

PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM JESUS DO ITABAPOANA-RJ
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

Atividades Orientadoras



Educação de Jovens e Adultos

FASE IV



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC

LISTA

LP

LISTA: A lista é um tipo de texto que traz os nomes colocados abaixo um do outro, por ordem ou não, de algum produto, nomes de pessoas ou coisas, com o objetivo de organizar o que se planeja fazer.

João está procurando ter uma alimentação mais saudável e por isto fez uma lista de compras para fazer uma salada de frutas. Observe abaixo:



LISTA PARA SALADA DE FRUTAS

- 2 mamões
- 1 laranja
- 5 bananas
- 2 maçãs
- 5 morangos
- 1 pêssigo
- 10 grãos de uva

Nas listas de compras se coloca a quantidade necessária de cada produto.

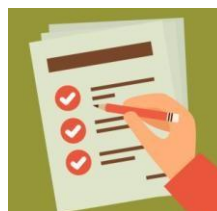
Observe que os nomes dos produtos são colocados geralmente um embaixo do outro.

1) Observe as figuras abaixo e marque um x na que representa uma lista:

()



()



2) Marque a opção correta.

A finalidade da lista de compras é indicar:

- a) Os produtos necessários para serem comprados.
- b) Os produtos que estão na despensa de uma casa.
- c) Os gastos com compras de supermercado.

3) Observe:



O texto ao lado é uma:

- () Receita
- () Lista
- () Carta
- () Poesia

3) Agora é a sua vez! Faça uma lista de compras com seis itens necessários para sua casa. Não se esqueça de colocar as quantidades de cada.

Escreva as quantidades nos quadros.

Lista de compras:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Escreva os nomes dos itens nas linhas.

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

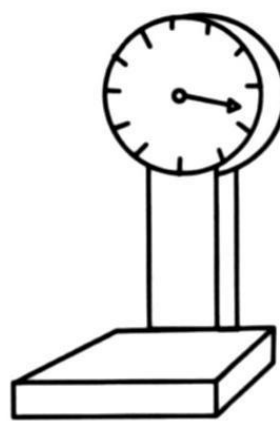
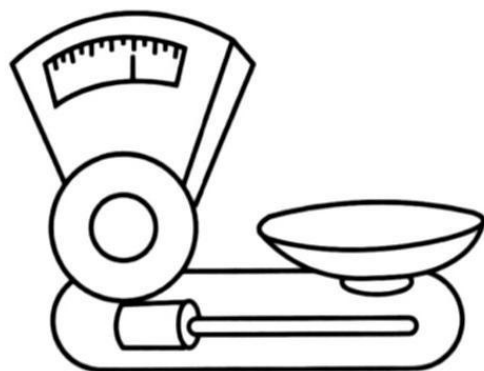
FASE

CÓDIGO BNCC

MEDIDAS DE MASSA

MA

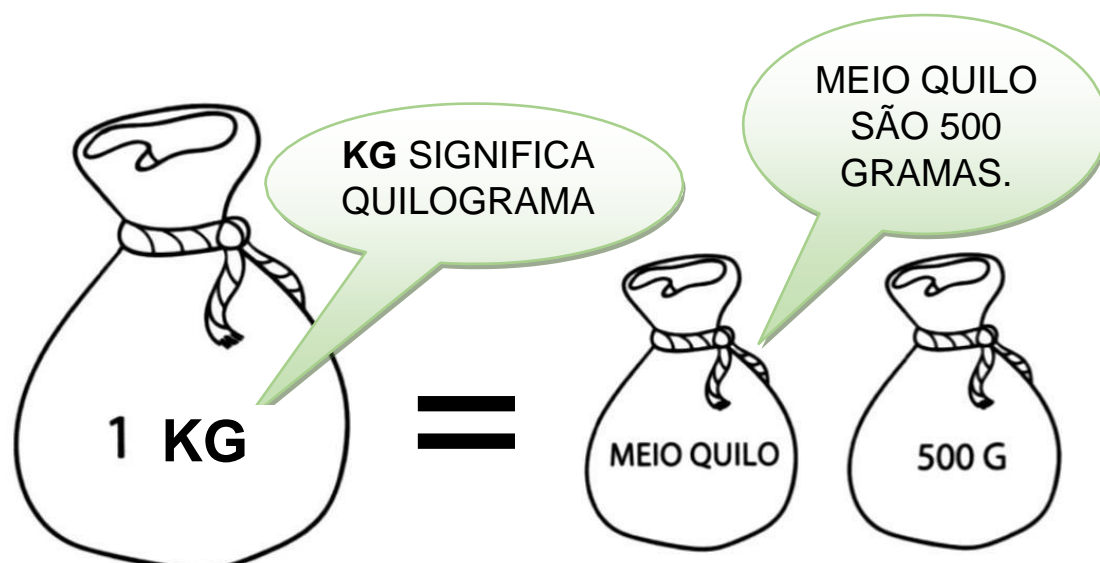
A BALANÇA É O INSTRUMENTO UTILIZADO PARA MEDIR MASSA.



