

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

KARINE APARECIDA KULLER PENNA

**PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
NOS LIVROS DIDÁTICOS DE CIÊNCIAS DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

PONTA GROSSA

2024

KARINE APARECIDA KULLER PENNA

**PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
NOS LIVROS DIDÁTICOS DE CIÊNCIAS DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

**Produto educacional – Caderno Didático Interdisciplinar: Hábitos saudáveis de
alimentação e atividade física (1º e 2º ciclo do ensino fundamental)**

Produto educacional apresentado como requisito para
obtenção do título de Mestre em Ensino de Ciência e
Tecnologia da Universidade Tecnológica Federal do
Paraná (UTFPR).

Orientador(a): Prof^a. Dr^a. Lia Maris Orth Ritter
Antiqueira

Coorientador(a): Prof. Dr. Danislei Bertoni

PONTA GROSSA

2024

CADERNO DIDÁTICO INTERDISCIPLINAR

HÁBITOS SAUDÁVEIS DE ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA



1º CICLO

DOS ANOS INICIAIS

DO ENSINO FUNDAMENTAL



Desenvolvimento: Karine Aparecida Kuller Penna



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Esta licença permite compartilhamento, remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es). Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

APRESENTAÇÃO

ESTE CADERNO DIDÁTICO É DIRECIONADO AOS ALUNOS DO 1º CICLO DOS ANOS INICIAIS ENSINO FUNDAMENTAL, SENDO ESSES, ALUNOS DO 1º, 2º E 3º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL. OS CONTEÚDOS AQUI ABORDADOS TÊM A FINALIDADE DE PROMOVER HÁBITOS SAUDÁVEIS DE ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA DE FORMA INTERDISCIPLINAR, A PARTIR DE TEXTOS INFORMATIVOS, ATIVIDADES, CURIOSIDADES E DESAFIOS. NELE, HÁ TAMBÉM UM PERSONAGEM (PAULINHO) QUE INTERAGE COM O ESTUDANTE DO INÍCIO AO FIM DO CADERNO. ESSE PERSONAGEM FOI ILUSTRADO POR VICTOR DE QUADROS POSPIESZ.

OLÁ, AMIGO (A)!



SOU O PAULINHO E GOSTO MUITO DE BRINCAR E PRATICAR ESPORTES. TAMBÉM, NAS MINHAS REFEIÇÕES GOSTO DE CONSUMIR ALIMENTOS MAIS SAUDÁVEIS, COMO FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES.

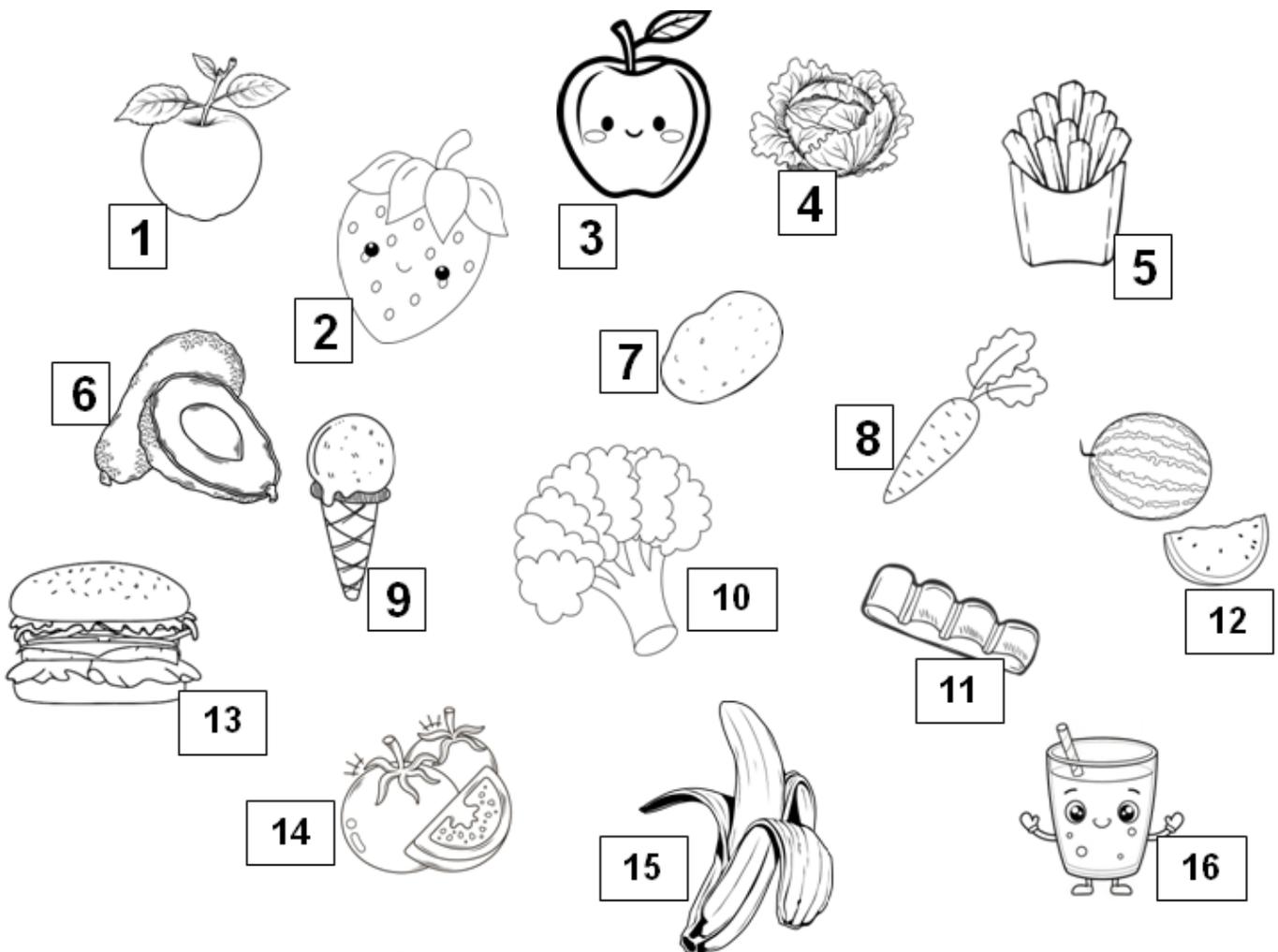
FIQUE ATENTO!
NO DECORRER DAS ATIVIDADES
DESSE CADERNO VOU TE
CONTAR ALGUMAS
CURIOSIDADES.
VAMOS LÁ?



ATIVIDADES INTERDISCIPLINARES

PARA COMEÇARMOS NOSSA
AVENTURA PELA ALIMENTAÇÃO
GOSTARIA DE SABER...

1. QUAIS DESSES ALIMENTOS ABAIXO VOCÊ MAIS GOSTA? PINTE-OS.



VOCÊ SABIA QUE OS ALIMENTOS
5, 9, 11, 13 E 16 (ULTRAPROCESSADOS)
NÃO FAZEM BEM PARA NOSSA SAÚDE?

ELES DEVEM SER EVITADOS, POIS
POSSUEM GRANDE QUANTIDADE DE
SAL, AÇÚCAR E GORDURA.

PREFIRA OS ALIMENTOS 1, 2, 3, 4, 6, 7,
8, 10, 12, 14 E 15 (IN NATURA)!



VOCÊ GOSTA DE DESAFIO?
ENTÃO VAMOS LÁ!

2. COMPLETE AS PALAVRAS COM AS VOGAIS E DESCUBRA O NOME DE 5 ALIMENTOS SUPER NUTRITIVOS:

__B__C__T__

__SP__G__ D__ M__LH__

__V__

__V__



ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL

OS ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL SÃO PROVENIENTES DE TUBÉRCULOS, RAÍZES, FOLHAS, FLORES, FRUTOS E CAULES. ELES SÃO OPÇÕES SAUDÁVEIS PARA A SAÚDE, POIS CONTÊM **VITAMINAS, PROTEÍNAS, CARBOIDRATOS, GORDURAS E MINERAIS**.

OS VEGETAIS PODEM SER CONSUMIDOS FRESCOS, COZIDOS OU ASSADOS. DENTRE OS BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL, DESTACAM-SE AS VERDURAS E OS LEGUMES, QUE SÃO RICOS EM **FIBRAS, VITAMINA A, COMPLEXO B, MINERAIS E PROTEÍNAS**, ALÉM DE POSSUÍREM PEQUENAS QUANTIDADES DE GORDURAS.

OS ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL POSSUEM PROPRIEDADES QUE PREVINEM O APARECIMENTO DE DOENÇAS E FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO.

NO GRUPO DOS VEGETAIS ESTÃO:

- **CAULES:** AIPO, PALMITO, ASPARGO ETC.
- **FLORES:** BRÓCOLIS, COUVE-FLOR, ALCACHOFRA ETC.
- **FRUTAS:** MAÇÃ, LARANJA, BANANA, ABACAXI, UVA ETC.
- **HORTALIÇAS:** ABOBRINHA, BERINJELA, PEPINO, ABÓBORA, CHUCHU, PIMENTÃO ETC.



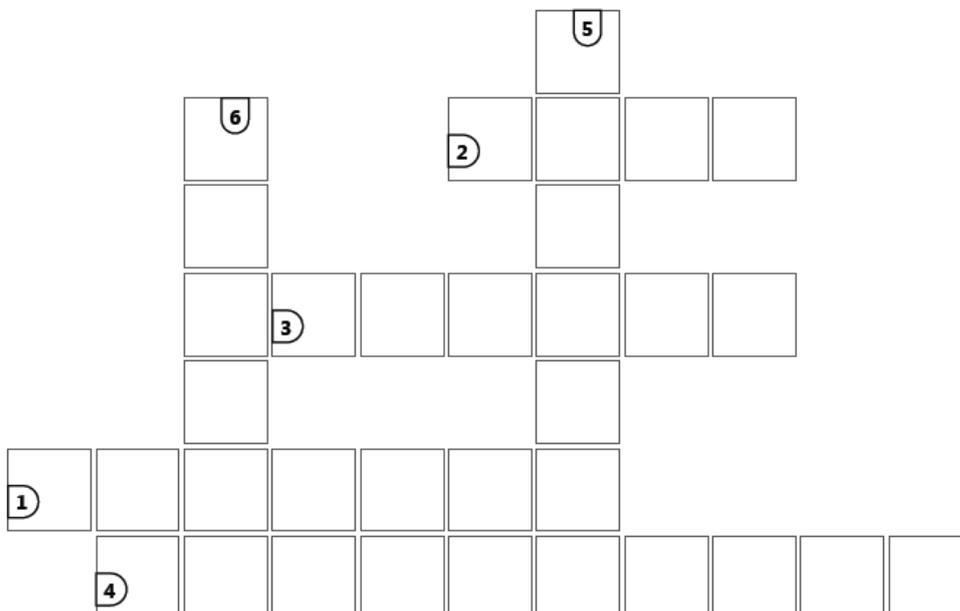
- **LEGUMINOSAS:** FEIJÃO, LENTILHA, GRÃO DE BICO, SOJA, ETC.
- **VERDURAS:** ALFACE, ACELGA, COUVE, AGRIÃO, ESCAROLA, REPOLHO, ESPINAFRE, RÚCULA ETC.
- **RAÍZES E TUBÉRCULOS:** BETERRABA, BATATA, CENOURA, NABO, MANDIOCA, RABANETE ETC.

