10º BLOCO DE ATIVIDADES

TEMPO DE APRENDIZAGEM II – TAP II

PERÍODO – 06 a 10 DE JULHO DE 2020

ESCOLA: _____

NOME: _____

A ESCOLHA CORRETA DOS ALIMENTOS PODE CONTRIBUIR PARA A MANUTENÇÃO E RECUPERAÇÃO DA SUA SAÚDE

A FUNÇÃO DOS ALIMENTOS VAI MUITO ALÉM DE SIMPLESMENTE NOS MANTER SACIADOS. UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL GARANTE UMA BOA NUTRIÇÃO E O FUNCIONAMENTO ADEQUADO DE TODO O CORPO. PORTANTO, ELA INFLUENCIA, E MUITO, NA SAÚDE.

ALIMENTOS *IN NATURA*, COMO FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS, GRÃOS DIVERSOS, OLEAGINOSAS, TUBÉRCULOS, RAÍZES, CARNES E OVOS, SÃO SAUDÁVEIS E EXCELENTES FONTES DE FIBRAS, DE VITAMINAS, MINERAIS E DE VÁRIOS COMPOSTOS QUE SÃO ESSENCIAIS PARA A MANUTENÇÃO DA SAÚDE E A PREVENÇÃO DE MUITAS DOENÇAS. INCLUSIVE AQUELAS QUE AUMENTAM O RISCO DE COMPLICAÇÕES DO CORONAVÍRUS, COMO DIABETES, HIPERTENSÃO E OBESIDADE.

COM ISSO, O CENÁRIO ATUAL DEMANDA UM CUIDADO REDOBRADO NÃO SÓ COM A HIGIENE, MAS TAMBÉM COM A ALIMENTAÇÃO. UMA VEZ QUE ESTAR COM AS CONDIÇÕES NUTRICIONAIS EM DIA, POR MEIO DO CONSUMO ADEQUADO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS E ÁGUA POTÁVEL, CONTRIBUI PARA O FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO, PARA A MANUTENÇÃO E A RECUPERAÇÃO DA SAÚDE.

ESCOLA MUNICIPAL: _____
DATA: _____/_____/_____PROFESSOR (A):_____
ALUNO (A) _____
TURNO: _____TURMA:_____ TAP II
LÍNGUA PORTUGUESA E ESTUDOS DA SOCIEDADE E DA NATUREZA

ATIVIDADE 1

DE ACORDO COM O TEXTO INICIAL, ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL, INFLUENCIA NO FUNCIONAMENTO DO CORPO.

1) RESPONDA:

A) COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

_____

B) CITE ALIMENTOS QUE VOCÊ UTILIZA NO SEU DIA A DIA, QUE CONSTA NO TEXTO INICIAL, QUE SAO CONSIDERADOS SAUDÁVEIS?

_____

C) POR QUE ALIMENTAÇÃO É IMPORTANTE PARA AS PESSOAS?

_____

VAMOS CONHECER AS TRÊS DIVISÕES DOS ALIMENTOS, SUAS CARACTERÍSTICAS E FUNCIONALIDADES:

<u>ALIMENTOS CONSTRUTORES</u>: SÃO RICOS EM PROTEÍNAS, QUE TÊM A FUNÇÃO DE CONSTRUIR NOVOS TECIDOS NO ORGANISMO, ESPECIALMENTE QUANDO SE TRATA DE MASSA MUSCULAR E DE CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS E CIRURGIAS. SÃO ELES:

- CARNES, PEIXES E FRANGOS; OVOS; LEITE E DERIVADOS COMO IOGURTE E QUEIJO; LEGUMINOSAS, COMO AMENDOIM, FEIJÃO, SOJA, LENTILHA E GRÃO DE BICO, QUINOA; OLEAGINOSAS, COMO CASTANGA DE CAJU, AMÊNDOAS, AVELÃ E NOZES; SEMENTES, COMO GERGELIM E LINHAÇA

1) ESCOLHA UM ALIMENTO CONSTRUTOR E FORME UMA FRASE COM ELE.

_____

Fonte: https://veja.abril.com.br/saude/covid-19-uma-doenca-de-classe-baixa/

.

ESCOLA MUNICIPAL: _____
DATA: _____/_____/_____PROFESSOR (A):_____
ALUNO (A) _____
TURNO: _____TURMA:_____ TAP II
LÍNGUA PORTUGUESA E ESTUDOS DA SOCIEDADE E DA NATUREZA

ATIVIDADE 2

OUTRA DIVISÃO DOS ALIMENTOS COM SUA DEFINIÇÃO E CARACTERÍSTICAS:

ALIMENTOS REGULADORES, SÃO OS QUE REGULAM AS FUNÇÕES DO ORGANISMO. SÃO RICOS EM VITAMINAS E SAIS MINERAIS. ATUAM SOBRE O SISTEMA IMUNOLÓGICO, REGULAM A DIGESTÃO, A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA E PROPORCIONAM O BOM FUNCIONAMENTO DOS INTESTINOS, POIS SÃO RICOS EM FIBRAS. SÃO PRINCIPALMENTE FRUTAS E LUGUMES. COMO:

- CENOURA, TOMATE, BETERRABA, BROCÓLIS, ABOBRINHA, PIMENTÃO; CHUCHU, ALFACE, ESPINAFRE, COUVE, MORANGO, TANGERINA, ABACAXI, BANANA, ABACATE, UVA, AMEIXA, CAQUI.

