

CEJA >>

CENTRO DE EDUCAÇÃO
de JOVENS e ADULTOS



**LÍNGUA
ESTRANGEIRA**

>> **Inglês**

Edição revisada 2016

Fascículo 5
Unidades 15, 16, 17 e 18

GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Governador
Luiz Fernando de Souza Pezão

Vice-Governador
Francisco Oswaldo Neves Dornelles

SECRETARIA DE ESTADO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Secretário de Estado
Gustavo Reis Ferreira

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Secretário de Estado
Antônio José Vieira de Paiva Neto

FUNDAÇÃO CECIERJ

Presidente
Carlos Eduardo Bielschowsky

FUNDAÇÃO DO MATERIAL CEJA (CECIERJ)

Coordenação Geral de
Design Instrucional
Cristine Costa Barreto

Elaboração
Maria Filomena Correia do Rego
Maria Thereza Alexandrisky

Revisão de Língua Portuguesa
Julia Fernandes Lopes

Coordenação de Design Instrucional
Flávia Busnardo
Paulo Miranda

Design Instrucional
Flávia Busnardo

Coordenação de Produção
Fábio Rapello Alencar

Capa
André Guimarães de Souza

Projeto Gráfico
Andreia Villar

Imagem da Capa e da Abertura das Unidades
<http://www.sxc.hu/browse.phtml?f=view&id=555012> – Elvis Santana

Diagramação
Equipe Cederj

Ilustração
Bianca Giacomelli
Clara Gomes
Fernando Romeiro
Jefferson Caçador
Sami Souza

Produção Gráfica
Verônica Paranhos

Sumário

Unidade 15 | Hábitos alimentares e qualidade de vida 5

Unidade 16 | A química dos alimentos 27

Unidade 17 | Atividade física e saúde: uma relação de sucesso 49

Unidade 18 | Redes sociais: lazer e mobilização 77

Prezado(a) Aluno(a),

Seja bem-vindo a uma nova etapa da sua formação. Estamos aqui para auxiliá-lo numa jornada rumo ao aprendizado e conhecimento.

Você está recebendo o material didático impresso para acompanhamento de seus estudos, contendo as informações necessárias para seu aprendizado e avaliação, exercício de desenvolvimento e fixação dos conteúdos.

Além dele, disponibilizamos também, na sala de disciplina do CEJA Virtual, outros materiais que podem auxiliar na sua aprendizagem.

O CEJA Virtual é o Ambiente virtual de aprendizagem (AVA) do CEJA. É um espaço disponibilizado em um site da internet onde é possível encontrar diversos tipos de materiais como vídeos, animações, textos, listas de exercício, exercícios interativos, simuladores, etc. Além disso, também existem algumas ferramentas de comunicação como chats, fóruns.

Você também pode postar as suas dúvidas nos fóruns de dúvida. Lembre-se que o fórum não é uma ferramenta síncrona, ou seja, seu professor pode não estar online no momento em que você postar seu questionamento, mas assim que possível irá retornar com uma resposta para você.

Para acessar o CEJA Virtual da sua unidade, basta digitar no seu navegador de internet o seguinte endereço:
<http://cejarj.cecierj.edu.br/ava>

Utilize o seu número de matrícula da carteirinha do sistema de controle acadêmico para entrar no ambiente. Basta digitá-lo nos campos "nome de usuário" e "senha".

Feito isso, clique no botão "Acesso". Então, escolha a sala da disciplina que você está estudando. Atenção! Para algumas disciplinas, você precisará verificar o número do fascículo que tem em mãos e acessar a sala correspondente a ele.

Bons estudos!



Hábitos alimentares e qualidade de vida

Fascículo 5
Unidade 15



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.

Seção 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.

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

Saiba Mais

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 16/06/2011.)

Vocabulário

Broad - amplo, vasto	Illness - doença
Which - que	Too many - muitas
Malnourished - subnutridas	Imbalanced - desequilibrado
If - se	Disorders - doenças, desordens
Provide - dar, fornecer	May - pode
Maintenance - manutenção	Develop - desenvolver
Growth - crescimento	Lacking - faltando
Fully - completamente, totalmente	Poor diet - má alimentação / alimentação pobre, insuficiente
Food - alimento, comida	Enough - suficiente
Due to - devido a	Wrong - errado



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.

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte

Seção 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.

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 o quadro a seguir com vários prefixos usados em inglês.

