



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 4 e 5 (2º SEMESTRE 2021)

## SALA DE AULA

Disciplina: Língua Portuguesa

3ª e 4ª série E.J.A

O AUMENTO DO CONSUMO DE **FAST FOOD** E ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS É UM DOS GRANDES VILÕES DA ATUALIDADE. ALÉM DISSO, A CORRERIA DO DIA A DIA E AS MUDANÇAS DO ESTILO DE VIDA DA POPULAÇÃO ESTÃO CONTRIBUINDO DIRETAMENTE PARA A BAIXA QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO. PROBLEMAS COMO OBESIDADE E DOENÇAS CARDÍACAS SÃO CADA VEZ MAIS FREQUENTES E POSSUEM RELAÇÃO DIRETA COM A FALTA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FREQUENTEMENTE É CONFUNDIDA COM COMER MUITO. ENTRETANTO, UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL ESTÁ MUITO MAIS RELACIONADA COM A VARIEDADE E QUALIDADE DO QUE ESTÁ SENDO INGERIDO DO QUE COM A QUANTIDADE. AS NOSSAS REFEIÇÕES DEVEM OBEDECER ÀS NECESSIDADES DO NOSSO ORGANISMO, CONTENDO, PORTANTO, TODOS OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS, TAIS COMO VITAMINAS, PROTEÍNAS, LIPÍDIOS E CARBOIDRATOS.

OUTRO PONTO IMPORTANTE PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É A REGULARIDADE DAS REFEIÇÕES. O IDEAL É COMER DE TRÊS EM TRÊS HORAS, SENDO ASSIM, DEVEMOS REALIZAR AS SEGUINTE REFEIÇÕES DIÁRIAS: CAFÉ DA MANHÃ, LANCHE DA MANHÃ, ALMOÇO, LANCHE DA TARDE, JANTAR E CEIA.

A SEGUIR VOCÊ ENCONTRARÁ ALGUMAS DICAS DE COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL:

- EVITE FRITURAS E ALIMENTOS MUITO GORDUROSOS. ALIMENTOS ASSADOS, COZIDOS E GRELHADOS SÃO MAIS SAUDÁVEIS.
- INCLUA TRÊS PORÇÕES DE LEITE E DERIVADOS NA SUA DIETA. PREFIRA PRODUTOS LÁCTEOS DESNATADOS.
- COMA PELO MENOS UMA PORÇÃO DE CARNES, AVES, PEIXES OU OVOS.
- INCLUA NA SUA DIETA DIÁRIA SEIS PORÇÕES DO GRUPO DOS CEREAIS, TUBÉRCULOS E RAÍZES.
- BEBA, NO MÍNIMO, DOIS LITROS DE ÁGUA POR DIA.
- CONSUMA ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS PARA REDUZIR O COLESTEROL E MELHORAR O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO. COMO EXEMPLO DE ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS, PODEMOS CITAR AS LEGUMINOSAS, FRUTAS E CEREAIS E VEGETAIS FOLHOSOS, COMO A ALFACE. É IMPORTANTE COMER DIARIAMENTE PELO MENOS TRÊS PORÇÕES DE LEGUMES E VERDURAS E TRÊS PORÇÕES DE FRUTAS.
- COMA ARROZ E FEIJÃO PELO MENOS CINCO VEZES POR SEMANA, POIS ASSIM TERÁ UMA ALIMENTAÇÃO COM TODOS OS TIPOS DE PROTEÍNAS NECESSÁRIOS PARA O CORPO.
- DIMINUA A QUANTIDADE DE SAL NOS ALIMENTOS. UMA BOA DICA É CAPRICHAR NOS TEMPEROS COMO ALHO E CEBOLA PARA MELHORAR O SABOR. EVITE TAMBÉM ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS COM MUITO SAL.
- EVITE CONSUMIR BALAS E DOCES DE MANEIRA EXCESSIVA.

É IMPORTANTE RESSALTAR QUE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NÃO SE BASEIA EM COMIDAS "MENOS GOSTOSAS". O PONTO CHAVE PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO DE QUALIDADE É COMER DE TUDO, PORÉM NA QUANTIDADE CERTA. SENDO ASSIM, EVITE REALIZAR DIETAS RESTRITIVAS, QUE, COM CERTEZA, COLOCARÃO SUA SAÚDE EM RISCO.

APÓS A LEITURA DO TEXTO RESPONDA ÀS QUESTÕES ABAIXO EM SEU CADERNO:

1- PARA VOCÊ O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

---

---

---

2- QUAIS OS PRINCIPAIS PROBLEMAS QUE A MÁ ALIMENTAÇÃO CAUSA?

---

---

---

3- QUE TIPO DE ALIMENTOS DEVEMOS EVITAR?

---

---

---

4- POR QUE É IMPORTANTE CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS?

---

---

---

5- QUAIS REFEIÇÕES DEVEMOS FAZER DIARIAMENTE?

---

---

---

6- DE ACORDO COM O TEXTO DE QUANTO EM QUANTO TEMPO DEVEMOS NOS ALIMENTAR:

- (A) DE DUAS EM DUAS HORAS.
- (B) SEMPRE QUE SENTIR VONTADE.
- (C) DE TRÊS EM TRÊS HORAS.
- (D) TRÊS VEZES POR DIA.

7- PREENCHA O QUADRO ABAIXO DE ACORDO COM O EXEMPLO:

PALAVRA	SEPARAÇÃO DE SÍLABAS.	NÚMERO DE SÍLABAS	CLASSIFICAÇÃO
CARNE	<b>CAR-NE</b>	<b>2</b>	<b>DISSÍLABA</b>
ALFACE			
FRUTAS			
LEGUMES			
FEIJÃO			

8- OS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS VEM DE ANIMAL, VEGETAL E MINERAL, OBSERVE O QUADRO ABAIXO COM OS NOMES DE ALGUNS ALIMENTOS E CLASSIFIQUE-OS NA TABELA:

QUEIJO – ÁGUA – FEIJÃO – ALFACE – SAL – CENOURA – OVOS – BANANA – AZEITE – CARNE - MANTEIGA

ANIMAL	VEGETAL	MINERAL