



PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE
IBIÚNA
Por uma Ibiúna próspera. Investindo no presente, gerando o futuro.
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



E.M. “Benedito Antônio Leite”

Professora: Vanessa

5º ano B



**Atividades referentes aos dias:
(21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30 de junho e 01, e 02 de julho).**

**Todas as atividades devem ser realizadas de acordo com as datas
indicadas nas folhas de exercícios.**

Participem dos grupos de WhatsApp sempre que possível.

NOME: _____.



Atividade de português/ ciências:

Nome da escola:

Data por extenso: Ibiúna, segunda-feira, 21 de junho, de 2021.

Sempre tentar!

Alimentação saudável

Alimentos são todas as substâncias sólidas e líquidas que são utilizadas pelos seres vivos como fonte de energia. Uma alimentação saudável proporciona qualidade de vida, uma vez que faz nosso corpo funcionar adequadamente, auxiliam em ações que nosso corpo realiza como: estudar, trabalhar, brincar, praticar exercícios físicos e auxilia na prevenção de doenças



Os alimentos que ingerimos geralmente são formados por uma mistura de substâncias. Entre elas, destacam-se a água, os sais minerais, as proteínas, os carboidratos, os lipídios e as vitaminas. Todas essas substâncias são necessárias para a manutenção da vida.

A água é o líquido fundamental para a vida. Beber muita água equilibra o organismo, fazendo com que ele fique mais resistente e funcione melhor.

Pirâmide alimentar

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que mostra os alimentos de acordo com as suas funções e seus nutrientes. Ela é dividida em 4 grandes grupos alimentares. Cada grupo possui nutrientes que exercem uma função específica no corpo e recomenda a quantidade dos alimentos que deve ser consumido diariamente.

- ✓ **Grupo 1** - Alimentos energéticos formados pelos carboidratos como arroz, pães, massas, cereais, batatas e tubérculos. Devem ser ingeridos em maior quantidade durante o dia. Porque são eles a principal fonte de energia para nossas atividades diárias.
- ✓ **Grupo 2** - É classificado como reguladores porque os alimentos que o compõem são ricos em vitaminas, minerais e fibras. É composto pelas frutas, verduras e legumes. Este grupo representa a principal fonte de vitaminas e minerais na nossa alimentação.
- ✓ **Grupo 3** - Os alimentos construtores são ricos em proteínas tanto de origem animal encontradas no leite e derivados, nas carnes e nos ovos, quanto de origem vegetal presente nas leguminosa (feijão, soja, lentilha, grão de bico.)
- ✓ **Grupo 4** - Os alimentos energéticos extras fazem parte do topo da pirâmide e representam os nutrientes que devem ser consumidos com moderação. Entre eles estão os óleos, gorduras, doces e açúcares. Esses alimentos são bastante calóricos e seu consumo frequente aumenta o risco do desenvolvimento de doenças como hipertensão (pressão alta), dislipidemia (colesterol alto) e outras doenças cardiovasculares, além de obesidade e diabetes.



Na alimentação diária devemos incluir sempre todos os grupos recomendados na pirâmide alimentar para garantir os nutrientes que o nosso organismo necessita. Os alimentos que precisam ser consumidos numa quantidade maior estão na base da pirâmide e os que precisam ser consumidos em menor quantidade estão no topo da pirâmide.

Atividade de português/ ciências:

Nome da escola:

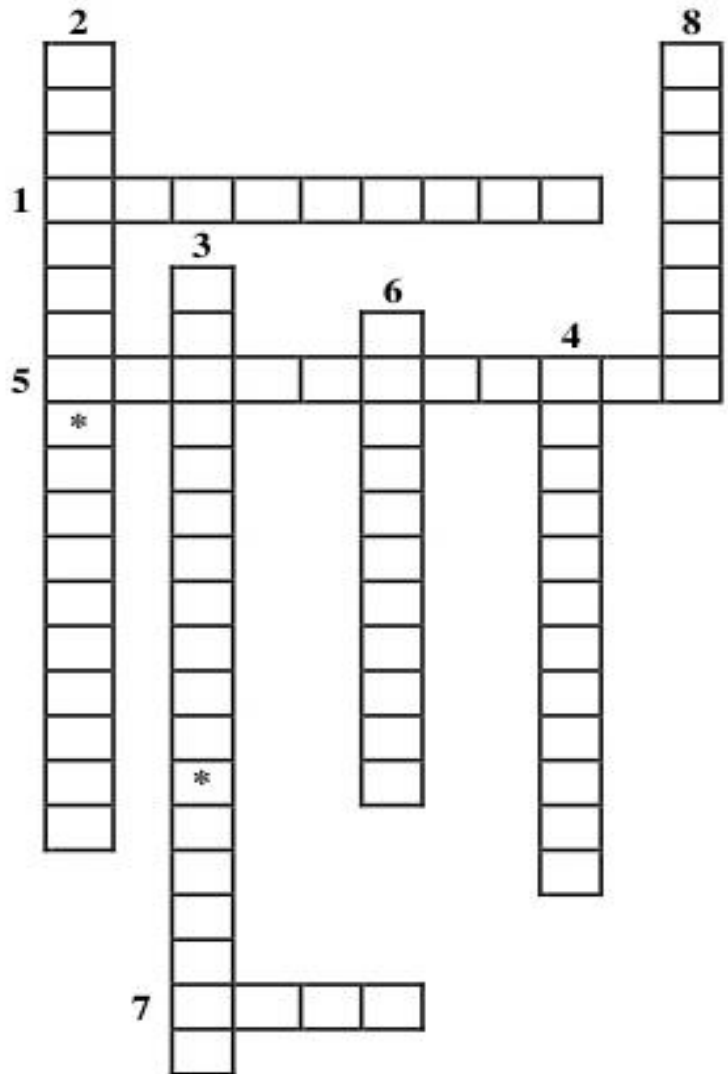
Data por extenso:

