



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



ATIVIDADE COMPLEMENTAR SÁBADO DIA 10 DE OUTUBRO

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA:8º ANO

DISCIPLINA: Língua Portuguesa

AULAS POR SEMANA:

CONTEÚDO:Produção textual – **CARTA** -

Caro(a) aluno(a),

Em alguns sábados, teremos atividades de Língua Portuguesa a fim de complementar a carga horária exigida pelo Ministério da Educação. Organize-se para não deixar que as atividades acumulem. SAUDADES!!!!

Leia a carta abaixo e faça o que se pede:

CARTA DE UM PAI AO FILHO

Sua cidade, 10 de setembro de 2019

Filho,

O dia em que este velho já não for o mesmo, tenha paciência e me compreenda. Quando eu derramar comida sobre minha camisa e esquecer como amarrar meus sapatos, tenha paciência comigo e se lembre das horas que passei te ensinando a fazer as mesmas coisas. Se quando conversares comigo, repetir e repetir as mesmas palavras e sabes de sobra como termina, não me interrompas e me escute. Quando era pequeno, para que dormisse, tive que lhe contar milhares de vezes a mesma estória até que fechasse os olhinhos.

Quando estivermos reunidos e, sem querer, fizer minhas necessidades, não fique com vergonha e compreenda que não tenho a culpa disto, pois já não as posso controlar. Pensa quantas vezes quando menino te ajudei e estive pacientemente a seu lado esperando que terminasse o que estava fazendo.

Não me reproves porque não queira tomar banho; não me chames a atenção por isto. Lembre-se dos momentos que te persegui e os mil pretextos que tive que inventar para tornar mais agradável o seu banho.

Quando me encontrares inútil e ignorante na frente de todas as coisas tecnológicas que já não poderei entender, te suplico que me dê todo o tempo que seja necessário para não me machucar com o seu sorriso sarcástico. Lembre-se que fui eu quem te ensinou tantas coisas.

Comer, se vestir e como enfrentar a vida tão bem como faz, são produto de meu esforço e perseverança.

Quando em algum momento, enquanto conversamos, eu chegue a me esquecer do que estávamos falando, me dê todo o tempo que seja necessário até que eu me lembre, e se não posso fazê-lo não fique impaciente; talvez não fosse importante o que falava e a única coisa que queria era estar contigo e que me escutasse nesse momento.

Se alguma vez já não quero comer, não insistas. Sei quando posso e quando não devo. Também compreenda que, com o tempo, já não tenho dentes para morder, nem gosto para sentir.

Quando minhas pernas falharem por estarem cansadas para andar, dá-me sua mão terna para me apoiar, como eu o fiz quando começou a caminhar com suas fracas perninhas.

Por último, quando algum dia me ouvir dizer que já não quero viver e só quero morrer, não te enfades. Algum dia entenderás que isto não tem a ver com seu carinho ou o quanto te amei. Trate de compreender que já não vivo, senão que sobrevivo, e isto não é viver.

Sempre quis o melhor para você e preparei os caminhos que deve percorrer. Então pense que com este passo que me adianto a dar, estarei construindo para você outra rota em outro tempo, porém sempre contigo. Não se sinta triste, enojado ou impotente por me ver assim. Dá-me seu coração, compreenda-me e me apoie como o fiz quando começaste a viver.

Da mesma maneira que te acompanhei em seu caminho, te peço que me acompanhe para terminar o meu. Dê-me amor e paciência, que te devolverei gratidão e sorrisos com o imenso amor que tenho por você.

Atenciosamente,

Teu Velho

<https://www.pensador.com/frase/NTM3ODgz/>

(Adaptado)

Após a leitura dessa carta, você deverá redigir uma **carta** de resposta ao pai que escreveu. Utilize a criatividade e sensibilidade!

Atente-se para a estrutura:

- Local e data
- Vocativo
- Corpo do texto
- Despedida e assinatura



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 26 PERÍODO DE 05/10 a 09/10

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA:8º ANO

DISCIPLINA: Língua Portuguesa

AULAS POR SEMANA:

CONTEÚDO: Compreensão e Interpretação, Intertextualidade, Complementos Verbais- Objeto direto e indireto-



1) Para responder às questões seguintes, leia as charges abaixo:



A- A intertextualidade acontece quando um texto retoma uma parte ou a totalidade de outro texto. Analise a seguir a relação intertextual que existe nas charges acima.

