

ATIVIDADES DE LEITURA





ISA COLLI

LUKE, O MACACO ATLETA



Sobre o livro

Você sabe o que é obesidade e como ter hábitos saudáveis? Já pensou sobre como pequenas atitudes como, por exemplo, a escolha por alimentos menos industrializados pode causar grandes impactos positivos na sua vida e na natureza?

Uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, no ano de 2018, afirma que adolescentes estão consumindo cada vez mais produtos industrializados. Infelizmente, as diversas funções que temos de desempenhar no dia a dia pode levar algumas pessoas ao consumo desses alimentos, devido à praticidade que eles têm.

O excesso de calorias e os pouquíssimos nutrientes que estes alimentos têm podem provocar efeitos negativos no nosso corpo, como a obesidade, a falta de concentração e diabetes.

O livro *Luke, o macaco atleta*, de Isa Colli, trata desse tema a partir da narração das incríveis aventuras de um macaquinho muito travesso e curioso chamado Luke. Ele, todos os dias, pratica atividades físicas e é muito cuidadoso na hora de escolher os alimentos, tendo refeições, apenas, a base de folhas e de frutas. Desde pequeno, o nosso amiguinho travesso escuta lendas a respeito da obesidade de animais que vivem do outro lado da montanha.



Preparando-se para a leitura

1. O título da nossa história apresenta uma característica do nosso protagonista, Luke: atleta. Você sabe o que significa ser atleta? Explique abaixo, com as suas palavras, o que ser atleta significa.

2. As atividades que realizamos todos os dias são caracterizadas como hábitos. Luke tem hábitos saudáveis: ele se exercita e escolhe com muito cuidado o que come.

A. Quais hábitos diários você tem?



Entendendo um pouco o texto

“Lendas e segredos permeiam as histórias que ele ouve desde bebê. Uma das lendas, que sempre o deixou bastante intrigado, é a de que os animais que vivem na outra parte da floresta, do outro lado da montanha, são obesos.” (págs. 6 e 7)

1. O que significa ficar “intrigado”? Busque no dicionário uma palavra adequada para substituir, mantendo sentido semelhante à palavra que caracteriza Luke.



2. Por que essa lenda, em específico, intrigava tanto o macaco Luke?

Blank white box for the answer to question 2.

3. Luke fez uma viagem para descobrir se a lenda era verdadeira. Quando chegou ao seu destino, ficou muito surpreso. Qual foi a primeira coisa que ele observou?

Blank white box for the answer to question 3.

4. O que causou grande surpresa para Luke?

Blank white box for the answer to question 4.

5. O que Luke descobriu ao conversar com as lebres?

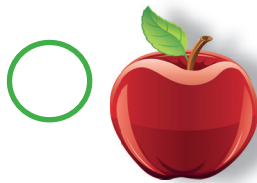
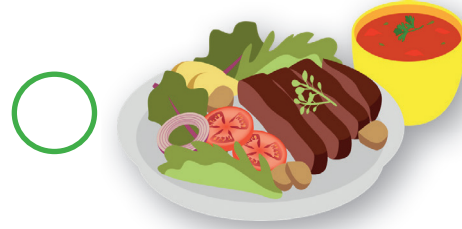
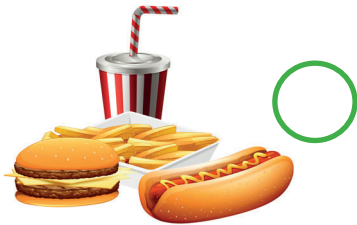
Blank white box for the answer to question 5.

6. De acordo com o texto, quais eram os alimentos que os humanos ofereciam aos animais?

Blank white box for the answer to question 6.

Como pudemos ler na história, o hábito de comer alimentos trazidos pelos humanos, tais como hambúrgueres e frituras, deixaram os animais obesos, prejudicando a saúde e o desempenho físico deles. Da mesma forma, se nós tivermos o hábito de comer esse tipo de alimento, chamado de *fast-food*, ficaremos obesos e teremos a saúde comprometida.

7. Marque um x nas imagens dos alimentos que são as melhores opções para uma alimentação saudável. Em seguida, conte-nos o porquê de os alimentos que você não marcou não serem as melhores opções para a alimentação diária.



Leia o trecho abaixo:

“O macaquinho percebeu a gravidade do problema e sabia que aquela epidemia de obesidade poderia dizimar muitas espécies, pois ficou sabendo que esses péssimos hábitos aconteciam no mundo todo.” (pág. 11)

8. Por que a situação dos animais era grave?

9. Leia mais esse trecho do livro:

“Luke voltou para casa desolado. Estava preocupado com o problema e resolveu dividir sua angústia com os amigos. Discutiram o assunto e tiveram uma ideia maravilhosa.” (pág. 12)

Qual foi a ideia que os amigos de Luke tiveram para resolver o problema?



De acordo com o texto, a ideia maravilhosa que os amigos de Luke tiveram consistia em fazer uma viagem pelo mundo, a começar pela Europa, com o propósito de chamar a atenção sobre o tema da obesidade, mostrando aos outros animais a importância para a saúde de comer bem e de forma saudável.

10. Abaixo estão listados todos os países que Luke e seus amigos visitaram. Enumere os países visitados na ordem correta, de acordo com o texto.



Alemanha



Dinamarca



Suécia



Bélgica



Itália



Espanha



Noruega



França



Portugal



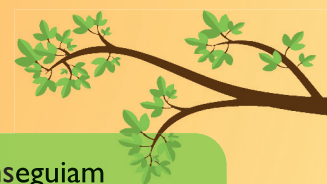
Holanda



11. De acordo com o dicionário *Houaiss*, logística significa “administração e organização dos pormenores de qualquer operação”. Como os animais organizaram a logística da viagem para que tudo desse certo?



Ampliando conhecimentos



Na história que você acabou de ler, os animais estavam tão obesos que não conseguiam nem andar mais. Isso era resultado da má alimentação que vinham tendo.

Mire o seu celular no QR Code abaixo e assista a um vídeo muito interessante sobre a importância da boa alimentação:



<http://www.youtube.com/watch?v=MNslo3I6Sr0>

No QR Code abaixo, você encontrará o *Guia alimentar para a população brasileira*, referido no vídeo ao qual você acabou de assistir:



https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf?utm_source=referral&utm_medium=site+idec&utm_campaign=ded+guia+alimentar

Aprendemos nesta história sobre a importância dos hábitos saudáveis para termos saúde e vida longa. Além de escolher bem os alimentos que vamos ingerir todos os dias e o hábito de fazer exercícios físicos com frequência, beber água é fundamental para o bom funcionamento do nosso corpo e para a nossa saúde.

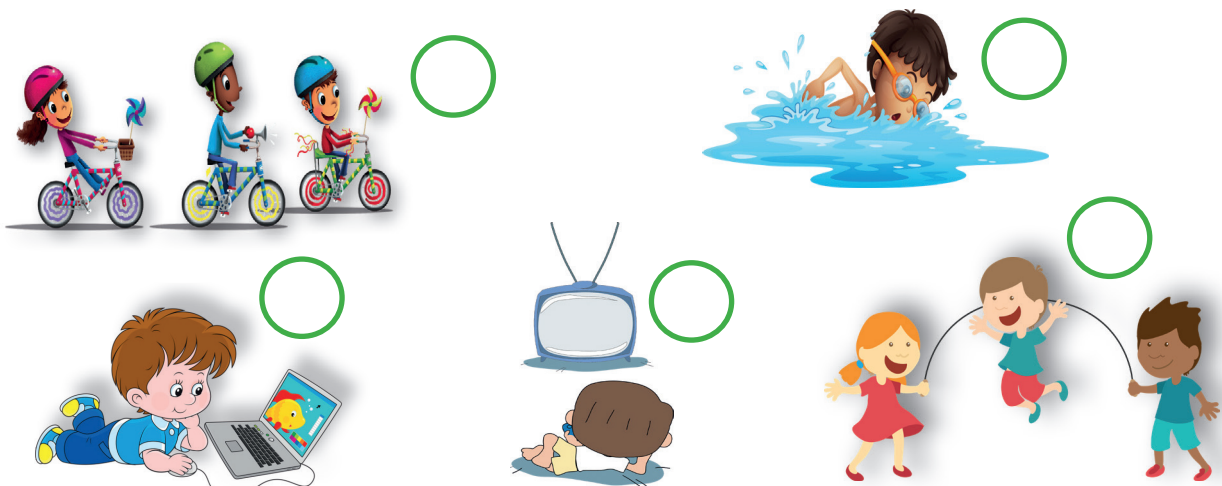
Vamos assistir a um vídeo que explica a importância da ingestão de água para as crianças:



<http://www.youtube.com/watch?v=Ptj5UiSLdpE>

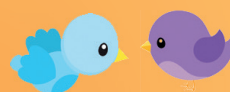


Na história lida, vimos que Luke faz atividades físicas todos os dias porque é um atleta. Você sabia que mesmo não sendo atleta, podemos escolher atividades e brincadeiras que são mais saudáveis? Marque com um X as atividades que você pode fazer para se manter mais ativo:



Você gosta de alguma dessas atividades físicas que estão nas figuras? Quais? Diga o porquê você gosta delas.

