

LÍNGUA PORTUGUESA

NOME: _____ 9º ANO

ATIVIDADE

ORIENTAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DA ATIVIDADE: O aluno deverá ler os textos e, depois, desenvolver as atividades em seu caderno.

- Leia o Texto a seguir:

A nutricionista Caroline Bergerot discorda. "Isto não procede. O que pode acontecer ao dormir logo após a refeição é algum desconforto, como azia ou queimação", afirma. Ela ainda põe abaixo o mito de que jantar engorda. "Só engorda caso a pessoa coma demais. Mas se ela tiver uma refeição balanceada também não corre esse risco." Caroline explica que uma refeição balanceada requer alimentos mais leves, comidas menos apimentadas e sem condimentos. "Uma boa alternativa é comer saladas ou massas, já que o carboidrato é de fácil digestão", diz. A nutricionista Fabiana Schmidt, no entanto, acredita que comer e dormir em seguida faz mal sim. "O que é mito nesta história é não poder comer carboidrato após as 18h", diz. "O problema está no horário em que a pessoa vai dormir. Ela deve aguardar obrigatoriamente duas horas para se deitar", afirma a especialista. Fabiana afirma que o mais saudável é aguardar essas duas horas desempenhando alguma atividade, mas nada de exercícios físicos pesados. "A pessoa deve assistir à televisão ou ficar no computador para se manter acordada", aconselha. A especialista ainda alerta para alguns incômodos ocasionados pela digestão mais lenta à noite. "Como nosso metabolismo é mais lento à noite, a digestão demorada pode provocar gases pelo aumento da fermentação da comida no intestino", diz. Fabiana dá a medida para evitar que o jantar se converta em reserva de gordura. "Sempre a janta deve ser metade ou 3/4 da quantidade do almoço."

Adaptado de www.terra.com.br

RESPONDA:

1. Qual é o tema do texto?
2. Há opiniões diferentes sobre o tema no texto. Preencha o quadro:

Dormir de barriga cheia faz mal		
QUEM?	OPINIÃO	ARGUMENTOS



3. Substitua os termos grifados por outros sem alterar o sentido da frase. Faça as modificações necessárias.

“Só engorda caso a pessoa coma demais. Mas se ela tiver uma refeição balanceada, também não corre esse risco”.

<http://www0.rio.rj.gov.br/sme/downloads/coordenadoriaEducacao/3caderno/9Ano/9AnoLPortuguesaProfessor3CadernoNovo.pdf>

- OBSERVE O TEXTO ABAIXO:



4. O texto acima é uma **Propaganda**. Qual é a sua finalidade?
5. Relacione o texto Não Verbal dessa propaganda ao texto Verbal.
6. Retire do texto Verbal da propaganda uma Opinião.