Sempre tentar!

Agora é sua vez!

Complete a cruzadinha com a informações a seguir

1. Substâncias sólidas e líquidas que são utilizadas pelos seres vivos como fonte de energia.
2. Representação gráfica que mostra os alimentos de acordo com as suas funções e seus nutrientes.
3. Alimentos que fazem parte do topo da pirâmide e representam os nutrientes que devem ser consumidos com moderação. São bastante calóricos e seu consumo frequente aumenta o risco de doenças.
4. Grupo de alimentos ricos em proteínas tanto de origem animal encontradas no leite e derivados, nas carnes e nos ovos, quanto de origem vegetal presente nas leguminosas.
5. Grupo de alimentos formados pelos carboidratos como arroz, pães, massas, cereais, batatas e tubérculos. Devem ser ingeridos em maior quantidade durante o dia.
6. Alimentos que são ricos em vitaminas, minerais e fibras. É composto pelas frutas, verduras e legumes. Este grupo representa a principal fonte de vitaminas e minerais na nossa alimentação.
7. Líquido fundamental para a vida que ingerido em abundância equilibra o organismo, fazendo com que ele fique mais resistente e funcione melhor.
8. Doença caracterizada por excesso de açúcar no sangue.



Encontre no diagrama as palavras destacadas no texto e pinte-as de cores diferentes

S	A	U	D	Á	V	E	L	Q	C	O	N	S	T	R	U	T	O	R	E	S	W	P
W	Q	Y	H	J	K	G	F	J	M	N	F	L	Z	B	N	J	K	L	T	Y	G	I
S	U	B	S	T	A	N	C	I	A	S	W	E	Q	U	I	L	I	B	R	A	Q	R
W	P	D	S	V	B	W	Q	Y	G	H	C	D	B	K	J	N	V	N	M	X	Y	Â
Á	Y	F	X	A	U	X	I	L	I	A	Q	D	O	E	N	Ç	A	S	Q	H	T	M
G	X	Q	V	N	F	H	Y	Q	F	S	K	P	B	Y	D	K	C	M	B	F	X	I
U	V	E	N	E	R	G	E	R	T	I	C	O	S	E	X	T	R	A	S	B	V	D
A	K	W	B	T	G	K	L	V	D	T	L	M	T	M	F	H	G	Y	T	N	F	E
Q	R	E	G	U	L	A	D	O	R	E	S	Q	F	U	N	Ç	Ã	O	Q	W	H	Q

Atividade de português:

Nome da escola:

Data por extenso:

Sempre tentar!

Agora que vimos um pouco sobre os alimentos e sua importância para a manutenção da vida, vamos observar o texto informativo abaixo, e ver as diferentes maneiras de consumir um mesmo alimento:



Questões do texto:

1) Escreva o nome dos produtos mostrados na imagem a cima, você já comeu algum deles, qual?

2) Desses produtos qual é o mais indicado para uma alimentação saudável, e o menos indicado?

3) Qual a informação observada no texto?

4) Escreva o nome de um produto encontrado em sua casa que seja: In natura, minimamente processado, processado e ultraprocessado (depois envie a foto por WhatsApp):

Atividade de português:

Nome da escola:

Data por extenso:

Sempre tentar!

Agora que aprendemos sobre os alimentos e suas diferenças, vamos para a prática:

Faça uma receita utilizando o milho ou seus derivados (produtos a base de milho), e escreva abaixo:

Nome da receita: _____.

