



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**3º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19 -2021**

ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG.

ALUNO(A): \_\_\_\_\_

PROFESSORA - MANHÃ: MEYRI L. KOLAROVIC LOPES

PROFESSORA - TARDE: SILVANA MARY B. GROTA TRAIN TURMA: **3º ANO**

COMPONENTES CURRICULARES: CIÊNCIAS, LÍNGUA PORTUGUESA E MATEMÁTICA

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 08 a 12 MARÇO DE 2021.**



**Senhores pais e**

Vocês estão recebendo as **Atividades Complementares de Estudo para o período de isolamento-COVID 19**. Necessito muito de sua participação para que essas atividades sejam realizadas pelo seu filho. Os senhores precisam organizar um tempo, em casa, para a realização das atividades e para que seu filho possa estudar com tranquilidade.

No roteiro a seguir estão as atividades e todas as orientações para sua execução. Tudo está descrito de forma simples. Mas se houver alguma dúvida podem entrar em contato comigo pelo *WhatsApp*, estarei à disposição para ajudar.

Seu filho deverá realizar todas as atividades no caderno ou no roteiro impresso. Ele terá o período de 09/11 a 13/11 para concluir essas atividades. Na quinta-feira, será enviado pelo *WhatsApp* a correção das atividades da semana. Cuidem-se e cuidem de sua família. Em breve tudo estará bem.

Um abraço,  
**Professoras Meyri e Silvana**

**O QUE VAMOS ESTUDAR:**

- LÍNGUA PORTUGUESA
- MATEMÁTICA
- CIÊNCIAS

**PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

**LINGUA PORTUGUESA**

(EF15LP03) RECONHECIMENTO DE INFORMAÇÕES EXPLÍCITAS EM DIFERENTES TEXTOS.

(EF02LP12) IDENTIFICAÇÃO DO TEMA/ASSUNTO DO TEXTO.

(EF15LP01) RECONSTRUÇÃO DAS CONDIÇÕES DE PRODUÇÃO E RECEPÇÃO DE TEXTOS

(EF15LP03) ESTRATÉGIA DE LEITURA

(EF03LP03) CONSTRUÇÃO DO SISTEMA ALFABÉTICO E DA ORTOGRAFIA

(EF03LP02) CONSTRUÇÃO DO SISTEMA ALFABÉTICO E DA ORTOGRAFIA

**MATEMÁTICA**

(EF03MA02) COMPOSIÇÃO E DECOMPOSIÇÃO DE NÚMEROS NATURAIS

**DEZENA:** DESENVOLVER O PRINCÍPIO DO AGRUPAMENTO E REAGRUPAMENTO DO SISTEMA DE NUMERAÇÃO DECIMAL.

**DÚZIA:** TRADUZIR O VOCÁBULO **DÚZIA**, RELACIONANDO-O A UM CONJUNTO FORMADO POR 12 ELEMENTOS.

(EF03MA26) LEITURA, INTERPRETAÇÃO E REPRESENTAÇÃO DE DADOS EM TABELAS E GRÁFICOS

**CIÊNCIAS**

(EF03CI06) CARACTERÍSTICAS E DESENVOLVIMENTO DOS ANIMAIS



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**  
**COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**

VOCÊ IRÁ REALIZAR AS ATIVIDADES DE MANEIRA QUE TODAS DEVERÃO SER RESPONDIDAS NO ROTEIRO IMPRESSO. NÃO SE ESQUEÇA DE COLOCAR O SEU NOME COMPLETO.

**COMO FAZER?**

MONTAMOS UM PASSO-A-PASSO PARA FACILITAR OS ESTUDOS DURANTE ESTES DIAS.

