

Língua Estrangeira

INGLÊS

Módulo 2

Unidades 14, 15 e 16

Pág. 53

Unidade 14

Mentes Brilhantes

Para início de conversa...

Desenvolver habilidades de leitura em inglês através do gênero textual "*biography*" (biografia). Apresentar e aplicar o Simple Past (Passado Simples) de verbos regulares e irregulares em suas formas afirmativa, interrogativa e negativa.

Objetivos de aprendizagem

Ao final desta aula, você deverá ser capaz de:

- . Realizar uma leitura rápida do tipo skimming e obter a idéia geral do texto;
- . Realizar uma leitura do tipo scanning e obter informações mais específicas no texto;
- . Associar vocabulário em português ao inglês;
- . Reconhecer e aplicar o Past Tense nas formas afirmativa, interrogativa e negativa;
- . Usar referência numérica como estratégia de leitura.

Pág. 54

Seção 1

**Vamos conhecer
pessoas importantes?**

Biografia é um gênero textual em que o autor narra a história da vida de uma determinada pessoa, ou até de várias pessoas. De um modo geral, as biografias contam a vida de alguém depois de sua morte, mas há diversas biografias de pessoas que ainda estão vivas.

Nesta aula você lerá algumas biografias de pessoas famosas e reconhecidas

mundialmente por suas descobertas, que contribuíram de alguma maneira para o desenvolvimento da ciência e da tecnologia.

É bom quando escutamos falar de alguma pessoa e temos condições de contribuir com algumas informações sobre ela.



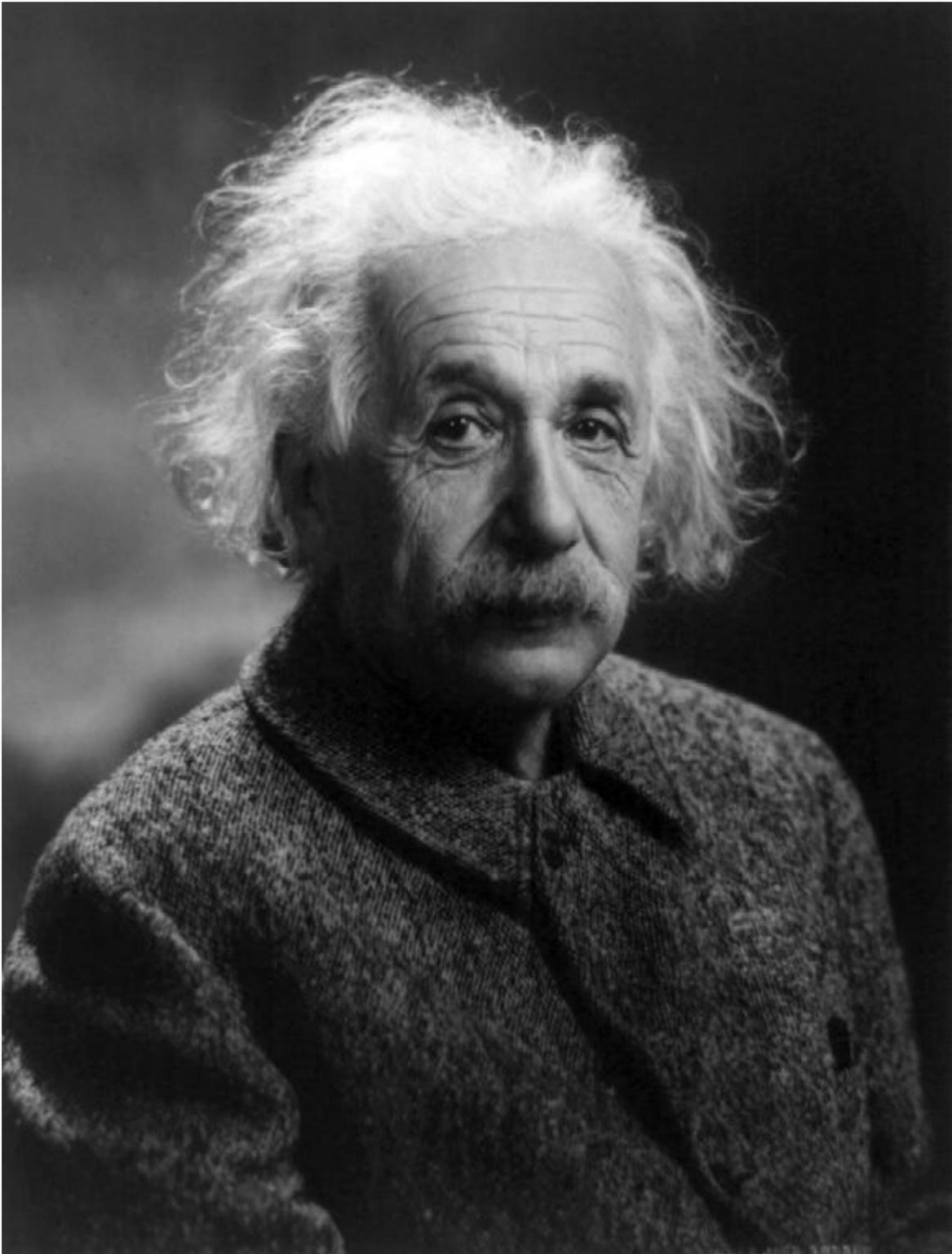
Figura 1 – Personalidades como Platão, Shakespeare e Einstein renderam clássicas biografias.

Aproveitando este assunto, que tal começar a fazer uma boa leitura com a biografia a seguir? Ela fala um pouco sobre a vida do grande físico Albert Einstein, considerado o pai da física

Pág. 55

Biography

**The Nobel Prize in Physics
1921**



Albert Einstein **was born** in Württemberg, Germany, on

March 14, 1879. Six weeks **later** the family **moved** to Munich, where he later on **began** his schooling at the Luitpold Gymnasium. They then moved to Italy, and Albert continued his education in **Switzerland**. In 1896 he entered the Swiss Federal Polytechnic School, in Zurich, to be trained as a teacher in Physics and Mathematics. In 1901, the year he **gained** his diploma, he **acquired** Swiss **citizenship** and, as he was **unable** to find a teaching post, he accepted a position as technical assistant in the

Swiss Patent Office. In 1905 he **obtained** his doctor's **degree**. In 1914 he **was** appointed director of the Kaiser Wilhelm Physical Institute and professor at the University of Berlin. He **became a German citizen** in 1914, and **remained** in Berlin until 1933, when he **renounced** his citizenship, for political reasons, and emigrated to America to take the position of professor of Theoretical Physics at Princeton. He **became** a United States citizen in 1940, and **retired** from his post in 1945. He **married** Mileva

Maric, in 1903, and they **had** a daughter and two sons. Their **marriage** was **dissolved** in 1919, and in the same year, he married his **cousin**, Elsa Löwenthal, who **died** in 1936. He **died** on April 18, 1955, at Princeton, New Jersey. (Adaptado de: http://nobelprize.org/nobel_prizes/physics/laureates/1921/einstein-bio.html. Acesso em: 17 maio 2011.)

Vocabulário

Was born – nasceu

Later – mais tarde,
posteriormente

Moved – mudou, mudaram

Began – começou
Gained – ganhou
Acquired – adquiriu
Citizenship – cidadania
Unable – incapaz
Switzerland – Suíça
Obtained – obteve
Degree – diploma, título
Was – foi
Became – tornou-se
German – Alemão
Citizen – cidadão
Remained – permaneceu
Renounced – renunciou
Retired – aposentou-se
Married – casou
Had – teve, tiveram

Marriage – casamento

Dissolved – desfeito

Cousin – primo(a)

Died – morreu

Pág. 56

Atividade 1

Atende aos Objetivos 1, 2 e 3

a. Responda as perguntas com base no texto

Biography:

1. A que cientista o texto se refere?

2. Onde ele nasceu?

3. Em que áreas da ciência ele se destacou?

b. Copie do texto as frases equivalentes a:

1. “Seis semanas depois a família mudou-se para Munique...”

2. “... onde ele posteriormente começou sua aprendizagem no ginásio Luitpold.”

3. “Em 1896 ele entrou para a Escola Politécnica Federal Suíça, em Zurich, para ser treinado como professor de Física e Matemática.”

4. “...ele aceitou um posto como assistente técnico...”

5. “Ele tornou-se um cidadão americano...”

6. “Seu casamento foi desfeito...”

Pág. 57

Atividade 2

Atende aos Objetivos 2 e 5
O que você acha de saber um pouco mais sobre a vida de Einstein e fazer a Atividade 2? Releia a biografia desse ilustre físico, e encontre no texto a que se referem as datas abaixo:

1. 1879

2. 1901

3. 1903

4. 1936

5. 1955

Seção 2

Simple Past Tense (Tempo Passado Simples)

Uma biografia narra fatos que aconteceram na vida de alguém. Portanto, o tempo verbal predominante nesse gênero textual é o passado, Simple Past em inglês.

Você, como bom observador, provavelmente percebeu que no texto aparecem vários verbos com a terminação *-ed*, e que no verbete, eles foram traduzidos indicando ações passadas, como por exemplo, *gained* (ganhou); *obtained* (obteve); *remained*

(permaneceu). Mas você também deve ter observado que há outros verbos sem a terminação *-ed*, como por exemplo, *began* (começou); *was* (foi); *had* (tiveram), que também estão traduzidos expressando uma ação passada.

Então, vamos aprender agora a usar o tempo verbal Passado Simples, ou *Simple Past*, em inglês. Você vai ver que não é difícil. Aliás, nada é difícil se a gente se propõe a aprender. Podemos começar?

Pág. 58

Multimídia

Se você se interessou sobre o assunto “Biografias” e quiser conhecer a história de inúmeras personalidades, tanto nacionais como internacionais, acesse o site <http://educacao.uol.com.br/biografias/>. Você ficará impressionado com a quantidade de pessoas importantes que existem ou já existiram neste mundo. Boa diversão!

O *Simple Past* é usado para descrever ações que começaram e *terminaram* no

passado. É importante você se lembrar desse detalhe.

Em inglês, para formar o passado dos verbos, temos que considerar o que chamamos de verbos regulares (*regular verbs*) e os verbos irregulares (*irregular verbs*). Vamos ver o que isso significa.

Seção 3

Regular Verbs (Verbos regulares)

Forma-se o passado dos verbos regulares acrescentando-se -ed; -d ou -ied.

to enter – entered
to die – died
to marry – married

Affirmative form

Usamos o verbo com *-ed* em todas as pessoas e somente nas frases afirmativas.

Ex: *He entered the Swiss Federal Polytechnic School, in Zurich, in 1896* (Ele entrou na Escola Federal Politécnica da Suíça, em Zurique, em 1896).

Interrogative form

Usamos o verbo auxiliar "*did*" para fazermos perguntas no passado. O verbo principal

fica no infinitivo sem a partícula "to".

Ex.: *Did he enter the Swiss Federal Polytechnic School, in Zurich, in 1896?* (Ele entrou na Escola Federal Politécnica da Suíça, em Zurique, em 1896?)

Como dar respostas curtas no passado?

Observe o exemplo a seguir:

1. *Did he become a United States citizen in 1940?*

Yes, he did.

2. *Did he die on April 18, 1949?*

No, he didn't.

Negative form

Usamos o verbo auxiliar *didn't (did not)* para descrever uma negativa no passado. O verbo principal fica no infinitivo sem a partícula "to".

Ex: *He didn't enter the Swiss Federal Polytechnic School, in Zurich, in 1897* (Ele não entrou na Escola Federal Politécnica da Suíça, em Zurique, em 1897).

Observe as conjugações a seguir e visualize as explicações dadas anteriormente.

Afirmativa

I entered

You entered

He entered

She entered

It entered

You entered

We entered

They entered

Interrogativa

Did I enter?

Did you enter?

Did he enter?

Did she enter?

Did it enter?

Did we enter?

Did they enter?

Negativa

I didn't enter

You didn't enter

He didn't enter

She didn't enter

It didn't enter

We didn't enter

You didn't enter

They didn't enter

Seção 4

Irregular verbs (Verbos irregulares)

Para formar o passado dos verbos irregulares não há uma regra, como nos verbos regulares. Cada verbo irregular tem sua própria forma no passado. O que você precisa

é identificar quais são essas formas. Observe alguns verbos irregulares no infinitivo e suas formas no passado.

to have – had

to become – became

to Begin – began

Pág. 60

Seção 4

Irregular verbs (Verbos irregulares)

Para formar o passado dos verbos irregulares não há uma regra, como nos verbos regulares. Cada verbo irregular tem sua própria forma no passado. O que você precisa

é identificar quais são essas formas.

Observe alguns verbos irregulares no infinitivo e suas formas no passado.

Afirmativa

I had

You had

He had

She had

It had

You had

We had

They had

Interrogativa

Did I have?

Did you have?

Did he have?

Did she have?

Did it have?

Did we have?

Did they have?

Negativa

I didn't have

You didn't have

He didn't have

She didn't have

It didn't have

We didn't have

You didn't have

They didn't have

Você observou que a maneira como afirmamos, fazemos perguntas e negamos usando verbos regulares é idêntica à

forma como afirmamos, fazemos perguntas e negamos com os verbos irregulares? Muito bem!

Seção 5

Past Tense of To Be

O verbo *to be* (ser/estar), por ser um verbo auxiliar, é um verbo especial. Como você conjugará o passado desse verbo? Observe as conjugações a seguir.

Afirmativa

I *was*

You *were*

He *was*

She *was*

It *was*

We *were*

You were
They were

Negativa

Was I?
Were you?
Was he?
Was she?
Was it?
Were you?
Were they?

Interrogativa

I was not (I wasn't)
You were not (weren't)
He was not (wasn't)
She was not (wasn't)
It was not (wasn't)
We were not (weren't)

You were not (weren't)

They were not (weren't)

Ex:

Af.: Their marriage was dissolved in 1919 (Seu casamento foi desfeito em 1919).

Int.: Was their marriage dissolved in 1919? Yes, it was.

Neg.: Their marriage wasn't dissolved in 1920.

Pág. 61

A seguir você lerá um texto sobre uma pessoa que revolucionou a tecnologia dos computadores. Leia com bastante atenção!

Love of computer technology



William

Gates III was born on October 28, 1955, in Seattle, Washington. He is the second child and only son of William Henry Gates Jr., a successful Seattle **attorney**, and Mary Maxwell Gates, a former school teacher. Kristi, his sister, later became his **tax accountant** and Libby, his young

sister, lives in Seattle **raising** her children. **Although** Gates's parents had a **law career** in **mind** for their son, he **developed** an early interest in computer science and began studying computers in the seventh grade at Seattle's Lakeside School. At Lakeside, Gates **came to know** Paul Allen, a **classmate** with similar interests in technology who would **eventually** become his **business partner**. Immediately, Gates and Allen **realized** the potential of the young computer industry. Gates entered Harvard University in 1973 and **pursued** his studies for the next six years and a half. In the six years between 1978 and 1984, he **took** a total of only two weeks vacation. On Ne

Year's Day 1994, Gates married Melinda French, a Microsoft manager on the Hawaiian island of Lanai.

(Adaptado de:

<http://www.notablebiographies.com/Gi/Gates-Bill.html>. Acesso em maio 2011.

Vocabulário

Attorney – advogado,
procurador

Tax accountant –
contabilista

Raising – criando

Although – embora

Law career – carreira em
Direito

Mind – mente

To develop – developed

– desenvolver

To come – came – vir

To know – knew –
conhecer

Classmate – colega de
sala

Eventually – finalmente,
eventualmente

Business – negócio

Partner – sócio(a),
parceiro(a)

To realize – realized –
perceber, notar

To pursue – pursued –
prosseguir

To take – took – teve,
tirou

Pág. 62

Atividade 3

Atende aos Objetivos 1, 2 e 3
Que tal fazer a sua terceira atividade? Acho que você já está preparado e vai se sentir bem mais seguro. Quando se faz alguma coisa pela primeira vez é um pouco mais difícil do que das próximas vezes, não acha? Vamos ver o que você descobriu sobre Bill Gates lendo a sua biografia?
Responda as perguntas com base no texto *Love of computer technology*.

a. Dia e ano do nascimento de Bill Gates.

b. Nome do amigo e sócio de Bill Gates.

c. Nome da universidade onde Gates estudou.

d. Ano do casamento de Bill Gates.

Tenho certeza de que agora você está com muita vontade de aplicar o que acabou de aprender sobre o Passado Simples (*Simple Past*). Então, mãos à obra!

Atividade 4

Atende ao Objetivo 4

Marque com um (X) a resposta correta, de acordo com o texto.

a. *When* _____ *he born?*

*He _____ born on
October 28, 1955.*

1. () *were/was*

2. () *was/were*

3. () *was/was*

b. *Did Gates*

*_____ the
Harvard University in 1973?*

1. () *enter*

2. () *entered*

3. () *to enter*

c. *Did he* _____

Melinda French in 1994?

1. () *married*

2. () *marry*

3. () *marryed*

d. *He* _____

*studying computers in the
first grade at Seattle's*

Lakeside School. He _____ studying computers in the seventh grade at Seattle's Lakeside School.

1. () *began/began*

2. () *began/didn't begin*

3. () *didn't begin/ began e.*

Did he _____ a total of only two weeks vacation between 1978 and 1984?

1. () *didn't take*

2. () *take*

3. () *took*

Resumo

Nesta aula você leu algumas biografias de pessoas que

deixaram marcas em nossa sociedade. O gênero textual biografia fala sobre fatos que aconteceram na vida de alguém, portanto, o tempo verbal predominante nesse gênero textual é o passado simples (Simple Past).

Aprendemos, então, a usar o Simple Past Tense de verbos regulares e irregulares nas formas afirmativa, interrogativa e negativa.

Pág. 64

Veja ainda

Referências

.http://nobelprize.org/nobel_prizes/physics/laureates/1921/einstein-bio.html

[.http://www.notablebiographies.com/Fi-Gi/Gates-Bill.html](http://www.notablebiographies.com/Fi-Gi/Gates-Bill.html)

.LONGMAN. Dictionary of American English. New Edition.

.SANTOS, Denise. Take over. Vol. 1. 1ª ed. São Paulo: Editora Lafonte Ltda, 2010.

Neste site você terá a oportunidade de ler a biografia de várias pessoas famosas.

[.http://educacao.uol.com.br/biografias/](http://educacao.uol.com.br/biografias/).

Neste vídeo você poderá ouvir, em inglês, alguns fatos interessantes sobre a vida de Einstein.

.<http://www.youtube.com/watch?v=LhHD7aTfsCY&feature=related>

Pág. 65

Respostas das atividades

Atividade 1

a. 1. Albert Einstein.

2. Ele nasceu na Alemanha (Germany).

3. Na física e na matemática (Physics and Mathematics).

b.

1. "Six weeks later the family moved to Munich." Você já aprendeu os números em inglês, portanto não teve dúvidas em identificar o número 6 (six). A palavra later (mais tarde) estava

traduzida no verbete. Ainda baseando-se no verbete, você provavelmente reparou que os verbos que terminam em "ed" expressam uma ação passada (moved = mudou-se).

2. "... where he later on began his schooling at the Luitpold Gymnasium." Tanto o verbo began (começou) quanto a palavra schooling (aprendizagem) estavam traduzidas no verbete. A palavra gymnasium é uma palavra transparente/cognata. Você não teve dúvidas, teve?

3. "In 1896 he entered the

Swiss Federal Polytechnic School, in Zurich, to be trained as a teacher in Physics and Mathematics.”

Ficou fácil, não? Você teve várias pistas: a data, o nome próprio, Zurich e as palavras transparentes.

4. “...he accepted a position as technical assistant...” O verbo accepted (aceitou) estava no verbete, e as demais palavras (position, technical e assistant) são todas cognatas. Muito fácil, não?

5. “He became a United States citizen...” As palavras became (tornou-se) e citizen

(cidadão) estavam traduzidas no verbete.

6. "Their marriage was dissolved..." Você teve a ajuda do verbete nas palavras marriage, was e dissolved. O adjetivo their você já havia aprendido na Aula 7 do Módulo 1.

Pág. 66

Atividade 2

1. 1879 - Ano do nascimento de Albert Einstein.

2. 1901 - Ano em que ele recebeu seu diploma.

3. 1903 - Ano em que ele se casou com sua primeira esposa, Milena Maric.

4. 1936 - Ano em que sua

segunda esposa e prima, Elsa Löwenthal, morreu.

5. 1955 - Ano da morte de Albert Einstein.

Atividade 3

a. 28 de outubro de 1955.

Essa informação você encontra na primeira linha do texto (William H. Gates III was born on October 28, 1955).

b. Paul Allen. Informação dada no segundo parágrafo (Gates came to know Paul Allen, a classmate with similar interests in technology who would eventually be-come his business partner).

- c. Harvard. Informação encontrada no terceiro parágrafo (Gates entered Harvard University in 1973).
- d. 1994. Informação encontrada no último parágrafo (On New Year's Day 1994, Gates married Melinda French).
- Atividade 4
- a. (3) was/was. Com o pronome pessoal he, a forma do verbo to be no passado é was.
- b. (1) enter. Por ser uma pergunta, onde já temos um verbo auxiliar indicando o tempo passado, o verbo principal deve estar no infinitivo sem to. Volte

sempre às explicações para tirar suas dúvidas.

c. (2) marry. Como na resposta de nº 2, por ser uma pergunta, o verbo principal deve estar no infinitivo.

Pág. 67

d. (3) didn't begin/ began. Ele não começou a estudar computadores na primeira série, e sim na sétima série, portanto, a primeira lacuna deve ser completada com a negativa no passado, e a segunda, com o verbo begin no passado na forma afirmativa.

e. (2) take. Por ser uma

pergunta, o verbo principal deve estar no infinitivo sem to.

Unidade 15

Pág. 5

Hábitos alimentares e qualidade de vida

Para início de conversa...

Desenvolver habilidades de leitura em inglês por meio de textos que abordem temas relacionados à alimentação, e aumentar o vocabulário pelo estudo do significado dos prefixos.

Objetivos de aprendizagem

. aplicar as diferentes estratégias de leitura para obter informações em um texto;

- . identificar o vocabulário relativo à alimentação;
- . identificar o significado dos prefixos em inglês.

Pág. 6

Sessão 1

Você se alimenta bem?

Hábitos alimentares adequados proporcionam ao nosso organismo condições para uma vida saudável. A alimentação é o combustível para nossa vida e, para que nosso organismo funcione bem, a qualidade e a diversidade dos alimentos são fundamentais.

Hoje, devido à falta de tempo e à agitação da vida

moderna, milhares de pessoas, no Brasil e em outros países, são adeptas de fast food, conhecida como “comida rápida”. Muitas vezes, essa comida está carregada de **gordura saturada**, comprometendo o equilíbrio alimentar da pessoa. Não que não possamos comer uma pizza ou um chocolate de vez em quando, mas isso deve ser feito com moderação. Afinal, quem resiste a essas delícias?



Figura 5.1 – Quem resiste a um cachorro-quente na barraquinha da esquina?

Gordura saturada

Tipo de gordura proveniente de produtos de origem animal e de alguns tipos de óleo, como o de coco e de palma, por exemplo. É

responsável pelo aumento da quantidade de lipoproteínas de baixa densidade (mau colesterol). Uma dieta rica em gorduras saturadas pode levar a um colesterol alto, aterosclerose, doença coronária e AVC.

Saiba Mais

Será que uma pessoa que come em excesso pode estar mal nutrida? O que você acha? Vamos ler o texto e descobrir?

Text 1

Malnutrition

Malnutrition is a **broad** term **which** refers to both undernutrition (subnutrition) and overnutrition. Individuals are **malnourished** or suffer from undernutrition **if** their diet does not **provide** them with adequate calories and protein for **maintenance** and **growth**, or they cannot **fully** utilize the **food** they eat **due to illness**.

People are also **malnourished** or suffer from overnutrition if they consume **too many** calories.

Malnutrition can also be defined as the insufficient, excessive or **imbalanced** consumption of nutrients. Several different nutrition **disorders may develop**, depending on which nutrients are **lacking** or consumed in excess.

Subnutrition occurs when an individual does not consume **enough** food. It may exist if the person has a **poor diet** that offers the **wrong** balance of basic food groups.

(Adaptado de:

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/179316.php>. Acesso em 16/0

Vocabulário

Broad - amplo, vasto

Which - que

Malnourished - subnutridas

If - se

Provide - dar, fornecer

Maintenance - manutenção

Growth - crescimento

Fully - completamente,
totalmente

Food - alimento, comida

Due to - devido a

Illness - doença

Too many - muitas

Imbalanced -
desequilibrado

Disorders - doenças,
desordens

May - pode

Develop - desenvolver

Lacking - faltando

Poor diet - má alimentação
/ alimentação pobre,
insuficiente

Enough - suficiente

Wrong - errado

Pág. 8

Atividade 2

Atende aos Objetivos 1 e 2
a. Complete a definição do
que seja uma malnutrição
de acordo com o texto 1.
Dê sua resposta em
português. Malnutrição
também pode ser definida

como o consumo

_____,
_____, ou
_____ de
nutrientes.

b. Copie do texto os
seguinte trechos:

1. Várias desordens alimentares diferentes podem se desenvolver, dependendo de quais nutrientes estejam faltando, ou sejam consumidos em excesso.
2. A subnutrição ocorre quando um indivíduo não consome alimento suficiente.

Sessão 2

Como se formam as palavras: Prefixos

Você observou as palavras ***malnutrition***, ***undernutrition***, ***overnutrition***? O que elas têm de semelhante? E de diferente?

Muito bem, você observou que todas elas falam de nutrição (*nutrition*). No entanto, começam por prefixos diferentes, o que lhes dá significados diferentes também.

Vejam os:

- . ***Malnutrition*** – malnutrição
- . ***Undernutrition***- subnutrição
- . ***Overnutrition*** – nutrição excessiva ou supernutrição.

Pág. 9

Assim como em português, as palavras em inglês também podem ser formadas por prefixação, ou seja, com prefixos –partículas que vêm antes da palavra base, acrescentando um novo significado.



Um mesmo prefixo pode ser usado em muitas palavras. Por isso, é tão importante conhecer os prefixos, pois assim aumentamos o nosso

vocabulário. Você também vai aprender que muitos prefixos do inglês são bem parecidos com os do português. E isso é um facilitador, não é verdade? Observe no Texto 1 alguns prefixos sublinhados:

. *over* – na palavra

overnutrition =

superalimentação;

. *under* – na palavra

undernutrition = desnutrição,
subnutrição;

. *in* – em *insufficient* =
insuficiente;

. *im* – em *imbalanced* =
desequilibrado, não
adequado;

. *sub* – em *subnutrition* =
desnutrição, subnutrição.

Se você retirar os prefixos
das palavras, elas serão
traduzidas da seguinte
forma:

. *nutrition* = alimentação,
nutrição;

. *sufficient* = suficiente;

. *balanced* = equilibrado.

Você percebeu a
transformação? É como se
uma mágica tivesse ocorrido.
Observe vários prefixos
usados em inglês.

Noção: oposição, negação

Prefixo	Exemplos
dis-	<i>disability</i> = <i>incapacidade</i>
il-	<i>illegal</i> = <i>ilegal</i>
im-	<i>immature</i> = <i>imatururo</i>
in-	<i>incorrect</i> = <i>incorreto</i>

ir-	<i>irregular</i> = <i>irregular</i>
un-	<i>unequal</i> = <i>desigual</i>
non-	<i>non-resistant</i> = <i>não resistente</i>

Noção: Mal, de forma errada

Prefixo	Exemplos
----------------	-----------------

mal-	<i>malformation</i> = <i>malformação</i>
mis-	<i>miscalculate</i> = <i>calcular mal</i>

Noção: Contra

anti-	<i>antifebrile</i> = <i>antifebril</i>
--------------	--

Noção: Anterioridade

pre-	<i>precaution</i> = <i>precaução</i>
-------------	--

Noção: Posteridade

post-	<i>postgraduation</i> = <i>pós-graduação</i>
--------------	--

Noção: Junto

co-	<i>copartner</i> = <i>sócio,</i> <i>parceiro</i>
------------	---

Noção: demais, em
excesso

over-	<i>overabundant</i> = <i>superabundante</i>
--------------	---

Noção: sub-, insuficiência

under-	<i>underground</i> = <i>subsolo</i> <i>undernutrition</i> = <i>subnutrição</i>
---------------	---

Noção: De novo

re-	<i>reconstruction</i> = <i>reconstrução</i>
------------	---

Noção: Para si próprio

self-	<i>self-help</i> = <i>autoajuda</i>
--------------	---

Ler é muito enriquecedor, não é? Então, você vai continuar fazendo suas leituras e aprendendo cada vez mais. Vamos agora voltar ao Texto 1 para fazer uma atividade. Ela será dividida

em duas partes. Animado para começar?

Atividade 2

Atende aos Objetivos 1, 2 e 3

a. Releia o Texto 1 e também o verbete e a explicação sobre prefixos. Depois, marque com um **X** as respostas corretas.

1. *malnutrition*

a. () alimentação insuficiente

b. () alimentação adequada

2. *imbalanced consumption*

a. () consumo adequado de nutrientes *of nutrients*

b. () consumo inadequado de nutrientes

3. *overnutrition*

a. () desnutrição

b. () superalimentação

4. *undernutrition*

a. () desnutrição

b. () superalimentação

Retire do texto um sinônimo para:

1. *undernutrition*:

2. *illness*:

Pág. 11

A obesidade já se configurou como uma epidemia mundial. As suas causas estão principalmente relacionadas ao estilo de vida moderno. O problema se tornou uma

questão de saúde pública,
pois já começa na infância.

Saiba Mais

**Por que será que as
crianças estão ficando
obesas? Você tem alguma
idéia a respeito?**



Leia o texto a seguir e veja
se você concorda com ele. Há
cerca de 15 anos, nota-se

que a prevalência do excesso de peso e obesidade entre crianças e jovens adolescentes vem aumentando de forma assustadora, tanto nos países industrializados como em países emergentes como China, Rússia, Índia e Brasil, entre outros.

Frequentemente, a família utiliza-se de *fast-food*, comidas pré-preparadas, refrigerantes, pipocas, salgadinhos, batatas fritas...

Tudo isso acompanhado de horas de TV.

Há cerca de 30 ou 40 anos, a imensa maioria da garotada

corria atrás de balões, jogava bola na rua ou em terrenos baldios, andava de bicicleta, nadava nas piscinas, nos lagos, nos riachos... Hoje, após as aulas e os deveres escolares, a criança e o adolescente vão direto para o computador (se tiver), ou para a televisão. Os jogos eletrônicos atraem a garotada como o mel atrai as moscas. Existe uma correlação nítida entre ganho de peso e tempo dedicado a televisão e/ou jogos eletrônicos. Quanto maior o número de horas na tela, maior o ganho de peso.

(Adaptado de:
<http://veja.abril.com.br/blog/nutricao-homo-obesus/sem-categoria/obesidade-na-crianca-e-no-ado-lescente>.
Acesso em: 20/06/2011.)

Multimídia

Assista a estes dois vídeos sobre obesidade infantil e pense: qual a mensagem comum entre eles?

<http://www.youtube.com/watch?v=CdJ8L156xKg>

<http://www.youtube.com/watch?v=r-zEDbl04NY>

Pág. 11

A seguir você lerá dois pequenos textos em inglês.

Text 2

Bad habits cause obesity among teens

Obesity is really a “**nightmare**” to **everyone** at any **age**, especially **among teenagers** because they are in the period of mental and physical **growth**. Teenagers with **overweight** suffer from various **kinds** of psychological, physical, and mental problems. There is a variety of factors that **can**

cause obesity among teenagers, including **unhealthy lifestyles, bad habits, diseases, unsuitable diets, and so on.**

(Adaptado de:

<http://health.ezinemark.com/bad-habits-cause-obesity-among-teens-7736779863f5.html>. Acesso em: 29/05/2011.)

Vocabulário

Nightmare – pesadelo

Everyone - todos, todo mundo

Age - idade

Among - em meio a, entre
Teens/teenagers -
adolescentes
Growth - crescimento
Overweight - sobrepeso
Kinds - tipos
Can - pode, podem
Unhealthy - não saudável,
doentio
Lifestyles - estilos de vida
Bad - ruim
Diseases - doenças
Unsuitable - inadequado
and so on - etc.

Text 3

Childhood Obesity

According to the American Obesity Association, the **top preventable** causes of **childhood** obesity include **lack of** physical activity, **poor eating habits**, and improper **environment**. The only unpreventable cause of childhood obesity is genetics, and their risk of developing obesity through genetics is exponentially **higher**. If left untreated, obesity can **lead** to several health risks, including

diabetes, **skin** problems, high **blood** pressure and high cholesterol. **Ultimately**, childhood obesity can lead to cardiac **issues**, **joint** deterioration and even **death**.

(Adaptado de:

http://www.associatedcontent.com/article/163924/childhood_obesity_is_on_the_rise.html?cat=25. Acesso em: 27/05/2011.)

Pág. 13

Vocabulário

Top - principais

Preventable - evitável,
evitáveis

Childhood - infância

Lack of - falta de, ausência de

Poor eating habits - hábitos alimentares incorretos/ deficientes

Environment - meio ambiente

High / higher - alto / mais alto

Lead - levar, conduzir

Skin - pele

Blood - sangue

Ultimately - finalmente

Issues - problemas

Joint - articulação

Death - morte

Atividade 3

Atende aos Objetivos 1 e 2
Releia os Textos 2 e 3 e
responda ao que se pede.

1. Com uma só palavra, em português, diga qual o tema comum aos dois textos?

2. De acordo com o Texto 2, o que poderá ocorrer se a obesidade não for tratada? Cite duas dessas consequências.

3. Encontre no Texto 2 a frase equivalente a “Adolescentes com sobrepeso sofrem de vários tipos de problemas psicológicos, físicos e mentais.”

4. Encontre no Texto 3 a frase equivalente a “A única causa inevitável na obesidade infantil é a genética”.

Pág. 13

Resumo

Nesta aula, você refletiu sobre a importância de uma alimentação adequada para a saúde. Você também desenvolveu sua habilidade de leitura por meio de textos que tratam do tema alimentação e obesidade. Além disso, aumentou seu vocabulário ao aprender os prefixos em inglês.

Veja ainda

Leituras recomendadas

. Neste site você obterá mais informações sobre a obesidade na infância e na adolescência:

<http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm>

. Neste site você lerá sobre como a dependência a *junk food* é resolvida com reeducação alimentar:

<http://oglobo.globo.com/vivermelhor/mat/2011/06/17/dependencia-de-adolescentes-junk-food-resolvida-com-reeducacao-alimentar-924708851.asp>

Referências

Livros

. JACKEN, Chris. Bad habits cause obesity among teens. Disponível em: <http://health.ezinemark.com/bad-habits-cause-obesity-among-teens-7736779863f5.html>. Acesso em: 29/05/2011.

. LONGMAN. Dictionary of American English. New Edition.

. MEDEIROS, Geraldo. Obesidade na criança e no adolescente. Disponível em: <http://veja.abril.com.br/blog/nutricao-homo-obesus/sem->

categoria/obesidade-na-crianca-e-no-adolescente/. Acesso em 20/06/2011.

. MUNHOZ, Rosângela. Inglês instrumental: estratégias de leitura. Módulo I. São Paulo: Textonovo, 2000.