B- Quais os elementos gráficos/visuais que apontam para a questão indígena na primeira charge?

C- Tendo em vista a sua experiência de vida, o que você lê, assiste, conversa, responda: como os povos indígenas, considerados povos tradicionais, são considerados/tratados, no Brasil? Posicione-se a respeito com argumentos.

2) Leia a charge abaixo e depois marque a alternativa que melhor a resume:



- a) A charge indica o desmatamento como causa da expulsão dos índios brasileiros das matas.
- b) A charge aponta a intervenção do homem branco no cotidiano indígena como fator de exploração.
- c) A charge aborda a dificuldade da manutenção das tradições indígenas brasileiras mesmo em território próprio.
- d) A charge ilustra a restrição do indígena brasileiro como cidadão a um evento do calendário nacional: o Dia do Índio.

*Na oração “**Salve o Dia do Índio**”, existe um complemento verbal. Qual é? Classifique-o:

FONTE:

<https://exercicios.mundoeducacao.uol.com.br/exercicios-historia-brasil/exercicios-sobre-indigena-durante-colonizacao-portuguesa.htm>



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 26 PERÍODO DE 05/10 À 09/10

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 8° ANO

DISCIPLINA: MATEMÁTICA

AULAS POR SEMANA: 4 HORAS/AULA

CONTEÚDO: PORCENTAGEM

Atividades

1) Quanto é:

a) 5 % de 80 $\rightarrow \frac{5}{100} \times 80 = \frac{400}{100} = 4$ **EXEMPLO**

b) 10% de 300 =

c) 5 % de 90 =

d) 25 % de 350 =

e) 50% de 1200 =

f) 15% de 260 =

g) 30% de 1500 =

h) 7% de 200 =

i) 23% de 400 =

2) Em uma sala de aula 25% dos alunos praticam volei. Sabendo que a sala tem 36 alunos. Quantos praticam volei?



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS

SEMANA 26 PERÍODO DE 05/10 À 09/10 DE 2020

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 8º ANO

DISCIPLINA: GEOGRAFIA

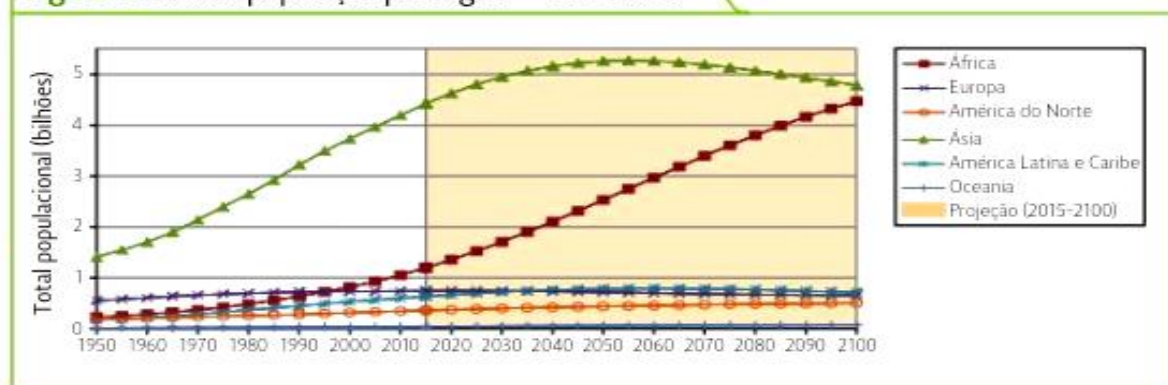
AULAS POR SEMANA: 2 HORAS/ AULA

CONTEÚDO: DIFERENÇAS ESPACIAIS DO CRESCIMENTO POPULACIONAL MUNDIAL

O crescimento da população mundial não ocorre de maneira homogênea, devido a diversos fatores: às diferenças na distribuição da população e nas variações espaço-temporais dos indicadores demográficos, às distintas características socioculturais e socioeconômicas, aos níveis desiguais de desenvolvimento socioespacial e às condições naturais, entre outros.

