

CARTILHA PEDAGÓGICA

Flores, cores e sabores dos alimentos



Apoio Institucional



Apoio Institucional



Apoio Institucional



Apoio Institucional





O Projeto Cultural.

APRESENTAÇÃO

Este roteiro de trabalho propõe para docentes e estudantes dos Ensinos Fundamental I e II e Médio atividades relacionadas aos temas presentes no livro **Flores, cores e sabores dos alimentos**.

Ao inserir os principais alimentos em um contexto histórico, procuramos “desvendar” para os estudantes que moram em cidades a sua origem criando oportunidades para a reflexão sobre como eles surgiram na natureza.

Ele sugere que o aluno analise a sua própria alimentação, vendo em uma perspectiva mais ampla. Ou seja, que compreenda sua relação com a preservação do meio ambiente, como elemento que permeia as relações sociais e pessoais e como ato político e cultural, entre outros aspectos.

O Projeto Cultural.

SINOPSE DO LIVRO

O livro **Flores, cores e sabores dos alimentos** coloca o leitor em contato com diversos aspectos relacionados aos alimentos, sobretudo sua forma original na natureza.

Na parte inicial temos um breve panorama de sua presença na pré-história da humanidade e nos séculos seguintes. É analisado o ato de cozinhar e de comer, a importância do alimento em algumas tradições religiosas e o modo como ele tem sido abordado nas artes.

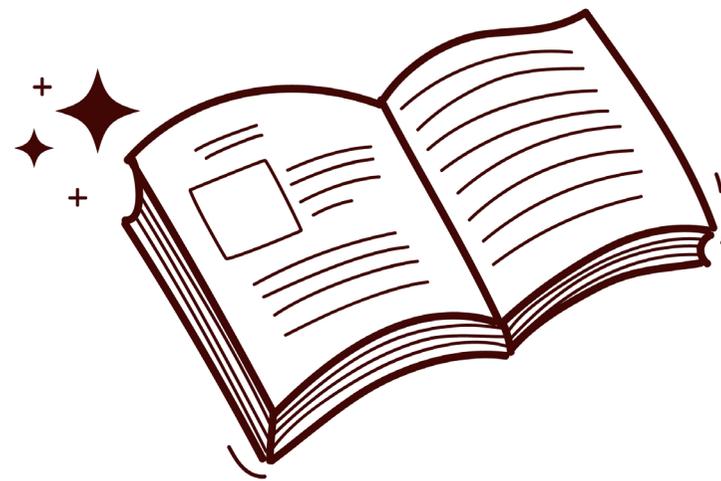
Na sequência, o leitor acompanha uma exposição sobre as influências que a alimentação brasileira recebeu de variados grupos, que acabaram por formar nossa rica culinária. Ele também se informa sobre os oito grupos alimentares conhecidos e o papel de cada um.

A parte mais extensa da obra reúne 25 alimentos de origem vegetal, representados por fotos surpreendentes – além de texto explicativo sobre a morfologia de cada planta e sua forma de reprodução. Nessas ilustrações, o leitor não verá o produto tal como este lhe aparece na banca ou na prateleira do mercado, mas a flor que lhe dá origem. Uma oportunidade única de conhecer a flor da alface, do feijão, da cana, do tomate... e assim entender de onde vêm os vegetais que nos nutrem no dia a dia.



Sugestões de Atividades.

ENSINO FUNDAMENTAL I



HISTÓRIAS QUE ALIMENTAM

- *Leitura do conto “As cocadas”, de Cora Coralina.*
- *Roda de conversa: histórias pessoais ou de família ligadas a comida.*
- *Coletânea de receitas afetivas.*

1. Leia o conto para os alunos

2. Certifique-se de que o grupo compreendeu o enredo e, em seguida, estimule os estudantes a verbalizarem suas interpretações da história.

3. Indague se eles vivenciaram alguma situação marcante ligada a um alimento, como no conto, ou se na família se conta uma história associada a alguma comida. Estimule-os a compartilhar essas narrativas.

4. Ajude a turma a se manifestar a respeito do motivo pelo qual histórias envolvendo comida são relevantes para as pessoas.

É desejável que os alunos percebam que a comida e tudo que cerca sua produção vão construindo nosso paladar, nossas memórias, criando simbolismos.

5. Caso os estudantes mencionem receitas tradicionais na família, proponha o registro delas em um livro de receitas especiais da classe. Também é possível organizar um evento em que os pratos familiares sejam levados à escola e compartilhados em um lanche.

6. Comente que o universo da alimentação cria não só a história de um indivíduo, mas a de um grupo. Exemplifique com tradições alimentares que são cultivadas em algumas comunidades.

Comente que alguns saberes ligados à comida estão registrados como “bem cultural imaterial” pelo IPHAN (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional). É um conhecimento transmitido de uma geração a outra, patrimônio cultural tanto quanto um prédio ou uma escultura. Entre esses saberes estão o ofício das baianas do acarajé, em Salvador; o modo artesanal de se fazer queijo de Minas; as tradições doces da região de Pelotas, no Rio Grande do Sul; a produção e as práticas socioculturais associadas à Cajuína, no Piauí; o ofício das paneleiras de Goiabeiras, no Espírito Santo; o sistema agrícola tradicional do Rio Negro, no Amazonas, e de comunidades quilombolas do Vale do Ribeira.

Sugestões de Atividades.

ENSINO FUNDAMENTAL I

É PERMITIDO BRINCAR COM A COMIDA

- *Retomada do conteúdo do livro (p. 36-37).*
- *Jogos online.*

1. Faça uma leitura compartilhada das páginas 36 e 37, sobre os grupos de alimentos. Ajude a classe a esclarecer as dúvidas que surgirem.

