PENA SER OO BEM	NOME:	E.M.E.F. "RAUL DE OLIVEIRA FAGUNDES"	Nº
	4º ANO _	PROFESSORA(S):	

Atividades remotas semana 20/07 a 24/07/2020

Vamos falar sobre alimentação saudável!



Fonte: Can Stok. Acesso em julho, 2020

Para que servem os alimentos?

O ser humano necessita da energia dos alimentos para realizar todas as atividades diárias e ter um desenvolvimento saudável.

A alimentação deve ser equilibrada e variada, composta de alimentos que forneçam a quantidade suficiente de nutrientes de que o organismo necessita proporcional ao gasto de energia.

Por exemplo, uma pessoa que come hambúrguer, batata frita, pizza, cachorro quente, esquecendo-se de verduras, legumes, frutas e leite, certamente terá carência de alguns nutrientes e excesso de outros. O ideal é ter uma alimentação equilibrada.

Uma alimentação é boa quando proporciona ao organismo todas as substâncias que ele necessita. Os alimentos têm origem animal, vegetal e mineral distribuindo-se em três grupos: **construtores, energéticos e reguladores.**

Para manter uma alimentação saudável precisamos consumir alimentos dos três grupos.



Fonte: Pinterest. Acesso em julho, 2020

Alimentos construtores

São responsáveis pela estrutura do nosso corpo. Contém proteínas, substâncias que atuam no crescimento e compensam o desgaste do organismo. As **proteínas** estão presentes nas carnes, nos ovos, no leite e seus derivados, e nos cereais (feijão, ervilha, soja, milho, etc...)

Alimentos energéticos

Esses alimentos fornecem energia ao organismo. São as gorduras, o açúcar e o amido. Encontramos **gorduras** nas carnes, no leite, na manteiga, no queijo, na margarina, no abacate, no coco, etc...

O açúcar é obtido da cana de açúcar, da beterraba, das frutas e dos cereais.

E o amido é retirado dos cereais, da batata, da mandioca, do cará, etc...

Alimentos reguladores

Ajudam a regular as funções do corpo, a fim de evitar as doenças. São alimentos reguladores os sais minerais e as vitaminas.

As vitaminas são encontradas nas verduras, nos legumes e nas frutas em geral.

E obtemos os sais minerais da água, do sal de cozinha, do leite, das vísceras (fígado e rim), dos peixes, do amendoim da couve e etc...

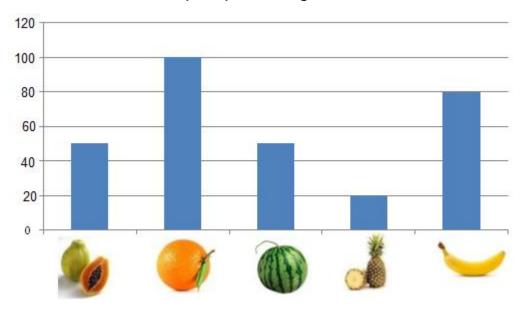
https://www.soescola.com/2016/11/alimentacao-equilibrada-atividades-de-ciencias.html

De acordo com o que leram no texto respondam:					
1-) Como manter uma alimentação saudável?					
2-) Complete o qua exemplos de cada	•	cada grupo de alime	entos e dê		
	Construtores	Energéticos	Reguladores		
FUNÇÃO					
EXEMPLOS					
		SUA VEZ			
3-) Depois do que v preparando a refeiç	•	al acompanhar algué	ém da sua família		
Após preparar a ref	feição, responda:				
O que foi preQuais ingreo	-	izados:			
Energéticos	ão teve alimentos de	e todos os grupos?			
Reguladores					

4-) Faça uma pesquisa sobre a origem do arroz e escreva o que descobriu.					

Os alimentos na matemática

1-) Maria Clara fez uma pesquisa com os amigos da escola, para descobrir qual a fruta que eles mais gostavam. Ela colocou o resultado da pesquisa no gráfico.



https://br.pinterest.com/pin/642044490602188613/

a) Qual a fruta favorita dos alunos?
b) Qual a fruta preferida por oito dezenas de alunos?
c) Quantos alunos preferem banana e abacaxi?

d)	Quantos a	lunos pref	ferem laran	ja e mela	ancia?	
----	-----------	------------	-------------	-----------	--------	--

e) Qual a diferença entre a quantidade de alunos que gostam de laranja e de abacaxi?

2-) Veja o preço dos alimentos no supermercado PREÇO BOM.

SUPERMERCADO	
Maçã ou pera – o quilograma	R\$ 14,00
Uva – o quilograma	R\$ 16,00
Caqui – a dúzia	R\$ 12,00
Alface crespa – o pé	R\$ 11,00
Batata – o quilograma	R\$ 14,00
Cebola – o quilograma	
Ovos – 6 unidade	R\$ 12,00

Fonte: Atividades Pedagógicas. Acesso em julho, 2020

Senhor José fez uma grande compra. Marque os valores gastos em cada alimento.

2 kg de maçã 1 kg e meio de		2 kg de uva	2 dúzias e meia	
	pera		de caqui	
5 pés de alface	6 kg de batata	3 kg de cebola	3 dúzias de	
crespa			ovos	

Fonte: Atividades Pedagógicas. Acesso em julho, 2020

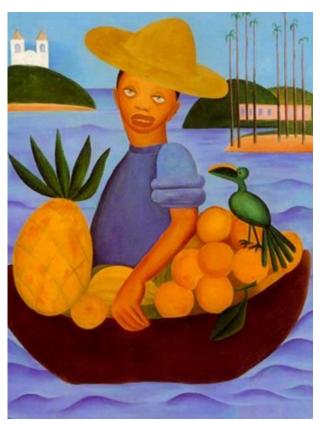
3- Situação problema.

a)	Um vendedor colocou 348 per cada uma. Quantas caixas fo	êssegos em caixas com 6 pêssegos em oram usadas?
	Operação:	
		Resposta:
b)	Um agricultor tem 450 muda fileiras. Quantas mudas plan	s de laranjas para plantar igualmente em 5 tará em cada fileira?
	Operação:	
		Resposta:
c)	Após plantar as mudas de goiaba. Ao todo quantas mu	laranja, o agricultor plantou 384 mudas de das ele plantou?
	Operação:	
		Resposta:

Tarsila do Amaral foi uma pintora, desenhista e tradutora brasileira, nascida em Capivari. Nasceu em 1886 e faleceu com 87 anos de idade. Entre suas obras destacamos "O vendedor de frutas".

Observe a obra da artista, preste atenção nos detalhes e em seguida faça uma releitura (desenho).

Você pode utilizar o seu caderno de desenho ou uma folha.





Escreva ui	m pouco s	obre o que	e você sen	itiu ao ver	a obra "O v	endedor de	frutas".
	·	·					

[&]quot;Nenhuma violação de direitos autorais pretendida"



MUNDO DO SABER

SEMANA DE 20 A 27/07

Língua Portuguesa: Adágios

populares

Matemática: A dança das horas

Geografia: A escola

Ciências: A água

História: A casa-formas de construir-

modos de morar

Arte: Arte rupestre