ESCOLA _____DATA:_____/_____/_____

PROF:_____TURMA:_____

NOME:_____

Leia:

Mudanças de hábitos alimentares

Nós somos o que comemos; por essa razão, devemos nos preocupar com nossa alimentação, que deve ser equilibrada, balanceada, em qualquer época de nossas vidas. O melhor remédio para se manter uma boa saúde é a alimentação, aliada a bons hábitos, como a prática regular de uma atividade física.

As frutas e verduras são os alimentos reguladores e são as maiores fontes de vitaminas e sais minerais. Contêm nutrientes essenciais a diversas funções do organismo, como, por exemplo, as suas reações metabólicas.

Um cardápio balanceado deve conter, diariamente, cerca de 55% de carboidratos, 30% de lipídeos e 15% de proteína, além das vitaminas, sais minerais e fibras.

Os nutrientes essenciais ao organismo são classificados em cinco grupos: proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas e sais minerais.

O número de porções a ser consumido depende de fatores como idade de atividade física. Em razão das porções consumidas, o número de calorias pode variar de 1600 a 2400 calorias por dia.

Disponível em: <http://www.atribunamt.com.br>.

Questão 1 – Com base no texto lido e nos seus conhecimentos prévios sobre o assunto, explique a seguinte assertiva: “Nós somos o que comemos”:

Resposta pessoal.

Questão 2 – Releia:

Os nutrientes essenciais ao organismo são classificados em cinco grupos: proteínas, carboidratos, lipídeos, vitaminas e sais minerais.

Justifique o emprego dos dois-pontos nesse trecho:

Os dois-pontos foram utilizados para a indicação da enumeração.

Questão 3 – Observe esta passagem do texto:

Contêm nutrientes essenciais a diversas funções do organismo, como, por exemplo, as suas reações metabólicas.

a) Identifique a que se refere o verbo destacado.
Refere-se às frutas e às verduras.

b) Explique o porquê do acento circunflexo no verbo destacado.
O verbo "contêm" apresenta o sinal circunflexo porque se refere a um sujeito plural.

Questão 4 – Releia este trecho:

"O número de porções a ser consumido depende de fatores como idade de atividade física."

a) A forma verbal, acima sublinhada, refere-se a quê?
Refere-se ao "número de porções".

b) Nesse contexto, a opção pela forma plural estaria em acordo com a norma culta? Por quê?
Não, porque a concordância precisa ser feita com a expressão singular "o número" que antecede a palavra plural "porções".

Questão 5 – Relacione:

1. Palavra Oxítona
2. Palavra Paroxítona
3. Palavra Proparoxítona

1 razão
2 remédio
3 hábitos
2 cardápio
1 além
3 lipídeos
3 número