ADAPTADO DE EDUCA+BRASIL, ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL. DISPONÍVEL EM: <<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/biologia/alimentos-de-origem-vegetal>>.



AMIGUINHO, AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE UM POUCO SOBRE OS VEGETAIS, VAI CONSEGUIR REALIZAR O PRÓXIMO DESAFIO:

3. PREENCHA A CRUZADINHA DOS **ALIMENTOS IN NATURA** CONFORME A CHARADINHAS:
- SOU UMA RAIZ E MINHA COR É LARANJA (1).
 - SOU UMA FRUTA E MINHA COR VERMELHA (2).
 - SOU UM TUBÉRCULO E MINHA COR É AMARELA (3).
 - SOU DO GRUPO DAS FLORES E MINHA COR É VERDE CLARO (4).
 - SOU UMA FRUTA DA COR AMARELA (5).
 - SOU DO GRUPO DAS HORTALIÇAS, POR DENTRO SOU VERDE CLARO E POR FORA VERDE ESCURO (6).





VOCÊ SABIA QUE A BANANA FOI TRAZIDA AO BRASIL PELOS PORTUGUESES?

E QUE O BRASIL ESTÁ ENTRE OS MAIORES PRODUTORES E CONSUMIDORES MUNDIAIS DE BANANA?

A BANANA REDUZ A PRESSÃO ARTERIAL, EVITA CÂIBRAS MUSCULARES, MELHORA O HUMOR ETC.

MAPA DO BRASIL



4. AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE QUE A BANANA É UMA FRUTA BASTANTE CONSUMIDA AQUI NO BRASIL, RESOLVA:

A) PAULINHO FOI A FEIRA E COMPROU 3 PENCAS DE BANANA, CADA PENCA TEM 4 BANANAS. QUANTAS BANANAS ELE COMPROU?



R:

B) CADA PENCA QUE PAULINHO COMPROU NA FEIRA CUSTOU R\$3,00. ELE PAGOU COM UMA NOTA DE R\$10,00. QUANTO RONALDINHO RECEBEU DE TROCO?

R:



EU ADORO COMER BANANA PORQUE ALÉM DOS BENEFÍCIOS JÁ FALADOS ACIMA, ELA TAMBÉM FORNECE ENERGIA PARA CORPO E ASSIM EU POSSO PRATICAR MEU ESPORTE FAVORITO "FUTEBOL".

5. LEIA O POEMA ABAIXO E RESPONDA:

A BOLA

ISABEL CRISTINA SILVEIRA SOARES

QUE BOLA ENGRAÇADA
É REDONDA, REDONDINHA
MAS QUERIA SER QUADRADA
COMO O DADO DA CANDINHA!

AINDA NÃO CONHECIA O CAMPO
POIS NA CASA, MENINO NÃO TINHA
A POBRE COITADA NUM CANTO
NÃO SABIA SUA SERVENTIA!

QUAL NÃO FOI SUA SURPRESA
QUANDO PAULINHO APARECEU
A BOLA QUE ERA TRISTE
A VIDA LÁ FORA, CONHECEU!



VAMOS JOGAR?

PEÇA PARA SUA
PROFESSOR (A)
ESCOLHER ESPORTE
COM BOLA PARA
JOGAR.

NÃO FIQUE PARADO!

A) PINTE DE AMARELO O TÍTULO DO POEMA.

B) PROCURE NO POEMA AS PALAVRAS QUE RIMAM COM:

REDONDINHA	CAMPO	APARECEU

- PAULINHO É O DIMINUTIVO DE PAULO
- CANDINHA É O DIMINUTIVO DE CÂNDIDA

C) AGORA, ESCREVA O DIMINUTIVO DAS PALAVRAS ABAIXO:

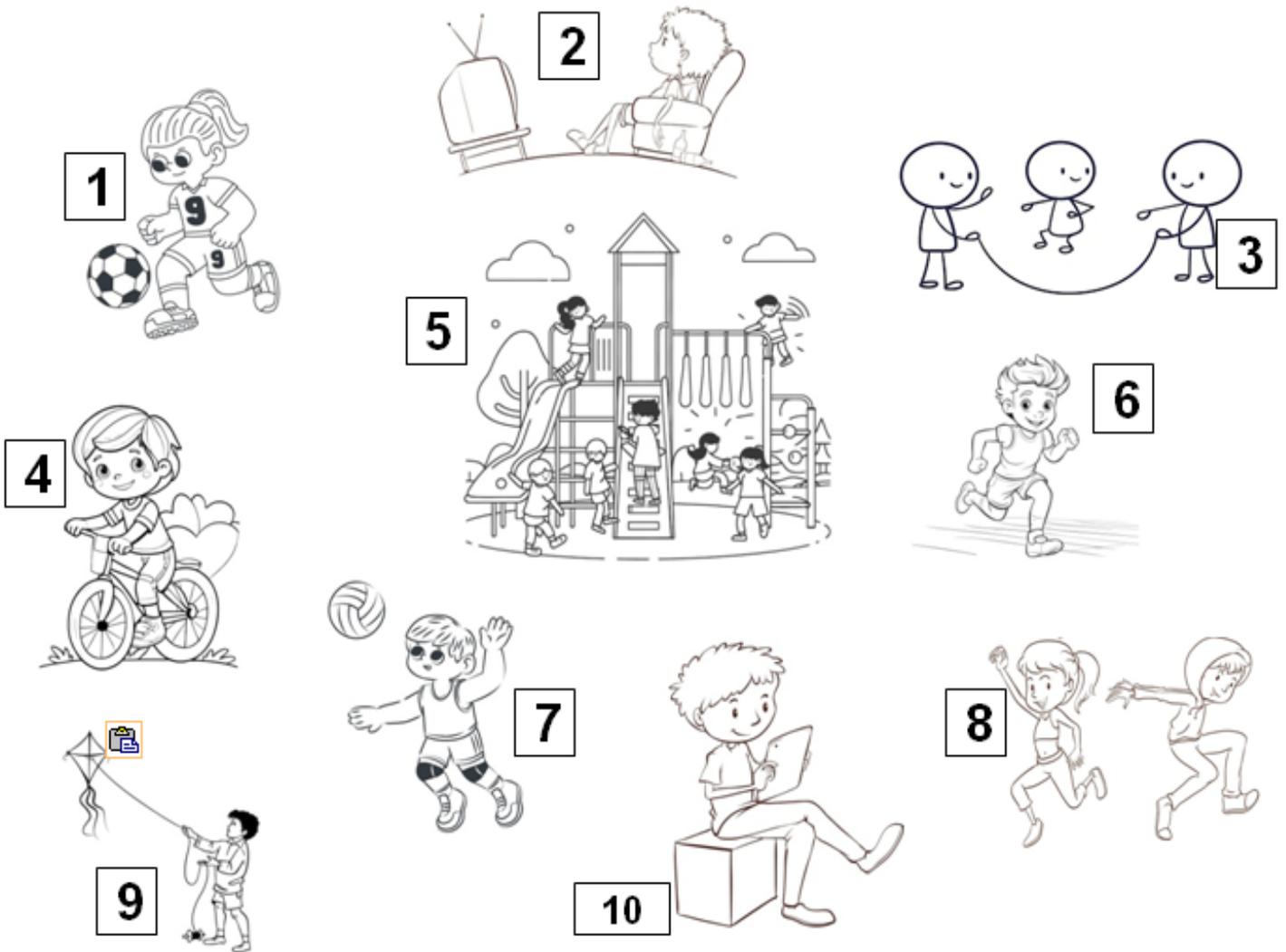
BOLA –

DADO –

CASA –

CAMPO –

6. QUAIS DESSES COMPORTAMENTOS OU ATIVIDADES VOCÊ FAZ NO SEU DIA A DIA?
PINTE-OS.

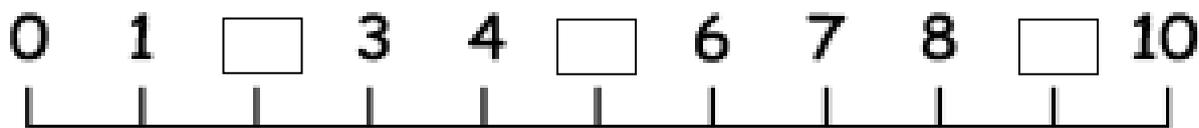


A PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS REPRESENTADAS PELOS NÚMEROS 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8 E 9 PROMOVE QUALIDADE DE VIDA.

POR ISSO, EVITE OS COMPORTAMENTOS SEDENTÁRIOS COMO O DE NÚMERO 2 E 10.

