

Caro educador,

Este caderno propõe um estudo da cultura alimentar do Brasil, na perspectiva das relações sociais e culturais da sociedade com os alimentos, utilizando metodologias ativas e ensino híbrido.

Nossa proposta é incentivar estudos a partir de encontros virtuais, utilizando ferramentas digitais úteis no trabalho com os estudantes, como o *google forms*, *padlet*, *mentimeter*. As atividades propostas já contêm indicações de quando, onde e como utilizar essas ferramentas digitais inovadoras. Ao mesmo tempo, são dadas pistas para o suporte de textos e imagens da coletânea de reportagens “Cultura Alimentar do Brasil”, que abordam conhecimentos nas áreas de Geografia, História, Ciências, Biologia, Nutrição.

A coletânea reúne uma série de reportagens produzidas por jornalistas e fotógrafos especializados, apropriadas para a ampliação dos conhecimentos de professores e estudantes sobre vários aspectos da relação dos alimentos com a cultura brasileira, sua história, curiosidades e depoimentos que oferecem material de apoio ao educador e fonte de consulta para os estudantes. Você e seus estudantes terão acesso a ela de forma virtual, e física: durante os estudos, cada escola participante receberá quatro exemplares deste livro de 224 páginas. E tudo estará disponível no site www.culturaalimentardobrasil.com.br

Também é nosso propósito dar condição ao estudante para desenvolver valores e atitudes que ampliem as possibilidades de realizar com maior autonomia as tarefas de seu dia a dia, tais como: interagir com novas ferramentas digitais, interpretar e avaliar as informações veiculadas pela mídia, participar de discussões contemporâneas, valorizar a cultura, a sociodiversidade e a documentação histórica e geográfica, além de refletir sobre problemas de sua comunidade e de seu país.



© 1

Bom trabalho!

Neste projeto, os seguintes
Objetivos de Desenvolvimento
Sustentável (ODS) serão tratados:



	DIRETOR-GERAL Peter Milko	CONSULTORIA Sueli Furlan	CONTATO adm@flamingocomunicacao.com.br Tel.: (11) 3022-5599 São Paulo - Brasil
	TEXTOS Eduardo Campos	PRODUÇÃO Horizonte Educação e Comunicação	www.flamingocomunicacao.com.br

© 2020

Apresentação

O Brasil possui uma **diversidade de alimentos** surpreendente. A biodiversidade e a cultura influenciam o que vai no prato de cada região.

A comida do brasileiro se diferencia regionalmente, em função da formação cultural e das características ambientais do país. Sua distribuição distinta de cada região resulta em pratos típicos, alguns deles presentes só em seu lugar de origem.

Com o desenvolvimento da sociedade, a cultura alimentar, apesar de bastante diversificada, ainda é pouco conhecida do ponto de vista nutricional e das nossas matrizes culturais.

Mitos levam as pessoas a ingerir alimentos práticos impostos pela padronização de hábitos do mundo globalizado, deixando de consumir alimentos importantes para saúde como frutas, verduras, legumes *in natura* para consumir produtos

industrializados em excesso. Falta maior divulgação sobre **reaproveitamento de resíduos alimentares** (cascas, sementes, folhas) que, além de serem importantes fontes de vitaminas, fibras e açúcares, reduzem o consumo industrial e o desperdício.

Além de se atentar aos aspectos nutricionais, que tal dar atenção ao papel dos **alimentos como marcadores sociais**? Isto nos ajuda a valorizar o consumo consciente e promover ações de combate ao desperdício. Este guia de atividades convida você, educador, a inserir os estudantes do Ensino Fundamental 2 nesse rico universo dos alimentos e da cultura brasileira.

O objetivo deste material é auxiliar o planejamento das atividades virtuais que envolvem o uso de ferramentas digitais, necessárias nesse momento de **transição para o ensino híbrido**.



Frango com arroz e pequi, fruto característico do cerrado

Conhecer os alimentos

Atividade 1

DISCIPLINAS: Ciências e Língua Portuguesa.

SUGESTÃO: 6º e 7º anos do Ensino Fundamental.

AULAS PREVISTAS: 4 encontros virtuais de 50 minutos.