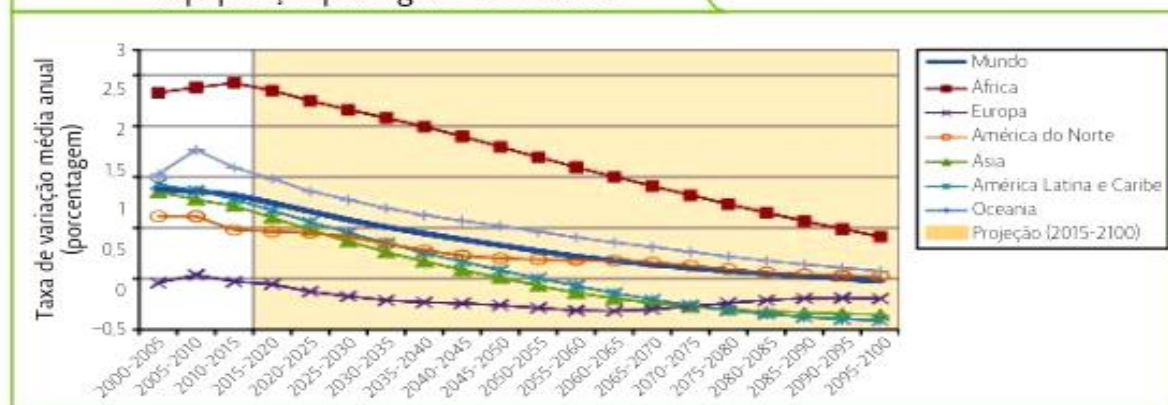
Observe, por meio dos gráficos das figuras 1 e 2, como é previsto que ocorra em cada grande região do mundo o crescimento populacional ao longo do tempo.

Figura 1. Mundo: população por região – 1950-2100



Encicon Guilherme Luciano/Arquivo da editora

Figura 2. Mundo: taxa média anual de crescimento da população por região – 2000-2100



Encicon Guilherme Luciano/Arquivo da editora

Em 2017, a China contava com 1,4 bilhão de habitantes, e a Índia, com 1,3 bilhão. Ambos continuam sendo os países mais populosos do mundo. Estima-se que, por volta de 2022, a população da Índia supere a da China.

Em 2014, na América Latina, a taxa de fecundidade na região – média de filhos por mulher em idade reprodutiva – foi de 2,1. No entanto, Brasil, Chile, Cuba e outros países registraram índice inferior a 2 e países como Guatemala, Bolívia e Haiti mostraram resultados superiores a 3.

As dinâmicas de crescimento da população mundial são acompanhadas por transformações socioeconômicas, políticas e culturais. Tais mudanças afetam, por exemplo, a saúde e o envelhecimento, o desenvolvimento social e econômico, as migrações e a urbanização, a demanda por habitação, o abastecimento de alimentos, o acesso à água potável, etc.

Após a leitura do texto responda aos exercícios:

- 1) Quais os fatores que pela qual o crescimento da população mundial não acontece de forma homogenia?
- 2) Como é acompanhada a dinâmica do crescimento da população mundial?

Fonte de pesquisa:

<https://guiadoestudante.abril.com.br/estudo/urbanizacao-e-meio-ambiente>

<https://educacao.uol.com.br/>

Livro de Geografia de 8º ano, Capítulo 5 – População Mundial: dinâmicas e fluxos, Página: 98/
Ribeiro Wagner Costa. Por Dentro da Geografia, 8º ano. 4º Ed. – São Paulo. Saraiva, 2018.

Adaptado pela professora de Geografia Gesiane Dalvi Silva.



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 26 PERÍODO DE 05/10 A 09/10 DE 2020

ESCOLA:	
ALUNO:	TURMA: 8º ANO
DISCIPLINA: HISTÓRIA	AULAS POR SEMANA: 2
PROFESSORA:	

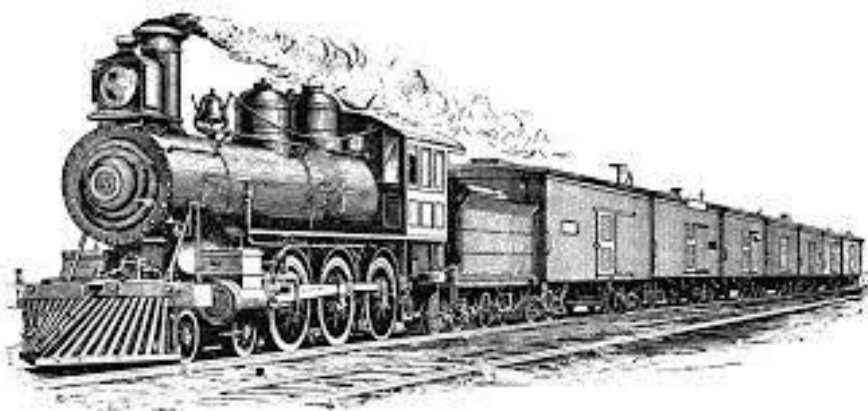
VOCÊ SABIA?