Usamos o quilograma (KG) ou quilo como unidade de medida para pesar pessoas, carnes, cereais, legumes, frutas etc.

1 quilo é o mesmo que 1.000 gramas.

Meio quilo é o mesmo que 500 gramas.



1) Complete as frases:

- a) A _____ é o instrumento utilizado para medir a massa.
b) Meio quilo é igual a _____ gramas.
c) Dois pacotes de 500 gramas é igual a _____ quilo.
d) Quantos quilos você pesa? _____.







2) Marque com um x somente os produtos que compramos a quilo:

arroz
 vinagre
 álcool

batata
 ovos
 carne

açúcar
 refrigerante
 óleo

3) Cada medida é adequada para medir a massa de determinados itens. Quando o item é pequeno, podemos medir com miligramas (mg), quando o item tem porte médio, podemos medir com gramas (g) e quando é algo grande, podemos medir com quilogramas (kg). Marque a medida de massa mais adequada para cada item.

a) Fatia de pão  () 30 g () 30 kg	b) Gato  () 10 g () 10 kg	c) Celular  () 200 g () 200 kg
d) Pílula  () 25 mg () 25 g () 25 kg	e) Cadeira de rodas  () 16 g () 16 kg	f) Fogão  () 46 g () 46 kg

4) Quanto pesa cada coisa? Circule a indicação correta:

BICICLETA 	MAÇÃ 	CANETA 	URSO 
Mais de 1kg Menos de 1kg	Mais de 1kg Menos de 1kg	Mais de 1kg Menos de 1kg	Mais de 1kg Menos de 1kg

UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CI

COMO DEVE SER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EQUILIBRADA?

Uma alimentação saudável é aquela que garante, principalmente, que seu organismo esteja recebendo todos os nutrientes de que ele precisa.

IMPORTÂNCIA

A alimentação saudável tem sua importância por proporcionar uma série de benefícios, como:

- Melhoria do sistema imunológico;
- Maior capacidade de concentração;
- Mais disposição para as atividades diárias;
- Prevenção de doenças;
- Auxílio no sono;
- Combate à depressão e o estresse.

A falta de uma alimentação saudável está relacionada com a desnutrição e transtornos alimentares.

DICAS PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alguns hábitos podem ser adotados para se conseguir uma alimentação saudável. São eles:

- Evitar o consumo de óleos vegetais e manteigas;
- Consumir menos sal e açúcar;
- Beber, no mínimo, 2 litros de água por dia;
- Evitar alimentos com conservantes;
- Procurar uma alimentação variada e colorida;
- Comer entre 3 a 5 porções de frutas por dia;
- Comer em intervalos regulares de 3 horas;
- Evitar os alimentos industrializados.

COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?



1) Cite 3 benefícios de uma alimentação saudável.

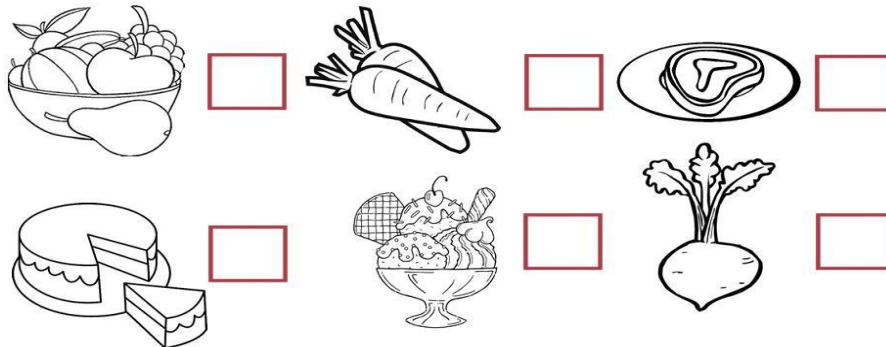
2) Qual dos hábitos abaixo não faz parte de uma alimentação saudável?

- () Evitar o consumo de óleos vegetais e manteigas.
- () Consumir mais sal e açúcar.
- () Beber, no mínimo, 2 litros de água por dia.

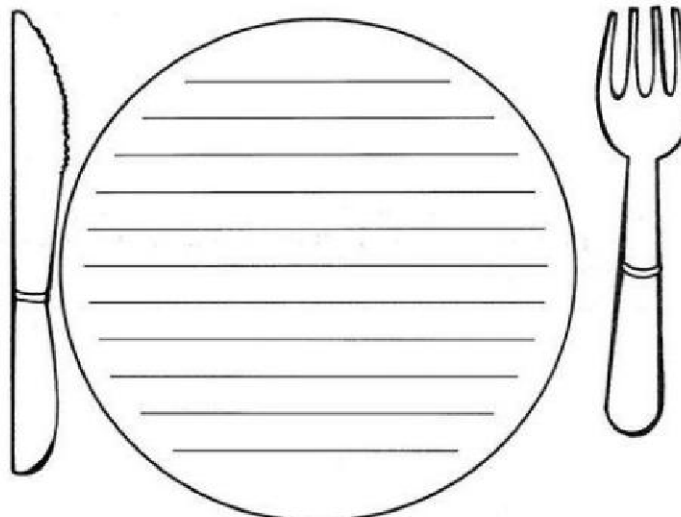
3) Marque um 'X' nas alternativas que representam bons hábitos alimentares.