. NORDQVIST, Christian. What is malnutrition? What causes malnutrition? Disponível em: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/179316.php>. Acesso em 16/06/2011.

Pág. 15

.SMITH, Sara. Childhood obesity is on the rise.

Disponível em:

<http://www.associatedcontent.com/arti->

[cle/163924/childhood_obesity_is_on_the_rise.html?cat=2](http://www.associatedcontent.com/article/163924/childhood_obesity_is_on_the_rise.html?cat=25)

[5](http://www.associatedcontent.com/article/163924/childhood_obesity_is_on_the_rise.html?cat=25). Acesso em: 27/05/2011.

.Neste site você lerá sobre como uma estudante obesa conseguiu o direito de não usar catraca de ônibus em Mato Grosso:

[http://g1.globo.com/mato-](http://g1.globo.com/mato-grosso-do-)

[sul/noticia/2011/06/sou-](http://g1.globo.com/mato-grosso-do-)

[gorda-e-nao-passo-pela-](http://g1.globo.com/mato-grosso-do-)

[catraca-conta-estudante-de-](http://g1.globo.com/mato-grosso-do-)

[campo-grande.html](http://g1.globo.com/mato-grosso-do-)

Vídeo

.Você verá neste vídeo três professoras aprovadas em concurso que desconfiam não terem sido chamadas por serem obesas:

<http://www.youtube.com/watch?v=rj-79pBQ2Vo>

Pág. 16

Respostas das atividades

Atividade 1

a. As palavras que você deveria ter usado são, na sequência: *insuficiente, excessivo e desequilibrado*.

No início do segundo parágrafo, você leu:

“Malnutrition can also be

defined as the insufficient, excessive or imbalanced consumption of nutrients".

b.

1. *"Several different nutrition disorders may develop, depending on which nutrients are lacking or consumed in excess."* Nesta resposta, você teve a ajuda do verbete e de algumas palavras cognatas, tais como: *different, nutrition, depending, nutrients, consumed, excess.*

2. *"Subnutrition occurs when an individual does not consume enough food."* Da mesma forma que em b-1, você também teve a ajuda do

verbete e de algumas palavras cognatas, tais como: *individual* e *consume*.

Atividade 2

a. Releia o Texto 1 e também o verbete e a explicação sobre prefixos. Depois, marque com um **X** as respostas corretas.

1. *malnutrition*

a. (X) alimentação insuficiente

b. () alimentação adequada

2. *imbalanced consumption*

a. () consumo adequado de nutrientes *of nutrients*

b. (X) consumo inadequado de nutrientes

3. *overnutrition*

- a. () desnutrição
- b. (X) superalimentação

4. *undernutrition*

- a. (X) desnutrição
- b. () superalimentação

Pág. 17

b. Retire do texto um sinônimo para:

1. *undernutrition*:

subnutrition

2. *illness*: disorder(s)

Na primeira linha do Texto 1, após a palavra *undernutrition* aparece entre parênteses o seu sinônimo *subnutrition*.

Na explicação sobre prefixos, a dica estava dada também.

Você observou?

Atividade 3

1. Obesidade. Acredito que você, que leu atentamente os dois textos, não tenha tido problema algum para responder essa pergunta. A palavra *obesity* é uma palavra cognata e é comum aos dois textos.

2. Uma vez que você deveria citar apenas duas conseqüências poderia ter escolhido dentre as seguintes opções: diabetes, problemas de pele, colesterol alto, problemas cardíacos, deterioração/denegeração nas articulações ou morte.

3. *“Teenagers with overweight suffer from various kinds of psychological, physical, and mental problems.”* Você teve a ajuda do verbete nas palavras *teenagers* e *overweight*. As palavras, *psychological, physical, mental* e *problems* são palavras cognatas. Você se saiu bem, não foi?

4. *“The only unpreventable cause of childhood obesity is genetics”*. Nesta resposta você teve ajuda do verbete e as palavras *cause, obesity* e *genetics* são palavras

cognatas. Nenhum problema, certo?

Unidade 16

Pág. 19

A química dos alimentos

Para início de conversa...

Apresentar o gênero textual rótulos alimentares e desenvolver habilidades de leitura nesse gênero.

Como vimos na aula anterior, nossa saúde depende em grande parte de uma alimentação adequada.

Devemos prestar bastante atenção aos alimentos que ingerimos.

O aumento da população levou a mudanças na produção e consumo dos alimentos, e hoje em dia, a indústria alimentícia coloca à nossa disposição uma enorme variedade de produtos, visando suprir, em parte, essa demanda. Se, por um lado, isso é um facilitador, por outro, os alimentos industrializados contêm muita química, e é importante sabermos o que

os compõe.

Nutrition Facts	
Serving Size 2 tablespoons (12g)	
Servings per Container 16	
Amount Per Serving	
Calories 52.2 Calories from Fat 12.8	
% Daily Value*	
Total Fat	1.42g 2%
Saturated Fat	.46g 0%
Trans Fat	<.01g
Cholesterol	<.1mg 0%
Sodium	59.9mg 2%
Total Carbohydrate	6.0g 2%
Dietary Fiber	1.03g 4%
Sugars	3.65g
Protein	3.85g
Vitamin A	<1%
Vitamin C	4%
Calcium	1%
Iron	

Ingredients: Peanuts, Chocolate (Cocoa, Sugar), Sugar, Salt

THIS PRODUCT CONTAINS PEANUT PROTEINS

Figura 6.1 – *Você sabe interpretar os dados de uma tabela nutricional?*

Pág. 20

Quando você está fazendo suas compras, costuma olhar os rótulos dos alimentos (*food labels*), observar a validade, as calorias, os nutrientes etc.? Sabendo avaliar o que está escrito em um rótulo, você poderá escolher o que é melhor para sua saúde.

Dados do Ministério da Saúde apontam que, aproximadamente, 70% das pessoas consultam os rótulos dos alimentos no momento da compra, porém, mais da metade desses 70% não

compreende o significado das informações.

Após esta aula, você passará a fazer parte do montante dessa estatística que lê e entende o significado dos rótulos. Vamos começar?

Objetivos de aprendizagem

- . realizar uma leitura rápida para obter a ideia geral de um texto;

- . deduzir o significado de palavras e expressões através de contextos;

- . comparar rótulos alimentares;

- . reconhecer e usar o verbo modal should como forma de

indicar conselho ou recomendação.

Pág. 21

Sessão 1

Decifrando os rótulos dos alimentos (food labels)

Observe os dois rótulos a seguir. O primeiro está em inglês, é a tabela nutricional de um pão de forma, e o segundo, uma tradução do primeiro, indica os valores diários de referência conforme regulamentação da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), por isso temos 100% em todos os itens.

Text 1

NUTRITION FACTS

Serving size: 50 g (2 slices)

Servings per container: 8

Amount per serving		% DV (*)
Calories	170 kcal	9%
Carbohydrates	34 g	11%
Protein	4,8 g	6%
Total fat	1,5 g	3%

Saturated fat	0 g	0%
Trans fat	0 g	(**)
Dietary Fiber	0 g	0%
Sodium	66 mg	3%

(*) Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

(**) Daily Value not established.

