



PETIANA GIOVANNA - RESPONSÁVEL PELO 3 ANO A:

Email: giovannam30@gmail.com

PETIANO MATHEUS - RESPONSÁVEL PELO 3 ANO B:

Email: mcoelho@unifesp.br

HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Que a higiene pessoal é importante para uma vida saudável nós já sabemos pois tomar banho, escovar os dentes, e lavar as mãos é importantíssimo para evitar doenças que nos causam mal, por isso não devemos esquecer de lavar também os alimentos que iremos comer para assim não ficarmos doentes.

Higiene dos alimentos - <https://www.youtube.com/watch?v=i7piwpLhh2g>

Atividade 01

Vamos preencher o caça palavras com as palavras destacadas do poema sobre higiene pessoal

Para ter boa **SAÚDE**
Devemos do **CORPO** cuidar
Tomar banho diariamente
E roupas limpas usar.

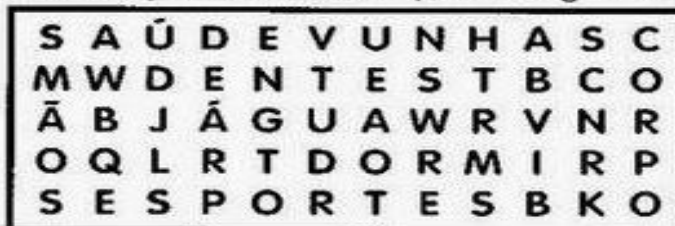
Manter as **MÃOS** bem lavadas
E as **UNHAS** sempre cortadas
Lavar frutas e verduras
Antes de serem usadas.

Comer sempre na hora certa
E os **DENTES** escovar
Ao **DORMIR**, ao acordar
E depois de se alimentar.

Sempre **ESPORTES** praticar
E bem cedo levantar
Beber **ÁGUA** filtrada
Para as doenças evitar.



☞ Procure no quadro abaixo as palavras grifadas no texto



Desafio

Agora que vocês sabem da importância de lavar bem as frutas e legumes antes de comer, grave um vídeo mostrando como é feita a higienização dos alimentos na sua casa neste período de quarentena que estamos vivendo

Preservação dos alimentos e o desperdício

Aprendemos como é importante lavar os alimentos antes de comer e como é importante ter uma alimentação balanceada para crescermos fortes e saudáveis, mas além disso devemos ficar atentos também em preservar bem os alimentos para evitar que os alimentos estraguem.

O desperdício de alimentos-<https://www.youtube.com/watch?v=eLq3GzSDnZc>

Por isso não devemos comprar mais que o necessário e sempre ter o cuidado com os alimentos para que eles não estraguem, o maior exemplo de um cuidado simples é guardar os vegetais dentro da geladeira para evitar que eles apodreçam mais rápido.

Atividade 1

No vídeo aprendemos que uma dica importante para evitar o desperdício na hora de escolher os alimentos no mercado é pegar alimentos nutritivos e sempre prestar atenção na validade dos produtos.

Desafio

Vamos fazer um pequeno experimento em casa, pegue uma fruta ou vegetal e peça para um adulto cortar em duas partes, uma você vai colocar na geladeira e a outra você vai deixar exposta ao ar livre, então em um caderno escreva sobre o que aconteceu com as duas partes com o passar do tempo.

Escolha uma fruta ou um legume e pesquise sobre ele. Informe-se sobre a época de colheita, vitaminas, utilidade, local e clima favorável para o seu plantio, cor, sabor, aparência, receitas, etc.

Escreva no espaço abaixo os dados coletados na sua pesquisa, em forma de texto.

The worksheet consists of a central rectangular area with ten horizontal lines for writing. Surrounding this area are ten cartoon-style illustrations of various fruits and vegetables: a pear, an apple, a carrot, a corn cob, a strawberry, a banana, a chili pepper, a bunch of grapes, a bean, and an orange. Each illustration has a simple face with eyes and a smile.