- ✓ ACORDAR CEDO;
- ✓ COLOCAR UMA ROUPA CONFORTÁVEL;
- ✓ TOMAR O CAFÉ DA MANHÃ NO HORÁRIO NORMAL;
- ✓ SEPARAR O SEU MATERIAL DE ESTUDO: LÁPIS, FOLHAS, CADERNOS, LIVROS.
- ✓ DEFINIR UM LOCAL DE ESTUDOS
- ✓ ESCOLHER UM LUGAR TRANQUILO E ILUMINADO PARA FAZER SUAS ATIVIDADES.

LEMBRE-

SE DE QUE AS ATIVIDADES PODEM SER IMPRESSAS OU NÃO. CASO A IMPRESSÃO REALMENTE NÃO SEJA POSSÍVEL, OS REGISTROS DAS ATIVIDADES PODERÃO SER FEITOS EM UM CADERNO. PEDIMOS QUE PARA NESTE MOMENTO, A CRIANÇA COMO AUXÍLIO DOS PAIS.

**DIA: 08/03 (SEGUNDA-FEIRA)**

**LÍNGUA PORTUGUESA**



**PINTE O NOME DO ANIMAL QUE APARECE NA MÚSICA.**

GATO

PATO

SAPO

**DESEMBARALHE AS LETRAS E ESCREVA AS PALAVRAS.**

S P O A

O A T P

T A O G



2 – RESPONDA:

A) QUAL É O TÍTULO DO TEXTO?

---

B) ONDE VIVE O SAPO?

---

C) O SAPO PULA PORQUÊ?

( ) ESTÁ COM CALOR

( ) ESTÁ COM FRIO

## **MATEMÁTICA** **DEZENA E DÚZIA:**

**HOJE VAMOS RELEMBRAR O QUE É DEZENA E DÚZIA.**

DEZENA É O MESMO QUE DIZER DEZ UNIDADES. ISTO É, **DEZ UNIDADES SÃO UMA DEZENA.**

**POR EXEMPLO:**

AQUI TEMOS **10 SAPOS**, E, PORTANTO, PODEMOS DIZER QUE TEMOS UMA DEZENA DE SAPOS!



JÁ A DÚZIA, É NADA MAIS NADA MENOS QUE **DOZE UNIDADES!**

**POR EXEMPLO:**

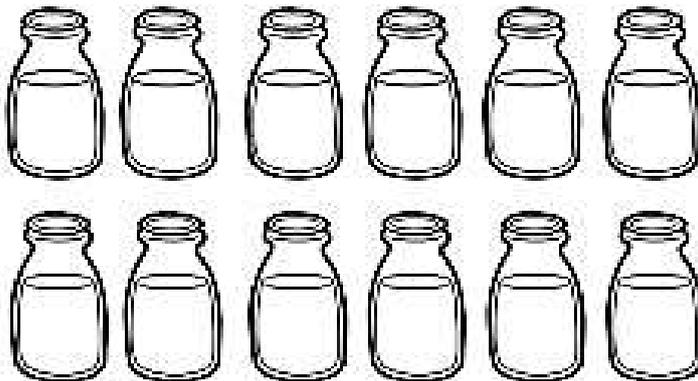
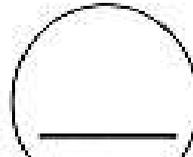
**DOZE UNIDADES DE LIVROS, SÃO UMA DÚZIA.**



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19  
**Atividades:**

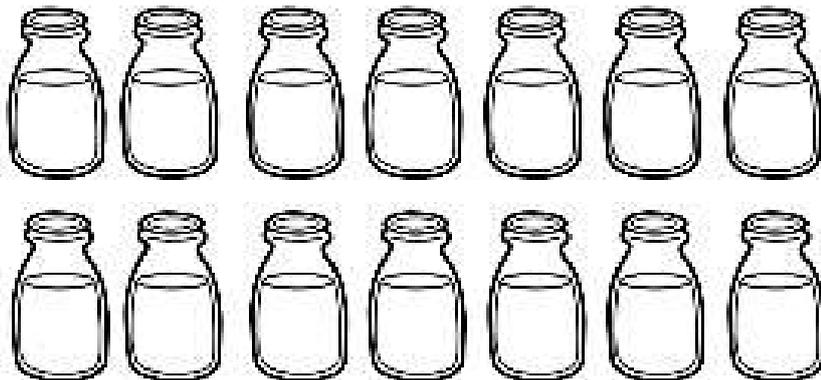
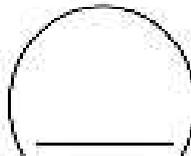
1- A VAQUINHA PRODUZIU BASTANTE LEITE.  
VAMOS CIRCULAR UMA DEZENA DE GARRAFINHAS DE LEITE?