B) MARQUE COM UM (X) OUTROS ALIMENTOS SAUDÁVEIS:

( )	( )	( )
( )	( )	( )

Fonte:https://www.tuasaude.com/alimentos-reguladores/,https://www.tuasaude.com/alimentos-reguladores/

ESCOLA MUNICIPAL: _____
DATA: _____/____/___PROFESSOR (A):_____
ALUNO (A) _____
TURNO: _____TURMA:_____TAP II
ESTUDOS DA SOCIEDADE E DA NATUREZA /CIÊNCIAS

A TERCEIRA DIVISÃO DOS ALIMENTOS, COM SUA DEFINIÇÃO E CARACTERÍSTICAS:

ALIMENTOS ENÉRGÉTICOS: SÃO AQUELES QUE, OBVIAMENTE, PROPORCIONAM ENERGIA AO ORGANISMO, DANDO MAIS VITALIDADE AO CORPO PARA DESEMPENHAR AS FUNÇÕES DIÁRIAS.COMO:

- OVOS, CAFÉ, CEREAIS DE GRÃO INTEIRO, FRUTAS SECAS E OLEAGINOSAS, ÁGUA, GUARANÁ, QUINOA, MELÕES E MELANCIAS, POLENTA, COALHADA, CHÁ VERDE, CARANGUEJO, ARROZ INTEGRAL, LENTILHAS, PÃO DE TRIGO INTEGRAL, AVEIA, BRÓCOLIS, SEMENTES DE GERGELIM, ESPINAFRE.

A) ESCREVA O NOME DE DOIS ALIMENTOS DE ORIGEM:

ANIMAL _____ _____

VEGETAL _____ _____

B) PELA MANHÃ QUAIS OS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL VOCÊ COSTUMA COMER?

_____

_____

C) NOS DIAS ATUAIS, MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL GERA MAIS DESPESAS NO SEU ORÇAMENTO? ESCREVA A RESPOSTA.

_____

_____

Fonte: https://veja.abril.com.br/saude/covid-19-uma-doenca-de-classe-baixa/

ESCOLA MUNICIPAL: _____
DATA: _____/_____/__PROFESSOR (A):_____
ALUNO (A) _____
TURNO: _____TURMA:_____TAP II
LÍNGUA PORTUGUESA E ESTUDOS DA SOCIEDADE E DA NATUREZA

ATIVIDADE 4

UM CARDÁPIO EQUILIBRADO TRAZ DIVERSOS BENEFÍCIOS, TANTO PARA O ASPECTO FÍSICO, QUANTO PARA O MENTAL. ALÉM DE TER MAIS DISPOSIÇÃO E ENERGIA, UMA PESSOA COM A **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL** É MENOS SUSCETÍVEL A TER ALGUMAS DOENÇAS, COMO: OBESIDADE, CÂNCER, ARTRITE, ANEMIA, DIABETES E HIPERTENSÃO. VAMOS EXERCITAR SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

1) MARQUE COM UM (**X**) A ALTERNATIVA CORRETA.

☞ **PARA TER BOA SAÚDE É PRECISO:**

( ) ALIMENTAR-SE MAL E NÃO PRATICAR ESPORTES
( ) TER CUIDADO COM A HIGIENE
( ) PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS E ALIMENTAR-SE BEM
( ) NÃO MANTER CASA, ROUPAS, SAPATOS LIMPOS

2) RELACIONE A 2ª COLUNA DE ACORDO COM A 1ª:

(**E**) ALIMENTOS ENERGÉTICOS

(**R**) ALIMENTOS REGULADORES

(**C**) ALIMENTOS CONSTRUTORES

( )ATUAM NA ESTRUTURA DO CORPO

( )FORNECE ENERGIA AO CORPO

( )AJUDAM A REGULAR AS FUNÇÕES DO CORPO

Fonte:https://www.tuasaude.com/alimentos-reguladores/,https://www.tuasaude.com/alimentos-reguladores/

Secretaria da Educação

SALVADOR PREFEITURA
PRIMEIRA CAPITAL DO BRASIL

NOSSA REDE
PROJETO PEDAGÓGICO DE SALVADOR

ESCOLA MUNICIPAL: _____
DATA: _____/_____/__PROFESSOR (A):_____
ALUNO (A) _____
TURNO: _____TURMA:_____TAP II
ESTUDOS DA SOCIEDADE E DA NATUREZA

ATIVIDADE 5

AS POPULAÇÕES MAIS POBRES DO MUNDO TAMBÉM SÃO MAIS SUSCETÍVEIS A QUESTÕES DE SEGURANÇA ALIMENTAR NESSA PANDEMIA. ESSA PARCELA DA SOCIEDADE TEM NÍVEIS MAIS ALTOS DE SUBNUTRIÇÃO, JÁ QUE DEPENDEM MAIS DE SUA PRÓPRIA PRODUÇÃO DE ALIMENTOS.

1) VOCÊ CONSIDERA QUE SUA ALIMENTAÇÃO É SAUDÁVEL?

SIM ( ) NÃO ( )

2) DESCREVA COMO ESTÁ SENDO A ALIMENTAÇÃO DURANTE ESSE PERÍODO DE PANDEMIA EM SUA CASA:

_____

_____

_____

3) PARA RENOVAR AS ENERGIAS, QUAL TIPO DE ALIMENTO PODE SER UTILIZADO? CITE DOIS:

_____

Fonte: http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252018000200006