OBJETIVOS: Orientar uma alimentação balanceada, saborosa e culturalmente apropriada, identificando os grupos alimentares constituintes, suas respectivas funções e fontes alimentares.

MATERIAL: computador com acesso à internet, celular com wi-fi, caderno e lápis para anotação.

MATERIAL DE PESQUISA: "Guia da Alimentação Brasileira".

ALINHAMENTO À BNCC:

Ciências: Agir pessoal e coletivamente com respeito, autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, recorrendo aos conhecimentos das Ciências da Natureza para tomar decisões diante de questões científico-tecnológicas e socioambientais e a respeito da saúde individual e coletiva, com



© 1

base em princípios éticos, democráticos, sustentáveis e solidários. **HABILIDADE:** EF09CI13.

Língua Portuguesa: Mobilizar práticas da cultura digital, diferentes linguagens, mídias e ferramentas digitais para expandir as formas de produzir sentidos (nos processos de compreensão e produção), aprender e refletir sobre o mundo e realizar diferentes projetos autorais. **Currículo paulista aqui.**

HABILIDADES: EF69LP14; EF69LP21; EF69LP30.

MOBILIZAÇÃO

A. Inicie a conversa com a turma sobre os alimentos que costumam ingerir nas suas refeições diárias. Solicite que preencham no formulário *google form* os dez alimentos mais ingeridos no dia a dia de cada um. **Neste link**, veja um modelo de formulário.

Você pode criar o formulário mais adequado à realidade local. Para montá-lo, se não estiver familiarizado com a ferramenta, consulte o tutorial **aqui**.

B. Ao receber as respostas do formulário, mostre-as para os estudantes em tempo real. Solicite que comparem os dados e conversem sobre os alimentos comuns e diferentes.

C. A partir dos dados obtidos, os estudantes devem classificar os alimentos segundo sua origem:

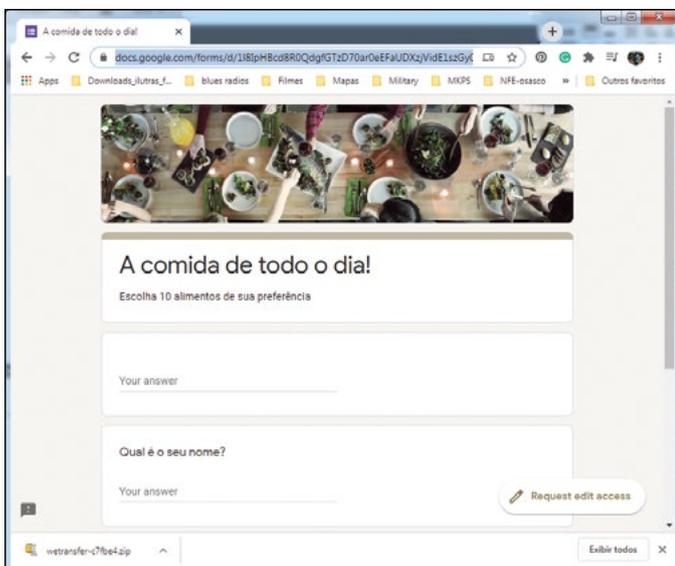
- Alimentos de origem animal
- Alimentos de origem vegetal
- Alimentos consumidos *in natura*
- Alimentos processados em indústrias

D. Analisando o gráfico de respostas do *google forms*, os estudantes deverão verificar qual grupo de alimentos são os mais e os menos consumidos e levantar hipóteses para explicar esse comportamento.

E. Oriente-os a elaborar um texto descrevendo a análise do gráfico gerado pelas respostas da classe, as hipóteses levantadas e as considerações que fizeram com base em seus hábitos alimentares.

PROBLEMATIZAÇÃO

A. Explique aos estudantes as propriedades nutricionais dos alimentos e suas funções bioquímicas para o organismo e saúde humana. Utilize receitas ou mesmo rótulos de alimentos. Dê alguns exemplos de alimentos e comente sobre suas propriedades nutritivas e importância para o corpo humano (não se esqueça de incluir a água). Classifique os alimentos segundo o tipo de nutriente: proteínas, carboidratos (açúcares), lipídios (óleos e gorduras), minerais (sais minerais), vitaminas e fibras da dieta.