DEZENA



2- AGORA, VAMOS CIRCULAR UMA DÚZIA DE GARRAFINHAS DE LEITE?

DÚZIA



TERÇA-FEIRA (09/03)

AULAS ESPECIFICAS.



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19  
**10/03 ( QUARTA-FEIRA)**

**MATEMÁTICA**

VAMOS RELEMBRAR DEZENA E DÚZIA:



A- LIGUE FAZENDO A CORRESPONDÊNCIA:

|                              |    |
|------------------------------|----|
| DUAS DEZENAS E SEIS UNIDADES | 5  |
| UMA DEZENA E UMA UNIDADE     | 26 |
| UMA DÚZIA                    | 6  |
| UMA DEZENA                   | 11 |
| MEIA DEZENA                  | 12 |
| MEIA DÚZIA                   | 10 |



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**  
**LÍNGUA PORTUGUESA**

ATIVIDADE 1:

MARCELO ENVIOU UM RECADINHO VIA E-MAIL PARA A SUA AMIGA LUÍZA. VAMOS LER?

**LUÍZA**

GOSTARIA DE CONVIDAR VOCÊ PARA PARTICIPAR DA  
MINHA FESTA DE ANIVERSÁRIO.

DIA: DOMINGO

HORÁRIO: 14 HORAS

ESPERO POR VOCÊ!

**MARCELO**



**RESPONDA:**

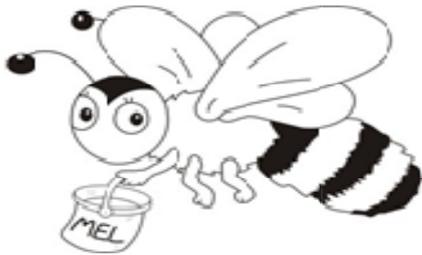
- A) PARA QUEM ESTÁ ENDEREÇADO ESSE CONVITE? \_\_\_\_\_
- B) QUEM ESCREVEU O CONVITE? \_\_\_\_\_
- C) QUE DIA SERÁ A FESTA? \_\_\_\_\_
- D) QUAL O HORÁRIO DA FESTA? \_\_\_\_\_
- E) O QUE VOCÊ MAIS GOSTA EM UMA FESTA? \_\_\_\_\_



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**  
**11/03 (QUINTA –FEIRA)**  
**LÍNGUA PORTUGUESA**

**ATIVIDADE2:**

OBSERVE NAS PALAVRAS **ASSÍLABAS** EM DESTAQUE:



**ABELLHA**



**ARANHA**

PROCURE EM REVISTAS E JORNAIS PALAVRAS EM QUE APAREÇAM **LH** E **NH**, RECORTE E COLE-AS NAS COLUNAS CORRESPONDENTES. CASO NÃO TENHA TESOURA E COLA POR PERTO, PODE ESCREVER AS PALAVRINHAS NAS COLUNAS CORRETAS.

