

PET 2 – 3º ano – 5ª semana – 2021
Componente Curricular: Língua Portuguesa

1 – Leia:

Algumas dicas para ter uma alimentação saudável

- É importante que sejam realizadas, ao menos, cinco refeições diárias. Sendo três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis, sem grandes intervalos entre eles;
- Evite alimentos ricos em açúcar, gorduras, assim como os alimentos processados;
- Ingira ao menos três porções de legumes e verduras, combine-os de diferentes formas;
- Um prato colorido garante o consumo de diferentes nutrientes;
- Ingira três ou mais porções de frutas por dia;
- Dê preferência aos grãos integrais;
- Mastigue bem os alimentos, busque fazer suas refeições de forma tranquila e sem pressa!
- É importante lembrar ainda que, aliada a uma alimentação saudável, é essencial a prática regular de **atividades físicas** e a **ingestão adequada de água**.

2 – Este texto é...

- () um poema. () uma carta
() uma receita. (**X**) um texto informativo

3 – Pesquise em um dicionário o significado da palavra **aliada**. Escreva o que você encontrou nas linhas abaixo.

Aliada: Que tem aliança com outro.

4 – Agora, leia as respostas abaixo e crie perguntas para elas. Eu já comecei...

a) Quantas refeições diárias devemos fazer durante o dia?

Minha resposta -> Devemos realizar ao menos 5 refeições diárias.

b) **Quais alimentos devem ser evitados?**

R. É preciso evitar alimentos ricos em gordura, sal e processados.

c) **Quais são as principais práticas aliadas a uma alimentação saudável?**

R. Praticar atividades físicas e ingerir água são aliadas a uma alimentação saudável.

d) **Que tipo de grãos devemos ingerir?**

R. Devemos dar preferência a grãos integrais.

5 - Leia as palavras abaixo e organize as frases. Se precisar, consulte o texto.

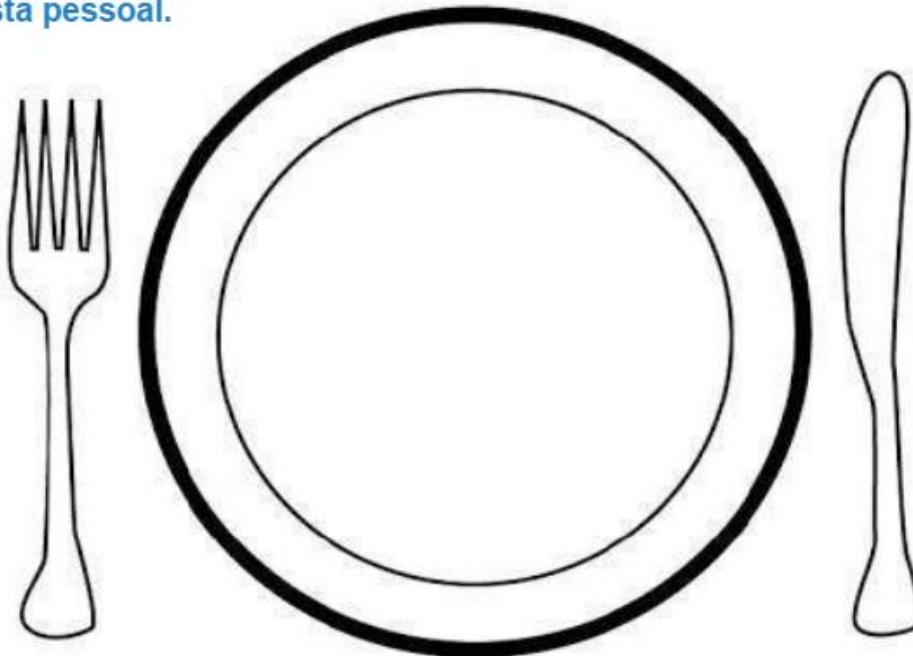
nutrientes.	um	garante	colorido	o
prato	diferentes	de	consumo	

Um prato colorido garante o consumo de diferentes nutrientes.

de	os	alimentos	sem	bem	e	fazer
tranquila...	busque	mastigue	suas	pressa!	refeições	forma

Mastigue bem os alimentos, busque fazer suas refeições de forma tranquila e sem pressa!

6 - Agora escreva no prato alimentos saudáveis que você gosta ou quer experimentar.
Resposta pessoal.



7 - Leia as palavras de cada coluna e pinte apenas **a palavra intrusa**. Depois escreva as palavras que você pintou na ordem alfabética.

alface	batata frita	cenoura	abacaxi	pepino
couve	maçã	berinjela	refrigerante	quiabo
bala	abacate	abóbora	carambola	pimentão
repolho	laranja	beterraba	framboesa	doce
rúcula	banana	sorvete	tomate	abobrinha

Bala, batata frita, doce, refrigerante, sorvete.