Prefixo	Noção	Exemplo
<i>dis-</i>	oposição, negação	<i>disability</i> = incapacidade
<i>il-</i>		<i>illegal</i> = ilegal
<i>im-</i>		<i>immature</i> = imaturo
<i>in-</i>		<i>incorrect</i> = incorreto
<i>ir-</i>		<i>irregular</i> = irregular
<i>un-</i>		<i>unequal</i> = desigual
<i>non-</i>		<i>non-resistant</i> = não resistente

Prefixo	Noção	Exemplo
mal-	mal, de forma errada	<i>malformation</i> = malformação
mis-		<i>miscalculate</i> = calcular mal
anti-	contra	<i>antifebrile</i> = antifebril
pre-	anterioridade	<i>precaution</i> = precaução
post-	posteridade	<i>postgraduation</i> = pós-graduação
co-	junto	<i>copartner</i> = sócio, parceiro
over-	demais, em excesso	<i>overabundant</i> = superabundante
under-	sub-, insuficiência	<i>underground</i> = subsolo <i>undernutrition</i> = subnutrição
re-	de novo	<i>reconstruction</i> = reconstrução
self-	para si próprio	<i>self-help</i> = autoajuda

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?



Atende aos objetivos 1, 2 e 3

- a. Leia 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 of nutrients*

- a. () consumo adequado de nutrientes
b. () consumo inadequado de nutrientes

3. *overnutrition*

- a. () desnutrição
b. () superalimentação

4. *undernutrition*

- a. () desnutrição
b. () superalimentação

- b. Retire do texto um sinônimo para:

1. *undernutrition*: _____

2. *illness*: _____

Anote suas respostas em seu caderno



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.

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-adolescente>. Acesso em: 20/06/2011.)



Saiba Mais

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>

Multimídia

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

Vocabulário	
Teens/teenagers - adolescentes	Can - pode, podem
Nightmare - pesadelo	Unhealthy – não saudável, doentio
Everyone - todos, todo mundo	Lifestyles - estilos de vida
Age - idade	Bad - ruim
Among - em meio a, entre	Diseases - doenças
Overweight - sobrepeso	Unsuitable - inadequado
Kinds - tipos	and so on - etc.
Growth - crescimento	

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.)

Vocabulário

Top - principais	Lead - levar, conduzir
Preventable - evitável, evitáveis	Skin - pele
Childhood - infância	Blood - sangue
Lack of - falta de, ausência de	Ultimately - finalmente
Poor eating habits - hábitos alimentares incorretos/deficientes	Issues - problemas
Environment – meio ambiente	Joint - articulação
High / higher – alto / mais alto	Death - morte

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”.

Anote suas
respostas em
seu caderno



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.

- SMITH, Sara. **Childhood obesity is on the rise.** Disponível em: 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-grosso-do-sul/noticia/2011/06/sou-gorda-e-nao-passo-pela-catraca-conta-estudante-de-campo-grande.html>

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>

Imagens



- <http://www.sxc.hu/browse.phtml?f=view&id=555012> • Elvis Santana.



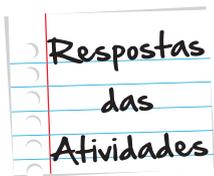
- <http://www.flickr.com/photos/chainedreactions/2399119506> • Believe Creative
Licença: Creative Commons



- <http://www.sxc.hu/photo/727682> • Carlos Gustavo Curado



- <http://www.sxc.hu/photo/579516> • Adrian , Canada



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

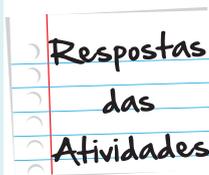
- | | |
|---|---|
| 1. <i>malnutrition</i> | a. <input checked="" type="checkbox"/> alimentação insuficiente |
| | b. <input type="checkbox"/> alimentação adequada |
| 2. <i>imbalanced consumption of nutrients</i> | a. <input type="checkbox"/> consumo adequado de nutrientes |
| | b. <input checked="" type="checkbox"/> consumo inadequado de nutrientes |
| 3. <i>overnutrition</i> | a. <input type="checkbox"/> desnutrição |
| | b. <input checked="" type="checkbox"/> superalimentação |
| 4. <i>undernutrition</i> | a. <input checked="" type="checkbox"/> desnutrição |
| | b. <input type="checkbox"/> superalimentação |

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 consequências, 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?