**LH**

**NH**

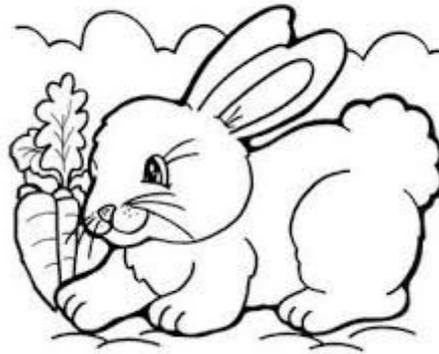


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

**CIÊNCIAS**

**VOCÊ SABIA?**

O COELHO É UM ANIMAL MAMÍFERO QUE VIVE NA TERRA. ALIMENTAM-SE COM FOLHAS, CAULES, RAÍZES E ALGUNS TIPOS DE GRÃOS. ELES ENXERGAM MUITO BEM, POIS SEUS OLHOS FICAM NAS LATERAIS DA CABEÇA, PERMITINDO QUE ENXERGUEM EM 360° A SUA VOLTA. OS COELHOS NÃO DEVEM TOMAR BANHO! COELHOS SÃO INDEPENDENTES E FAZEM SUA PRÓPRIA HIGIENE PESSOAL.



A) AGORA **PESQUISE** E DÊ DOIS EXEMPLOS DE ALGUNS ANIMAIS MAMÍFEROS:

---

---

B) ESCREVA NOMES DE ANIMAIS QUE:

| VOAM | VIVEM NA TERRA | VIVEM NA ÁGUA |
|------|----------------|---------------|
|      |                |               |
|      |                |               |
|      |                |               |
|      |                |               |

C) COELHO NÃO BOTA OVOS, MAS EXISTEM ALGUNS ANIMAIS QUE BOTAM. ESCREVA O NOME DE DOIS ANIMAIS QUE BOTAM OVOS:

---



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**  
**12/03 (SEXTA-FEIRA)**

**LÍNGUA PORTUGUESA**

**ATIVIDADE 1:**

LEIA AS PALAVRAS ABAIXO, TODAS RELACIONADAS A ALIMENTOS:

|          |       |        |      |           |
|----------|-------|--------|------|-----------|
| MACARRÃO | ARROZ | FEIJÃO | BIFE | ESPINAFRE |
| FRANGO   | PEIXE | BATATA | OVO  | ALFACE    |



REESCREVA O NOME DOS ALIMENTOS EM ORDEM ALFABÉTICA:

1 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

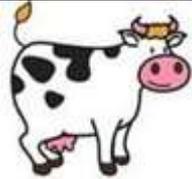
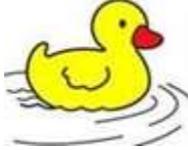