O que é crônica?

Crônica é o gênero literário que consiste na apreciação pessoal dos fatos da vida cotidiana. Coletânea de fatos históricos, de narrações em ordem cronológica.

<https://www.dicio.com.br/cronicas/#:~:text=Significado%20de%20cr%C3%B4nica,not%C3%ADcias%20que%20circulam%20sobre%20pessoas.>

- A imagem abaixo mostra uma locomotiva conhecida como “**Maria Fumaça**”, criada em 1814 com a Revolução Industrial. Essa invenção transformou os meios de transporte de pessoas e mercadorias.



<https://i.pinimg.com/originals/1c/93/de/1c93de91a34efb31dde11269444b65a2.png>

Em 1903 a locomotiva **Maria Fumaça** chegava ao nosso município, contribuindo para o progresso de entrada e saída de mercadorias e pessoas.

- Com base na imagem acima e suas respectivas características, escreva uma crônica baseado na história do município com a chegada da locomotiva

Boa Atividade!!!

Atividade realizada pela professora Deuzimar Martins Dias Pereira. Utilizando a figura de uma locomotiva "Maria Fumaça" e para explicar a palavra crônica foi utilizado o dicionário virtual.



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 26 PERÍODO DE 05/10/2020 A 09/10/2020

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 8º ANO

DISCIPLINA: CIÊNCIAS

AULAS POR SEMANA: 3 horas/ aula

CONTEÚDO: Unidades de Conservação – Uso Sustentável

Unidades de Conservação de Uso Sustentável

As Unidades de Proteção de Uso Sustentável procuram compatibilizar o uso sustentável dos recursos naturais com a conservação da natureza, por isso admitem a presença de moradores nos locais. Nessas unidades, são permitidas atividades que envolvam coleta e uso dos recursos naturais, desde que ocorram de forma responsável, não exaurindo os recursos ambientais e prejudicando os processos ecológicos.

As Unidades de Conservação de Uso Sustentável podem ser de sete tipos. De acordo com a **Lei nº 9.985**, essas unidades apresentam as seguintes características e objetivos principais:

Áreas de Proteção Ambiental – são constituídas por áreas com características específicas, sejam bióticas ou abióticas, estéticas ou culturais, que são consideradas importantes para o bem-estar humano. A criação dessas unidades visa a proteger a diversidade biológica do local e disciplinar o processo de ocupação, de modo a assegurar a sustentabilidade do uso dos recursos naturais locais. Podem ser públicas ou privadas. Nestas últimas, a visitação e a pesquisa científica são permitidas desde que sigam condições preestabelecidas.

Áreas de Relevante Interesse Ecológico – essas áreas podem ser públicas ou privadas e são caracterizadas por possuírem características naturais extraordinárias ou por abrigarem indivíduos raros da biota regional. Devido a essas características, a sua criação visa à proteção de ecossistemas naturais de importância regional ou local e o uso adequado dessas áreas. A apropriação privada está sujeita a adoção de critérios preestabelecidos.

Florestas Nacionais – essas áreas podem ser públicas ou privadas e possuem cobertura florestal de espécies predominantemente nativas. Os principais objetivos dessas unidades são favorecer o uso sustentável dos recursos florestais e a pesquisa científica. Não é permitida a ocupação humana nesses locais, exceto os casos da existência de comunidades tradicionais no local antes da criação da unidade. Mesmo assim, estas precisam seguir determinadas normas para continuarem ocupando o lugar. A visitação pública é permitida se seguir regulamento específico, da mesma forma que ocorre com a pesquisa científica no local, que, inclusive, é incentivada. Podem ser de dois tipos, Floresta Estadual, quando criada pelo Estado, ou Floresta Municipal, quando criada pelo Município.

