uma cartolina, um papelão ou uma tampa de caixa de sapatos.

JOGO DE TRILHA – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL (ANEXO 1)

Material:

- ✓ Número de participantes: de 1 até 4 pessoas.
- ✓ Materiais a serem utilizados:
 - 1 dado (pode ser confeccionado se você não tiver – ver em **ANEXO 2**).
 - Um objeto para ser sua peça no tabuleiro - pode ser uma borracha, uma tampa de caneta ou até mesmo um grão de feijão.

Instruções:

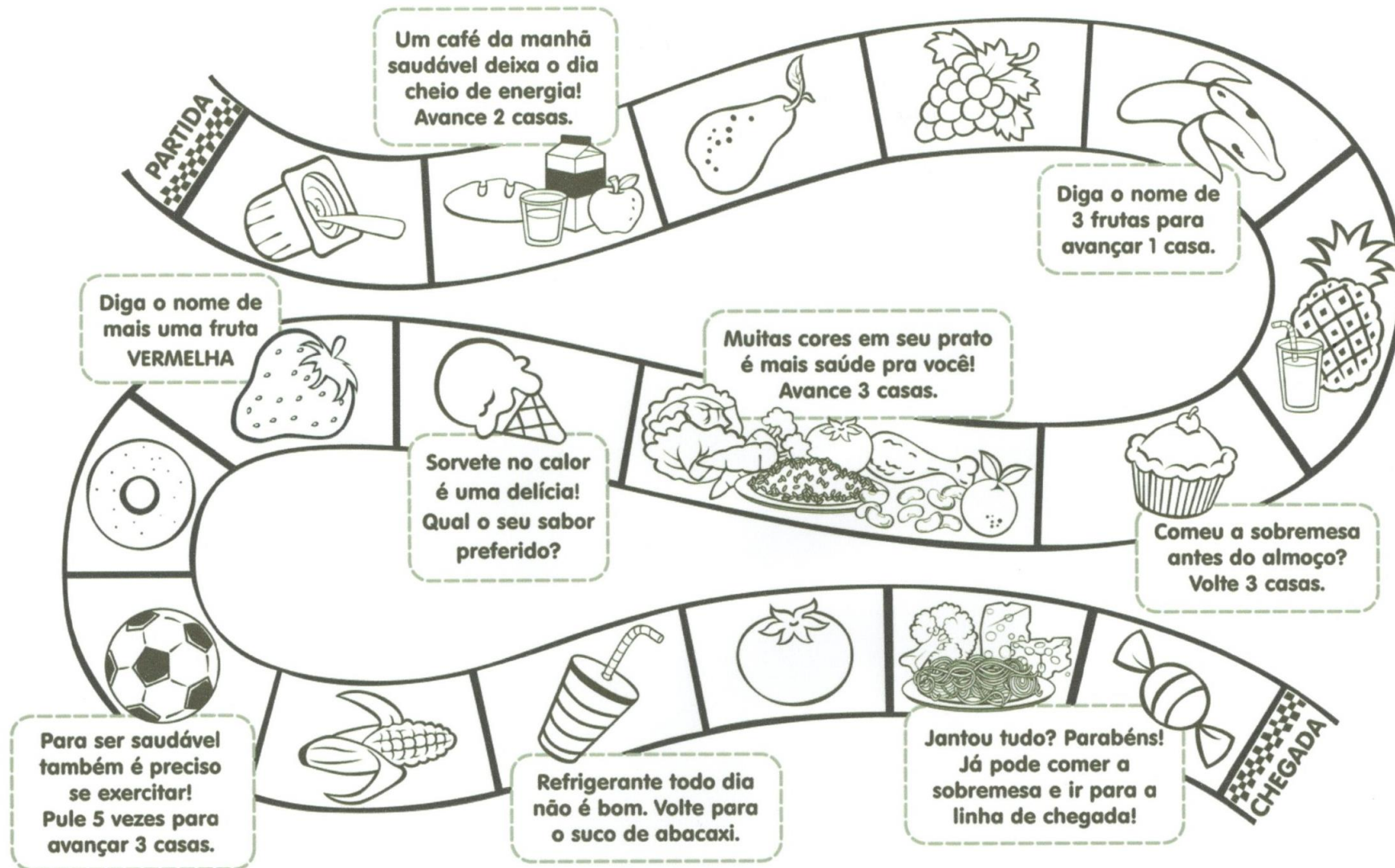
- 1– Decida quem começará o jogo;
- 2– O primeiro jogador lança o dado e avança o número de casas indicado na face do dado voltada para cima, começando a contar da casa **PARTIDA**. Se o jogador parar em uma casa com algum comando, ele deve fazer o que está escrito na mesma, caso não tenha comando, o jogador permanece parado nessa casa e passa a vez para o próximo jogador;
- 3– O próximo jogador segue as mesmas orientações do jogador anterior e assim sucessivamente;
- 4– O vencedor será aquele que cruzar primeiro a linha de **CHEGADA**.

Convide seus familiares, aprendam um pouco mais sobre alimentação saudável e divirtam-se!





Disponível em:
<https://miriamveiga.com.br/jogo-da-trilha-alimentacao-saudavel/> - Acesso em 20/04/2020





ANEXO 2

