

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

Atividades Orientadoras



Educação de Jovens e Adultos

FASE V



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC



LÍNGUA PORTUGUESA

O que vocês comem e bebem desde a hora que levantam até a hora de dormir?

1- Anote no quadro a seguir tudo que você comeu e bebeu hoje.

Comeu	Bebeu

2- Agora, analise o que foi consumido pelo grupo.

a) Há alimentos e bebidas que todos consumiram? Quais?

b) Há alimentos e bebidas que só um membro do grupo consumiu? Quais?

c) Quais foram os alimentos mais consumidos pelo grupo?

d) Quais foram os alimentos e bebidas menos consumidos pelo grupo?

3- Marque abaixo, quais dessas atitudes têm relação como uma boa alimentação:

() Higienizar adequadamente os alimentos antes do consumo e durante o preparo.

() Respeitar os hábitos regionais.

() Dar preferência a alimentos doces.

() Consumir alimentos cultivados localmente.

() Comer só o alimento preferido em todas as refeições.

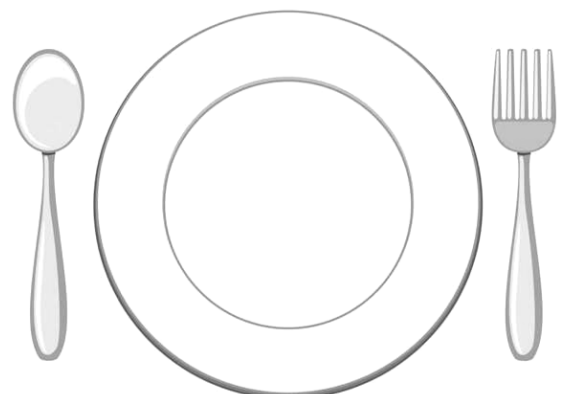
() Ler o rótulo dos produtos antes de comprá-los.

4- Considerando o que você assinalou, o que é uma boa alimentação para você?

5- Na sua opinião, há algum alimento que deve ser consumido com moderação? Qual e por quê?

6- Você consome algum alimento e tem consciência que ele prejudica sua saúde?

7- O que vocês acham que significa ter uma alimentação equilibrada? Desenhe no prato ao lado, como vocês acham que seria uma refeição equilibrada.





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

V

CÓDIGO BNCC



MATEMÁTICA

1- De acordo com a atividade anterior, elaborem um modo de apresentar os resultados para toda a turma. Pode ser uma tabela, um gráfico ou outro recurso que facilite a visualização dos dados coletados.

2- Observando o recurso utilizado na questão acima podemos responder as perguntas abaixo:

a) A turma costuma consumir mais:

() legumes () frutas

b) Considerando que é recomendado ingerir mais de 1 litro de líquido por dia, como vocês classificam a ingestão de água pela turma:

() pequena () razoável () boa

c) Vocês costumam beber refrigerante ou outras bebidas açucaradas, como suco de caixinha?

() sim () não

d) Vocês costumam comer alimentos como salgadinhos, salsicha ou biscoitos recheados?

() sim () não

e) Qual o alimento que você mais costuma consumir? _____



UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC



CIÊNCIAS

Vocês já ouviram pessoas falarem que **alimentos industrializados** prontos para o consumo é “porcaria” ou “besteira”?

O nome técnico para os alimentos industrializados prontos para o consumo, como macarrão instantâneo com tempero, biscoitos e bolachas, salgadinhos, suco de caixinha, entre outros, é alimentos ultraprocessados.

1- Com qual frequência você costuma comer alimentos ultraprocessados? Marque a alternativa que mais se aproxima.

- () Todos os dias.
- () De 3 a 4 vezes na semana.
- () Apenas 1 ou 2 vezes na semana.

2- Leve para a sala uma embalagem de alimento ultraprocessado.

a) Observe a lista de ingredientes da embalagem. Verifiquem se há ingredientes que vocês não conhecem. Se houver, listem esses ingredientes.

b) Os alimentos ultraprocessados são formados apenas por ingredientes naturais?

c) Quais as vantagens dos alimentos ultraprocessados, de acordo com a indústria alimentícia?

3- Vamos fazer uma enquete na sala.

a) Levante a mão o aluno que acha que a maioria de suas refeições é equilibrada.

b) Anote o número de alunos com a mão levantada. ()

c) Agora, levante a mão o aluno que acha que a maioria das suas refeições não é equilibrada.

d) Anote, o número de alunos com a mão levantada. ()

e) Na sala há mais alunos cuja alimentação é:

() equilibrada

() desequilibrada

4- Vocês poderiam mudar algum alimento ou a quantidade dele para deixar a alimentação mais equilibrada? Expliquem.

5- Observe alguns alimentos abaixo e marque aqueles que devemos dar preferência, pois são mais saudáveis por serem alimentos *in natura*.





UNIDADE ESCOLAR:

PROFESSORA

DATA

NOME:

FASE

CÓDIGO BNCC



GEOGRAFIA

A segurança alimentar começa no campo

1- Observe as duas fotos a seguir.



A



B

a) Qual foto representa uma monocultura? Justifique sua resposta.

() Foto A

() Foto B

b) Em qual plantio há mais uso de máquinas, fertilizantes e pesticidas?

() Foto A

() Foto B

c) Qual plantio tem como preservar a saúde da água e do solo?

() Foto A

() Foto B

d) Qual modo de cultivo está relacionado à segurança alimentar? Converse com sua turma.

() Foto A

() Foto B