Reserva Extrativista – essas unidades são áreas destinadas às populações extrativistas, ou seja, aquelas que sua subsistência ocorre através da agricultura de subsistência e na criação de animais de pequeno porte. As Reservas Extrativistas têm o objetivo de proteger essas populações, seus meios de vida e sua cultura. A exploração de recursos minerais e a caça amadorística ou profissional não são permitidas no local, bem como a exploração de madeira, que só é permitida em casos excepcionais e se ocorrer de forma sustentável. Podem ocorrer visita pública e pesquisa científica no local, desde que de acordo com as normas da unidade.

Reserva de Fauna – essas unidades são de domínio público, não sendo permitida a apropriação particular, além de serem criadas para manter populações animais de espécies nativas, terrestres ou aquáticas, residentes ou migratórias voltados para estudos técnico-científicos sobre o seu

manejo econômico e sustentável. Não pode haver caça no local, seja ela amadorística ou profissional. O comércio dos produtos e subprodutos oriundos da pesquisa no local é regido por regulamentos específicos e por dispositivos nas leis sobre fauna.

Reserva de Desenvolvimento Sustentável – essas áreas são de posse e domínio público, não podendo haver apropriação particular. Essas unidades naturais abrigam populações tradicionais que vivem de sistemas sustentáveis de exploração dos recursos naturais e que, em virtude de seu modo de vida, contribuem para a proteção e para a manutenção da diversidade biológica. São criadas no intuito de preservar a natureza, além de assegurar a perpetuação, qualidade do modo de vida e a exploração dos recursos naturais pelas comunidades tradicionais. A visitação pública e a pesquisa científica são permitidas e incentivadas, desde que sigam regulamentos e propósitos específicos.

Reserva Particular do Patrimônio Natural – área privada onde foi firmado um compromisso perpétuo entre o proprietário e o governo de conservação da diversidade biológica. Nessas áreas só são permitidas a pesquisa científica e a visitação pública com objetivos turísticos, recreativos e educacionais.

Atividades.

1) Defina Unidades de Conservação de Uso Sustentável.

2) As Unidades de Conservação de Uso Sustentável podem ser de sete tipos. Quais são elas? Qual o objetivo de cada uma?

Adaptação Professora Laura Burock Venturi

<https://brasilecola.uol.com.br/biologia/unidades-conservacao-uso-sustentavel.htm>



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS

SEMANA 26 PERÍODO DE 05 A 09 DE OUTUBRO

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 8º E 9º ANO

DISCIPLINA: Inglês

AULAS POR SEMANA: 1

CONTEÚDO: Halloween – Mês de Outubro

1. Estamos no mês conhecido por uma comemoração bastante antiga e conhecida nos países falantes de inglês, sendo assim leia o texto abaixo e responda.



HALLOWEEN



Halloween is also a celebration observed in several countries, mainly in the **English-speaking** world, on **October 31**, the eve of the Western Christian festival of **All Saints Day**. It begins with the vigil three-day Allhallowtide, the time of the liturgical year dedicated to remembering the dead, including hallows, martyrs and all the deceased faithful.

It is believed that many of the Halloween traditions originated from the ancient **Celtic harvest festival**, the **"Samhain"**, and that this Gaelic festival was Christianized by the early Church. Samhain and other parties may also have had pagan roots. Some, however, support the view that Halloween started independently of Samhain and has Christian roots.

Among the most common Halloween activities are **parties and costumes**, practicing **"trick or treating"**, **decorating the house**, **making pumpkin lanterns**, bonfires, guessing games, going to "haunted" attractions, telling scary stories and **watching horror movies**. In many parts of the world, Christian Halloween religious vigils, such as attending church services and lighting candles at the graves of the dead, remain popular, although elsewhere it is a more commercial and secular celebration. Some Christians historically abstain from meat on Halloween.

- Quando é celebrado o Halloween?
- Qual a língua usada pelos países que costumam comemorar o halloween?
- O halloween é comemorado no dia anterior a um dia bem conhecido no Brasil? Encontre no texto.
- Qual o povo que costumava comemorar este festival?
- Qual era o nome do festival, antes de se chamar Halloween?
- Use seu conhecimento prévio e também tem a resposta no texto. O que as pessoas que moram nesses países fazem para comemorar o Halloween?
- Use seu conhecimento prévio e também tem a resposta no texto. O que significa "Trick or Treating"?
- Em sua opinião, como será a nova comemoração do halloween em época de pandemia? Você acredita que esse festival poderia ser comemorado no Brasil?