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19

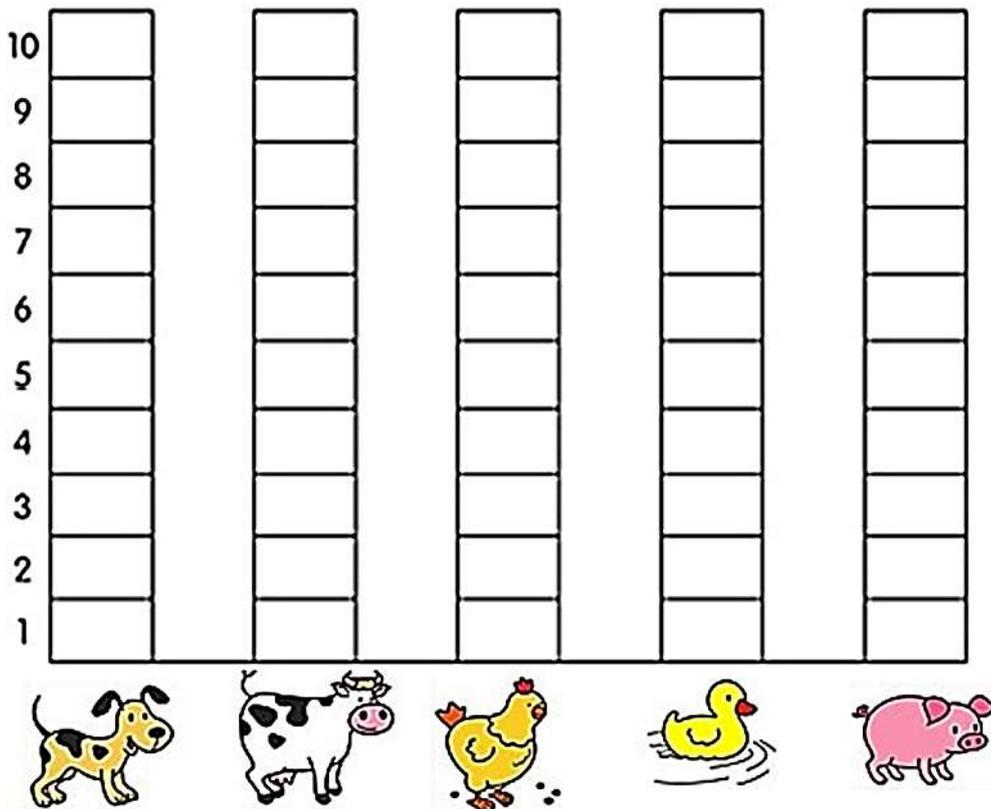
**MATEMÁTICA**

**ATIVIDADE 1:**

A TURMA DO 3º ANO FEZ UMA VOTAÇÃO PARA ESCOLHER O ANIMAL PREFERIDO DOS ALUNOS. A TABELA ABAIXO MOSTRA QUANTOS VOTOS TEVE CADA ANIMAL:

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| <b>10</b>   | <b>5</b>  | <b>7</b>   | <b>4</b>  |

AGORA PREENCHA PINTANDO O QUADROS DO GRÁFICO ABAIXO DE ACORDO COM OS DADOS DA TABELA:



DE ACORDO COM O GRÁFICO ANTERIOR, RESPONDA:

A) QUAL FOI O ANIMAL MAIS VOTADO? \_\_\_\_\_



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

B) QUAL FOI O ANIMAL MENOS VOTADO? \_\_\_\_\_

C) QUANTOS VOTOS TEVE O PORCO? \_\_\_\_\_

D) QUANTOS ALUNOS VOTARAM NESSA PESQUISA? \_\_\_\_\_

E) QUAL ANIMAL VOCÊ MAIS GOSTA? FAÇA UM DESENHO DELE:



**Prefeitura  
de Rolândia**



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19  
3º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19- 2021**

**ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG**

NAME: \_\_\_\_\_

**PROFESSORA MANHÃ: DAIANE AP. DE JESUS OLIVEIRA**

**PROFESSORA TARDE: DAIANA CARLA DE CASTILHO**

**TURMA: 3º ANO**

**COMPONENTE CURRICULAR: LÍNGUA INGLESA**

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 08 A 12 DE MARÇO DE 2021.**

**ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DO PROFESSOR:**

OUÇA O ÁUDIO/VÍDEO EXPLICATIVO DO PROFESSOR E ASSISTA AO VÍDEO DE SUGESTÃO:

<https://www.youtube.com/watch?v=03XgDWozJOw>

**O QUE VOCÊ VAI ESTUDAR?**

REPERTÓRIO LEXICAL RELACIONADO A CUMPRIMENTOS EM INGLÊS. (PARTE II).

**PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?**

CONHECER E COMPREENDER COM O APOIO DO (A) PROFESSOR (A) O SIGNIFICADO DE CUMPRIMENTOS EM INGLÊS DE FORMA LÚDICA CANTANDO E ESCRREVENDO.

- PRONUNCIAR OS CUMPRIMENTOS EM INGLÊS POR MEIO DA MÚSICA:



SONG (MÚSICA)

**GOOD MORNING, GOOD MORNING, GOOD MORNING. HOW ARE YOU?**

(BOM DIA, BOM DIA, BOM DIA. COMO VOCÊ ESTÁ?)