2. Proponha uma retomada do conteúdo por meio de dois jogos online: jogo da pirâmide dos alimentos e lanche saudável. O primeiro (QR Code vermelho) permite a classificação dos alimentos segundo a pirâmide alimentar. O segundo (QR Code verde) avalia como adequada ou não a montagem de um prato com os alimentos disponíveis.



Sugestões de Atividades.

ENSINO FUNDAMENTAL I

DESENHANDO COM OS ALIMENTOS

- Retomada do conteúdo do livro (p. 20-21 e p. 42-91)
- Pesquisa sobre o pintor italiano Giuseppe Arcimboldo (século XVI) e seus quadros
- Criação de quadros no estilo do artista

1. Releia junto com a turma a seção “A comida nas artes”, nas páginas 20 e 21 e esclareça as dúvidas que surgirem.

2. Para ampliar o repertório dos alunos, peça que pesquisem informações sobre o pintor italiano Giuseppe Arcimboldo e que observem os seus quadros (QR Code ao lado).

3. Escolha, junto com a classe, alguns quadros compostos com hortaliças, frutas e legumes e convide os estudantes a nomear os elementos que entraram na composição.

4. Para despertar a atenção do grupo sobre novas formas que é possível enxergar nos elementos já conhe-

cidos, mostre o quadro “Jardineiro vegetal” e, depois, o quadro “Jardineiro”. Pergunte o que perceberam.

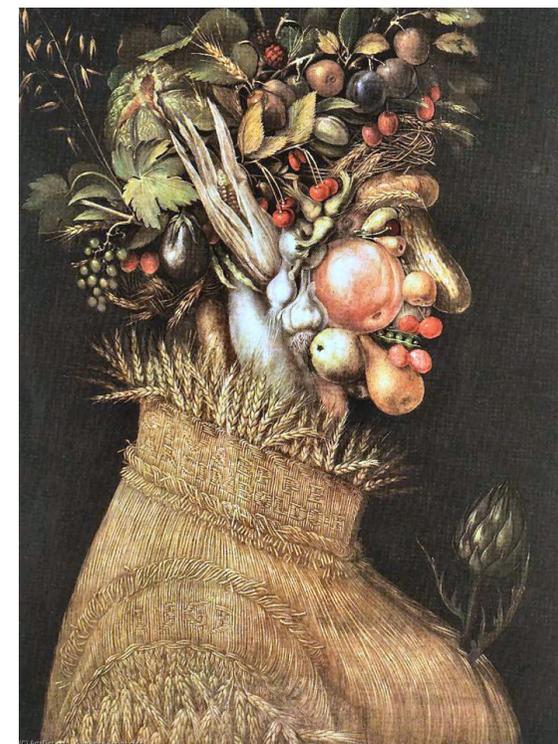
Espera-se que possam notar que se trata da mesma pintura observada de cabeça para baixo.

5. Oriente os alunos a observarem com atenção as fotografias das flores dos alimentos reproduzidas nos livros, assim como a de algumas árvores e frutos que também foram ali representadas. Estimule-os a manifestar quais acharam mais bonitos, surpreendentes etc. Peça que comentem formatos que poderiam compor objetos e cenas.

6. Estabeleça uma data para os alunos trazerem recortes de flores, frutas, legumes e verduras extraídos de jornais, revistas e panfletos de supermercado.

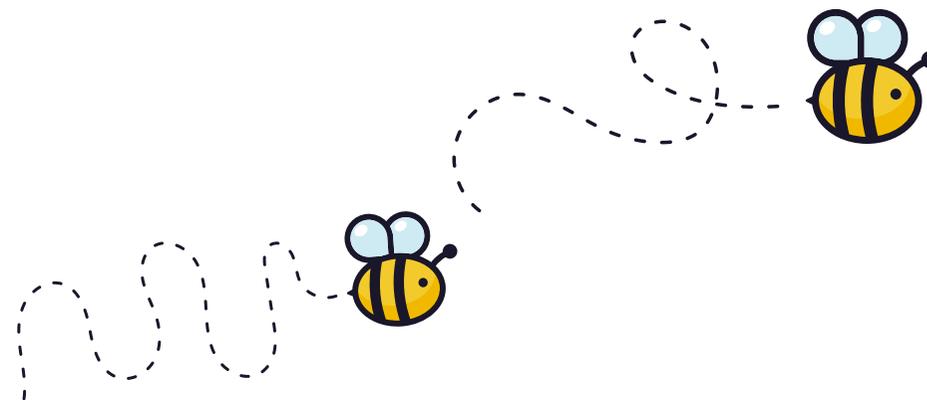
7. Divida a classe em grupos de cinco alunos e oriente-os a compor, a partir dos recortes, um quadro no estilo de Arcimboldo.

8. Exponham os trabalhos na escola, acompanhados de uma breve descrição do que foi feito.



Sugestões de Atividades.

ENSINO FUNDAMENTAL I



OS POLINIZADORES

- *Retomada do conteúdo do livro (p. 38-93).*
- *Pesquisa em outra fonte para consolidar a informação.*
- *Jogo sobre o conteúdo.*
- *Identificação de agentes polinizadores entre os 25 vegetais descritos.*

1 - Providencie que os estudantes tenham acesso ao artigo “Abelhas em apuros!”, publicado na revista Ciência Hoje das Crianças (disponível no QR Code ao lado).

2 - Oriente os alunos a formar duplas para ler o texto. Sugira que destaquem as informações fundamentais.

