

Queridos alunos: espero que estejam todos bem. Eu estou com saudades de vocês! Mando aqui as atividades para fazer na semana. Podem fazer num Word ou no caderno e tirar uma foto e me mandar por e-mail a:

alearistoy@hotmail.com. Beijos virtuais para todos!

Atividade 1: Leia o texto e logo responda as perguntas



Leia o texto abaixo:

Entrevista:
Alimentação saudável com Flávio Passos
Entrevista: Paula Santana



Vindo direto do canal a cabo Sony, batemos um papo superlegal com o Chef Flávio Passos, que nos enriqueceu com muita informação de qualidade e dicas para elevar cada dia mais o seu bem-estar, baseando-se em bons hábitos alimentares. Confira a entrevista a seguir e aproveite!

Alto Astral: Para você, como especialista da área de nutrição, o que é ter uma dieta saudável?

Flávio: As pessoas têm necessidades e desafios diferentes. Constituição individual e suas necessidades específicas, intolerâncias, incompatibilidades, capacidade de assimilação, estilo de vida... Esses e outros fatores devem ser levados em consideração ao definir como se alimentar.

Alto Astral: Na sua opinião, quais alimentos e substâncias que devem ser evitados?

Flávio: Os principais são o açúcar concentrado, em especial na forma de bebidas (refrigerantes e sucos industrializados).

Alto Astral: Quais são as principais formas de conseguir manter uma dieta equilibrada em meio a correria do dia a dia?

Flávio: Acho que quanto mais se come em casa, melhor. É mais fácil saber a procedência da comida. Restaurantes, em geral, costumam economizar na qualidade dos ingredientes e, quase sempre, usam o tipo errado de óleo. Um primeiro movimento seria aprender a criar sucos e shakes reforçados com nutrientes concentrados – superalimentos naturais que suprem as necessidades do corpo – e começar o dia com essas receitas. É uma forma de garantir o aporte nutricional necessário antes de sair de casa.

Texto adaptado: <https://www.altoastral.com.br/entrevista-saudavel-com-flavio-passos/>



BLOCO 03 | EU ME CUIDO E CUIDO DO MEU ENTORNO

#QueremosFalarPortuguês | Unidade 02 | 13

Após a leitura da entrevista ao chef Flávio Passos, responda às perguntas abaixo:

a. O título da entrevista é chamativo? Por quê?

b. Você colocaria outro título? Qual?

c. Qual é a informação que está na introdução da entrevista?

Essa informação foi útil? Por quê?

d. Você achou que a jornalista Paula Santana elaborou boas perguntas?

e. Você faria alguma outra pergunta para o chef Flávio Passos? Qual?

Atividade 2:

Dentro da proposta da "Semana da Alimentação Saudável", achamos muito importante saber o que as pessoas pensam sobre a sua própria alimentação e quais são os seus hábitos alimentares.

Para conhecer mais a respeito, elabore uma entrevista a um amigo, familiar ou professor sobre os hábitos alimentares que essa pessoa tem no seu dia-a-dia.

Guia:

- determine quem você irá entrevistar;
- elabore seis perguntas abertas (cuja a resposta não seja SIM ou NÃO);
- faça as perguntas e anote as respostas em português;
- passe a limpo a entrevista colocando um título chamativo;
- elabore uma pequena introdução que informe ao leitor o que será discutido; nessa introdução poderá aparecer o perfil do/da entrevistado/a;
- marque a diferença entre você e o/a entrevistado/a destacando os nomes antes dos diálogos;
- peça para o/a entrevistado/a deixar uma reflexão final.



A entrevista pode ser por escrito ou pode também fazer um vídeo e me enviar

por e-mail.

ALESSANDRA ARISTOY