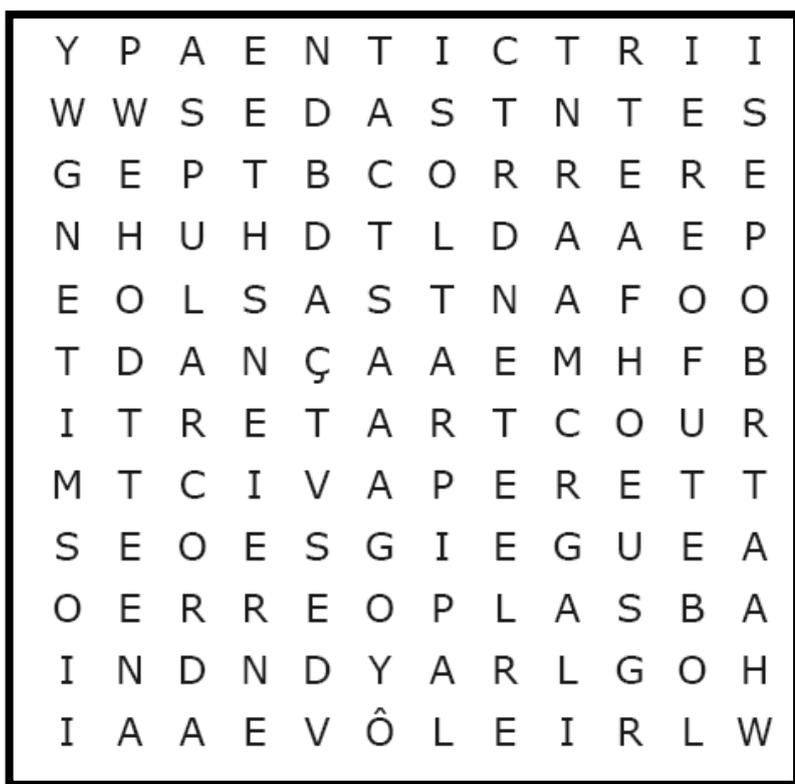
BRINQUE, DANÇE, PRATIQUE ESPORTE...

7. COMPLETE A RETA NUMERICA SE BASEANDO PELAS IMAGENS E SEUS RESPECTIVOS NÚMEROS DA ATIVIDADE ANTERIOR.



8. OBSERVE AS

IMAGENS DA QUESTÃO 5 E ENCONTRE NO CAÇA-PALAVRAS APENAS AQUELAS QUE REPRESENTAM UMA ATIVIDADE FÍSICA.

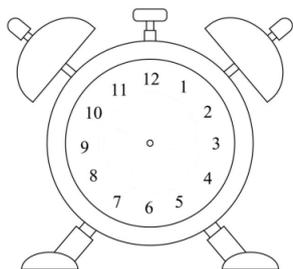


CORRER – DANÇA – FUTEBOL – PULARCORDA – SOLTARPIPA - VÔLEI



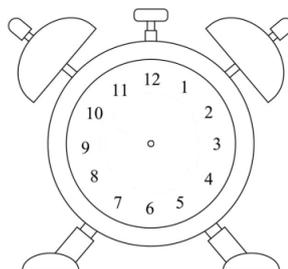
VOCÊ SABIA QUE DEVEMOS PRATICAR DIARIAMENTE 1 HORA OU MAIS DE ATIVIDADE FÍSICA?

9. MARQUE NO RELÓGIO O HORÁRIO QUE VOCÊ REALIZA AS ATIVIDADES APRESENTADAS, DEPOIS PINTE O PERÍODO DO DIA QUE ACONTECE ESSA ATIVIDADE:



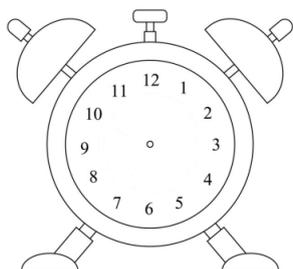
ACORDA

MANHÃ
TARDE
NOITE



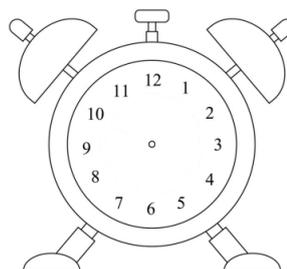
VAI À ESCOLA

MANHÃ
TARDE
NOITE



JANTA

MANHÃ
TARDE
NOITE



DORME

MANHÃ
TARDE
NOITE

10. RESOLVA:

PAULINHO GASTA 2 HORA POR DIA PARA ANDAR DE BICICLETA. SE ELE PRATICA ESSA ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS DIAS DA SEMANA. QUANTAS HORAS ELE GASTA ANDANDO DE BICICLETA NA SEMANA?

R:



FALANDO EM ATIVIDADE FÍSICA...

VAMOS APRENDER MAIS SOBRE A DANÇA?

DANÇA

A DANÇA É A ARTE DE MEXER O CORPO, ATRAVÉS DE UMA **CADÊNCIA** DE MOVIMENTOS E RITMOS, CRIANDO UMA HARMONIA PRÓPRIA.

NÃO É SOMENTE ATRAVÉS DO SOM DE UMA MÚSICA QUE SE PODE DANÇAR, POIS OS MOVIMENTOS PODEM ACONTECER INDEPENDENTE DO SOM QUE SE OUVE, E ATÉ MESMO SEM ELE.

A HISTÓRIA DA DANÇA RETRATA QUE SEU SURGIMENTO SE DEU AINDA NA PRÉ-HISTÓRIA, QUANDO OS HOMENS BATIAM OS PÉS NO CHÃO. AOS POUCOS, FORAM DANDO MAIS **INTENSIDADE** AOS SONS, DESCOBRINDO QUE PODIAM FAZER OUTROS RITMOS, CONJUGANDO OS PASSOS COM AS MÃOS, ATRAVÉS DAS PALMAS.

O SURGIMENTO DAS DANÇAS EM GRUPO ACONTECEU ATRAVÉS DOS RITUAIS RELIGIOSOS, EM QUE AS PESSOAS FAZIAM AGRADECIMENTOS OU PEDIAM AOS DEUSES O SOL E A CHUVA. OS PRIMEIROS REGISTROS DESSAS DANÇAS MOSTRAM QUE ELAS SURGIRAM NO EGITO, HÁ DOIS MIL ANOS ANTES DE CRISTO.



FONTE: BRASIL ESCOLA, DANÇA. DISPONÍVEL EM:
<<https://brasilecola.uol.com.br/artes/danca.htm>>.

11. PESQUISE O SIGNIFICADO DAS PALAVRAS DESTACADAS NO TEXTO:

CADÊNCIA: _____

INTENSIDADE: _____



VAMOS DANÇAR?
PEÇA PARA SUA
PROFESSOR(A) COLOCAR
UMA MÚSICA PARA
MEXERMOS O ESQUELETO!

12. OBSERVE AS IMAGENS ABAIXO E RESPONDA ORALMENTE:



Figura 2



Figura 1

- AS PAISAGENS DA FIGURA 1 E 2 SÃO DIFERENTES? COMENTE.
- AO OBSERVAR AS IMAGENS ACIMA, O QUE VOCÊ EM RELAÇÃO À PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE?
- PARA VOCÊ, AS FIGURAS APRESENTAM ALGUMA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA? COMENTE.

CIDADES

CIDADE É O LOCAL EM QUE VIVEM MUITAS PESSOAS E ONDE SÃO ENCONTRADOS: CASAS, PRÉDIOS, RUAS, LOJAS, BANCOS, HOSPITAIS.

A CIDADE DEVE OFERECER SERVIÇOS PÚBLICOS DE QUALIDADE, TAIS COMO RUAS ASFALTADAS, ENERGIA, ESGOTO, ÁGUA TRATADA, TRANSPORTE PÚBLICO, ENTRE OUTROS, SEMPRE COM O OBJETIVO DE COLABORAR PARA QUE AS PESSOAS QUE VIVEM NA CIDADE TENHAM UMA BOA QUALIDADE DE VIDA.

MAS A CIDADE COMO CONHECEMOS HOJE NÃO ERA ASSIM DESDE O INÍCIO. ELA SOFREU MUITAS TRANSFORMAÇÕES, SEMPRE ACOMPANHANDO O DESENVOLVIMENTO DO MUNDO. ANTIGAMENTE AS PESSOAS SE MUDAVAM E,

JUNTAS, FORMAVAM UMA **VILA OU POVOADO**. CONFORME ESSE VILAREJO CRESCIA, FORMAVAM-SE AS **CIDADES**.

ESSE DESENVOLVIMENTO FOI EM DECORRÊNCIA DAS PESSOAS MUDAREM DO CAMPO PARA A CIDADE, EM BUSCA DE MELHORES CONDIÇÕES DE VIDA. ESSE FATO É DENOMINADO ÊXODO RURAL, MOMENTO EM QUE AS PESSOAS MUDAM PARA A CIDADE E COMEÇAM UM NOVO ESTILO DE VIDA.

FONTE: ESCOLA KIDS, CIDADES ENSINO FUNDAMENTAL I. DISPONÍVEL EM: <<https://escolakids.uol.com.br/historia/as-cidades.htm>>.

13. RESPONDA:

A) QUAL É O TÍTULO DO TEXTO?

B) A PARTIR DAS INFORMAÇÕES DO TEXTO, VOCÊ MORA NA CIDADE OU NO CAMPO?

14. OBSEVER AS ORIENTAÇÕES DAS PLACAS DE UMA CIDADE:



SE O MOTORISTA QUER CHEGAR AO HOSPITAL, QUAL DIREÇÃO ELE DEVE SEGUIR?

- () DIREITA
- () ESQUERDA
- () SEGUIR EM FRENTE



**VOCÊ SABIA QUE A MAIORIA
DOS ALIMENTOS QUE CHEGAM
A NOSSA MESA VEM DO
CAMPO?**

**MAS DE QUE FORMA ELAS SÃO
CULTIVADAS?**

VAMOS PESQUISAR!

15. PESQUISE E RESPONDA ORALMENTE:

- A) O QUE SÃO ALIMENTOS ORGÂNICOS?
- B) O QUE É AGROTÓXICO?
- C) O QUE É UM ALIMENTO TRANSGÊNICO?