**I'M FINE. I'M FINE. I'M FINE. THANK YOU.**

(ESTOU BEM. ESTOU BEM. ESTOU BEM. OBRIGADO)

**GOOD AFTERNOON. GOOD AFTERNOON. GOOD AFTERNOON. HOW ARE YOU?**

(BOA TARDE. BOA TARDE. BOA TARDE. COMO VOCÊ ESTÁ?)

**I'M NOT GOOD. I'M NOT GOOD. I'M NOT GOOD, OH NO!**

(NÃO ESTOU BEM. NÃO ESTOU BEM. NÃO ESTOU BEM. OH NÃO!)

**GOOD EVENING! GOOD EVENING! GOOD EVENING. HOW ARE YOU?**

(BOA NOITE! BOA NOITE! BOA NOITE. COMO VOCÊ ESTÁ?)

**I'M GREAT! I'M GREAT! I'M GREAT. THANK YOU!**

(ESTOU ÓTIMO. ESTOU ÓTIMO. ESTOU ÓTIMO. OBRIGADO! 



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**

**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19  
COMO VAMOS ESTUDAR OS CONTEÚDOS?**

- COLOQUE A DATA E O SEU NOME NO INÍCIO DA PÁGINA.
- REALIZAR AS ATIVIDADES PROPOSTAS.

**COMO VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?**

PRIMEIRO COLOQUE A DATA E ESCREVA O SEU NOME.

REPITA AS EXPRESSÕES ( CANÇÃO) E PINTE OS DESENHOS.

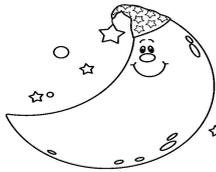
- PARA REALIZAR ESSA ATIVIDADE VOCÊ PRECISARÁ DE ALGUNS MATERIAIS:
- ESTOJO ESCOLAR CONTENDO LÁPIS, LÁPIS DE COR E BORRACHA.

DATE: MARCH/\_\_\_\_\_/2021.

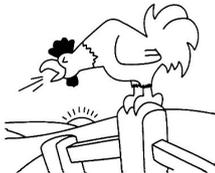
INGLÊS

NAME: \_\_\_\_\_ TURMA: 3ºANO \_\_\_\_\_

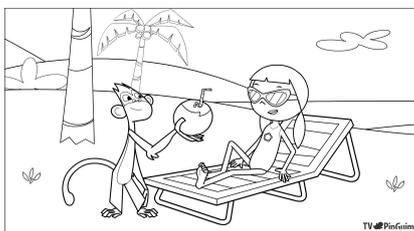
1 - WRITE THE GREETINGS FOR EACH CORRESPONDING WORD: (ESCREVA, PARA CADA PALAVRA OS CUMPRIMENTOS CORRESPONDENTES):



**NIGHT:** \_\_\_\_\_



**MORNING:** \_\_\_\_\_



**AFTERNOON:** \_\_\_\_\_

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**3º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19 - 2021**

**ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG**

Aluno(a): \_\_\_\_\_ **TURMA: 3 ano**

**PROFESSORA - MANHÃ: ADRIANA MARCUZ**

**PROFESSORA - TARDE: MARIA RITA CAMPANER SALMAZO**

**COMPONENTE CURRICULAR: ARTE**

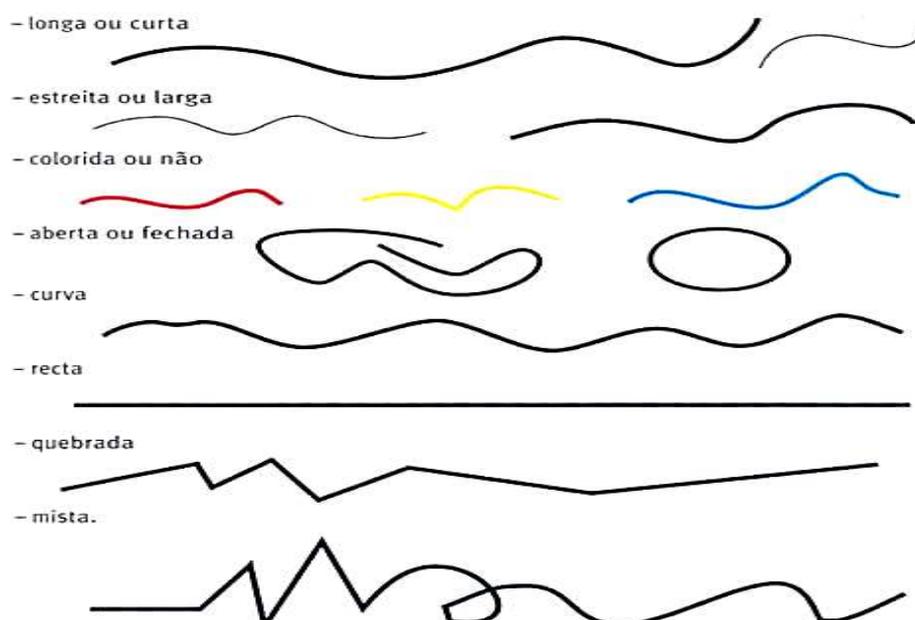
**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 08 a 12 DE Março de 2021.**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>O QUE ESTUDAR?</b>    | ➤ ELEMENTOS DA LINGUAGEM VISUAL: LINHAS E CORES.  |
| <b>PARA QUE ESTUDAR?</b> | ➤ EXPLORAR E RECONHECER OS ELEMENTOS DAS ARTES (LINHAS E CORES) EM COMPOSIÇÕES FIGURATIVAS.   |
| <b>COMO ESTUDAR?</b>     | ➤ ORGANIZANDO OS ESTUDOS, ASSISTINDO AOS VÍDEOS EXPLICATIVOS DA PROFESSORA E FAZENDO AS ATIVIDADES.   |
| <b>COMO REGISTRAR?</b>   | ➤ FAZENDO AS ATIVIDADES PROPOSTAS NOS ROTEIROS, UTILIZANDO OS MATERIAIS ESCOLARES COMUNS, COMO: PAPEL SULFITE OU CADERNO, RÉGUA, BORRACHA, LÁPIS DE ESCREVER, LÁPIS DE COR, CANETINHAS (SE TIVER), DENTRE OUTROS QUE FOREM NECESSÁRIOS. |

**ARTE**

**REVENDO:**A LINHA, ASSIM COMO O PONTO, É ELEMENTO ESSENCIAL NA COMPOSIÇÃO VISUAL.A LINHA ESTÁ PRESENTE EM NOSSA VIDA E EM TODAS AS COISAS QUE ESTÃO AO NOSSO REDOR, ESPECIALMENTE NA NATUREZA. OBSERVE A FOLHA DE UMA ÁRVORE! QUANTAS LINHAS NÃO POSSUI? INÚMERAS NÃO É MESMO? A LINHA É OBTIDA ATRAVÉS DE INFINITOS PONTOS.TAMBÉM É OBTIDA ATRAVÉS DO “RASTRO” DE UM PONTO. QUANDO SE COLOCA UM PONTO EM MOVIMENTO, ELE FORMA UMA LINHA.

**VEJAM ALGUNSTIPOSDE LINHAS:**





**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ATIVIDADE**

NESTA ATIVIDADE VAMOS CRIAR UM DESENHO E ENFEITAR SEU FUNDO COM DIVERSAS TRAMAS DE LINHAS COLORIDAS, SEJAM ELAS RETAS, CURVAS, ONDULADAS, QUEBRADAS OU AS QUE VOCÊ DESEJAR. OBSERVE OS EXEMPLOS ABAIXO.



INSPIRE-SE E CAPRICHE!