Ingredientes:

Modo de preparo:

(Poste uma foto no WhatsApp, pode ser no grupo ou no particular).

Agora responda o quadro colocando cada ingrediente no seu lugar:

In natura:

Minimamente processado:

Processado:

Ultraprocessado:

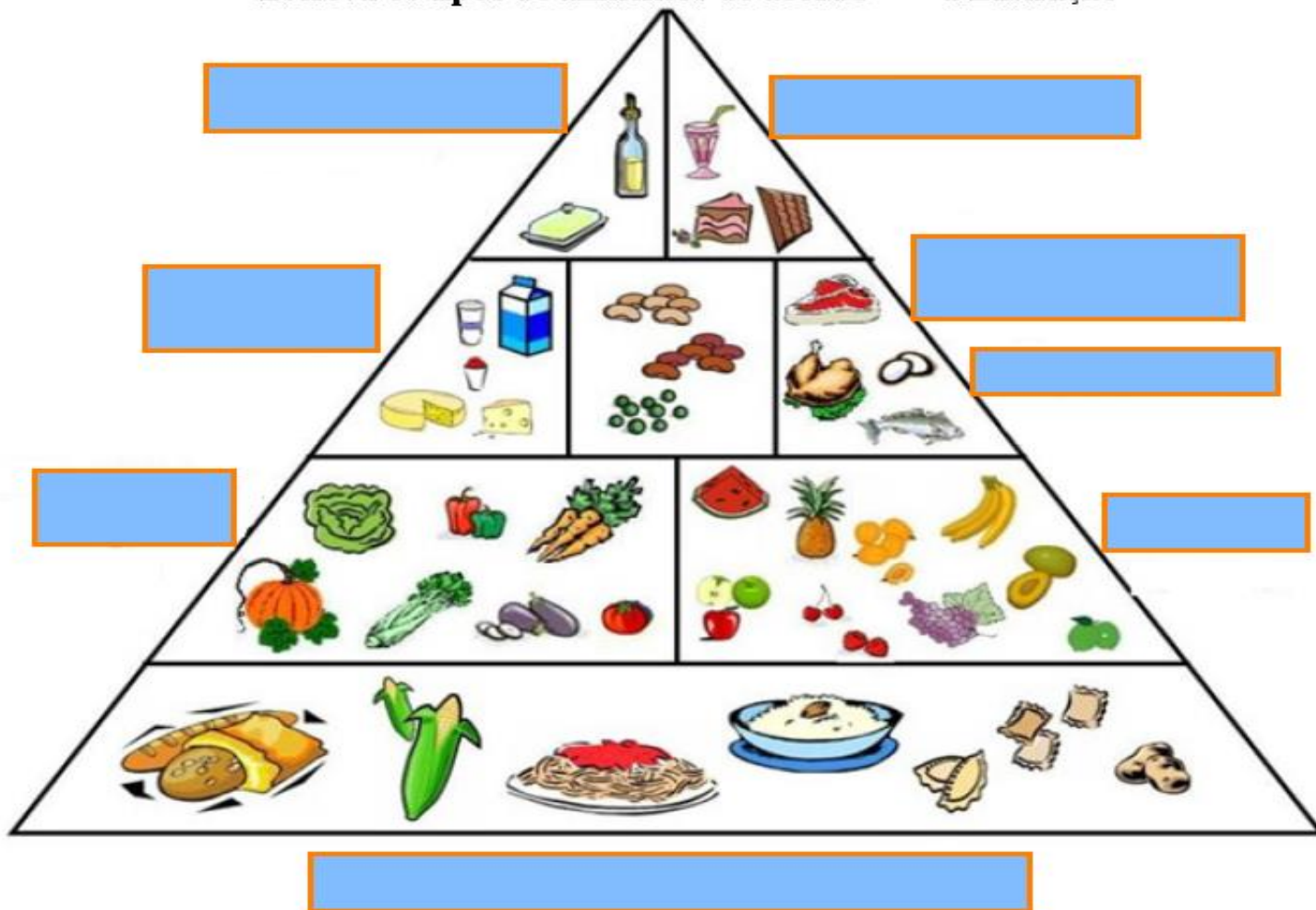
Atividade de português:

Nome da escola:

Data por extenso:

Sempre tentar!

Escreva os tipos de alimentos de acordo a ilustração



Elabore um cardápio para seu almoço durante uma semana. Não esqueça de olhar na pirâmide, para se alimentar corretamente.