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS



SEMANA 26: PERÍODO DE 05/10/2020 A 09/10/2020

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA: 6º AO 9º ANO

DISCIPLINA: ARTE

AULAS POR SEMANA: 1

PROFESSOR(A):

MOSAICO

O Mosaico, conhecido também como arte musiva, é uma montagem de pequenos fragmentos de materiais como pedras, azulejos de várias cores, pastilhas de vidro – os mais usados –, conchas, papéis, botões, plásticos, couros, grãos de alimentos e outros mais, denominados tesselas, sobre planos anteriormente dispostos para este fim, resultando em desenhos os mais variados.

Fonte: <https://www.infoescola.com/artes/mosaicos/>

ATIVIDADE

Faça um lindo mosaico em seu caderno de arte, utilizando papel, podendo ser recortes de revistas, recortes de jornais ou papéis coloridos. Comece separando todos os materiais que você vai utilizar. Recorte os papéis com os formatos desejados, usando a tesoura ou os próprios dedos, de acordo com o formato desejado. Uma boa dica é ir formando montinhos de cores diferentes de papel.

Como estamos nesta estação da primavera, faça um lindo mosaico que tenha a ver com esta estação do ano. Seguem alguns exemplos para sua inspiração.



Fonte: <https://www.artesanatopassoapassoja.com.br/como-fazer-mosaico>/https://br.pinterest.com/pin/845973111233641483/?nic_v2=1a51igYlkhttps://br.pinterest.com/pin/431360470550655054/?nic_v2=1a51igYlk

BONS ESTUDOS!!!!



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS

SEMANA 26 PERÍODO DE 05/10/2020 a 09/10/2020

ESCOLA:

ALUNO:

TURMA:

DISCIPLINA: Ensino Religioso

AULAS POR SEMANA: 1

CONTEÚDO: Budismo no ES

1. Leia o texto abaixo e responda.

Budismo – A 2ª maior estátua de Buda do Mundo fica no ES



A estátua de 33 metros tem previsão de ficar pronta em 2020 e pode ser vista por quem passa às margens da BR-101. Em Ibraçu no ES, esta estátua é a 2ª maior do mundo e a maior do Ocidente.

O que é Budismo?

O budismo (páli/sânscrito: Buddha Dharma) é uma filosofia ou religião **não teísta** (religião que não incluem a ideia de uma deidade — um deus ou vários deuses) que surgiu originalmente na Índia por volta do século VI a.C. e abrange diversas tradições, crenças e práticas baseadas nos ensinamentos, o Dharma (páli: Dhamma, sânscrito: Dharma), de Siddhartha Gautama, intitulado de Buddha. É dividido em três grandes tradições: theravada (também chamado de hinayana), mahayana e vajrayana (ou tantrayana). Essas tradições englobam as mais diversas escolas budistas como o zen, terra pura, kadampa e o budismo tibetano. É estimado que existam 500 milhões de seguidores no mundo, sendo considerada a quinta maior religião em

número de adeptos no mundo. O maior número de seus seguidores encontra-se no oriente em países como Japão, China, Tibete, Butão e Tailândia. No Brasil, segundo o censo de 2010, residem aproximadamente 245 mil budistas.

As escolas budistas variam sobre a natureza exata do caminho da libertação, a importância e canonicidade de vários ensinamentos e, especialmente, suas práticas. Entretanto, as bases das tradições e práticas são as Três Joias: o Buda (como seu mestre), o Dharma (ensinamentos baseados nas leis do universo) e a Sangha (a comunidade budista). Encontrar refúgio espiritual nas Três Joias ou Três Tesouros é, em geral, o que distingue um budista de um não budista. Outras práticas podem incluir a renúncia convencional de vida secular para se tornar um monge (sânscrito/páli: bhikkhu) ou monja (sânscrito/páli: bhikkhuni)

Responda:

- Onde fica a maior estátua do ocidente de Buda? E qual o tamanho desta?
- O que seria Budismo?
- Quantos, aproximadamente, seguem a filosofia/religião budista no mundo?
- No Brasil, quantos, aproximadamente, seguem a filosofia/religião budista no mundo?
- Quais são as bases da tradição/práticas desta religião?
- O que significa religião não teísta?
- Onde surgiu o Budismo?
- Você já ouviu falar sobre o Budismo? Quando se pensa nesta religião, como você acha que são as pessoas adeptas a esta religião. Você acha que eles se vestem ou vivem de forma diferente que o seu costume? Você conhece o município de Ibraçu? Você já sabia que a maior estátua de Buda fica nesta cidade?