- () Comer nas horas certas.
- () Comer muito.
- () Comer alimentos frescos.
- () Tomar refrigerantes na hora do almoço.
- () Comer frituras e gorduras.
- () Comer devagar , mastigando bem os alimentos.
- () Comer uma vez por dia.
- () Comer alimentos nutritivos.
- () Comer bastante frutas, legumes e verduras.

4) Marque um 'X' nos alimentos saudáveis.



5) Agora é com você! Monte um prato saudável.





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

GE

AGRICULTURA

Agricultura é o cultivo do solo, por meio de procedimentos, métodos e técnicas próprias, que buscam produzir alimentos para o consumo humano, como legumes, cereais, frutas e verduras, ou para serem usados como matérias-primas na indústria.

AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

A agricultura sustentável é uma forma de cultivo que respeita mais o meio ambiente, gera alimentos mais saudáveis livres de agrotóxicos, além de reduzir custos e elevar a produtividade. Para que a agricultura sustentável seja uma realidade, é necessário diminuir o uso de adubos químicos, fertilizantes e agrotóxicos nos alimentos, criar formas de reúso da água da chuva para alimentar o sistema de irrigação da fazenda, usar fontes de energia limpa.

1) Observe a charge e responda:



A charge mostra:

- () Um agricultor que se preocupa com o meio ambiente e a saúde de quem irá consumir os alimentos.
- () Um agricultor que não se preocupa com o meio ambiente e a saúde dos consumidores.



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC

RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES-PROBLEMA

MA

1 – Na feira as frutas estão no valor de:

Banana – 3,00 a dúzia

Maçã – 8,00 kg

Pera – 9,00 kg

Melancia – 12,00 a unidade

Morango – 5,00 a bandeja

Abacaxi – 3,00 a unidade

a) Escolha 3 alimentos que compraria e calcule quanto gastaria.

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

b) Comprando 2 bandejas de morango e um quilo de pera, quanto irá gastar?

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

c) Se um quilo de maçã custa oito reais, comprando dois quilos, quanto irá gastar?

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

2- João gastou 20 reais nas suas compras para a salada de frutas. Se ele pagar com uma nota de 50 reais, quanto receberá de troco?

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA DATA

NOME:

FASE CÓDIGO BNCC

HORTA EM GARRAFA PET

AR

O uso indiscriminado de agrotóxicos pode acarretar inúmeros problemas para o meio ambiente, contaminando o ar, a água, o solo, causando a morte de animais e plantas. Entre os problemas mais recorrentes estão as lesões nos rins, cânceres, redução da fecundidade, problemas no sistema nervoso, convulsões e envenenamento.

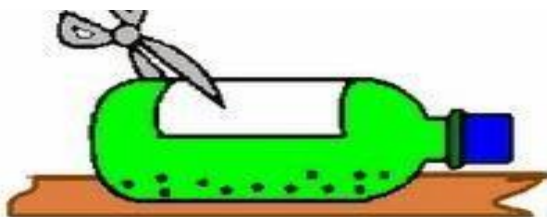
Para uma alimentação saudável e livre de agrotóxicos, uma das alternativas são as hortas em casa.

VAMOS FAZER UMA HORTA DE GARRAFA PET?

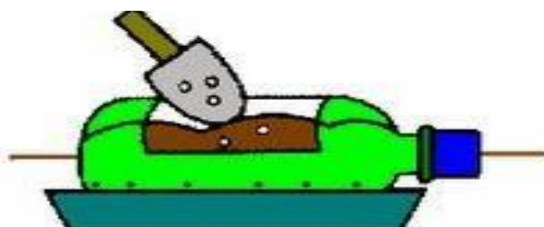
MATERIAL: 1 tampa de caixa de ovo; 1 garrafa pet de 2 litros ; 1 tesoura; terra adubada; sementes ou mudas (alface, salsa, cebolinha, rúcula, etc)

COMO MONTAR:

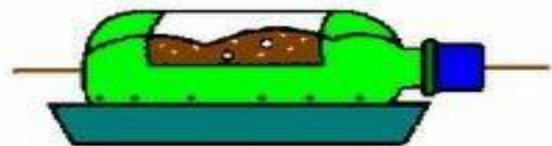
1- Deite a garrafa e corte um retângulo na parte de cima. Faça furinhos embaixo da garrafa.



2- Coloque a terra e deite a garrafa sobre a tampa da caixa de ovo. Ela vai absorver a água que escorrer.



3- Agora é hora de plantar! Enterre as sementes ou plante as mudas, cobrindo bem com terra.



4- Pronto! Agora você tem sua própria horta em casa! Coloque suas plantinhas num lugar arejado, que pegue sol. É importante regar duas vezes ao dia.