3 - Ao final da leitura, peça que a dupla crie, em uma folha, de oito a dez questões sobre o conteúdo lido e que responda a cada uma.

4 - Cada dupla vai lançar uma questão a outra dupla que escolher, que irá consultar o texto e suas anotações para responder. Quem questionou avalia se a resposta foi sa-

tisfatória ou não e completa, se necessário. Em seguida, quem respondeu propõe uma questão a outras colegas, de modo que todos perguntam a respondem uma vez.

5 - Na etapa seguinte, divida os 25 alimentos descritos no livro Flores, cores e sabores dos alimentos entre as duplas. É importante que um mesmo vegetal fique com dois grupos diferentes. A tarefa é identificar se há um agente (inseto, pássaro, água ou vento) responsável pela polinização das flores.

6 - Inicie a lista dos 25 alimentos, chamando as duplas responsáveis por cada um, que vão verificar se chegaram à mesma resposta.

7 - Ao final, estimule os alunos a se posicionarem sobre o conteúdo do artigo extraído da revista Ciência Hoje. É importante que tenham clareza dos impactos que algumas ações humanas geram na natureza e, conseqüentemente, na economia.

8 - Se julgar oportuno, pesquise no site da revista outros artigos a respeito do tema e de outros polinizadores, como os morcegos.



Sugestões de Atividades.

ENSINO FUNDAMENTAL II



HORA DA REFEIÇÃO

- Retomada do conteúdo do livro (p. 15) através de texto motivador.
- Discussão em grupos e apresentação das conclusões à classe, para reflexão

1 - Apresente esse conteúdo para a classe:

O verbo comer, em português, origina-se da palavra comedere, do latim, que é formada pela preposição cum (= com) + o verbo edere (= comer). Veja que apenas edere já significava comer. Mas como essa ação era praticada em companhia de outras pessoas e não solitariamente, o verbo edere costumava ser acompanhado da preposição cum (que o precedia). Comer com alguém (cum edere) era um ato tão praticado que, com o tempo, a ideia de comer passou a incluir a preposi-

ção de companhia: a ideia de comer passou a ser cumedere (e não apenas edere). Dessa forma, o verbo comer, em português, tem originalmente o significado de alimentar-se junto, coletivamente.

2 - Divida a turma em grupos de três ou quatro alunos e peça que retomem, no livro, as informações evocadas pelo texto acima.

3 - Ainda em grupo, oriente-os a discutir por alguns minutos como ocorre o compartilhamento de suas refeições.

4 - Ao término, um participante de cada grupo deve apresentar brevemente as ideias trocadas.

Estimule os alunos a analisarem o lugar que a alimentação ocupa: eles veem TV enquanto comem, interagem por celular e tablet, conversam em família etc.? Estimule-os a expressar como se sentem em relação a esses momentos. Auxilie-os a comparar as práticas atuais ao que foi lido no livro. Indague se eles poderiam apontar os motivos de eventuais mudanças.

Sugestões de Atividades.

ENSINO FUNDAMENTAL II



UM GUIA PARA COMER BEM | PARTE 1

- Retomada do conteúdo do livro (p. 37).
- Consulta ao Guia Alimentar para a População Brasileira – versão resumida, do Ministério da Saúde.
- Jogo para classificar os alimentos.
- Elaboração de cartazes.

1 - Encarregue os estudantes de recortar, em revistas e folhetos de propaganda de supermercados, ilustrações de alimentos variados. Estabeleça uma data em que trarão os recortes.

2 - Na página 37 do livro Flores, cores e sabores dos alimentos, há um box com recomendações do Ministério da Saúde sobre alimentação. Leia-o com os alunos.

3 - O box baseia-se no Guia Alimentar para a População Brasileira. Acesse com os alunos a versão resumida do Guia (ela está disponível no QR CODE ao lado)

4 - Leia as páginas de 3 a 10 do Guia com os alunos.

Ao longo da leitura, chame atenção da classe para os seguintes tópicos contidos no capítulo:

- a) Qual foi o critério seguido no Guia para dividir os alimentos em quatro categorias?
- b) Que alimentos são chamados de “ingredientes culinários”?
- c) Quais são as outras quatro categorias de alimentos (além dos ingredientes culinários)?
- d) O que define cada uma dessas quatro categorias?

Espera-se que os alunos cheguem às seguintes conclusões: a) O tipo de processamento que os alimentos sofreram até chegar ao consumidor; b) Sal, açúcar, óleo, azeite, manteiga, banha e gordura de coco; c)

Alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultraprocessados; d) In natura: alimentos obtidos diretamente de plantas e animais, sem qualquer modificação; minimamente processados: alimentos in natura que passaram por processos mínimos e não receberam sal, açúcar, óleo, gordura ou outro ingrediente; processados: alimentos in natura ou minimamente processados que passaram por técnicas de fabricação e receberam sal, açúcar, óleo ou vinagre; ultraprocessados: formulações industriais com ingredientes extraídos de alimentos ou derivados deles e também com ingredientes sintetizados em laboratório.



Sugestões de Atividades.

ENSINO FUNDAMENTAL II



UM GUIA PARA COMER BEM | PARTE 2

- *Retomada do conteúdo do livro (p. 37).*
- *Consulta ao Guia Alimentar para a População Brasileira – versão resumida, do Ministério da Saúde.*
- *Jogo para classificar os alimentos.*
- *Elaboração de cartazes.*

5 - Anote na lousa ou em um flipchart as respostas dadas pelos alunos, corrigindo-as quando necessário.

6 - Proponha o jogo de classificação.

a) Divida a classe em grupos de cinco alunos e oriente-os a sentarem-se em roda no chão.

b) Cada grupo vai escrever em cinco pedaços de papel as seguintes classificações: alimentos in natura; alimentos minimamente processados; alimentos processados; alimentos ultraprocessados; ingredientes culinários. Em seguida vai distribuir os papéis no chão, um ao lado do outro.

c) O grupo vai misturar os recortes de alimentos

que seus participantes trouxeram, excluindo os produtos repetidos.

d) Um aluno vai escolher uma ilustração e classificar o tipo de alimento que ela representa, colocando-a embaixo da categoria escolhida. Os demais devem concordar com a classificação. Em caso de dúvida, todos consultam as anotações da lousa ou do flipchart ou o Guia (sobretudo as páginas de 16 a 18).

e) O mesmo procedimento se repete com cada um dos demais participantes até os recortes terminarem.

7 - Proponha a elaboração de cartazes.

a) Em uma cartolina, os alunos vão organizar um

cartaz para divulgar as categorias de alimentos segundo o Guia.

b) Eles vão utilizar canetas hidrográficas coloridas, cola e os recortes usados no jogo.

c) Cada grupo fixa o cartaz em um local da escola, para orientar a comunidade escolar.

d) Antes da divulgação, confira se os alimentos foram colados corretamente.

8 - A leitura integral do Guia Alimentar para a População Brasileira é de suma importância. Planeje um momento para ela ser completada em classe.

Sugestões de Atividades.

ENSINO FUNDAMENTAL II

COMER O QUE ESTÁ AO ALCANCE, COMENDO BEM

- Leitura de texto motivador.
- Debate.

Ao longo de sua história, o ser humano usou cerca de mil espécies vegetais para se alimentar.

Atualmente, porém, apenas umas vinte espécies de planta fornecem quase que a totalidade (90%) do alimento humano no planeta – e somente três delas (trigo, milho e arroz) fornecem mais da metade.

1. Apresente o trecho acima para a classe.

2. Inicie um debate, lançando algumas questões: O que aconteceria com as pessoas se algo diminuísse ou extinguisse esses cultivos (praga, mudança climática, guerra etc.)? Nesse sentido, que mudança é importante para que haja segurança quanto à alimentação?

Espera-se que os alunos apontem o risco de desabastecimento, alta de preços e fome e que a diversificação de consumo pode proporcionar mais segurança.

3. Divida os alunos em grupos e oriente-os a pesquisar alternativas para a diversidade na alimentação: por exemplo, alimentos regionais pouco conhecidos e PANCs (plantas alimentícias não convencionais).

4. O resultado da pesquisa pode ser organizado em cartazes ou slides para ser apresentado ao grupo. É importante que as escolhas sejam combinadas para não haver repetição na apresentação. Além de informações descritivas, os grupos podem divulgar receitas. Sendo viável, sugere-se que degustem um preparo, que pode ser feito na escola ou trazido pronto para a aula.

Aproveite para comentar sobre a possibilidade de uso de talos e cascas nas preparações culinárias.

5. Ainda em grupos, peça que os estudantes pesquisem notícias e reportagens sobre o papel dos pequenos produtores ou da agricultura familiar, a fim de apurar:

- a) Seu papel na disponibilização de alimentos à população;
 - b) As vantagens mais diretas que os círculos locais de produção proporcionam;
 - c) As vantagens ecológicas dessa forma de produção.
- O resultado da pesquisa pode ser exposto em uma roda de conversa por um representante de cada grupo.

Espera-se que os alunos apontem que os produtores locais são os que efetivamente abastecem a população, visto que as grandes propriedades, que produzem commodities, visam à exportação. A proximidade entre produtor e consumidor tende a diminuir custos com transporte, evita perdas e, portanto, o desperdício e possibilita a oferta de alimentos mais frescos. Do ponto de vista do meio ambiente, fertilizantes e defensivos agrícolas utilizados para aumentar a produtividade podem esgotar o solo e comprometer a biodiversidade



Sugestões de Atividades.

ENSINO FUNDAMENTAL II

A CESTA BÁSICA E A CESTA DA FEIRA

- Retomada do conteúdo do livro (p. 36-37).
- Confronto entre o conteúdo da cesta básica e o conteúdo dos produtos in natura adquiridos na feira e debate, para reflexão.

1. Peça que os alunos pesquisem os itens que compõem a cesta básica que é comercializada ou doada.
2. Peça também que listem os produtos frescos que costumam ser comprados semanalmente em feiras livres, quitandas ou mesmo na seção de hortifrúti dos mercados.
3. Promova um debate para que a classe analise o tipo de alimento ao qual têm acesso os grupos que apenas recebem a cesta básica. Estimule-os a avaliar se é uma alimentação nutritiva.

Espera-se que constatem que os alimentos predominantes são energéticos, gorduras e açúcares; que em menor quantidade há leguminosas, leite e carne. Esta provavelmente limita-se a peixe enlatado, ou seja, a

um produto ultraprocessado. Certifique-se de que concluíram não haver hortaliças e frutas. O molho de tomate, que pode integrar a cesta básica, provavelmente é um produto ultraprocessado, devido ao acréscimo de sal e açúcar.

4. Estenda a discussão, indagando que doenças estão ligadas à alimentação inadequada e poderiam ao menos parcialmente ser evitadas.

Espera-se que os alunos apontem diabetes, obesidade e hipertensão, por exemplo.

5. Indague que ação poderia ser realizada para que certos grupos tenham acesso a frutas, legumes e hortaliças – sem depender de doação. Se necessário, comente sobre as hortas comunitárias.



Realize buscas na internet com a turma, a fim de conhecer algumas iniciativas. Outra possibilidade de pesquisa acerca dos centros urbanos são os telhados verdes. Pergunte se alguém cultiva uma horta doméstica. Avalie a possibilidade de iniciar uma na escola, sob o cuidado dos alunos, caso não exista essa prática. É importante destacar que há localidades com escassez de alimentos frescos e que, muitas vezes, o preço de ultraprocessados é menor do que o dos alimentos in natura.

Sugestões de Atividades.

ENSINO FUNDAMENTAL II

ALIMENTAÇÃO E SEGURANÇA

- Retomada do conteúdo da p. 16.
- Conceito de segurança alimentar.
- Debate.

1. Releia com os estudantes, na p. 16, as falas do sábio Ptahhotep e do faraó Kheti. Peça que pesquisem o que foi a política do pão e circo, entre os romanos. Em seguida indague, em uma roda de conversa, a relação entre esses conteúdos relativos à Idade Antiga.

2. Esclareça que, em nossos dias, esse tema é formulado de outra maneira. Pergunte o que sabem sobre a expressão “segurança alimentar”, se já ouviram esse termo no noticiário ou nas aulas. Aproveite para esclarecer que o conceito completo é “segurança alimentar e nutricional” (SAN). Comente que há uma lei federal de 2006 a respeito dessa questão (QR Code ao lado).

3. Apresente o artigo 3º da lei sobre a segurança alimentar e nutricional.

Art. 3º A segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e

permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

4. Indague em qual parte da lei fica claro que não se trata apenas de “comer para matar a fome”.

Espera-se que os alunos apontem “alimentos de qualidade” e “práticas alimentares promotoras de saúde”.

5. Indague em qual parte da lei fica clara a preocupação com o meio ambiente.

Espera-se que os alunos apontem “[práticas] que respeitem a diversidade cultural” e “ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis”. Saliente que

a questão cultural da alimentação se relaciona ao meio ambiente, pois a dieta tradicional de um local está ligada ao que a natureza oferece ali.

6. Associe a SAN ao que foi discutido nas atividades 3 e 4, a fim de destacar que fatores de natureza diferente (economia, biologia, cultura, política etc.) estão interligados quando o assunto é alimentação.



Sugestões de Atividades.

ENSINO MÉDIO

OS OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS)

- Vídeo de introdução aos ODS (3min50).
- Roda de conversa orientada.

1 - Apresente a imagem dos 17 ODS divulgada pela ONU e pergunte aos estudantes se já viram a imagem em alguma fonte e o que eles sabem a respeito.

2 - Apresente o vídeo de divulgação dos ODS criado pela série O IBGE Explica (disponível no QR Code ao lado).

3 - Estimule os alunos a se manifestar sobre a iniciativa.

Verifique se eles se atentaram para a necessidade de prolongar a agenda a fim de atingir as metas, para a importância da participação de setores da sociedade

e do cidadão individualmente, além dos governos.

4 - Pergunte à turma quais ODS estão ligados mais diretamente ao tema do livro Flores, cores e sabores dos alimentos.

Convém estimular a percepção da relação que existe entre todos os objetivos.

5 - Se julgar necessário, apresente o vídeo sobre os indicadores de desenvolvimento sustentável, disponível no Youtube.



Sugestões de Atividades.

ENSINO MÉDIO

O ODS Nº2 - FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

- Vídeo sobre o ODS nº 2 (2min24).
- Roda de conversa orientada e debate.

1 - Apresente o ODS 2 (QR Code verde).

2 - Repita a exibição e peça que os alunos anotem informações relevantes. Em seguida, estimule-os a expor os dados que anotaram. Registre-os na lousa ou em um flipchart.

Espera-se que os alunos indiquem: intenções do ODS 2 (acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição, promover a agricultura sustentável); 800 milhões de pessoas no mundo passam fome; a fome é um importante fator de risco à saúde; 45% das mortes das crianças abaixo de 5 anos é por fome; na Ásia e na África subsaariana a situação é

pior; o mundo produz comida suficiente para todos; motivos pelos quais nem todos têm acesso (pobreza, má distribuição de renda e terra, desastres naturais, conflitos, aumento populacional, desperdício, problemas políticos); é importante garantir alimentos nutritivos e seguros e não apenas acabar com a fome; até 2030, o incentivo ao uso sustentável da terra com igual acesso a ela devem melhorar a situação.

3 - A partir do registro feito, inicie um debate.

a) Estimule os alunos a se posicionar sobre o dado de que o planeta tem capacidade de produzir alimentos suficientes para 10 bilhões de pessoas.



Obs.: Segundo o vídeo, a população mundial daquele momento era de 7,2 bilhões de pessoas. Em 2022, a estimativa é de 8 bilhões.

b) Em relação aos motivos mencionados no vídeo, pelos quais uma parte da população mundial enfrenta a fome, indague em qual os estudantes veem possibilidade de interferir e de que forma.

É provável que mencionem a busca por diminuir o desperdício. A menção a iniciativas como Mesa Brasil (QR Code vermelho) e Gastromotiva (QR Code amarelo), por exemplo, pode ampliar o repertório dos alunos.



Sugestões de Atividades.

ENSINO MÉDIO

USO SUSTENTÁVEL DA TERRA

- *Pesquisa em grupos.*
- *Apresentação para a classe.*

1 - Uma medida mencionada no vídeo sobre o ODS nº 2 que pode contribuir para o combate à fome é o uso sustentável da terra.

Divida a turma em grupos e oriente-os a pesquisar um tema relativo à sustentabilidade no uso da terra para ser apresentado em até cinco minutos.

Pode ser uma forma de utilização do solo (como a permacultura), uma iniciativa particular (como o reflorestamento promovido pelo Instituto Terra na RPPN Fazenda Bulcão), entre outros temas.

2 - Combine o formato de apresentação com a classe. Pode ser oralmente, com apoio de slides ou cartazes; por meio de um podcast; por meio de um vídeo.

3 - Receba as propostas e avalie a adequação. Você pode sugerir uma delimitação se o tema for amplo.

4 - Estabeleça um calendário para a pesquisa, a elaboração do produto e as apresentações.

5 - Depois de cada apresentação, reserve um momento para que a turma discuta o conteúdo divulgado.



Sugestões de Atividades.

ENSINO MÉDIO

FRUTO OU FRUTA? | PARTE 1

- Retomada do conteúdo do livro a partir de texto motivador.
- Roda de conversa.
- Quiz.

1 - Apresente estas imagens para o grupo.

A. Flor de mexeriqueira.

B. Tirando suas pétalas, aparece uma estrutura verde, que é o ovário. Ele apresenta subdivisões que parecem os riscos de uma bola de basquete (não bem visualizadas na figura).

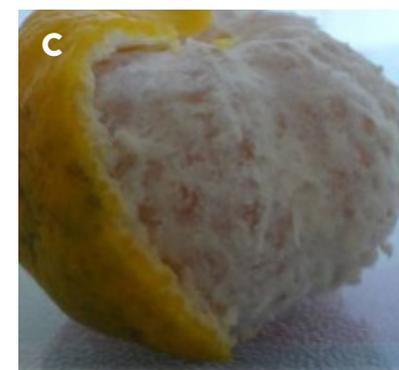
C. Ao amadurecer, o ovário se tornará a mexerica e cada subdivisão será um gomo.

2 - Peça que os estudantes observem a foto da flor de abóbora, na página 43 do livro **Flores, cores e sabores dos alimentos**, leiam ali o último parágrafo e, com base nessas informações, peça que eles localizem o ovário desenvolvido na flor da aboboreira, ou seja, o fruto.

3 - Peça que os alunos leiam o penúltimo parágrafo sobre o arroz na página 53 do livro **Flores, cores e sabores dos alimentos**, e que respondam se o grão de arroz que se vê embalado no mercado é um fruto.

Espera-se que respondam afirmativamente. Como observado na mexerica e na abóbora, o ovário da flor torna-se o fruto. No caso do arroz, o processo de beneficiamento remove a casca, tanto no arroz polido quanto no integral. O grão é o fruto, constituído pelo ovário e pela semente.

4 - Após a leitura do capítulo sobre a batata, nas páginas 54 e 55 do livro **Flores, cores e sabores dos alimentos**, peça que os alunos respondam se comemos o fruto da batata.



Sugestões de Atividades.

ENSINO MÉDIO

FRUTO OU FRUTA? | PARTE 2

- Retomada do conteúdo do livro a partir de texto motivador.
- Roda de conversa.
- Quiz.

Espera-se que respondam negativamente. O fruto é desprezado; come-se o caule da planta.

5 - Promova o quiz a seguir, dando um tempo para que que consultem a última seção do livro Flores, cores e sabores dos alimentos.

- Comemos o fruto da mandioca?
- Comemos o fruto da castanheira que produz a castanha-do-brasil?
- Comemos o fruto da parreira?
- Comemos o fruto do cafeeiro?
- Comemos o fruto do trigo?

Espera-se que respondam, respectivamente: não (comemos a raiz); não (comemos a semente); sim; sim; sim.

6 - Peça que, entre os 25 alimentos descritos no livro, a turma dê exemplo de um fruto que chamamos de legume e um que chamamos de fruta.

As respostas são pessoais. As designações no senso comum seguem critérios diferentes dos da Botânica.

7- Com base no conteúdo lido no livro e em outras fontes, assim como no conhecimento adquirido ao

longo da escolarização, retome alguns conceitos importantes, indagando:

- Qual é o papel da flor, em uma planta?
- Quais são as duas estruturas da flor que participam da fecundação?
- Qual é a estrutura resultante da fecundação?

Espera-se que respondam que a flor é responsável pela reprodução das plantas; que o pólen e o óvulo participam da fecundação; que a fecundação produz a semente.



Sugestões de Atividades.

ENSINO MÉDIO

ALIMENTAÇÃO E SOCIEDADE | PARTE 1

- Trechos de vídeo do programa *Café Filosófico*.
- Levantamento de dados para reflexão e associação com a realidade.

1 - Uma retrospectiva histórica pode esclarecer vários aspectos ligados à alimentação. Exiba os intervalos indicados do vídeo *Mesa farta*, de 51min, disponível no QR Code ao lado, em que a historiadora Mary del Priore faz uma exposição sobre aspectos relacionados à alimentação, no programa *Café Filosófico*.

2 - Antes de assistir a cada trecho, os estudantes devem receber a questão proposta, para que façam anotações.

3 - Ao final, escolha um ou mais alunos para responder a cada questão e estimule-os a debater os temas.

Questões

a) Assista ao intervalo 13-16min. Em que medida os espaços de moradia determinaram a alimentação dos camponeses no início da Idade Moderna, na Europa? Identifique semelhanças com situações ocorridas no Brasil.

Espera-se que os alunos apontem que os camponeses foram expulsos de suas terras, onde tinham pequenas roças de subsistência, e dirigiram-se às cidades. Passa a haver monocultura nas terras cultiváveis e os camponeses, que não comiam mais diversificadamente, passaram a ser menos fortes fisicamente.

b) Assista ao intervalo 16-17min. Que influência os interesses econômicos (representados pelo comércio do açúcar) têm sobre a alimentação europeia na Idade Moderna?