ATIVIDADES NÃO PRESENCIAIS
SEMANA 26 PERÍODO DE 05/10 a 09/10

ALUNO: _____ **TURMA: 8º anos.**

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA AULAS POR SEMANA: 2 horas/aula

CONTEÚDO: PIRÂMIDE ALIMENTAR

Pirâmide alimentar

A pirâmide alimentar fornece informações corretas para a população sobre como ter uma alimentação saudável, analisando-se os grupos de alimento e sua importância nutricional.

A pirâmide alimentar é uma representação gráfica que reúne informações importantes a respeito dos grupos de alimentos presentes em nossa dieta. Seu principal objetivo é garantir o bem-estar nutricional da população, informando-a, principalmente, sobre as porções recomendadas de cada tipo de alimento.

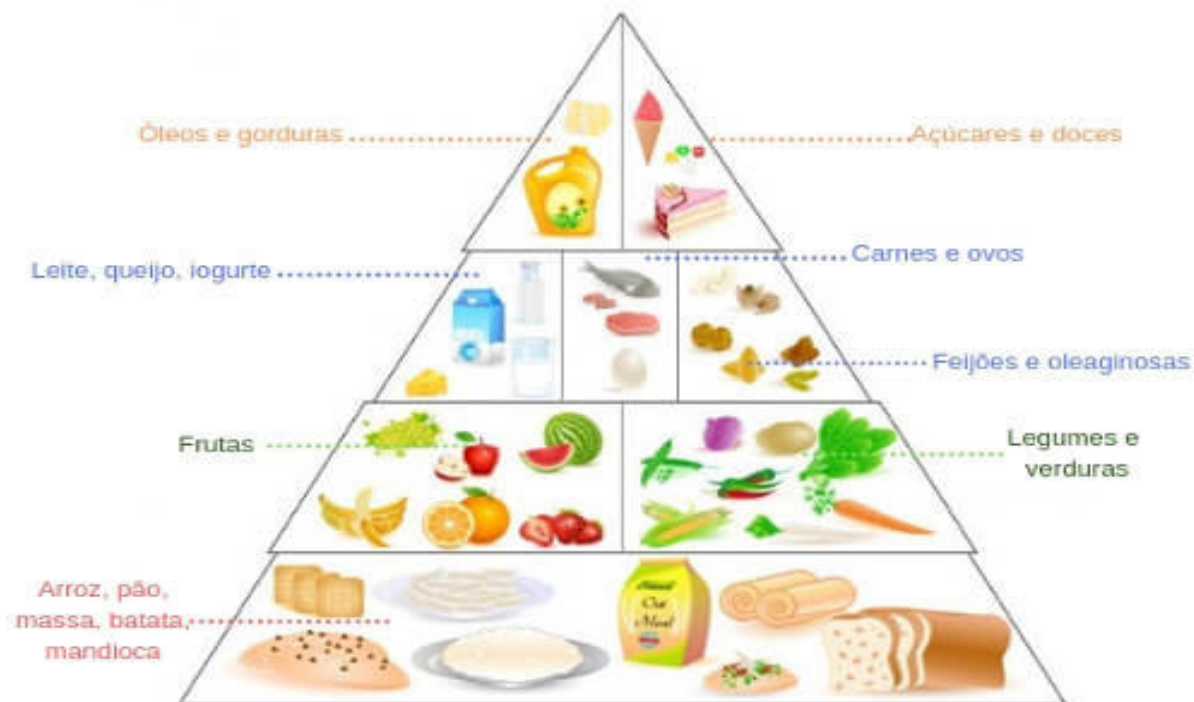
Pirâmide alimentar brasileira

Existem vários tipos de pirâmides alimentares pelo mundo. Elas, normalmente, apresentam variações, pois cada região possui uma especificidade na dieta. No Brasil, por exemplo, a primeira pirâmide foi desenvolvida em 1999, entretanto, após esse período, ela recebeu reestruturação para se adequar melhor à realidade do nosso país.

