

# O que fazer em caso de sobrepeso?

## Começando:

Observem a figura: descrevam o homem. Como é sua aparência? O que ele faz? Como ele se sente? Listem os vocábulos ligados às comidas que estão sobre a mesa!



Figura 1

O homem veste / usa ... Ele é gordo / magro.

Ele tem / segura ... na mão.

Sobre a mesa há ...

Ele parece feliz / triste / satisfeito / exausto. Eu acho que ele está ...

## Atividade 1:

Há muitas pessoas no mundo que são gordas demais e têm sobrepeso. Pense com seu parceiro / sua parceira em dicas para perder peso!

## Atividade complementar:

Contem a seu parceiro / sua parceira suas experiências com peso! Vocês já tentaram perder peso? Como vocês fizeram isso?

ser gordo ou obeso / magro – alguém que tem muito / pouco peso

quilo – 1000 gramas

emagrecer – perder peso

fazer uma dieta – comer menos ou praticar esportes para perder peso

sobrepeso – trata-se do fato de alguém estar acima do peso ideal

## Fonte

Figura 1 <http://popista.com/unhealthy-person-cartoon/unhealthy-:-illustration-of/19987>