Domingo:

Segunda-feira:

Terça-feira:

Quarta-feira:

Quinta-feira:

Sexta-feira:

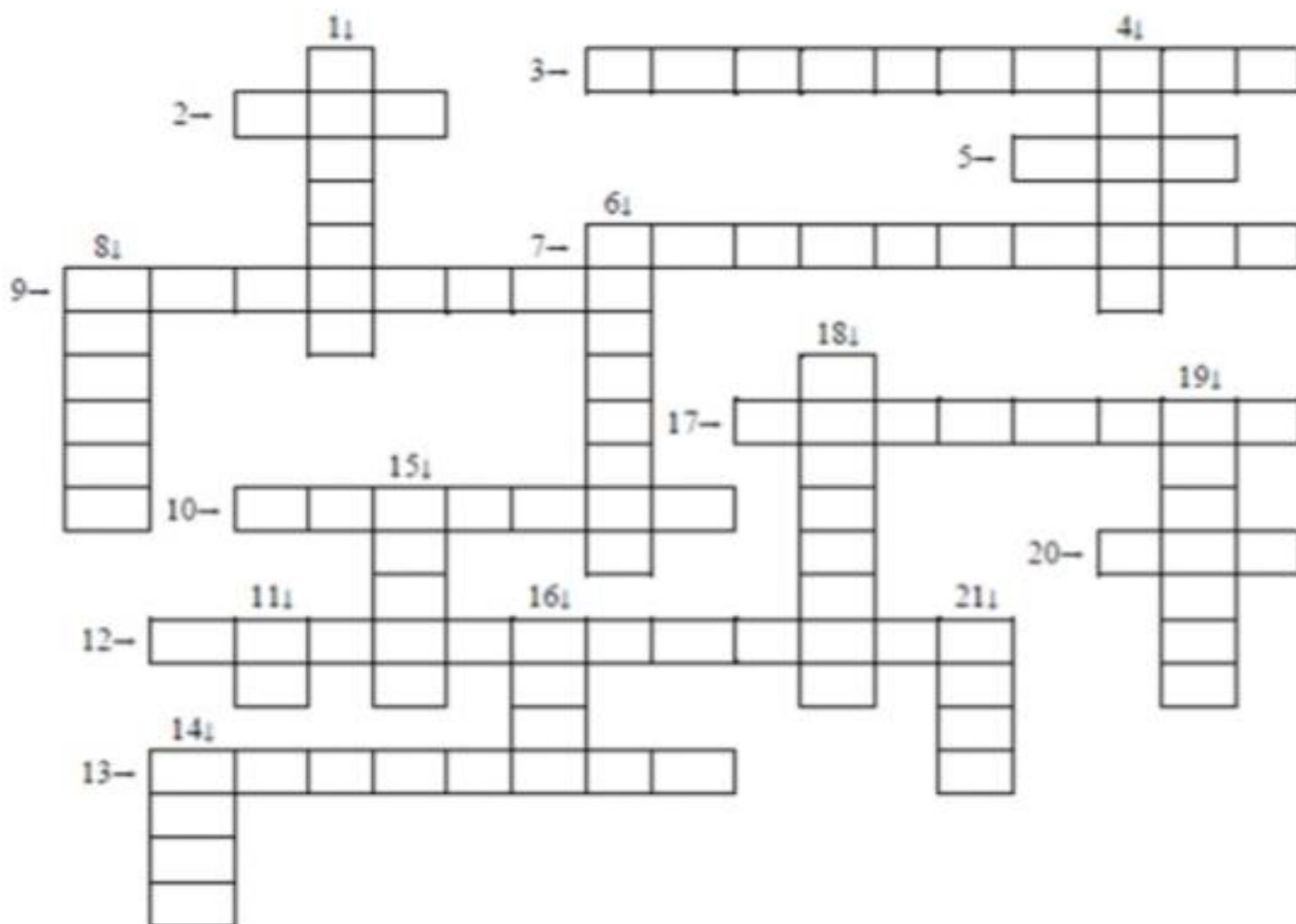
Sábado:

Atividade de matemática:

Cruzadinha da adição

Resolva as operações e complete a cruzadinha com os resultados.