VÍDEOS QUE IRÃO TE AJUDAR A RESPONDER AS PERGUNTAS ACIMA

CANAL: SHOW DA LUNA

ALIMENTOS ORGÂNICOS: POR QUE SÃO MELHORES? ♻️ 🌱 PLAYLIST SUSTENTABILIDADE L O SHOW DA LUNA! – https://www.youtube.com/watch?v=6OFY_AgMOp0

CANAL: IBAMA

AVENTURAS DE JUJU - <https://www.youtube.com/watch?v=EJpBj0Hn8gw>

CANAL: ROBERTA MOEDA

ALIMENTOS TRANSGÊNICOS PARA CRIANÇAS - <https://www.youtube.com/watch?v=9DuZkwwqs9I>



**PARABÉNS!
VOCÊ CHEGOU COMIGO ATÉ O
FIM!**

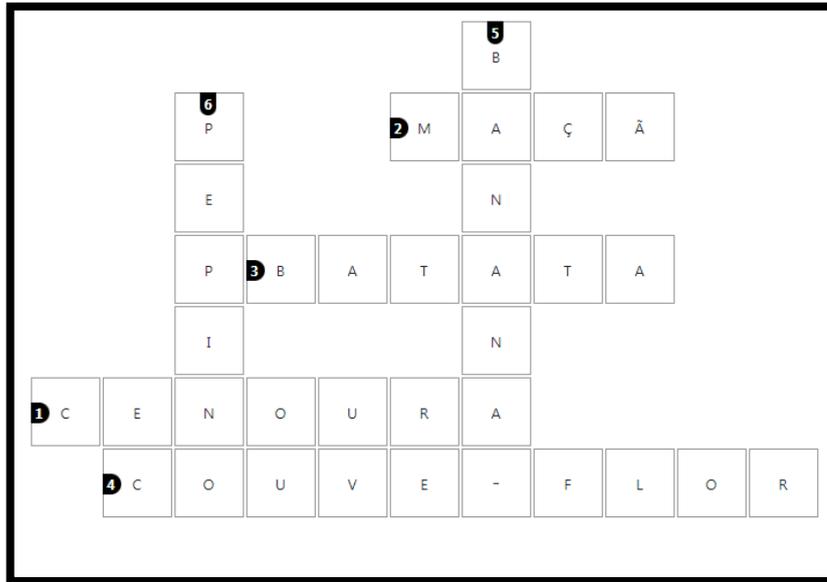
**E NÃO ESQUEÇA QUE À
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E A
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA
CONTRIBUEM PARA UMA VIDA DE
QUALIDADE!**

RESPOSTAS

1. **PINTURA.**

2. **ABACATE** **ESPIGA DE MILHO** **OVO** **UVA**

3.



4.

- A) 12
- B) 1 REAL

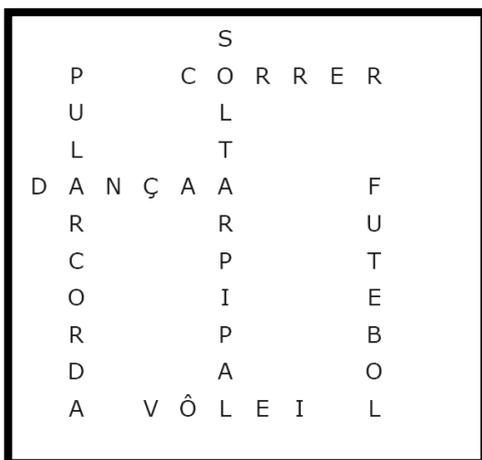
5.

- A) A BOLA
- B) CANDINHA, CANTO E CONHECEU.
- C) BOLINHA, DADINHO, CASINHA E CAMPINHO.

6. **PINTURA.**

7. 2, 5 E 9.

8.



9. **RESPOSTA PESSOAL**

10. 14 HORAS

11. CADÊNCIA: RITMO; SEQUÊNCIA ENCADEADA E REGULAR DE SONS E DE MOVIMENTOS.

INTENSIDADE: CARACTERÍSTICA DO QUE É INTENSO, COM MUITA FORÇA: NÃO CONSEGUIRAM MENSURAR A INTENSIDADE DO TERREMOTO.

12. **RESPOSTA PESSOAL**

13.

A) CIDADES

B) **RESPOSTA PESSOAL**

14.

A) SÃO OS ALIMENTOS LIVRE DE AGROTÓXICOS, ADUBOS QUÍMICOS OU SUBSTÂNCIAS SINTÉTICAS QUE AGRIDAM O MEIO AMBIENTE.

B) SÃO PRODUTOS QUÍMICOS SINTÉTICOS USADOS PARA MATAR INSETOS, LARVAS, FUNGOS, CARRAPATOS SOB A JUSTIFICATIVA DE CONTROLAR AS DOENÇAS PROVOCADAS POR ESSES VETORES E DE REGULAR O CRESCIMENTO DA VEGETAÇÃO, TANTO NO AMBIENTE RURAL QUANTO URBANO (Brasil, 2002; INCA, 2021).

C) SÃO MODIFICADOS EM LABORATÓRIO PARA A INTRODUÇÃO DE PROPRIEDADES NÃO DESENVOLVIDAS NATURALMENTE, COMO RESISTÊNCIA A PRAGAS.

15. ESQUERDA

Habilidades da BNCC que foram abordadas nesse caderno

Ciências

1° Ano

(EF01CI05) Identificar e nomear diferentes escalas de tempo: os períodos diários (manhã, tarde, noite) e a sucessão de dias, semanas, meses e anos.

2° Ano

(EF02CI06) Identificar as principais partes de uma planta (raiz, caule, folhas, flores e frutos) e a função desempenhada por cada uma delas, e analisar as relações entre as plantas, o ambiente e os demais seres vivos.

3° Ano

(EF03CI10) Identificar os diferentes usos do solo (plantação e extração de materiais, dentre outras possibilidades), reconhecendo a importância do solo para a agricultura e para a vida.

Geografia

1° Ano

(EF01GE02) Identificar semelhanças e diferenças entre jogos e brincadeiras de diferentes épocas e lugares.

2° Ano

(EF02GE07) Descrever as atividades extrativas (minerais, agropecuárias e industriais) de diferentes lugares, identificando os impactos ambientais.

(EF02GE11) Reconhecer a importância do solo e da água para a vida, identificando seus diferentes usos (plantação e extração de materiais, entre outras possibilidades) e os impactos desses usos no cotidiano da cidade e do campo.

3° (EF03GE01) Identificar e comparar aspectos culturais dos grupos sociais de seus lugares de vivência, seja na cidade, seja no campo.

(EF03GE04) Explicar como os processos naturais e históricos atuam na produção e na mudança das paisagens naturais e antrópicas nos seus lugares de vivência, comparando-os a outros lugares.

(EF03GE05) Identificar alimentos, minerais e outros produtos cultivados e extraídos da natureza, comparando as atividades de trabalho em diferentes lugares.

História

2° Ano

(EF02HI07) Identificar e utilizar diferentes marcadores do tempo presentes na comunidade, como relógio e calendário.

(EF02HI11) Identificar impactos no ambiente causados pelas diferentes formas de trabalho existentes na comunidade em que vive.

3° Ano

(EF03HI01) Identificar os grupos populacionais que formam a cidade, o município e a região, as relações estabelecidas entre eles e os eventos que marcam a formação da cidade, como fenômenos migratórios (vida rural/vida urbana), desmatamentos, estabelecimento de grandes empresas etc.

(EF03HI08) Identificar modos de vida na cidade e no campo no presente, comparando-os com os do passado.

Português

1° e 2° Ano

(EF15LP03) Localizar informações explícitas em textos.

(EF15LP04) Identificar o efeito de sentido produzido pelo uso de recursos expressivos gráfico-visuais em textos multissemióticos.

(EF15LP17) Apreciar poemas visuais e concretos, observando efeitos de sentido criados pelo formato do texto na página, distribuição e diagramação das letras, pelas ilustrações e por outros efeitos visuais.

(EF01LP07) Identificar fonemas e sua representação por letras.

(EF02LP04) Ler e escrever corretamente palavras com sílabas CV, V, CVC, CCV, identificando que existem vogais em todas as sílabas.

(EF02LP11) Formar o aumentativo e o diminutivo de palavras com os sufixos ão e -inho/-zinho.

(EF12LP18) Apreciar poemas e outros textos versificados, observando rimas, sonoridades, jogos de palavras, reconhecendo seu pertencimento ao mundo imaginário e sua dimensão de encantamento, jogo e fruição.

Matemática

1° Ano

(EF01MA01) Utilizar números naturais como indicador de quantidade ou de ordem em diferentes situações cotidianas e reconhecer situações em que os números não indicam contagem nem ordem, mas sim código de identificação. (EF01MA08) Resolver e elaborar problemas de adição e de subtração, envolvendo números de até dois algarismos, com os significados de juntar, acrescentar, separar e retirar, com o suporte de imagens e/ou material manipulável, utilizando estratégias e formas de registro pessoais.

(EF01MA11) Descrever a localização de pessoas e de objetos no espaço em relação à sua própria posição, utilizando termos como à direita, à esquerda, em frente, atrás.

(EF01MA17) Reconhecer e relacionar períodos do dia, dias da semana e meses do ano, utilizando calendário, quando necessário.

2° Ano

(EF02MA09) Construir sequências de números naturais em ordem crescente ou decrescente a partir de um número qualquer, utilizando uma regularidade estabelecida.

3° Ano

(EF03MA22) Ler e registrar medidas e intervalos de tempo, utilizando relógios (analógico e digital) para informar os horários de início e término de realização de uma atividade e sua duração.

(EF03MA24) Resolver e elaborar problemas que envolvam a comparação e a equivalência de valores monetários do sistema brasileiro em situações de compra venda e troca.

REFERÊNCIAS

AMORIN, B. **A história da banana. Invivo – museu da vida**. 2021. Disponível em: <<https://www.invivo.fiocruz.br/historia/a-historia-da-banana/>>. Acesso em: jul. 2024.

BARROS, J. **Dança**. Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/artes/danca.htm>>. Acesso em 24 de jul. de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Agrotóxico**. Instituto Nacional de Câncer (INCA), 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/causas-e-prevencao-do-cancer/exposicao-no-trabalho-e-no-ambiente/agrotoxico>>. Acesso em: jul de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: MS; 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2e_d.pdf>. Acesso em: jul. de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde, Brasília, 2021. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: jul. de 2024.

FREEPIK COMPANY S.L. **Freepik**, 2010. Disponível em: <https://br.freepik.com/search?format=search&last_filter=query&last_value=bolacha+recheada+frita+para+colorir&query=bolacha+recheada+frita+para+color>. Acesso em: jul. de 2024.

Geniol. Disponível em: <<https://www.geniol.com.br/palavras/caca-palavras/criador/>>. Acesso em: jul. de 2024.

GUITARRARA, P. **Alimentos transgênicos**. Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/saude/alimentos-transgenicos.htm>>. Acesso em 28 de jul. de 2024.

IGLESIAS, J. **Cidades Ensino Fundamental I**. Escola Kids – Uol. Disponível em: <<https://escolakids.uol.com.br/historia/as-cidades.htm>>. Acesso em: jul. 2024.

LEAL, K. **12 Benefícios da banana (e receitas saudáveis)**. Tua Saúde – Grupo Rede Dor, 2023. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/beneficios-da-banana/>>. Acesso em: jul. de 2024.

MOURA, L. **Gerador de cruzadinhas**. Disponível em: <<https://criadordecruzadinhas.com.br/crossword-print/66a02163e45ffe004b62fea8>>. Acesso em: jul. de 2024.

Pixabay. Disponível em: <<https://pixabay.com/pt/images/search/ultraprocessados%20para%20colorir/>>. Acesso em: jul. de 2024.

Poema: A Bola. Disponível em: <<https://amorensina.com.br/wp-content/uploads/2014/05/0001-15-724x1024.png>>. Acesso em: jul. de 2024.

CADERNO DIDÁTICO INTERDISCIPLINAR

HÁBITOS SAUDÁVEIS DE ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA



1º CICLO DOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL



Desenvolvimento: Karine Aparecida Kuller Penna



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Esta licença permite compartilhamento, remixe, adaptação e criação a partir do trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que sejam atribuídos créditos ao(s) autor(es).
Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.

Apresentação

Este caderno didático é direcionado aos alunos do 2º ciclo dos anos iniciais ensino fundamental, sendo esses, alunos do 4º e 5º ano do ensino fundamental. Os conteúdos aqui abordados têm a finalidade de promover hábitos saudáveis de alimentação e atividade física de forma interdisciplinar, a partir de textos informativos, atividades, curiosidades e desafios. Nele, há também um personagem (Paulinho) que interage com o estudante do início ao fim do caderno. Esse personagem foi ilustrado por Victor de Quadros Pospiesz.

Olá, amigo (a)!



Sou o Paulinho e gosto muito de brincar e praticar esportes. Também, nas minhas refeições gosto de consumir alimentos mais saudáveis, como frutas, verduras e legumes.

Fique atento!
No decorrer das atividades desse caderno vou te contar algumas curiosidades.

Vamos lá?

Atividades Interdisciplinares

Você já brincou ou jogou Peteca?

Eu adoro!

Vamos saber mais sobre ela?



História da Peteca

O objeto que hoje conhecemos como peteca vem sendo utilizado por vários povos habitantes da **América do Sul e Central**. Relatos e evidências materiais indicam a prática disseminada, mesmo antes do desembarque dos colonizadores portugueses no Brasil pela costa atlântica, no início do século XVI, tendo como referência o ano de 1500.

As raízes indígenas da peteca indicam a prática disseminada de diferentes formas pelos povos da **América**. Existem registros nas regiões onde hoje se localizam o Brasil, o Peru e a Argentina, além do México. O jogo ou brincadeira de peteca tomava forma de acordo com culturas específicas, adotando assim usos distintos.



A peteca era constituída de fibras naturais, com destaque para as cascas de bananeira (embira) e palhas de milho. Tradicionalmente, algumas petecas não apresentam penas, com enchimentos e envoltórios de palha. Outras, compostas também com penas grandes e coloridas, deram origem à peteca que conhecemos hoje em sua forma esportiva.

Vale salientar que os povos de língua Tupi adotaram o termo Pe'teka que significa "bater com a palma da mão". Dessa forma, a peteca era jogada sem regras rígidas, sem espaços delimitados, tendo como objetivo mantê-la no ar por mais tempo possível. Fontes indicam que era jogada em círculos favorecendo a integração entre os participantes.

A peteca também faz parte do vocabulário dos povos indígenas Bororos como paopaó; entre os Parintins é conhecida como jitahy'gi; os Guaranis jogam a mangá; os povos Xavantes a nomeiam de Tobda'é e os Kaingangs a chamam de ñaña ou ñagna. As formas de jogo são características de cada cultura conferindo também aspectos de brincadeiras de ataque e defesa.

A introdução da peteca, inicialmente em pequenas comunidades e povoados, fez crescer o interesse pela prática da brincadeira desde a confecção do brinquedo até a sua forma de jogo. A peteca deixou de ser um mero objeto para se tornar um brinquedo popularmente apreciado, fonte de cultura, memória e identidade daqueles que brincavam. A Curiosidade do objeto, a experimentação da prática e as emoções geradas pelas situações lúdicas a tornaram muito apreciada em ruas, praças e parques pelo Brasil. A brincadeira, ainda hoje, tem como objetivo principal não deixar a peteca cair ou rebatê-la o mais alto possível. Daí surgiu à frase popular, referência sobre a atitude de resistência ou resiliência "não deixe a peteca cair", adotada com vários sentidos, inclusive em meios corporativos.

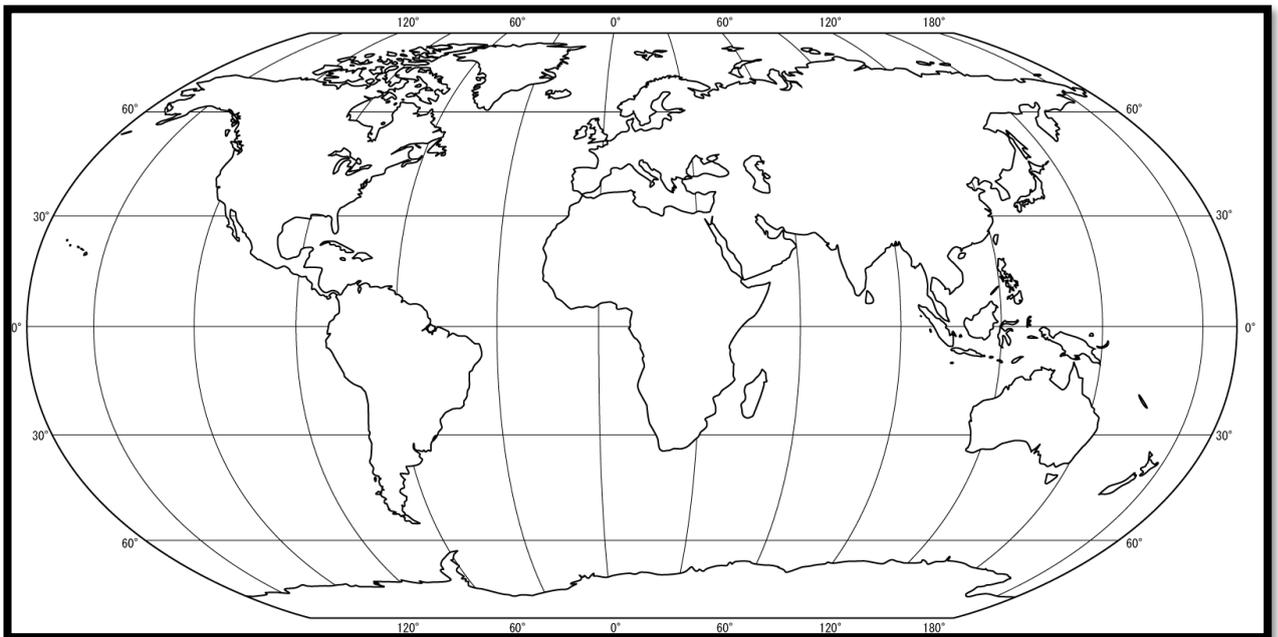
FONTE: História da peteca, CBP Confederação Brasileira de Peteca. Disponível em: <https://cbpeteca.org.br/historia-da-peteca/>.

1. Com base no texto acima, responda:

a) Segundo o texto o que significa “as raízes indígenas da peteca”?

b) O continente da América é dividido em três subcontinentes, o texto destaca que em dois deles a peteca hoje ainda é utilizada. Quais são esses subcontinentes?

Agora, encontre na planificação do globo terrestre os três subcontinentes americanos e pinte-os:



Fonte: https://www.turkcebilgi.com/uploads/media/harita/dunya_harita_cizim.gif

c) “Peteca” é uma brincadeira ou um jogo? Explique:

d) Você considera essa brincadeira/jogo uma atividade física? Explique:



Amigos, brincar ou jogar peteca é uma prática de atividade física, pois há gasto de energia acima do nível de repouso, interações sociais e ambientais!

**Então, não perca mais tempo...
convide seus amigos para brincar ou jogar peteca!**

Aprenda fazer “peteca” acessando os vídeos no You Tube

Canal: Professora Rosangela Oliveira

Aprenda a fazer peteca com material reciclável: <https://www.youtube.com/watch?v=jhEzdWm91hw>

Canal: Faça Você Mesmo Oficial

COMO FAZER UMA PETECA CASEIRA !!!: <https://www.youtube.com/watch?v=wOrZjz1AkFE>



Você também pode realizar outros tipos de atividade física no seu dia a dia!

Veja algumas delas que estão destacadas a partir das situações-problema abaixo.

2. Resolva:

- a) Em uma pista de **CORRIDA**, uma volta inteira tem 150 metros. Paulinho deu 9 voltas. Qual foi a distância que ele percorreu?

R:

- b) Em uma loja de brinquedo todos os brinquedos estão com 50% de desconto. Paulinho aproveitou e comprou uma **BICICLETA** que antes custava R\$300,00. Quanto Paulinho pagou pela bicicleta?

R:

- c) Paulinho joga **FUTEBOL** em um time três vezes na semana. O time já jogou 120 partidas, dessas ganhou metade. Quantas partidas o time de Paulinho ganhou?

R:



Você sabia que quanto mais esforço há na prática de atividade física maior é o aumento dos batimentos do coração, da respiração e do gasto de energia?



“Se sentir náuseas, dores, tonturas, suor excessivo ou outros desconfortos, pare a atividade física. Procure um profissional de saúde para verificar se está tudo bem. Respeite seus limites!”

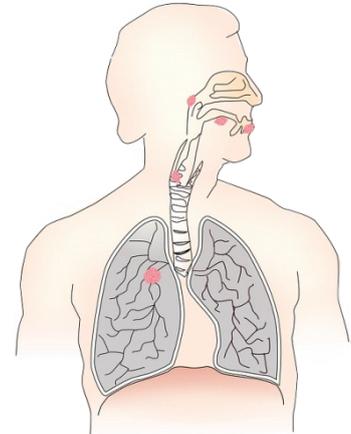
(Guia de Atividade Física para a População Brasileira, p. 10, 2021).

Como ocorre o processo da respiração?