B. Em seguida, apresente exemplos de “roda dos alimentos” e explique sua composição e as razões da recomendação de ingestão de distintas porções para cada grupo de alimentos.

C. Ofereça aos estudantes uma “roda dos alimentos” em branco e solicite que elaborem individualmente sua roda de alimentos utilizando desenhos, colagens etc. Peça aos estudantes que organizem o desenho num *Powerpoint* para apresentar numa exposição virtual das rodas individuais. Você pode organizar um mosaico com as rodas de alimentos dos estudantes. Solicite que refaçam como tarefa rodas de alimentação para orientar o dia a dia de suas respectivas famílias.

D. Investigação de aprofundamento. Oriente os estudantes a procurar saber: Por que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados em pequenas quantidades nas preparações culinárias?

Nutriente é toda substância presente na alimentação que o organismo pode aproveitar para crescer, para se manter vivo ou para reparar as partes machucadas ou desgastadas. [...] Um nutriente tem função energética quando ele dá energia para o funcionamento das células. Ele tem função plástica quando atua como “material de construção” das partes do corpo, por exemplo, para produzir novas células que substituem células mortas. E um nutriente tem função reguladora se atua no organismo ajudando a controlar uma ou mais atividades vitais.

Fonte: CANTO, Eduardo Leite. *Ciências Naturais: aprendendo com o cotidiano*. São Paulo: Moderna, 2004, p.48

©1

A Roda dos Alimentos: o que é?



É uma imagem ou representação gráfica que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária equilibrada. Ela foi criada em Portugal em 1977 e hoje é adotada por vários países e entidades como a FAO (...). Para saber mais sobre ela, consulte [aqui](#).

Fonte: <http://www.fao.org/3/a-ax433o.pdf>

A comida dos brasileiros

Atividade 2

DISCIPLINAS: Geografia e Língua Portuguesa.

AULAS PREVISTAS: 4 encontros virtuais de 50 minutos.

SUGESTÃO: 6º e 7º anos do Ensino Fundamental.

OBJETIVOS: Apresentar as diferenças alimentares das principais regiões administrativas ou culturais do país. Conhecer suas origens e culturas.

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:** EF06GE01.

Língua Portuguesa: Mobilizar práticas da cultura digital, diferentes linguagens, mídias e ferramentas digitais para expandir as formas de produzir sentidos (nos processos de compreensão e produção), aprender e refletir sobre o



mundo e realizar diferentes projetos autorais.

HABILIDADES: EF69LP14; EF69LP21; EF69LP30.

MATERIAL: cópias do fragmento de texto de Josué de Castro, diversas reportagens da coletânea “Cultura Alimentar do Brasil”, modelo de um cardápio, caderno e lápis para anotações, computador com acesso à internet, celular com wi-fi.



Circule previamente para os estudantes a reportagem sobre o tema que consta da coletânea “Cultura Alimentar do Brasil”, disponível [aqui](#).

A. Problematize com os estudantes a questão dos hábitos alimentares do brasileiro, por meio de perguntas: O que explica termos uma alimentação específica e diferenciada de outros povos? Como é a alimentação de outros povos? Conhecem alimentação indígena? Como é a alimentação em outros países? Como é a nossa alimentação?

B. Registre na lousa virtual as hipóteses levantadas pelos estudantes. Para sistematizar as respostas, utilize a ferramenta virtual *padlet* (uma espécie de mural de registros virtuais). É uma ferramenta interessante para escritas rápidas, organização de linhas do tempo etc. Se ainda não for familiarizado com ela, veja um tutorial [aqui](#).

C. No *padlet* os estudantes escrevem seus *posts* e você pode gravar o QR Code e, com uso de celular, capturar os *posts* escritos por eles. Analise as hipóteses sobre a alimentação brasileira e solicite aos estudantes o registro das ideias em seus cadernos, organizando os *posts* em duas colunas: hipóteses que consideram de caráter cultural da formação da

população brasileira e hipóteses que consideram as características naturais e econômicas do Brasil.