- | | | |
|------------------------|-------------------------|------------------------|
| 1) $58 + 12 =$ _____ | 8) $7 + 8 =$ _____ | 15) $12 + 8 =$ _____ |
| 2) $29 + 71 =$ _____ | 9) $7 + 7 =$ _____ | 16) $5 + 3 =$ _____ |
| 3) $679 + 221 =$ _____ | 10) $67 + 23 =$ _____ | 17) $121 + 79 =$ _____ |
| 4) $15 + 15 =$ _____ | 11) $0 + 1 =$ _____ | 18) $33 + 7 =$ _____ |
| 5) $588 + 412 =$ _____ | 12) $152 + 248 =$ _____ | 19) $56 + 24 =$ _____ |
| 6) $44 + 16 =$ _____ | 13) $13 + 6 =$ _____ | 20) $3 + 7 =$ _____ |
| 7) $517 + 183 =$ _____ | 14) $9 + 3 =$ _____ | 21) $3 + 4 =$ _____ |



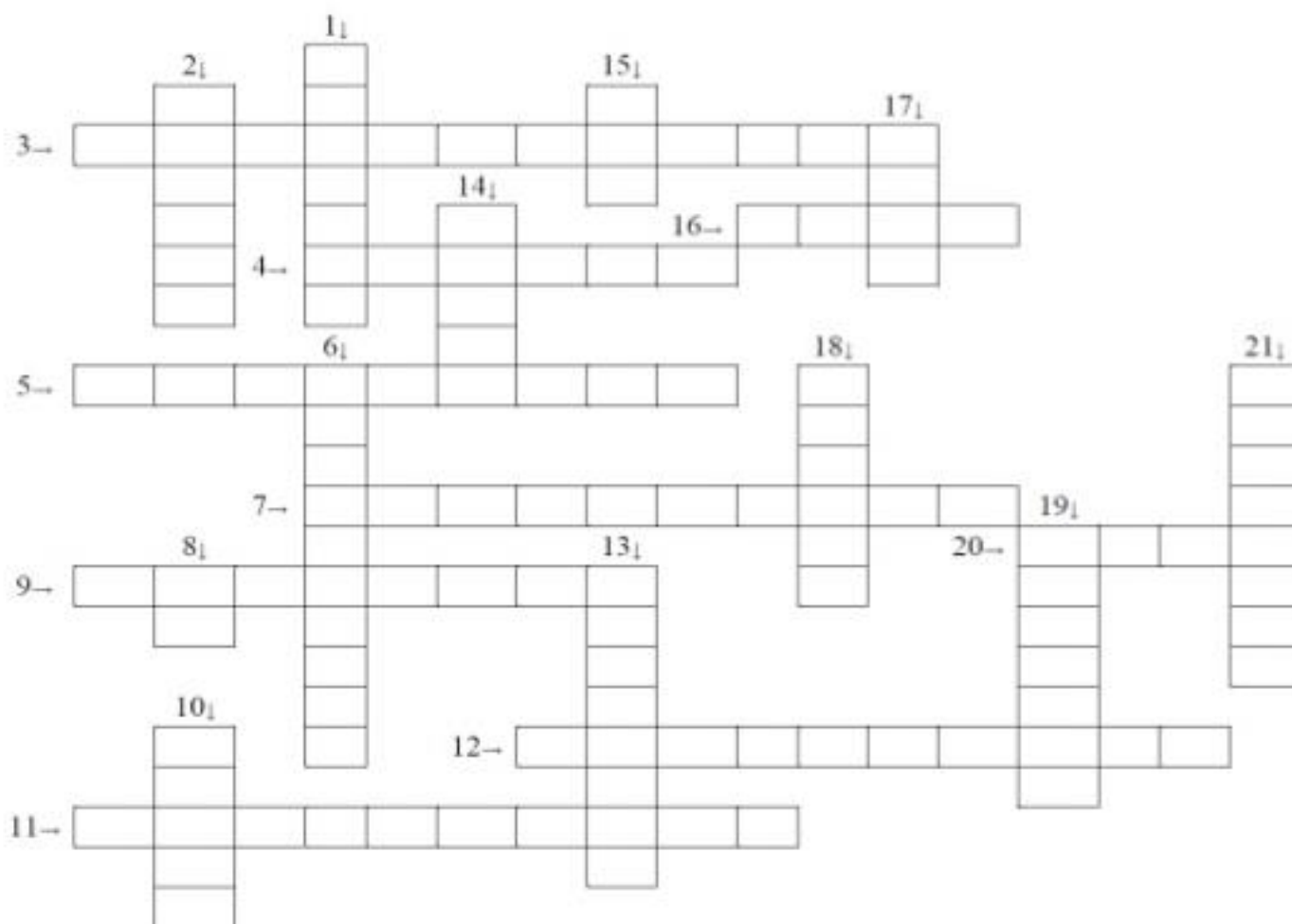
Atenção! Escrever os resultados por extenso.

Atividade de matemática:

Cruzadinha da subtração

Resolva as operações e complete a cruzadinha com os resultados.