INFORMAÇÃO

NUTRICIONAL

Porção de _ g ou ml
(medida caseira)

Porções por embalagem: 8

Quantidade por porção		% VD (*)
Calorias	2000 kcal	100
Carboidratos	300 g	100%
Proteínas	75 g	100%

Gorduras totais	55 g	100%
Gorduras saturadas	22 g	100%
Gorduras trans	-	(**)
Fibra alimentar	25 g	100%
Sódio	2400 mg	100%

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(**) Não há valor diário de referência para as gorduras trans.

Pág. 22

Saiba Mais

O que é % VD?

% VD (Percentual de Valores Diários): É um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma

dieta de 2.000 calorias.

Para uma alimentação saudável, dê preferência a:

- . produtos com baixos %VD para gorduras saturadas, gorduras trans e sódio;
- . produtos com altos %VD para fibras alimentares.

A seguir, você lerá vários textos pequenos sobre alguns itens que estão nos rótulos dos alimentos. Acredito que você não terá muitas dificuldades para entendê-los, uma vez que vem lendo bastante em inglês.

Text 2

PROTEIN

This nutrient is used to build **muscle** and fight infections.

SODIUM

Sodium tells you how much salt is in the food. People with **high blood** pressure are sometimes told to follow a **low** sodium diet.

CALORIES

Calories are a unit of energy. Because calories give us energy, we need them to be able **to think** and be active.

SATURATED/TRANS FAT

Fat is essential to our bodies. Saturated fat and

trans fat are unhealthy for you **heart**, and should be limited.

DIETARY FIBER

It is essential to keep your digestive system healthy. Certain types of fiber can help to control your blood cholesterol levels.

% DAILY VALUE

The % DV helps you determine if a serving of food is high or low in a certain nutrient.

CARBOHYDRATE

Carbohydrates give energy to your muscles and **brain**.

SERVINGS PER CONTAINER

The serving size and amount of servings per container is your real **key** to knowing how many calories and other nutrients are in the foods your family eats.

(Adaptado de:

<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/NFLPM/ucm274593.htm> e

http://pediatrics.about.com/od/nutrition/ss/food_labels_2.htm. Acesso em

01/08/2011.)

Pág. 23

Vocabulário

Muscle – músculo

High – alto(a)

Blood – sangue

Low – baixo(a)

To think – pensar

Fat – gordura

Heart – coração

Brain – cérebro

Key – chave

Você agora fará sua primeira baseada na leitura que acabo

Atividade 1

Atende aos Objetivos 1 e 2

Baseado na leitura do Texto

2, relacione as letras da primeira coluna com a segunda coluna.

a. Mantém o sistema digestivo saudável e alguns tipos ajudam a controlar os níveis de colesterol.

b. Fornece energia para o cérebro e os músculos.

c. Constrói músculos e combate infecções.

d. Aconselha-se o uso moderado às pessoas com pressão alta.

e. Devem ser limitadas, pois ac

problemas cardíacos.

f. Fontes de energia que nos to

ativos.

g. É o percentual que indica se o valor do nutriente contido em uma porção do alimento é alto ou baixo.

h. É o item que fala sobre quantas calorias e nutrientes estão nos alimentos que sua família consome.

1. () % Daily Value
2. () Dietary fiber
3. () Protein
4. () Carbohydrate
5. () Servings per container
6. () Sodium
7. () Saturated and trans fat
8. () Calories

Pág. 24

O que você acha de fazer mais uma atividade? Esta é bem pequena e continua a usar palavras que você já aprendeu. Vamos lá?

Atividade 2

Atende ao Objetivo 3

Leia o Texto 3 e responda a questão.

Text 3

CEREAL A

NUTRITION FACTS Per $\frac{3}{4}$ cup (30 g)		
Amount Per Seving		% VD (*)
Calories	110 kcal	4%
Carbohy drates	27 g	7%
Protein	1 g	2%
Total fat	0 g	0%
Saturated fat	0 g	0%
Trans fat	0	-

Dietary fiber	1 g	3%
Sodium	200 mg	8%
<p>(*)Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet or 8,400 kj. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.</p>		

CEREAL B

<p>NUTRITION FACTS Per $\frac{3}{4}$ cup (30 g)</p>		
<p>Amount Per Seving</p>		<p>% VD (*)</p>
<p>Calories</p>	<p>100 kcal</p>	<p>4%</p>

Carbohy drates	18 g	5%
Protein	5 g	10%
Total fat	1 g	1%
Saturated fat	0 g	0%
Trans fat	0 g	-
Dietary fiber	12 g	40%
Sodium	120 mg	5%

(*)Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet or 8,400 kj. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Imagine que você está procurando um alimento que tenha grande quantidade de fibras. Como escolher o mais rico? Compare os rótulos dos cereais matinais A e B, e diga qual dos dois tem mais fibras.

1. O cereal matinal com maior teor de fibras é o cereal _____, que possui o maior %VD para fibras.

Pág. 25

Text 4

A healthy diet **should**

include a good variety of nutritious foods. These include **bread**s, **pastas**, fruits and **vegetables**. Eating **breakfast** is also an important part of a healthy diet. Keep fat and salt **intake** low and eat foods **rich** in calcium and **iron**. A good **balance** between exercise and food intake is important to maintain a healthy body weight.

(Fonte: Extraído de http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/healthy_eating_for_children_and_adults.) Acesso

em 27/06/2011.)

Vocabulário

Should – devia(m),
deveria(m)

Breads – pães

Pastas – massas

Vegetables – legumes,
verduras

Breakfast – café da manhã

Intake – ingestão

Rich – rico(s), rica(s)

Iron – ferro

Balance – equilíbrio

Atividade 3

Atende aos Objetivos 1 e 2.

1. O que o Texto 4 aconselha

que se deva incluir numa

dieta saudável? Assinale os itens adequados.

Fat and salt.

A good variety of nutritious foods.

Calcium and iron.

Breads, pasta, fruits and vegetables.

Pág. 26

Sessão 2

Como aconselhar em inglês: O verbo modal should

Como você observou na leitura, o Texto 4 menciona

o que é recomendável ou aconselhável que seja incluído numa dieta saudável: *“A healthy diet should include a good variety of nutritious foods”* (Uma dieta saudável deve incluir uma boa variedade de alimentos nutritivos).



Figura 6.2 – Uma ampla

variedade de alimentos nas refeições pode garantir uma dieta saudável.

Para indicar essa noção de conselho ou recomendação em inglês, usa-se o verbo modal *should*, que vem antes do verbo principal, neste caso *include* (incluir). Vejamos outros exemplos:

. *You should eat healthy foods*. (Você deveria comer comidas saudáveis.)

. *He should exercise more*. (Ele deveria se exercitar mais.)

. *They shouldn't eat so*

much. (Eles não deveriam comer tanto.)

Veja, a seguir, algumas características do verbo *should*.

- . Tem a mesma forma para todos os pronomes pessoais.

- . É traduzido como "deve", "devia" ou "deveria".

- . É seguido de um verbo no infinitivo sem a partícula "to".
Ex.: *You should eat less fat.* (Você deve/devia/deveria comer menos gordura.)

Pág. 27

Não necessita dos auxiliares "do" e "does" nas perguntas. O próprio "should" faz a pergunta. Ex.: *Should I eat less fat?*

eat more vegetables? (Eu devo/devia/deveria comer mais verduras?)