D. Proponha a leitura do fragmento de texto do livro “Geografia da Fome”, de Josué de Castro:

A enorme extensão territorial, com seus diferentes tipos de solo e de clima, com seus múltiplos quadros paisagísticos, nos quais vêm trabalhando, há séculos, grupos humanos de distintas linhagens étnicas e de diferentes tintas culturais, não poderia permitir que se constituísse, em todo o território nacional, um tipo uniforme de alimentação. O país está longe de constituir uma só área geográfica alimentar. As variadas categorias de recursos naturais e a predominância cultural de determinados grupos que entraram na formação de nossa etnia nas diferentes zonas tinham que condicionar forçosamente uma diferenciação regional dos tipos de dieta.

Fonte: (CASTRO, Josué de. *Geografia da Fome*. 6a ed. – Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2006, p.34.)

E. A partir da leitura, os estudantes devem retomar seus quadros de hipóteses para verificar se as informações presentes no texto se comprovam, e também incluir dados que não haviam sido mencionados anteriormente.

F. Ainda sobre o texto, destaque que o autor afirma que há diferença regional na alimentação do brasileiro em razão dos aspectos naturais de cada lugar e também dos aspectos culturais e econômicos da população.

G. Recomende que os estudantes leiam a reportagem Caldeirão de sabores, da coletânea “Cultura Alimentar do Brasil”, que aborda hábitos alimentares das cinco regiões do país. Disponível [aqui](#).

H. Oriente os estudantes a elaborar um cardápio com os tipos de alimentos e pratos consumidos na região em que vivem. O cardápio deve apontar os alimentos consumidos no café da manhã, no almoço e no jantar. Cada estudante deve escrever o seu cardápio no *padlet* para comparar seus cardápios e complementá-los.

I. Em seguida, os estudantes devem identificar para cada alimento ou prato a influência que poderia justificar seu grande consumo pela população local.

J. Caso seja possível, organize um almoço em sua casa, tire uma foto dos alimentos para compartilhar com os demais estudantes a fim de debater as origens da alimentação regional.

O BRASIL TEM UMA DIVERSIDADE CULTURAL QUE SE RETRATA INCLUSIVE NA ALIMENTAÇÃO



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

Combate ao desperdício

Atividade 4

DISCIPLINAS: Geografia, História, Ciências e Língua Portuguesa.

AULAS PREVISTAS: 4 encontros virtuais de 50 minutos.

SUGESTÃO: 8º e 9º anos do Ensino Fundamental.

OBJETIVO: Evitar o desperdício dos alimentos e promover sua reutilização. Desenvolver hábitos de alimentação saudável. Estimular a produção de cardápios com pratos feitos a partir de cascas e talos que antes eram desperdiçados.

ALINHAMENTO À BNCC:

Geografia: Analisar o mundo social, cultural e digital e o meio técnico-científico-informacional com base nos conhecimentos das Ciências Humanas, considerando suas variações de significado no tempo e no espaço, para intervir em situações do cotidiano e se posicionar diante de problemas do mundo contemporâneo. **HABILIDADE:** EF07GE06.

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:** EF07HI01.

Ciências: Construir argumentos com base em dados, evidências e informações confiáveis e negociar e defender ideias e pontos de vista que promovam a consciência socioambiental e o respeito a si próprio e ao outro, acolhendo e valorizando a diversidade de indivíduos e de grupos sociais, sem preconceitos de qualquer natureza. **HABILIDADE:** EF09CI13.

Língua Portuguesa: Apropriar-se da linguagem escrita, reconhecendo-a como forma de interação nos diferentes campos de atuação da vida social e utilizando-a para ampliar suas possibilidades de participar da cultura letrada, de construir conhecimentos (inclusive escolares) e de se envolver com maior autonomia e protagonismo na vida social. **Currículo paulista aqui.**

HABILIDADES: EF69LP04; EF69LP09.

MATERIAL: lápis e caderno para anotações, computador para realização de pesquisas, internet, cartolina e canetas coloridas.



© 1

A. Os estudantes deverão elaborar um folheto digital (também conhecido por *flyer* ou *fôlder*) com sugestões para evitar o desperdício de alimentos – valorizar o consumo consciente – e um *ebook* com receitas que fazem uso de partes de alimentos que normalmente são descartadas e reaproveitamento de alimentos.