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1) $210 - 140 =$ _____ | 8) $123 - 122 =$ _____ | 15) $138 - 38 =$ _____ |
| 2) $129 - 114 =$ _____ | 9) $1800 - 1600 =$ _____ | 16) $241 - 239 =$ _____ |
| 3) $1457 - 1057 =$ _____ | 10) $41 - 28 =$ _____ | 17) $19 - 13 =$ _____ |
| 4) $425 - 395 =$ _____ | 11) $800 - 100 =$ _____ | 18) $56 - 52 =$ _____ |
| 5) $350 - 300 =$ _____ | 12) $3200 - 2600 =$ _____ | 19) $452 - 434 =$ _____ |
| 6) $750 - 250 =$ _____ | 13) $180 - 120 =$ _____ | 20) $36 - 24 =$ _____ |
| 7) $1200 - 300 =$ _____ | 14) $44 - 24 =$ _____ | 21) $150 - 110 =$ _____ |

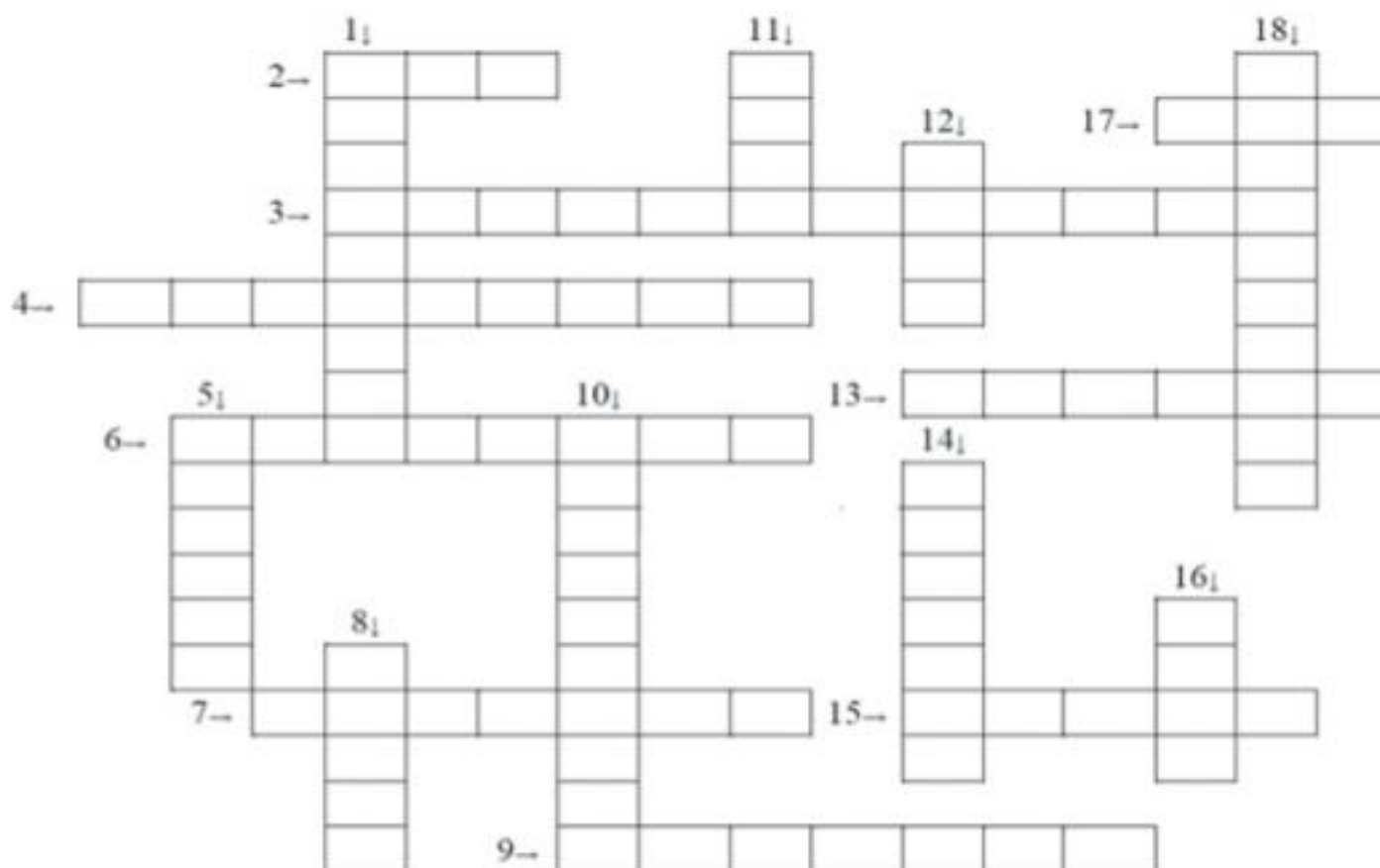


Atenção! Escrever os resultados por extenso.