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**3º ROTEIRO DE ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19 -2021**

**ESCOLA MUNICIPAL MARIA TEIXEIRA GEORG**

**NOME:** \_\_\_\_\_ **TURMA:** **3º ANO**

**PROFESSORA – MANHÃ:** ALDECIR CRISTINA IANKOSKI BETANIM

**PROFESSOR – TARDE:** CARLOS APARECIDO SANTOS

**COMPONENTE CURRICULAR:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**PERÍODO DE REALIZAÇÃO: 08 A 12 DE MARÇO DE 2021**

- 1- O QUE VAMOS APRENDER:** SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA/ ASPECTOS RELACIONADOS À SAÚDE – HÁBITOS ALIMENTARES.
- 2- PARA QUE VAMOS ESTUDAR ESSES CONTEÚDOS?** CONHECER E COMPREENDER A IMPORTÂNCIA DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES.
- 3- COMO VAMOS ESTUDAR ESSE CONTEÚDO?** LER O TEXTO ABAIXO E ANALISAR AS FIGURAS DOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE INGERIMOS.

ASSISTA AO VÍDEO ABAIXO SOBRE OS TIPOS DE ALIMENTOS QUE INGERIMOS.

<https://www.youtube.com/watch?v=zm16x79NHkc>

- **TIPOS DE ALIMENTOS: IN NATURA/PROCESSADOS/ ULTRAPROCESSADOS**

**ALIMENTOS IN NATURA- SÃO AQUELES OBTIDOS DIRETAMENTE DE PLANTAS OU DE ANIMAIS PARA O CONSUMO SEM QUE TENHAM SOFRIDO QUALQUER ALTERAÇÃO. ENTRAM NESTA CATEGORIA FOLHAS, FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES, OVOS, CARNES E PEIXES.**



**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS -SÃO AQUELES QUE SÃO SUBMETIDOS A ALGUM PROCESSO, MAS QUE NÃO ENVOLVAM AGREGAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS AO ALIMENTO ORIGINAL, COMO LIMPEZA, MOAGEM E PASTEURIZAÇÃO. DOIS EXEMPLOS DE ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS ESTÃO SEMPRE PRESENTES NA MESA DO BRASILEIRO: O ARROZ E O FEIJÃO.**

**ALIMENTOS PROCESSADOS - SÃO AQUELES FABRICADOS PELA INDÚSTRIA COM A ADIÇÃO DE SAL, AÇÚCAR OU OUTRO PRODUTO QUE TORNE O ALIMENTO MAIS DURÁVEL, PALATÁVEL E ATRAENTE. POR TEREM ADIÇÃO DE SAL, GORDURA E AÇÚCAR PODEM FAZER PARTE DO PRATO DESDE QUE EM PEQUENAS QUANTIDADES E COMO PARTE UMA REFEIÇÃO BASEADA EM ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS.**



**ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS - SÃO FORMULAÇÕES INDUSTRIAIS, EM GERAL, COM POUCO OU NENHUM ALIMENTO INTEIRO. ESSE TIPO DE ALIMENTO SEMPRE CONTÉM ADITIVO, COMO É O CASO DAS SALSICHAS, BISCOITOS, GELEIAS, SORVETES, CHOCOLATES, MOLHOS, MISTURAS PARA BOLO, BARRAS ENERGÉTICAS, SOPAS, MACARRÃO E TEMPEROS INSTANTÂNEOS, SALGADINHOS CHIPS, REFRIGERANTES, PRODUTOS CONGELADOS E PRONTOS PARA AQUECIMENTO COMO MASSAS, PIZZAS, HAMBÚRGUERES E NUGGETS.**





**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE ESTUDO – COVID 19**

**4- DE QUE FORMA VAMOS REGISTRAR O QUE APRENDEMOS?**

**REGISTRE NAS LINHAS ABAIXO OU NUMA FOLHA SULFITE FAÇA UMA LISTA DE ALIMENTOS QUE VOCÊ E SUA FAMÍLIA CONSOMEM DIARIAMENTE DENTRE AS CATEGORIAS ABAIXO:**

- INNATURA: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- MINIMAMENTE PROCESSADOS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- PROCESSADOS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- ULTRA PROCESSADOS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_