Atividade extra

Questão 01



Fast food, we are finally starting to realize, is linked to many health problems in children and adults nationwide. Obesity is a national epidemic in the United States and much of the concern over obesity is related to our fast-food culture and sedentary lifestyles. In the past 20 years, the fast-food industry has continually increased serving sizes and focused much of its advertising on our youth and teenagers, contributing to life-long unhealthy nutritional habits. As an example of the changing world of fast food chains, when McDonald's first opened, a soda was 7 ounces. Today, the child size is 12 ounces, a small is 16 ounces, and the large size soda is a whopping 32 ounces! Talk about super-sizing!

Adapted from: <http://www.helium.com/items/827764-the-link-between-fast-food-and-health-problems>

1. O texto relata um dos maiores problemas de saúde nos estados Unidos. Marque a alternativa, cujo alimento colabora com o crescimento do problema relatado.

- a. Fruits.
- b. Grains.
- c. Vegetables.
- d. French fries.

Questão 02



The dietary habits of children and teenagers have shifted away from healthy foods (such as fruits, vegetables, and whole grains) to a much greater reliance on fast food, processed snack foods, and sugary drinks.

Disponível em: http://www.emedicinehealth.com/obesity_in_children/page2_em.htm#childhood_obesity_causes

1. O texto apresenta:
- a. uma das causas da obesidade infantil;
 - b. um diagnóstico de obesidade infantil;

- c. uma indicação de prevenção da obesidade infantil;
- d. uma indicação de tratamento para a obesidade infantil.

Questão 03



Fonte: www.sxc.hu Image ID: 329541

Fatty foods ____ **balance** your gut flora. There's a connection between metabolism and flora in the gut. Different bodies react differently to a high fat diet. 1. Marque a alternativa, cujo prefixo completa o espaço em branco do vocábulo em negrito com sentido de "oposição, negação" correspondente à correta grafia da palavra.

- a. il-
- b. im-
- c. dis
- d. non-

Questão 04

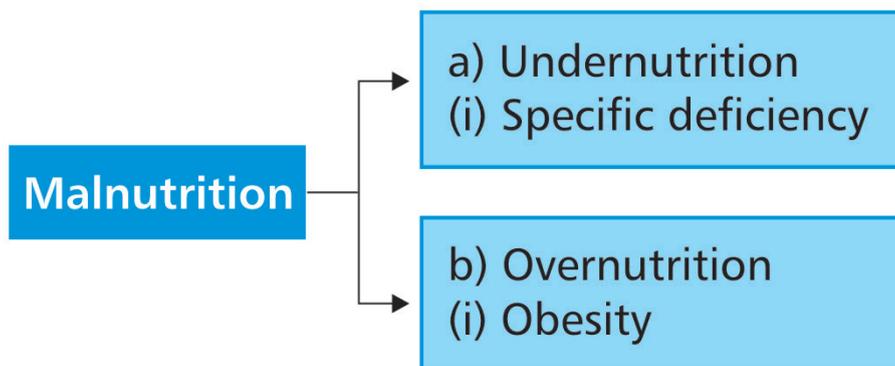


Fonte: www.sxc.hu Image ID: 7451

The percentage of children aged 6–11 years in the United States who were obese increased from 7% in 1980 to nearly 18% in 2010. Similarly, the percentage of adolescents aged 12–19 years who were obese increased from 5% to 18% over the same period.^{1, 2}

1. A estatística apresenta dados que envolvem o tema:
 - a. environment;
 - b. overweight;
 - c. lifestyles;
 - d. growth.

Questão 05



The term undernutrition defined as the outcome of insufficient food intake (hunger) and repeated infectious diseases. Undernutrition includes being underweight for one's age, too short for one's age (stunted), dangerously thin (wasted), and deficient in vitamins and minerals (micronutrient malnutrition). The term malnutrition refers to both undernutrition and overnutrition.

Disponível em: http://www.unicef.org/progressforchildren/2006n4/index_undernutrition.html

1. Ao analisar os termos, "**undernutrition, malnutrition and overnutrition**", presentes no fragmento, pode-se observar que eles iniciam com prefixos diferentes, respectivamente *under-*, *mal-*, *over-*. Qual o significado que cada um dos prefixos expressa?

a. under: _____

b. mal: _____

c. over: _____

Gabarito

Questão 1

- A** **B** **C** **D**

Questão 2

- A** **B** **C** **D**

Questão 3

- A** **B** **C** **D**

Questão 4

- A** **B** **C** **D**

Questão 5

- a. under- / sub-, insuficiência
- b. mal- / mal, de forma errada
- c. over- / demais, em excesso