Cruzadinha da Multiplicação

Resolva as operações e complete a cruzadinha com os resultados.

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1) $10 \times 5 =$ _____ | 7) $5 \times 16 =$ _____ | 13) $5 \times 6 =$ _____ |
| 2) $25 \times 4 =$ _____ | 8) $5 \times 1 =$ _____ | 14) $9 \times 2 =$ _____ |
| 3) $25 \times 16 =$ _____ | 9) $35 \times 2 =$ _____ | 15) $13 \times 1 =$ _____ |
| 4) $4 \times 4 =$ _____ | 10) $180 \times 5 =$ _____ | 16) $4 \times 3 =$ _____ |
| 5) $2 \times 2 =$ _____ | 11) $2 \times 4 =$ _____ | 17) $5 \times 2 =$ _____ |
| 6) $8 \times 5 =$ _____ | 12) $1 \times 7 =$ _____ | 18) $12 \times 50 =$ _____ |



Atenção! Escrever os resultados por extenso.

Atividade de matemática:

Cruzadinha da divisão

Resolva as operações e complete a cruzadinha com os resultados.

1) $56 : 4 =$ _____

2) $75 : 5 =$ _____

3) $63 : 9 =$ _____

4) $36 : 3 =$ _____

5) $60 : 2 =$ _____

6) $80 : 4 =$ _____

7) $72 : 9 =$ _____

8) $48 : 8 =$ _____

9) $32 : 8 =$ _____

10) $90 : 5 =$ _____

11) $16 : 8 =$ _____

12) $64 : 8 =$ _____

13) $78 : 6 =$ _____

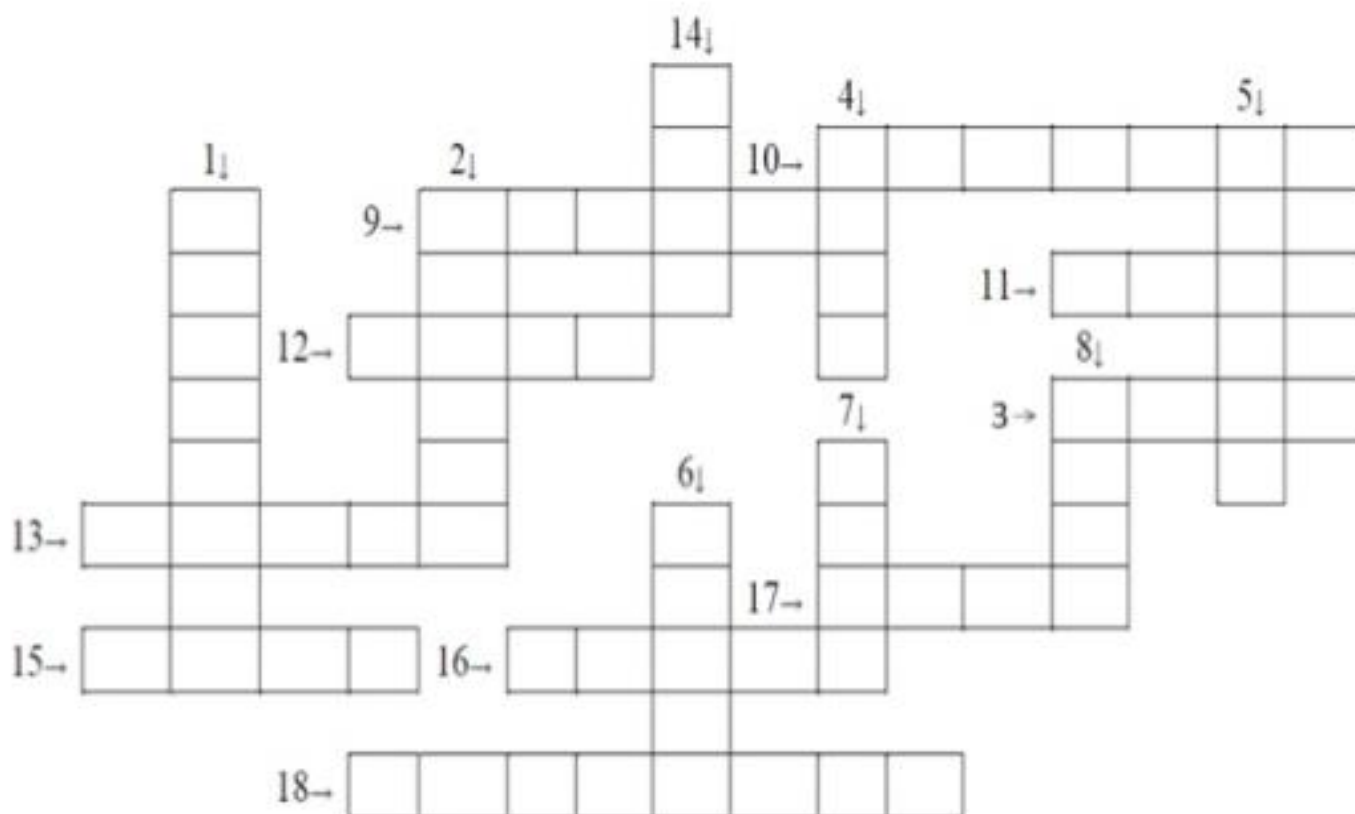
14) $49 : 7 =$ _____

15) $54 : 9 =$ _____

16) $30 : 6 =$ _____

17) $27 : 9 =$ _____

18) $120 : 3 =$ _____



Atenção! Escrever os resultados por extenso.

Atividade de matemática:

Multiplicação divertida

Faça os cálculos. Depois pinte seguindo a legenda abaixo

0 até 9 = verde claro



10 até 29 = azul claro



30 até 59 = vermelho



60 até 150 = amarelo



10x10	11x1	35x4	9x0	7x15	5x0	18x7	9x1
13x2	9x9	15x1	7x10	3x0	13x10	2x1	75x2
7x11	5x2	3x2	10x2	8x10	7x0	15x6	3x1
6x2	3x3	5x5	15x0	5x4	10x12	13x3	11x4
19x3	4x4	2x2	7x3	10x0	12x2	30x4	4x2
