

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.

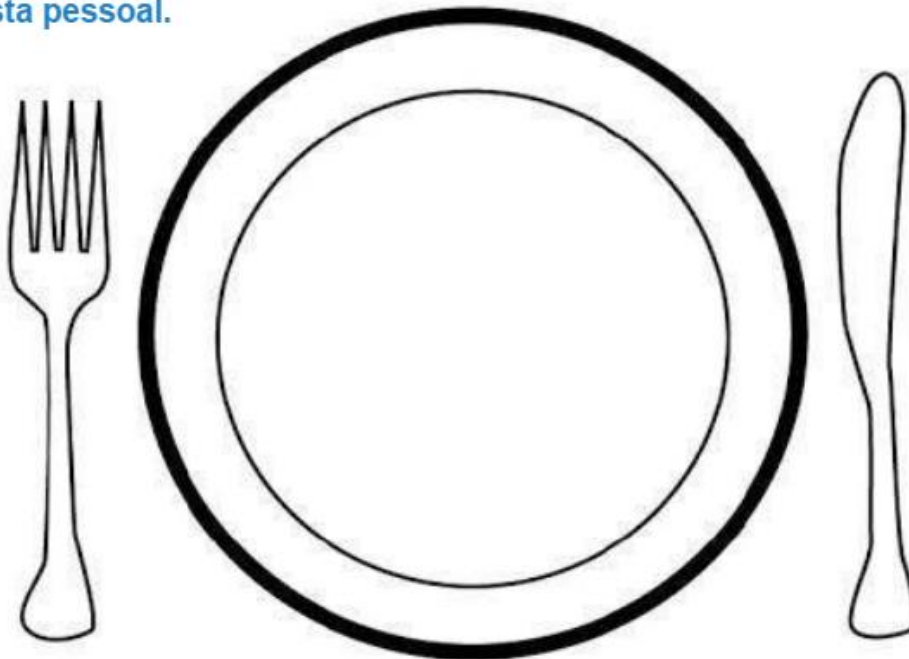
| | | | | |
|-------------|------------|---------|----------|---|
| nutrientes. | um | garante | colorido | o |
| prato | diferentes | de | consumo | |

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.