Tem alguma outra atividade, jogo ou brincadeira de que você goste e não esteja aqui? Desenhe-a no retângulo abaixo para compartilhar com os colegas.



Se alimentar bem é muito importante!

Certamente você já deve ter ouvido falar que as verduras, frutas, legumes e hortaliças que compramos no supermercado estão cheias de agrotóxicos. Durante a pandemia do coronavírus, muitas pessoas começaram a cultivar as suas próprias hortinhas em casa. O cultivo orgânico e caseiro não para de crescer! Mesmo quem mora em apartamento pode cultivar a sua horta!

O que você acha de plantar uma horta em sua casa para cultivar os seus próprios alimentos saudáveis, assim como os amigos de Luke fizeram? Você pode transformar garrafas PET em vasilhinhos para a sua horta e ainda ajudar o meio ambiente, pois estará reciclando plástico, material este que leva em torno de 450 anos para se decompor na natureza.

Peça ajuda aos seus pais ou a um adulto responsável para ajudá-lo a plantar a sua horta. Para criar a sua horta siga os seguintes passos:

I – Escolher um local adequado.

O local onde será feita a horta é muito importante para que ela dê certo. Se você tem um quintal, separe uma pequena área de terra para isso.



Procure limpar o espaço, retirando pedras e cascalhos que possam atrapalhar. Para quem mora em apartamento, existe a opção de plantar em vasos (você pode utilizar garrafas PET como vasos, assim você economiza e ainda recicla). Se possível, faça a horta na varanda, pois é essencial que o local escolhido receba luz do sol em pelo menos um período do dia.

2 - Selecionar as espécies.

É importante escolher as espécies que serão plantadas, sejam mudas ou sementes. Alguns alimentos precisam de mais espaço, por isso são recomendados para hortas em quintais, como mamão, repolho, tomate, couve e berinjela. Se você for fazer a horta em vasos, pode plantar rúcula, manjeriço, tomate cereja, alecrim, cebolinha, pimentão, alface, entre outras opções. Pesquise quais as melhores opções para plantar em vasilhinhos.

3 – Preparar a terra.

Na sequência, é hora de preparar o terreno. É possível comprar a terra já adubada em lojas de jardinagem ou supermercados. Dê preferência para produtos sem aditivos químicos. Revolva a terra antes de plantar, porque ela não pode estar compactada. Você também pode adicionar pedrinhas no fundo do vaso, que ajudam na drenagem e evitam que a terra tampe os furos.

4 – Plantar as sementes ou as mudas.

Você deve pedir a ajuda de um adulto se for plantar mudas, pois é preciso ter muito cuidado na hora de colocá-las nos vasos.

5 – Cuidar de cada planta.

Para que a horta seja um sucesso, é fundamental continuar cuidando depois que tudo foi plantado. É importante levar em consideração que cada planta necessita de uma quantidade de água e de sol, por isso, ao comprar a muda ou a semente, leia com cuidado as orientações de plantio e cultivo.

Pronto! Agora é só esperar o tempo da colheita e comer da sua plantação!

Informações disponíveis em:



<https://escoladainteligencia.com.br/blog/horta-para-criancas/>



Atividade de escrita

Você conheceu um pouco sobre Luke, um macaquinho curioso e que leva um estilo de vida muito saudável! Você considera seu estilo de vida saudável? Pratica atividades físicas e seleciona alimentos favoráveis à saúde, como frutas, verduras e legumes?

Esses hábitos são fundamentais para o bem-estar físico e mental. Mas, calma! Se você, ainda, não tem bons hábitos alimentares, dá tempo! Organize um cardápio semanal e tente colocá-lo em prática. Você pode pedir auxílio a um adulto para realizar essa tarefa.

Para ajudar você, montamos um passo a passo de como fazer:



I- Em uma folha de papel, faça uma tabela com todos os dias da semana. Se desejar, pode ser em formato de lista também.

II- Escreva, para cada dia da semana, as refeições que realizamos ao longo do dia (café da manhã, almoço, lanche, jantar).

III- Defina o que comer em cada uma das refeições. Lembre-se de incluir alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes. Você pode e deve utilizar o *Guia Alimentar para a população brasileira* para montar um cardápio bem equilibrado!

IV- Tudo pronto! Agora é só pendurar em um lugar bem visível. A porta da geladeira é um ótimo lugar, o que acha?