B. Para sensibilizá-los para a questão, organizar uma viagem virtual em alguns sites e fazer uma leitura compartilhada de diferentes fragmentos de textos. Veja sugestões de textos a seguir.

Sugestão de textos:

- 1.** Desperdício de alimentos: o que eu tenho a ver com isso? Clique [aqui](#).
- 2.** Desperdício de alimentos: causas e prejuízos ambientais. Clique [aqui](#).
- 3.** Mulheres mudam o mundo por meio da alimentação. Clique [aqui](#).

Após a leitura, subdividir a turma em pequenos grupos de estudantes e promover o debate.

C. Os estudantes devem elaborar em sala de aula virtual um roteiro de perguntas para entrevistar os

familiares e amigos para saber como eles fazem para evitar o desperdício de alimentos. Deverão anotar uma receita que o entrevistado conheça que faz uso do reaproveitamento de alimentos ou de partes normalmente descartadas. Apresentar outras receitas que aproveitam cascas e talos na alimentação. Essas receitas servirão para elaborar o *ebook*.

D. Se possível, compartilhe com os estudantes uma *live* curta de preparo de uma refeição, a partir do reaproveitamento de alimentos. Peça a eles para pesquisarem se algum familiar já preparou algo semelhante.

E. Tanto o folheto digital quanto o *ebook* de receitas podem ser elaborados em papel ou formato eletrônico. Além de texto, incluir desenhos, fotos, créditos dos elaboradores e nomes dos entrevistados, fonte de pesquisa e outros.

F. Por fim, os estudantes podem utilizar o folheto digital para elaborar campanha para a promoção do consumo consciente nas redes sociais. Dependendo dos recursos disponíveis, os estudantes podem gravar suas propagandas (em *podcast* ou vídeos) e publicá-las em sites específicos, como o YouTube.

Visita à feira livre

Professor: Quando for possível, em função da pandemia, proponha ao grupo uma ida à feira livre, tomando todos os cuidados de distanciamento social, uso de máscara e higiene das mãos.

Estudar uma feira livre é um momento oportuno para descobrir como uma cidade é abastecida, em parte, com os produtos agrícolas.

Aspectos a serem estudados:

- A localização da feira e uma breve consideração por que está ali.
- Quais produtos são vendidos?
- Quem é o feirante? Há algum produtor feirante?
- Há produtos importados? Ou industrializados?
- Quais produtos são originários das pequenas propriedades? Por quê?
- Quais produtos vêm das grandes propriedades?
- Entrevista com o feirante mais antigo (onde mora, se é

proprietário, o que comercializa, se trabalha com a família, se não é produtor, de quem ele compra a mercadoria).

- Produzir mapas que mostrem a localização de onde vieram tais produtos: (laranja, tomate, manga, banana, limão, hortaliças, batata e outros). Usar a ferramenta virtual *My Maps* do Google para essa atividade. Caso não esteja familiarizado com ela, acesse o tutorial [aqui](#).



©2

SAIBA COMO APROVEITAR OS ALIMENTOS

Biscoitos: se estiverem murchos ou quebrados, podem ser usados no pavê ou na vitamina de frutas. Migalhas que sobram no pacote viram cobertura de bolo ou farofa doce para acompanhar sorvete.

Café: dura mais em embalagem escura e em local refrigerado.

Casca de fruta: sucos com os mesmos nutrientes e gosto da fruta podem ser feitos com a casca de abacaxi, maracujá, pera, maçã, pêssego ou ameixa. As de laranja, limão e manga podem virar geleia.

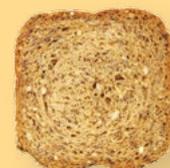
Folhas e talos: os de cenoura, beterraba e agrião,

por exemplo, podem ser preparados em saladas, temperos – como salsinha – e refogados ou misturados a sopas.

Óleo vegetal: prefira os de embalagem de vidro ou plástico. As de metal aceleram a oxidação do óleo, o que não vale para o azeite.

Pães: guarde-os no saco de papel para evitar o bolor.

Vegetais frescos: duram mais se embrulhados em papel ou saco plástico e guardados na parte inferior da geladeira.



Saiba mais em:

www.culturaalimentardobrasil.com.br

Patrocínio



Realização



Produção