4x4	13x4	1x3	6x0	7x4	7x10	7x2	13x4
6x5	8x9	11x3	25x4	8x1	6x4	14x5	3x9
19x4	6x6	48x2	11x4	13x5	3x10	5x3	18x6
18x2	20x3	5x7	15x10	12x4	9x10	7x6	6x3
24x3	20x4	20x4	7x7	16x0	17x3	20x1	17x3
5x11	13x7	25x2	30x3	6x8	12x5	13x5	11x6
8x8	11x2	25x3	17x2	12x6	9x6	7x9	15x2
12x6	8x10	6x1	15x4	7x0	12x8	8x7	21x4

Os jogos configuram uma ótima alternativa para estimular a aprendizagem, desenvolvendo habilidades como a autoconfiança, a organização, a concentração, a atenção, o raciocínio lógico-dedutivo e o senso cooperativo”.

Patrícia Moreno Pataro

Semana de atividades lúdicas, atividades enviadas pelo WhatsApp para realização diária:

Segunda-feira, 28 de junho de 2021.



Terça-feira, 29 de junho de 2021. (jogos e brincadeiras)



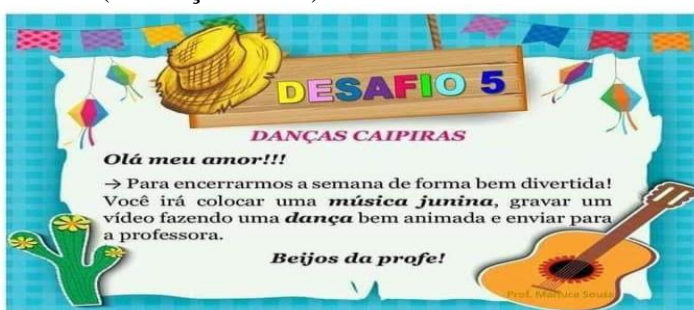
Quarta-feira, 30 de junho de 2021. (jogos e brincadeiras)



Quinta-feira, 01 de julho de 2021.



Sexta-feira, 02 de julho de 2021. (Educação física)



Referencial bibliográfico de português:

- <https://pt.slideshare.net/Alvarenga-48/atividade-de-cincia-alimentao-saudvel>; (pág. 1 e 2)
- <http://comidasaudavelpratodos.com.br/textoes/refletir/como-analisar-rotulos-parte-1/>; (pág.3 - imagem)
- <https://atividadesnotuxpaint.files.wordpress.com/2011/05/piramide-1.png>; (pág. 5)
- https://www.instagram.com/p/CP6Dt65hP31/?utm_medium=share_sheet (dias 29,30 e 01).
- https://m.facebook.com/profjessicacristina/posts/?ref=page_internal&mt_nav=0 (dias 28 e 02).

Referencial bibliográfico de matemática:

- <https://www.slideshare.net/Alvarenga-48/cruzadinhas-com-adio-subtrao-multiplicao-e-diviso-80312866>; (pág. 07 a 10)
- <https://pt.slideshare.net/Alvarenga-48/multiplicao-divertida>; (pág. 11)