



ESCOLA DE EDUCAÇÃO BÁSICA MUNICIPAL MADRE LEONTINA  
PROFESSORA: MARLI PFEIFFER DE MORAES.  
NUTRICIONISTA: CRISTIANE TRESSOLDI ZUKOWSKI.  
TURMA: 3º ANO.

## PLANEJAMENTO DE ATIVIDADES 3º ANO PARA O PERÍODO DE 19/10/2020 A 23/10/2020

Informações aos senhores Pais e/ou responsáveis.

Nessa semana teremos atividade com a nutricionista. Para dúvidas estaremos à disposição.

Atenciosamente, Marli e Cristiane.

### SEGUNDA-FEIRA E TERÇA-FEIRA (19/10/2020 e 20/10/2020)

**Disciplina: Ciências**

**Habilidade: EF01CI03**

Hoje o assunto será sobre alimentação saudável. Após assistir o vídeo com a explicação, você deverá montar uma pirâmide alimentar. Objetivo: orientar para uma alimentação adequada visando a promoção da saúde.

Segue o link com a explicação da nutricionista:

<https://www.youtube.com/watch?v=096zedHILP0>



Atividade: Em uma folha sulfite ou no caderno de ciências você deverá seguir o exemplo do desenho da pirâmide com as divisões. Após fazer o desenho da pirâmide deverá procurar em revistas, jornais, internet e/ou fazer os desenhos de alguns alimentos que compõe cada parte. A explicação detalhada da pirâmide, está no vídeo da nutricionista. Após colar as figuras ou desenhar, deverá colocar seu nome na folha e o título da atividade PIRÂMIDE ALIMENTAR e enviar uma foto no WhatsApp da professora.

Modelo de pirâmide alimentar com os alimentos:

# PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

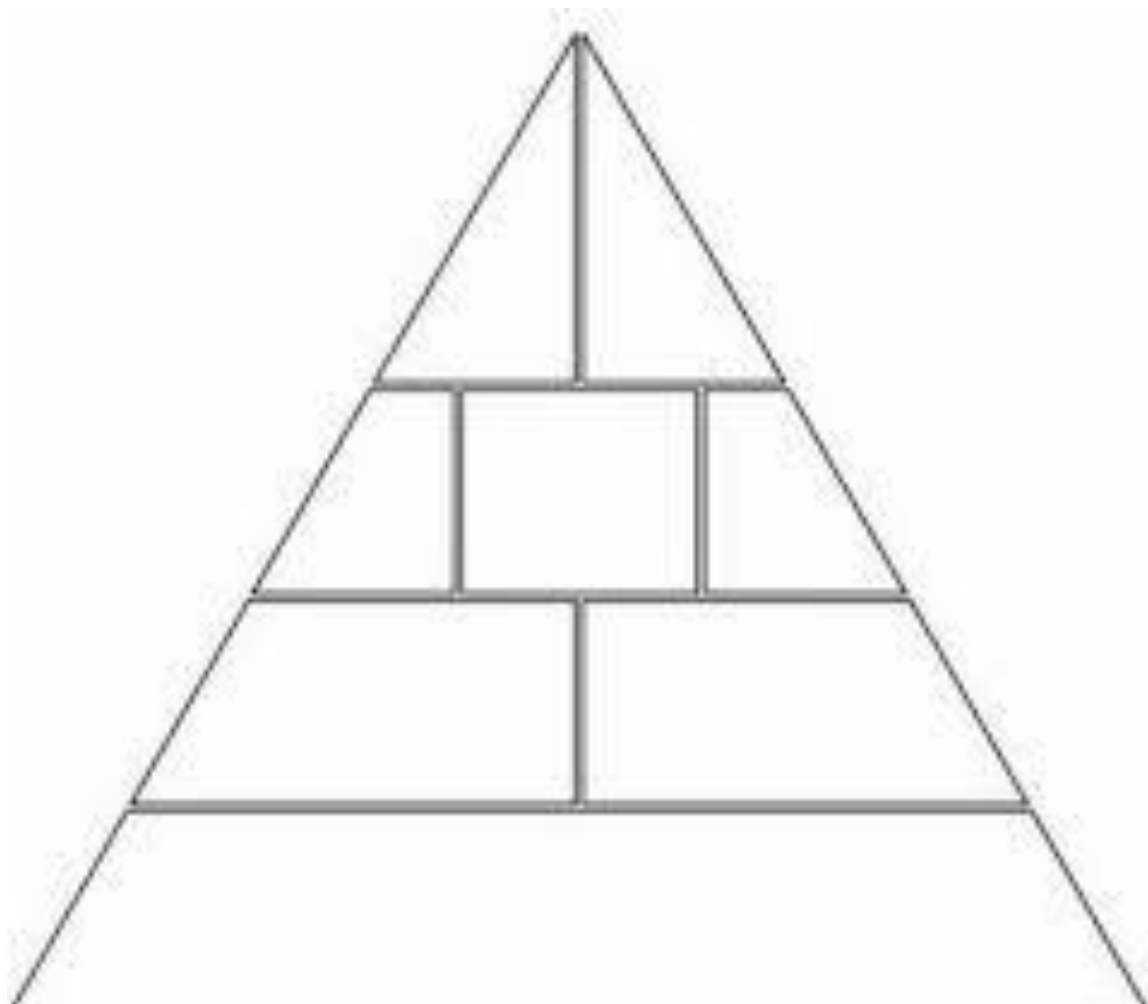
Dieta de 2000 Kcal



**6** refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar, com lanches intermediários)  Pratique atividade física, no mínimo 30 minutos diários

Fonte: Ministério da Saúde

Modelo das partes da pirâmide para que seja desenhada no caderno. Lembre-se de fazer ela do tamanho de uma folha do caderno de desenho e depois colar ou desenhar os alimentos que compõe a pirâmide alimentar.



## QUARTA-FEIRA E QUINTA-FEIRA (21 E 22/10/2020)

**Disciplina:** Ciências e Português

**Habilidade:** EF01CI03 – EF03LP15

Você conhece alguma receita saudável?

Converse com a pessoa que auxilia você na atividade e pesquisem uma receita que seja saudável. A receita não pode ser frita. Pode ser uma receita que já seja feita em sua casa.

**Atividade avaliativa:** Em uma folha sulfite ou folha do caderno de desenho você fará o registro dessa receita. Na folha deverá ter o nome do aluno, o título da receita, os ingredientes e o modo de preparo. Você deverá embelezar a folha com a receita da forma que achar melhor (pode utilizar lápis de cor, canetinha, tinta, imagens. Lembre-se de fazer bem caprichado pois iremos montar o “Livro de receitas saudáveis do 3º ano”. Depois de pronta, a receita deverá ser encaminhada na secretaria da escola e mandar uma foto para a professora Marli. (Caso não seja possível a entrega da receita na escola, você deverá enviar uma foto bem nítida em ótima resolução para o WhatsApp da professora Marli).

Lembrando que a escola está aberta de segunda a sexta-feira das 7 horas às 13 horas. O prazo para entrega será até o dia 30 de outubro de 2020.

## SEXTA-FEIRA (21 A 23/10/2020)

**Disciplina:** Português

**Habilidade:** EF03LP16

Livro: A cesta de Dona Maricota

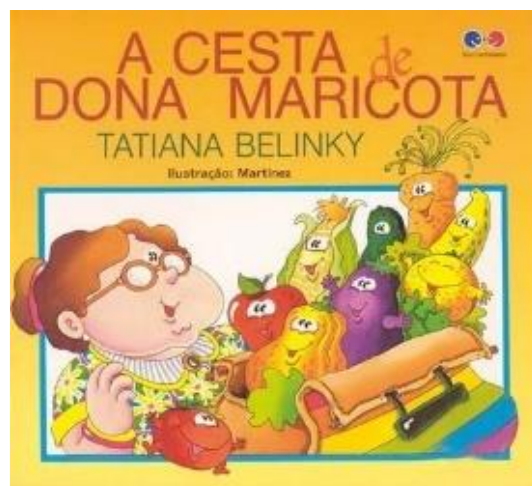
Hoje é dia de treinarmos a leitura e aprendermos um pouquinho mais sobre a alimentação. Leia o livro e veja como a cesta de Dona Maricota ficou colorida e diversificada. Boa leitura!

**Link do livro:**

[https://static.fecam.net.br/uploads/697/arquivos/1816889\\_a\\_cesta\\_de\\_dona\\_maricota.pdf](https://static.fecam.net.br/uploads/697/arquivos/1816889_a_cesta_de_dona_maricota.pdf)

Você também pode assistir a narração da história feita pela professora Joselange:

<https://youtu.be/yGKTZh1prM4>



Bons estudo!

Abraço, Marli e Cristiane