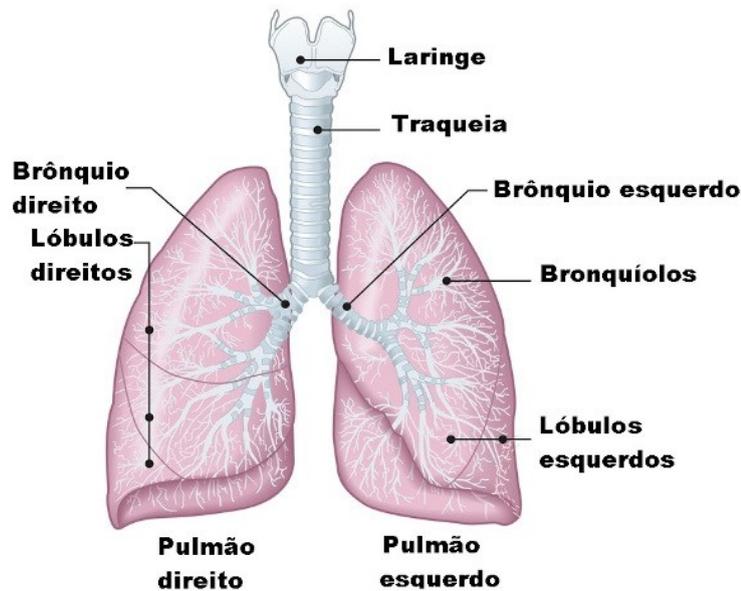
A respiração é um processo que todos os seres vivos fazem para sobreviver e é marcada por dois momentos: **inspiração e expiração**.

Na inspiração, o **oxigênio**, que faz parte do ar, entra pelo **nariz**, onde o ar é filtrado pela cavidade nasal, até chegar aos **pulmões**. A inspiração também pode ocorrer pela **boca**, mas, neste caso, não há a filtragem necessária do ar.

A expiração é o processo contrário da inspiração, isto é, o ar é eliminado dos pulmões. Esse ar eliminado é rico em **gás carbônico**.

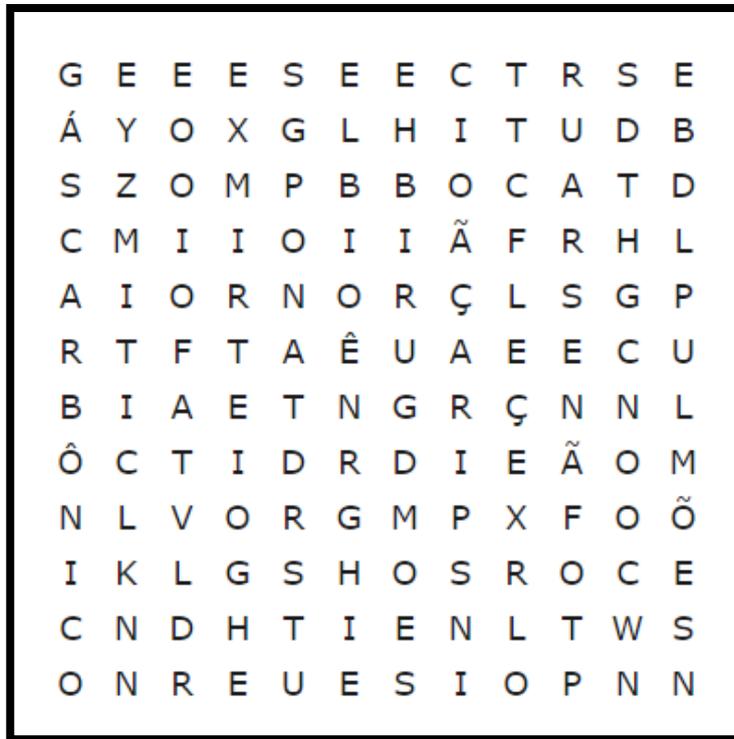


Estruturas que compõem o Sistema Respiratório



FONTE: Sistema Respiratório Ensino Fundamental I, Escola Kids. Disponível em: <https://escolakids.uol.com.br/ciencias/sistema-respiratorio-ensino-fundamental-i.htm>

3. Agora que você já sabe sobre os momentos da respiração e as estruturas que compõe o Sistema Respiratório, encontre no caça-palavras as palavras destacadas no texto acima:



Amigos já vimos um pouco sobre a brincadeira da peteca, a qual é de raiz indígena.

Agora, vamos saber mais sobre a alimentação indígena?

Alimentação indígena

A alimentação indígena costumava ser baseada no consumo de **frutas, legumes, verduras, raízes, caules, peixes e carnes** de caça. Frutos como o caju e o açaí eram comuns na alimentação de povos de algumas localidades, como o Norte e o Nordeste brasileiros. Os indígenas do Norte também consumiam muito o **guaraná** como fonte de energia para as atividades diárias e para a guerra. A mandioca era a principal fonte de carboidrato deles, por isso era amplamente cultivada. A tapioca e a **farinha de mandioca** eram maneiras de estocar a mandioca para a utilização posterior.

Hoje em dia, apesar de manterem muitos hábitos alimentares, os indígenas que permaneceram tiveram que se adaptar aos hábitos alimentares da sociedade brasileira contemporânea. A caça, a pesca e a coleta, que eram possíveis quando as florestas eram preservadas, já não são mais suficientes para alimentar a pequena população indígena, devido ao desmatamento.

A introdução forçada dos indígenas no modo de vida urbano e rural (desenvolvido pelos brasileiros pós-colonização) modificou drasticamente a vida indígena dentro e fora das aldeias, entre 1500 e os dias atuais.

Adaptado de Cultura indígena, Brasil Escola – Uol. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/cultura-indigena.htm>

O texto destaca que os indígenas tinham uma alimentação baseada em frutas, legumes, verduras, raízes, caules, peixes e carnes.

Mas será que esses alimentos são considerados saudáveis?



Alimentos in natura ou minimamente processados

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014, p. 26-30) orienta consumir refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados, os quais possuem grande variedade e na maior parte são de origem vegetal, também, são considerados saborosos, com nutrientes balanceados e são culturalmente provenientes de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentáveis.

Esses alimentos são apanhados diretamente de plantas ou de animais, e, limitam-se em variedades de frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos. Além disso, eles podem sofrer algumas alterações antes de consumidos, como limpeza, remoção de partes não comestíveis e refrigeração.

Assim, os alimentos de origem vegetal **proporcionam fonte de fibras e diversos nutrientes, também possuem menos calorias por grama do que os alimentos de origem animal**, porém, consumidos individualmente não fornecem adequadamente todos os nutrientes necessários.



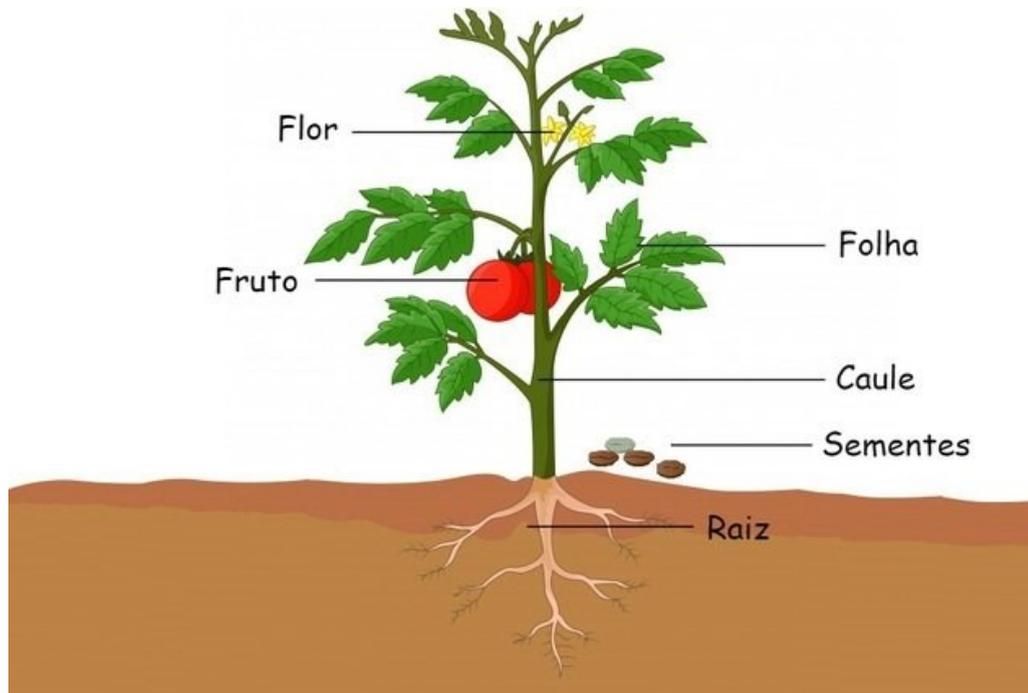
Amigo, para ter uma vida de qualidade prefira sempre os alimentos *in natura*!

Já que estamos falando em vegetais, o que acha de conhecermos as partes que compõe uma planta?

Partes da Planta

As partes da planta são: raiz, caule, folha, flor, fruto e semente.

As plantas são seres vivos e, assim como as pessoas, elas também nascem, crescem, se reproduzem e morrem.



4. Agora, será abordado sobre cada parte da planta, contribua com o texto acrescentando nas linhas abaixo mais exemplos:

Raiz

A raiz é a base das plantas. O seu trabalho é puxar da terra a água e a os nutrientes para as plantinhas. A maior parte das raízes fica embaixo da terra e pode ter vários formatos e tamanhos. Você sabia que nós comemos algumas delas?

Exemplos: mandioca, cenoura e gengibre.



Caule

O caule é a parte que deixa a planta de pé. O seu trabalho é levar os nutrientes que a raiz sugou e repartir pela plantinha toda.

Ele também pode ser chamado de tronco. Nem sempre eles são iguais: cada planta pode ter um caule de tamanho, formato, textura e cor diferentes.

O caule é muito importante para todos nós. Além de comermos alguns deles, eles servem para fazer o lápis e o papel que usamos na escola.

Exemplos: cana-de-açúcar, palmito e alho-poró.



Folha

A folha é verdinha, porque tem clorofila, que é como se fosse uma tinta. O trabalho da folha é transformar a luz do sol em energia. Isso faz com que as plantinhas cresçam saudáveis.

Há algumas folhas que nós podemos comer. As saladas, tão boas para a nossa saúde, são feitas com folhas.

Exemplos: espinafre, couve, alface e rúcula.



Flor

A principal tarefa da flor é formar os frutos e as sementes.

Você sabia que também há flores que nós podemos comer?

Elas deixam o nosso prato bonito, além de serem deliciosas.

Exemplos: brócolis, couve-flor e alcachofra.



Hortaliça

A hortaliça é a parte da planta que nós mais comemos. As hortalças são gostosas, nutritivas e também têm o trabalho de proteger as sementinhas.

Na maior parte das plantas elas ficam penduradas nos galhos e, quando estão maduras, caem no chão.

Exemplos: tomate, pepino e berinjela.



Semente

A semente é pequenininha e fica escondida dentro do fruto. O seu trabalho é dar origem a uma nova plantinha.