Neste texto, consideraremos a pirâmide proposta por Philippi, em 2013, em seu trabalho “Redesenho da pirâmide alimentar brasileira para uma alimentação saudável”. Ela é baseada em uma dieta de 2000 quilocalorias e agrupa os alimentos em oito grupos básicos. Esses oito grupos estão dispostos em quatro níveis distintos, sendo eles:

- 1- Primeiro nível (base da pirâmide): grupo dos cereais, tubérculos, raízes;
- 2- Segundo nível: grupo das hortaliças e grupo das frutas;
- 3- Terceiro nível: grupo do leite e produtos lácteos, grupo das carnes e ovos, grupo das leguminosas e oleaginosas;
- 4- Quarto nível (topo da pirâmide): grupo dos óleos e gorduras, grupo dos açúcares e doces.

Pirâmide Alimentar



**Pratique atividade física
Faça seis refeições no dia**

Grupos de alimentos presentes na pirâmide alimentar

Na pirâmide alimentar brasileira, os alimentos estão divididos em oito grupos dispostos em quatro níveis. Como cada alimento apresenta uma grande variedade de nutrientes, eles foram classificados de acordo com o nutriente que se apresenta em maior quantidade na sua composição.

Em cada um dos grupos presentes na pirâmide, é possível observar a quantidade ideal que deve ser ingerida. Observe abaixo os grupos alimentares e o total diário de quilocalorias recomendado:

- Arroz, pão, massa, batata, mandioca: 900 kcal (6 porções por dia)
- Legumes e verduras: 45 kcal (3 porções por dia)
- Frutas: 210 kcal (3 porções por dia)
- Carnes e ovos: 190 kcal (1 porção por dia)

- Leite, queijo e iogurte: 360 kcal (3 porções por dia)
- Feijões e oleaginosas: 55 kcal (1 porção por dia)
- Óleos e gorduras: 73 kcal (1 porção por dia)
- Açúcares e doces: 110 kcal (1 porção por dia)

Com esses dados, é possível perceber que o grupo dos carboidratos (arroz, pão, massa, batata, mandioca) deve ser a base da nossa dieta, uma vez que são alimentos que fornecem energia. Nesse caso, é importante destacar que a melhor opção é investir em produtos integrais, por fornecerem mais fibras.

No segundo nível da pirâmide, encontramos dois grupos, o grupo dos legumes e verduras e o grupo das frutas. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais além de fibras e são chamados de reguladores.

Acima dos legumes, verduras e frutas, vemos um nível com diferentes alimentos (grupo do leite e produtos lácteos; grupo das carnes e ovos e grupo das leguminosas e oleaginosas), que estão relacionados com fornecimento de proteínas.

As proteínas são essenciais para o funcionamento do nosso corpo, estando relacionadas com uma série de funções, sendo uma delas o reparo de tecidos do nosso corpo. Além disso, nesse nível encontramos leite e derivados, os quais são responsáveis por fornecer uma grande quantidade de cálcio.

No último nível, temos os grupos dos óleos, gorduras, doces e açúcares. Esses grupos devem ter consumo moderado, pois seu consumo exagerado relaciona-se a casos de obesidade. Nesse grupo, a palavra-chave é a moderação.

ATIVIDADE:

RESPONDA:

- 1- A pirâmide alimentar é um instrumento, sob a forma gráfica, que tem como objetivo:
 - a- Mostrar a quantidade de alimento carboidrato que cada indivíduo deve consumir.
 - b- Orientar as pessoas como não manter uma dieta mais saudável.
 - c- Orientar as pessoas a manter uma dieta rica em gorduras e carboidratos
 - d- Orientar as pessoas para uma dieta mais saudável, balanceando a porção e correta de cada alimento durante o dia.
- 2- Na pirâmide alimentar brasileira, os alimentos estão divididos em oito grupos, dispostos em quantos níveis:
 - a- Um nível
 - b- Três níveis
 - c- Cinco níveis

d- Quatro níveis

3- De acordo com a pirâmide alimentar, quais são os grupos pertencentes ao segundo nível:

- a- grupo das hortaliças e grupo das frutas;
- b- grupo do leite e produtos lácteos
- c- grupo dos óleos e gorduras
- d- grupo dos cereais, tubérculos, raízes;

4- De acordo com a pirâmide alimentar, em qual nível se encontra o grupo dos óleos e gorduras:

- a- quinto nível
- b- segundo nível
- c- oitavo nível
- d- quarto nível

<https://www.asbran.org.br/noticias/piramide-alimentar-adotada-no-brasil-ganha-novos-alimentos>

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf