

Hábitos alimentares

Atividade 3

DISCIPLINAS: Geografia, História e Língua Portuguesa.

SUGESTÃO: 7º e 8º anos do Ensino Fundamental.

AULAS PREVISTAS: 4 encontros virtuais de 50 minutos.

OBJETIVO: Conhecer os hábitos alimentares de famílias brasileiras. Estabelecer relação entre a alimentação das gerações passadas e a alimentação da sociedade moderna. Conhecer as plantas alimentícias não convencionais (PANCs).

ALINHAMENTO À BNCC:

Geografia: Utilizar os conhecimentos geográficos para entender a interação sociedade/natureza e exercitar o interesse e o espírito de investigação e de resolução de problemas. **HABILIDADE:** EF08GE02.

História: Identificar interpretações que expressem visões de diferentes sujeitos, culturas e povos com relação a um



mesmo contexto histórico, e posicionar-se criticamente com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários. **HABILIDADE:** EF06HI01.

Língua Portuguesa: Compreender a língua como fenômeno cultural, histórico, social, variável, heterogêneo e sensível aos contextos de uso, reconhecendo-a como meio de construção de identidades de seus usuários e da comunidade a que pertencem. **HABILIDADE:** EF67LP14.

MATERIAL: reportagens da coletânea "Cultura Alimentar do Brasil", lápis ou caneta, caderno para anotação.

A. Oriente os estudantes a elaborar tabela semelhante à apresentada ao lado e entrevistar pais e avós ou familiares ou conhecidos com distintas faixas etárias sobre o que comem quando eram crianças e adolescentes.

B. Em seguida, o estudante deve comparar as respostas dos entrevistados e também a sua própria lista para identificar as permanências e mudanças.

C. O estudante deve levantar hipóteses para explicar a transformação do hábito alimentar da sua família e anotá-las no caderno. Para tornar essa atividade interessante, você pode usar a ferramenta digital **Mentimeter**. Vamos fazer um mapa semântico, ou nuvem de palavras online dos hábitos alimentares. Se não estiver familiarizado com a ferramenta, veja um tutorial **aqui**.

D. Organize a turma para interpretação do mapa de nuvem e em seguida sugira a leitura compartilhada dos textos abaixo, esclarecendo dúvidas sobre o significado das palavras que eles não conhecem.

E. Os estudantes devem apresentar as ideias presentes nos textos e colocar seu ponto de vista. Para essa exposição, pode-se utilizar o *padlet*. Se não estiver familiarizado com a ferramenta, veja o tutorial **aqui**.

F. Neste momento, introduza o conceito de plantas alimentícias não convencionais (PANCs). Inicie apre-

	Aluno	Pai	Mãe
Café da manhã			
Almoço			
Jantar			

sentando a palavra PANC e pergunte o que quer dizer. Para recolher as respostas, utilize a ferramenta *Mentimeter* criando um quiz de livre escolha e apresente um gráfico sobre o significado de PANC. Dê alguns exemplos de PANCs e incentive que os estudantes organizem uma degustação em casa. Veja algumas receitas **aqui**.

G. Por fim, os estudantes devem elaborar uma propaganda valorizando o patrimônio alimentar da sua região. A propaganda também pode argumentar em favor dos alimentos naturais e saudáveis. Como referência, consulte as reportagens abaixo da coletânea "Cultura Alimentar do Brasil":



É MATO, MAS SE COME: AS PANCs

São mais de 10 mil espécies de plantas com potencial para se tornarem alimento que fazem parte da biodiversidade brasileira – uma das mais exuberantes do mundo. No entanto, as plantas efetivamente utilizadas na alimentação dos 206 milhões de habitantes do país não passam de 300. E as oferecidas nos grandes centros urbanos não passam de dezenas, como qualquer consumidor consegue comprovar. No caminho até o supermercado pode ser que ele tenha passado por algum canteiro com taioba, ora-pro-nóbis ou se admirado com um belo cacho de dente-de-leão (foto ao lado), mas dificilmente veria nessas plantas algo além de mato. As plantas alimentícias não convencionais (PANCs) estão por todos os lados, na cidade e no campo, mas se tornaram mais conhecidas a partir de 2008, quando o biólogo Valdely Kinupp cunhou o termo.

Em menos de uma década, o chamado “mato de comer” vem ganhando adeptos entre chefs, gourmets, apreciadores de novidades gastronômicas ou simples curiosos.

A expressão “não convencional” deve ser entendida de forma relativa, pois entre diversas comunidades plantas exóticas a outros paladares fazem parte do dia a dia nesses locais há muitas gerações. Mas, em linhas gerais, as PANCs são espécies que não têm valor comercial devido a pouca procura e que pesquisas revelaram alto valor nutricional. Entram nesse grupo espécies como capuchinha (rica em vitamina A e C), bortalha (ferro, cálcio e fósforo), a folha da batata-doce (de efeito antioxidante e rica em nutrientes) e a araruta (fonte de vitamina B e redutora da pressão arterial), entre outras até então (des)tratadas como mato.



© 2