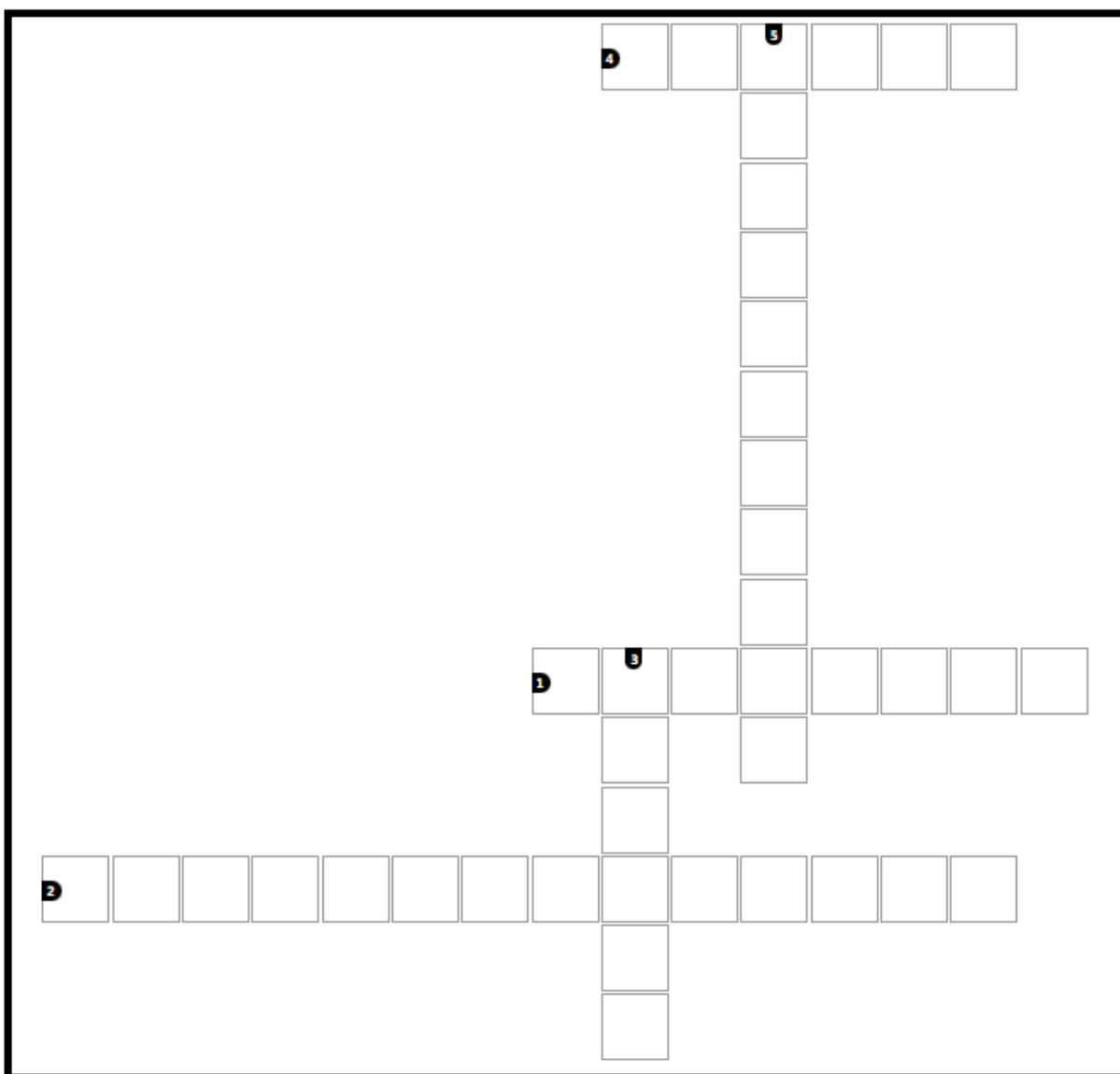
Quase todos os dias nós comemos sementes. Você sabe qual é a semente que costumamos comer mais?

Exemplos: arroz, feijão, milho e lentilha.



5. Preencha a cruzadinha com as **partes da planta - comestíveis** conforme as charadinhas:

- Sou uma raiz comestível, branquinha por dentro e meu casco é marrom, sou a _____(1)
- Sou um caule comestível, verdinha e doce, sou a _____(2)
- Sou uma folha comestível, posso ser lisa ou crespa, sou a _____(3)
- Sou uma hortaliça com uma casca fina e lisa, sou vermelha e muitas vezes transformada em molho, sou o _____(4)
- Sou uma semente comestível, sou amarelinho e estou entre os símbolos de Festa Junina, sou o _____(5)





O texto “Alimentação indígena” destaca que os indígenas consumiam guaraná para dar energia.

Você sabia que esse guaraná que os indígenas consumiam é uma fruta?

Mas atenção, pois o refrigerante é considerado uma bebida ultraprocessada, portanto, possui grande quantidade de açúcar e pode causar prejuízos a saúde.

O guaraná é uma fruta típica da Amazônia, encontrada no Brasil e Venezuela. É pequena e vermelha, semelhante à pitanga, possui uma substância parecida com a cafeína (guaraína), em virtude dessa propriedade estimulante é utilizada para a fabricação de xaropes, barras, pós e refrigerantes.

FONTE:
<https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/guarana.htm>



Agora, vamos saber mais sobre a farinha de mandioca que também foi um alimento muito consumido pelos povos indígenas...



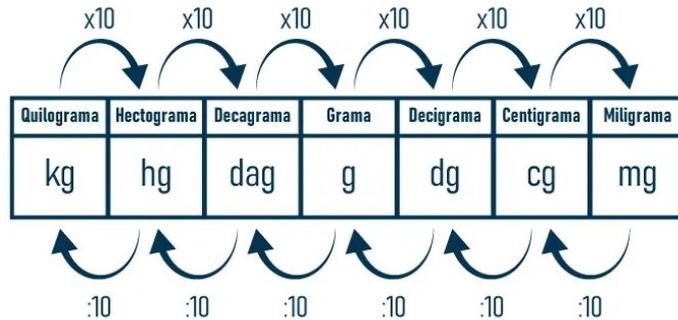
Segundo o site Viva Bem – Uol (2019) a mandioca “Possui grande valor nutricional e diversas formas de consumo. A mandioca cozida contém cálcio, magnésio, fósforo, potássio e vitamina C. É uma rica fonte de calorias e carboidratos, o alimento *in natura* cozido possui 125 calorias e 30 g de carboidratos em 100 g”.

Medidas de massa

As medidas de massa surgem para auxiliar a pesagem de objetos no dia a dia. Atualmente é bastante comum fazer-se compra de objetos que são vendidos de acordo com o seu peso, como verduras, carnes, ouro, entre outros.

Pelo sistema internacional, utilizamos como principal unidade de medida o grama (g), seus múltiplos: quilograma (kg), hectograma (hg) e decagrama (dag), e seus submúltiplos, decigramas (dg), centigramas (cg) e miligramas (mg).

Conversão de unidades de medida



FONTE: Mundo da Educação, Medidas de massa. Disponível em: [https://mundoeducacao.uol.com.br/matematica/medidas-de-massa.htm#:~:text=Pelo%20sistema%20internacional%2C%20utilizamos%20como,\)%,%20e%20miligram a%20\(mg\).](https://mundoeducacao.uol.com.br/matematica/medidas-de-massa.htm#:~:text=Pelo%20sistema%20internacional%2C%20utilizamos%20como,)%,%20e%20miligram a%20(mg).)

6. Um pacote de farinha de mandioca possui 500 gramas.



Quantos pacotes iguais a esse serão necessários para formar:

a) 1 kg? _____

b) 3 kg? _____

c) 4 kg e meio? _____



Você sabia que as maiores plantações de mandioca estão concentradas no campo?

Segundo a Agência Estadual de Notícias do estado do Paraná (2023) o aipim que também é nomeado como mandioca “é o terceiro principal representante da olericultura paranaense, atrás da batata e do tomate, quando se analisa a renda bruta no **campo**. Nas Ceasas do Estado foram comercializadas 8,5 mil toneladas no ano passado, com movimentação de R\$ 22,6 milhões.”

Mas porque será que o plantio de mandioca vem crescendo cada vez mais?

Urbanização

Urbanização é o crescimento das cidades, tanto em população quanto em extensão territorial. É o processo em que o espaço rural transforma-se em espaço urbano, com a consequente migração populacional do tipo campo–cidade que, quando ocorre de forma intensa e acelerada, é chamada de êxodo rural.

FONTE: Brasil Escola, Urbanização. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/brasil/urbanizacao.htm>.



Amigos, a população está crescendo, e com ela a demanda por alimento também.

7. Marque um X nas imagens que representam um espaço urbano:

()



()



()



()



Com esse crescimento o uso por tecnologias, como os agrotóxicos, para combater as pragas que atingem a agricultura são frequentes.

8. Leia o texto abaixo e responda:

Estudo da Anvisa faz alerta sobre resíduos de agrotóxicos em alimentos

Cerca de 25% dos alimentos de origem vegetal estão fora do padrão

Publicado em 06/12/2023 - 13:11 Por Paula Laboissière – Repórter da Agência Brasil – Brasília

Dados da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) mostram que 25% dos alimentos de origem vegetal consumidos no Brasil têm resíduos de agrotóxicos acima do permitido ou sem autorização. “A inconformidade é um sinal de erros no processo produtivo e na adoção de boas práticas agrícolas”, destacou a agência.

Do total de 1.772 amostras analisadas e coletadas em supermercados de todo o país, 41,1% não tinham resíduos e, em 33,9% delas, estes estavam dentro do limite permitido. As amostras são coletadas semanalmente pela vigilância sanitária dos estados e municípios. Cada amostra é cadastrada em um sistema de gerenciamento antes do envio.

Os resultados do ciclo 2022 do Programa de Análise de Resíduos de Agrotóxicos em Alimentos mostram que 67% das amostras puderam ser rastreadas até o distribuidor e 23%, até o produtor rural. Segundo a Anvisa, as amostras são analisadas em laboratórios especializados por meio de métodos científicos reconhecidos internacionalmente.

Ainda de acordo com a pesquisa, três amostras apresentaram **risco agudo** para o consumidor de danos à saúde pelo consumo de uma grande porção do alimento em curto espaço de tempo, como uma refeição ou um dia de consumo.