Para fazer a negativa, basta usar "*should not*" ou a forma contrata "*shouldn't*". Ex: *You shouldn't smoke.* (Você não deve/devia/deveria fumar.)

Veja como fica o verbo *should* nas formas afirmativa, interrogativa e negativa.

AFIRMATIVA

I should...

You should ...

He should...

She should...

It should...

We should...

You should...

They should...

NEGATIVA

Should I...?

Should you ...?

Should he...?

Should she...?

Should it...?

Should we...?

Should you...?

Should they...?

INTERROGATIVA

I should not... = I shouldn't...

You should not... =

You shouldn't...
He should not... =
He shouldn't...
She should not... =
She shouldn't...
It should not... =
It shouldn't...
We should not... =
We shouldn't...
You should not... =
You shouldn't...
They should not... =
They shouldn't...

Atividade 4

Viu como é fácil usar o verbo *should*? Será que você e sua turma vão fazer a próxima atividade?

Atende ao Objetivo 4

Complete as lacunas com *should* ou *shouldn't*.

1. You do more exercises.
2. You drink alcohol. It's not good for you health.
3. You eat much salt.
4. You check your blood pressure.
5. You have a diet rich in calcium and iron.

Pág. 28

Quando lemos sobre algum tipo de dieta, é importante consultarmos nosso médico antes de qualquer procedimento.

All information is for educational purposes only.

For specific advice, diagnoses and treatment, consult your doctor (Todas as informações são somente para fins educativos. Para aconselhamento específico, diagnósticos e tratamento, consulte seu médico).

Resumo...

Esta aula foi, principalmente, uma conscientização sobre a importância de lermos rótulos alimentares para podermos ter uma boa alimentação e, conseqüentemente, uma boa saúde. Você também

aprendeu o verbo *should*
para recomendar ou aconselhar

Veja ainda

Leituras recomendadas

. Neste site você poderá ler e votar, dizendo se as novas recomendações nutricionais da primeira-dama dos EUA deveriam ser adotadas no Brasil: <http://www1.folha.uol.com.br/comida/927751-veja-combinacoes-brasileiras-para-substituir-piramide-alime>

. Neste site você terá oportunidade de ler a Cartilha da Anvisa, com orientações nutricionais para os www.anvisa.gov.br/

alimentos/rotulos/manual_cons

. Este site fala sobre a redução do sódio em 16 alimentos: <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/899548-industria-tera-que-reduzir-sodio-em-16-alimentos.shtml>

. Neste site você poderá ler sobre o novo modelo com indicações nutricionais: <http://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/975623-medicos-sugerem-novo-modelo-com-indicacoes-nutricio>

Pág. 29

Referências

Livros

.AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Manual de orientação aos consumidores: educação para o consumo saudável (Cartilha da Anvisa).

Disponível em: <<http://www>

.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf
2011.

.CASE, Deana. Reading food labels. In: Love to know

diet. Disponível em: <[http://diet.lovetoknow.com/wiki/](http://diet.lovetoknow.com/wiki/Reading_Food_Labels)

[Reading_Food_Labels](http://diet.lovetoknow.com/wiki/Reading_Food_Labels)>

.FDA U.S. Food and Drug Administration. How to understand and use the nutrition facts label.

Disponível em: <<http://www.fda.gov/oc/ohrt/ohrtResourcesForYou/Consumers/NFLPM/ucm274593.htm>>

Acesso em 3 novembro 2011

.IANNELLI, Vincent. Reading food labels. In: About.com.

Disponível em: <[http://pediatrics.about.com/od/nutrition/ss/food_labels_2.](http://pediatrics.about.com/od/nutrition/ss/food_labels_2.htm)

[htm](http://pediatrics.about.com/od/nutrition/ss/food_labels_2.htm)>. Acesso em: 1 agosto 2011.

.Jornal do Consumidor.
Cidade de São José dos

Campos (Dezembro de
2008). www.sjc.sp.gov.br

.MUNHOZ, Rosângela. Inglês
Instrumental: estratégias de
leitura. Módulo I. São Paulo:
Texto novo, 2000.

.NORDQVIST, Christian.
What is malnutrition? What
causes malnutrition?
Disponível em: < [http://
www.medicalnewstoday.com
/articles/179316.php](http://www.medicalnewstoday.com/articles/179316.php) >.
Acesso em: 16 junho 2011.

.STATE GOVERNMENT OF
VICTORIA. Healthy eating

tips. In: Better health channel. Austrália, 2011. Disponível em: <http://www.bvic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/healthy_eating_for_children_and_adults>. Acesso em: 27 junho 2011.

Pág. 30

Respostas das atividades

Atividade 1

1. (g) De início, o texto mostra o símbolo %, o que já facilitou a sua resposta. Segue informando que o Valor Diário (*DV - Daily Value*) ajuda a determinar se a porção do alimento (*food serving*) é alta (*high*) ou baixa (*low*) em

nutrientes.

2. (a) Acredito que você não tenha tido problemas para responder, pois há palavras cognatas no texto, como *digestive system* (sistema digestivo) e *cholesterol* (colesterol).

3. (c) Pela palavra *infections*, você já deve ter percebido a resposta, já que essa palavra não aparece em outros textos. O texto diz que esse nutriente (proteína) ajuda a construir músculos (*muscle*) e combater (*fight*) infecções (*infections*).

4. (b) Identificável pela

palavra cognata *energy* e pela palavra *muscle*, que está no verbete.

5. (h) Você foi bem, não foi? O texto fala sobre as calorias e nutrientes presentes nos alimentos (*foods*) que sua família (*family*) ingere. A palavra cognata *family* ajudou, não ajudou?

6. (d) Você sabe que o sal (*salt*) não é aconselhável para pessoas que têm pressão alta. Você teve ainda a ajuda do verbete nas palavras *blood* (sangue) e deduziu que a palavra *pressure* significa pressão,

não foi?

7. (e) Com a ajuda do verbete e também da palavra *limited*, que é uma palavra cognata, você não deve ter tido problema para res

8. (f) A palavra *active* (ativo/a), que é uma palavra cognata, facilitou sua resposta, não houve nenhum problema para que você acertasse a questão, não foi?

Pág. 31

Atividade 2

1. O cereal matinal com maior teor de fibras é o

cereal B, que tem 12 g, ou seja, 40% dos valores diários de referência. O cereal A possui apenas 1 g, o que representa somente 3% dos valores diários recomendados. Acredito que você não tenha tido dificuldade para responder esta questão, certo?

Atividade 3

(x) *A good variety of nutritious foods* (uma grande variedade de alimentos nutritivos).

(x) *Calcium and iron* (cálcio e ferro).

(x) *Breads, pastas, fruits and vegetables* (pães,

massas, frutas e vegetais).

Atividade 4

1. *should* (Você deveria fazer mais exercícios).

Todos sabem que caminhar e fazer exercícios são atividades saudáveis.

2. *shouldn't* (Você não devia beber bebidas alcóolicas.

Não é bom para sua saúde.)

3. *shouldn't* (Você não devia comer muito sal.). Sabemos que o sal é prejudicial à saúde.

4. *should* (Você deveria verificar/checar sua pressão sa devia ter uma dieta rica em

cálcio e ferro). Como você se saiu? Tenho certeza que você foi muito bem. Parabéns!