Espera-se que os alunos apontem que, com a maior oferta de açúcar (devido ao cultivo da cana na América), os europeus deixam de comer a fruta antes da refeição e passam a comê-la ao final, com açúcar. Nesse momento também surgem as geleias e compotas.



c) Assista ao intervalo 22-27min. Explique o caráter simbólico presente na alimentação europeia das classes altas, na Idade Moderna. Que comparação pode ser feita com a atualidade, na sua região?

Espera-se que os alunos apontem que as ervas locais e os produtos que davam muito perto da terra eram desvalorizados e, portanto, associados aos camponeses. Depois, esses produtos passam a ser valorizados pelo europeu rico. A mudança se dá apenas porque passou a ser moda provar o que era diferente. O que ocorria com os produtos que vinham de fora se estendeu aos produtos locais. A carne vermelha, considerada uma carne fria e própria apenas para o camponês, foi incorporada pela classe mais alta, que desejava diversificar seus pratos, e passou a ser preparada com temperos e cozimento longo. O camponês passa a comer carne de porco misturada com grãos.



Sugestões de Atividades.

ENSINO MÉDIO

ALIMENTAÇÃO E SOCIEDADE | PARTE 2

- Trechos de vídeo do programa *Café Filosófico*.
- Levantamento de dados para reflexão e associação com a realidade.

d) Assista ao intervalo 27-32min. Que relação é possível constatar entre café e comportamento, na Europa, nos séculos XVIII e XIX.

Espera-se que os alunos apontem que o café virou objeto de culto, surgindo as casas de café, onde a aristocracia se reunia para dialogar enquanto saboreava café. Além disso o café passou a ser associado ao gênero masculino, enquanto o chá estava associado às mulheres.

e) Assista ao intervalo 32-35min. Que influência a alimentação exerceu sobre a arquitetura das casas e a criação de objetos na Europa, no século XVIII? Que influência a alimentação exerce na arquitetura doméstica dos centros urbanos brasileiros, atualmente?

Espera-se que apontem a criação da sala de jantar e a introdução de peças de louça, como o prato raso, o garfo de três dentes, e facas de mesa menores. Espera-se que os alunos apontem, por exemplo, a cozinha integrada às salas, presença de varandas gourmet.

f) Assista ao intervalo 34-35min. A alimentação influenciou a prestação de serviços na Europa, ao criar o restaurante. Considere a realidade brasileira atual: que serviço foi introduzido para favorecer a alimentação?

Espera-se que apontem o serviço de entrega de refeições por aplicativo.

g) Assista ao intervalo 36min58-39min. Aponte efeitos que a Revolução Industrial teve sobre a alimentação.

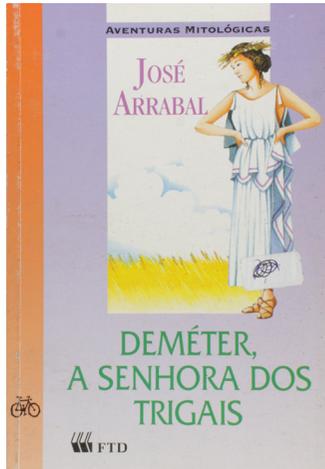
Espera-se que apontem o desenvolvimento de uma indústria alimentar (que passou a produzir o que antes era feito em casa, como os vinagres e conservas), o deslocamento de algumas mulheres para o trabalho na indústria – o que as afastou do papel de preparadoras de alimentos – e a desqualificação do trabalho da dona de casa.

h) Assista ao intervalo 46-49min. A produção de alimentos, nos recém-criados fastfoods, equipara-se a quê?

Espera-se que associem a produção de alimentos nos fastfoods à linha de produção na indústria.



5 sugestões de leitura



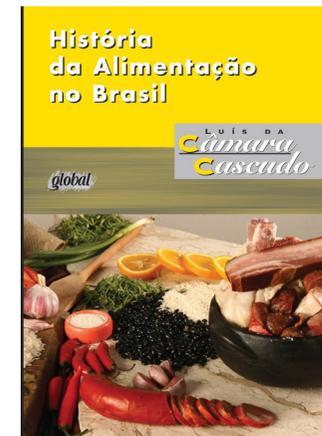
Deméter, a senhora dos trigais, José Arrabal

O livro apresenta a narrativa mitológica grega para a origem da agricultura e das estações do ano. É o mito de Deméter, responsável pelas colheitas. Quando sua filha Perséfone é raptada por Hades, o desgosto que toma conta da deusa compromete a fartura que até então havia para os mortais. Depois da intercessão de Zeus, a jovem retorna para junto da mãe, mas apenas durante nove meses do ano. Nesse período a agricultura prospera. Nos três outros meses, Deméter, entristecida, deixa de abençoar os cultivos. É exatamente o intervalo de tempo que corresponde ao inverno.



Guia alimentar para a população brasileira, Min. da Saúde

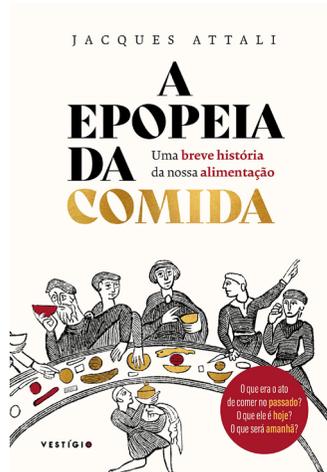
O PDF disponibilizado pelo Ministério da Saúde é a segunda edição (de 2014) de um documento prestigiado internacionalmente e elaborado por uma equipe multidisciplinar. Foi escrito em linguagem acessível para leigos, mas baseia-se em conhecimento científico. Não usa como critério a pirâmide alimentar, mas o grau de processamento pelo qual passam os alimentos. Destina-se às pessoas, individualmente, mas também norteia políticas públicas.