Quanto ao risco crônico, nenhum dos agrotóxicos pesquisados apresentou exposição pelo consumo de alimentos maior que a ingestão diária aceitável.

FONTE: Agência Brasil, Estudo da Anvisa faz alerta sobre resíduos de agrotóxicos em alimentos. Disponível em:

<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-12/estudo-da-anvisa-faz-alerta-sobre-residuos-de-agrotoxicos-em-alimentos>

a) Qual é o gênero do texto?

b) Qual é o tema principal da reportagem?

c) O que o texto quer dizer com o termo “risco agudo”?

Porcentagem

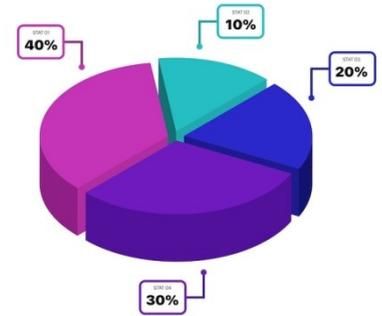
O inteiro é sempre 100%. Então:

10% é o mesmo que 10/100

20% é o mesmo que 20/100

30% é o mesmo que 30/100

40% é o mesmo que 40/100



9. Um mercado encerrou uma promoção de 30% de desconto. Para voltar nos preços anteriores, qual a porcentagem deve aumentar?
- a) 35%
 - b) 70%
 - c) 30%
 - d) 20%



Através da reportagem vimos o quanto os agrotóxicos podem ser agressivos a nossa saúde. Mas será que há alimentos livres de agrotóxicos?

Claro que sim, são os **ALIMENTOS ORGÂNICOS!**

Alimento Orgânicos

Os alimentos orgânicos podem ser obtidos de diversas maneiras, como através dos assentamentos dos Movimentos dos Trabalhadores Rurais sem Terra (MST), feiras de produtores locais e horta caseira.

Perante aos MST são diversos alimentos produzidos por esses trabalhadores, sem uso de agrotóxico, o vídeo “Assentamento do MST em Brasília produz alimentos orgânicos” disponível no You Tube no canal TV Brasil (https://www.youtube.com/watch?v=D_KhsApUz6M) relata sobre a produção desses alimentos no acampamento 8 de março em Brasília.





Em relação as feiras de produtores rurais ou agricultura familiar acesse o vídeo “Partilha da agroecologia – Feira Orgânica de Palmeira/PR” no You Tube no canal CETAP (https://www.youtube.com/watch?v=hxVMIOdYY_E) e saiba mais sobre os principais objetivos da oferta dos alimentos orgânicos.

E através da visualização do vídeo “Alimentos orgânicos | como fazer sua própria horta em casa”

no You Tube no canal Revista Novo Tempo você saberá sobre a importância dos pequenos trabalhadores, e ainda aprenderá como fazer uma horta orgânica de temperos na sua própria casa, acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=GOB0284Kpok>.



10. Realize uma pesquisa sobre os alimentos orgânicos, depois comente nas linhas abaixo o que poderia ser feito para que todos tenham mais acesso aos alimentos orgânicos.



**Parabéns!
Você chegou comigo
até o fim!**

**E não esqueça que à
alimentação saudável
e a prática de atividade
física contribuem para
uma vida de qualidade!**

7.

(X)



()



(X)



(X)



8.

- a) Reportagem.
- b) Agrotóxicos em alimentos.
- c) Quando uma pessoa consome uma grande quantidade do alimento com agrotóxico em curto espaço de tempo.

9. Letra C.

10. **Resposta pessoal.**

Habilidades da BNCC que foram abordadas nesse caderno

Ciências

- (EF05CI06) Selecionar argumentos que justifiquem por que os sistemas digestório e respiratório são considerados corresponsáveis pelo processo de nutrição do organismo, com base na identificação das funções desses sistemas.
- (EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo.
- (EF05CI09) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição etc.) entre crianças e jovens a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física etc.).

Geografia

- (EF04GE06) Identificar e descrever territórios étnico-culturais existentes no Brasil, tais como terras indígenas e de comunidades remanescentes de quilombos, reconhecendo a legitimidade da demarcação desses territórios.
- (EF04GE11) Identificar as características das paisagens naturais e antrópicas (relevo, cobertura vegetal, rios etc.) no ambiente em que vive, bem como a ação humana na conservação ou degradação dessas áreas.
- (EF05GE03) Identificar as formas e funções das cidades e analisar as mudanças sociais, econômicas e ambientais provocadas pelo seu crescimento.
- (EF05GE05) Identificar e comparar as mudanças dos tipos de trabalho e desenvolvimento tecnológico na agropecuária, na indústria, no comércio e nos serviços.
- (EF05GE12) Identificar órgãos do poder público e canais de participação social responsáveis por buscar soluções para a melhoria da qualidade de vida (em áreas como meio ambiente, mobilidade, moradia e direito à cidade) e discutir as propostas implementadas por esses órgãos que afetam a comunidade em que vive.
- (EF04GE10) Comparar tipos variados de mapas, identificando suas características, elaboradores, finalidades, diferenças e semelhanças.

História

- (EF04HI01) Reconhecer a história como resultada da ação do ser humano no tempo e no espaço, com base na identificação de mudanças e permanências ao longo do tempo.
- (EF04HI05) Relacionar os processos de ocupação do campo a intervenções na natureza, avaliando os resultados dessas intervenções.
- (EF05HI09) Comparar pontos de vista sobre temas que impactam a vida cotidiana no tempo presente, por meio do acesso a diferentes fontes, incluindo orais.

Matemática

- (EF04MA03) Resolver e elaborar problemas com números naturais envolvendo adição e subtração, utilizando estratégias diversas, como cálculo, cálculo mental e algoritmos, além de fazer estimativas do resultado.
- (EF04MA06) Resolver e elaborar problemas envolvendo diferentes significados da multiplicação (adição de parcelas iguais, organização retangular e proporcionalidade), utilizando estratégias diversas, como cálculo por estimativa, cálculo mental e algoritmos.
- (EF04MA10) Reconhecer que as regras do sistema de numeração decimal podem ser estendidas para a representação decimal de um número racional e relacionar décimos e centésimos com a representação do sistema monetário brasileiro.
- (EF04MA20) Medir e estimar massas e capacidades, unidades de medida padronizadas mais usuais, valorizando e respeitando a cultura local.
- (EF04MA25) Resolver e elaborar problemas que envolvam situações de compra e venda e formas de pagamento, utilizando termos como troco e desconto, enfatizando o consumo ético, consciente e responsável.
- (EF05MA19) Resolver e elaborar problemas envolvendo medidas de massa recorrendo a

transformações entre as unidades mais usuais em contextos socioculturais.

Português

(EF15LP13) Identificar finalidades da interação oral em diferentes contextos comunicativos.

(solicitar informações, apresentar opiniões, informar, relatar experiências etc.).

(EF35LP01) Ler e compreender, silenciosamente e, em seguida, em voz alta, com autonomia e fluência, textos curtos com nível de textualidade adequado.

(EF35LP03) Identificar a ideia central do texto, demonstrando compreensão global.

(EF35LP04) Inferir informações implícitas nos textos lidos.

(EF04LP08) Reconhecer e grafar, corretamente, palavras derivadas com os sufixos -agem, -oso, -eza, -izar/-isar (regulares morfológicas).

(EF04LP11) Planejar e produzir, com autonomia, cartas pessoais de reclamação, dentre outros gêneros do campo da vida cotidiana, de acordo com as convenções do gênero carta e com a estrutura própria desses textos (problema, opinião, argumentos), considerando a situação comunicativa e o tema/assunto/finalidade do texto.

(EF04LP14) Identificar, em notícias, fatos, participantes, local e momento/tempo da ocorrência do fato noticiado.

(EF05LP24) Planejar e produzir texto sobre tema de interesse, organizando resultados de pesquisa em fontes de informação impressas ou digitais, incluindo imagens e gráficos ou tabelas, considerando a situação comunicativa e o tema/assunto do texto.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: MS; 2014. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>. Acesso em: jul. de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira**. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde, Brasília, 2021. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: jul. de 2024.

CERQUETANI, Samantha. **Mandioca: conheça 9 benefícios desse alimento**. Viva Bem, 2019. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/08/16/mandioca-ajuda-na-digestao-conheca-9-beneficios-desse-alimento.htm?cmpid=copiaecola>>. Acesso em: jul. de 2024.

DANTA, Patrícia Lopes. **Guaraná**. Mundo Educação. Disponível em: <<https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/guarana.htm>>. Acesso em: jul. de 2024.

DIANA, Juliana. **Partes da planta – Kids**. Toda matéria. Disponível em: <<https://www.todamateria.com.br/partes-da-planta-kids/>>. Acesso em: jul. 2024.

FRANCO, Nádia. **Estudo da Anvisa faz alerta sobre resíduos de agrotóxicos em alimentos**. Agencia Brasil. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-12/estudo-da-anvisa-faz-alerta-sobre-residuos-de-agrotoxicos-em-alimentos>>. Acesso em: ago. de 2024.

OLIVEIRA, RAUL RODRIGUES. **Medidas de massa**. Mundo Educação. Disponível em: <[https://mundoeducacao.uol.com.br/matematica/medidas-de-massa.htm#:~:text=Pelo%20sistema%20internacional%2C%20utilizamos%20como,\)%20e%20miligrama%20\(mg\)](https://mundoeducacao.uol.com.br/matematica/medidas-de-massa.htm#:~:text=Pelo%20sistema%20internacional%2C%20utilizamos%20como,)%20e%20miligrama%20(mg)>)>. Acesso em: jul. de 2024.

PARANÁ. Agência Estadual de Notícias. **Paraná lidera produção nacional de mandioca com finalidade industrial**. Agricultura e Abastecimento, 2023. Disponível em: <<https://www.aen.pr.gov.br/Noticia/Parana-lidera-producao-nacional-de-mandioca-com-finalidade-industrial>>. Acesso em: jul. de 2024.

PORFÍRIO, Francisco. **Cultura indígena**. Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/sociologia/cultura-indigena.htm>>. Acesso em: 31 de jul. de 2024.

SANTOS, Renato Machado. **História da Peteca**. Confederação Brasileira de Peteca, 2020. Disponível em: <<https://cbpeteca.org.br/historia-da-peteca/>>. Acesso em: jul. de 2024.

SOUSA, Rafaela. **Urbanização**. Brasil Escola. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/brasil/urbanizacao.htm>>. Acesso em: 03 de ago. de 2024.