História da alimentação no Brasil, Luís da Câmara Cascudo

A obra, publicada em 1967, foi produzida ao longo de duas décadas. Na época, o tema não tinha prestígio e Câmara Cascudo foi pioneiro em abordá-lo de um ponto de vista histórico e sociológico. Além de tratar das origens indígena, africana e portuguesa da cozinha brasileira, ele apresenta o papel do alimento no estabelecimento de laços, superstições ligadas ao tema, mudanças nos horários das refeições, entre outros aspectos.

5 sugestões de leitura



A epopeia da comida: uma breve história da nossa alimentação, Jacques Attali

O autor é um economista e constrói um amplo panorama sobre a alimentação humana, da pré-história às próximas décadas. Ao abordar cada era, discorre sobre os principais eventos relativos à nossa alimentação – de cunho religioso, político, econômico, comportamental, tecnológico, ambiental, médico –, abrangendo várias regiões. O período que recobre os séculos XX e XXI é o mais extenso. O apanhado minucioso permite que o leitor compreenda a história e possa fazer escolhas para o futuro, levando em conta a saúde e a preservação da natureza.



Plantas alimentícias não convencionais (PANC) no Brasil, Valdely Kinupp e Harri Lorenzi

Escrito por um biólogo e um engenheiro agrônomo, o manual identifica – e ajuda o leitor a identificar – as plantas alimentícias não convencionais, com o apoio de fotografias. A obra também descreve os aspectos nutricionais das plantas, indica as partes que podem ser usadas e fornece receitas. Cada planta é descrita em duas páginas que podem ser visualizadas em conjunto, o que facilita a consulta.

5 sugestões de filmes



Ratatouille (2007)

Ratatouille é um prato típico do sul da França, de origem camponesa, à base de legumes. Na animação, ele é produzido pelo talentoso ratinho Remy, que mora em um restaurante de Paris, e pelo desastrado Linguini, que trabalha ali e deseja ser cozinheiro. Juntos, eles tentam reconquistar a fama para o restaurante do falecido chef Auguste Gusteau, na verdade, o pai de Linguini e o inspirador de Remy há muito tempo. Depois de várias peripécias e de encantar o crítico de gastronomia Anton Ego, os dois amigos mostram seus dotes culinários.



A festa de Babette (1987)

A história se passa no século XIX, em um vilarejo da Dinamarca. As duas filhas de um pastor, que vivem sós, acolhem uma francesa, Babette, que lhes pede abrigo em troca de trabalho. As irmãs são extremamente sóbrias em sua alimentação e na vida, de forma geral, como todos ali. A criada segue as receitas e, aos poucos, as vai tornando mais apetitosas, embora mantendo a simplicidade. Depois de alguns anos, quando está de partida após ganhar na loteria, prepara um jantar de gala, tipicamente francês para as pessoas do lugar, que já não se davam bem. Babette tinha sido uma cozinheira famosa e com seus pratos requintados, mostra a todos que o prazer que podem sentir é um fator de felicidade.



Um pé de quê? (2004)

Inicialmente produzido para a televisão pela Pindorama Filmes, o programa Um pé de quê?, apresentado por Regina Casé, teve início em 2004 e prosseguiu com novas temporadas até 2010. Os mais de cem episódios, cada um sobre uma espécie, estão disponíveis em vídeo pelo Youtube. Há também episódios sobre temas especiais. Além disso, é possível ter acesso ao conteúdo (textos, fotos e vídeos) no site www.umpedeque.com.br/, organizado de modo a facilitar a navegação.

5 sugestões de filmes



Cultura do desperdício – por uma sociedade mais consciente (2017)

O documentário discorre sobre o desperdício de alimentos (30% do que é produzido), o consumo exagerado e o descarte indevido. Ao entrevistar ativistas, especialistas, empresários, catadores e pessoas que estiveram em situação de insegurança alimentar, o trabalho expõe uma situação que nos conduzirá a um cenário difícil. Ao mesmo tempo, propõe uma visão otimista ao apresentar o trabalho de alguns grupos organizados, como os bancos de alimentos. Disponível no Youtube.



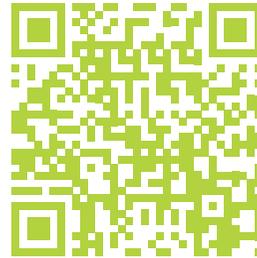
A história da alimentação no Brasil (2017)

A série foi baseada no livro homônimo de Luís da Câmara Cascudo. São 13 episódios, de 26 minutos, que seguem os destaques dados a certos produtos pelo autor. Assim, há episódios sobre a mandioca, o milho, o leite de coco, o cuscuz, a doçaria brasileira e portuguesa etc. As entrevistas com chefs, artistas, pessoas comuns, estudiosos de diferentes áreas são entremeadas com cenas de arquivo.

5 sugestões de músicas



**Ploquet Pluft
Nhoque
(Jabuticaba),
Paulo César
Pinheiro e
Dori Caymmi**



**Fome come,
Sandra Peres,
Paulo Tatit
e Luiz Tatit**



**Farofafa,
Mauro Celso
Semenzzatto**



**Feijoada
Completa,
Chico Buarque**



**Vatapá,
Dorival Caymmi**



**Peixe com coco,
Alberto Lonato,
Josias e Macéio
do Cavaco**



belavista
CU

info@belavista.com
64.6352