

CARTILHA EDUCACIONAL

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS



A CULTURA DOS ALIMENTOS



Patrocínio

Apoio

Produção

Realização



SUMÁRIO

- O PROJETO CULTURAL | 3
- A IMPORTÂNCIA HISTÓRICA DOS ALIMENTOS | 5
- OS ALIMENTOS NAS PRIMEIRAS CIVILIZAÇÕES | 6
- AS ESPECIARIAS QUE MOVIMENTAM AS ROTAS COMERCIAIS | 7
- O SURGIMENTO DA GASTRONOMIA | 8
- AS PRINCIPAIS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS | 9
- AS CULINÁRIAS REGIONAIS BRASILEIRAS | 10
- A CULINÁRIA PAULISTA | 11
- AS RECEITAS REGIONAIS BRASILEIRAS | 12
- OS NUTRIENTES | 12
- DE ONDE VÊM OS ALIMENTOS DA MESA DO BRASILEIRO | 13
- OS ALIMENTOS | 14
- DICAS NA COZINHA | 15
- SUGESTÕES COMPLEMENTARES | 16

PÚBLICO-ALVO: Ensino Fundamental Anos Iniciais.

“Cabe aos sistemas e redes de ensino, assim como às escolas, em suas respectivas esferas de autonomia e competência, incorporar aos currículos e às propostas pedagógicas a abordagem de temas contemporâneos que afetam a vida humana em escala local, regional e global, preferencialmente de forma transversal e integradora. Na BNCC, essas temáticas são contempladas em habilidades dos componentes curriculares, cabendo aos sistemas de ensino e escolas, de acordo com suas especificidades, tratá-las de forma contextualizada.”

MEC, BNCC, 2018.

O PROJETO CULTURAL

APRESENTAÇÃO

Este roteiro de trabalho traz propostas pedagógicas direcionadas ao público do Ensino Fundamental I – Anos Iniciais.

O principal objetivo desse projeto é conscientizar alunos, professores e o público em geral sobre a importância da boa alimentação, viajar pela cultura gastronômica e valorizar nossos hábitos culturais mais saudáveis, fazendo referências as nossas raízes e tradições.

Pensando nisso, em cada atividade sugerida por nós é possível encontrar siglas de habilidades relacionadas às indicações da BNCC (Base Nacional Curricular Comum) e, ao final dessa cartilha, há um anexo com toda a descrição de cada uma dessas habilidades, para que você, professor, possa atingir amplamente os objetivos no desenvolvimento de cada um dos nossos futuros cidadãos.

SINOPSE DO LIVRO

O livro *“A Cultura dos Alimentos”* conta a trajetória dos principais alimentos no Brasil e das nossas influências, trocas e referências gastronômicas, mostrando que a maneira como comemos está intimamente ligada à própria identidade nacional.

Mostra ainda como a gastronomia e os hábitos alimentares foram importantes em algumas das principais civilizações da Antiguidade Clássica e como as especiarias por séculos movimentaram o comércio mundial.

Ao findar da leitura, esse leitor será capaz de identificar a importância dos alimentos desde a sua origem até o prato, percorrendo todo esse percurso onde a culinária está intimamente vinculada a nossa expressão cultural como povo e nação.

Todo esse conteúdo é capaz de nos proporcionar uma viagem pelos sabores dos alimentos, reconhecendo sua história e sua importância.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Dica: antes de propor quaisquer atividades ao grupo, aproprie-se da linguagem, pesquise e construa seu próprio banco de dados acerca do assunto. Não esqueça de adequar a atividade à faixa etária da turma.

A IMPORTÂNCIA HISTÓRICA DOS ALIMENTOS (P.19–25)

(EF15LP03 / EF15LP05 / EF15AR04 / EF01MA01 / EF05HI01)

- Inspirados pela arte rupestre, peça aos alunos que, usando giz de cera desenhem seu animal preferido em uma folha sulfite.
- Conte para a turma que os primeiros grupos humanos costumavam se alimentar de vegetais, frutos e de caça e pesca. E, em uma roda de conversa, peça para que cada um conte de qual fruta mais gosta. Elabore uma lista dessas frutas e deixe exposta na sala.
- Aproveite para quantificar a lista e numerar as frutas.
- Que tal uma sessão de cinema com o filme **“O bom dinossauro”**, da Disney? É uma ótima forma de contextualizar a pré-história e a maneira de viver do homem desse período.

DICA! Vamos brincar de agricultor? Indique o passo a passo e proponha a construção do boneco de cabelo de alpiste, de acordo com o vídeo do canal da professora Aline Supino: “Como fazer boneco Cabeça de Alpiste (Super Fácil!)”. Cada aluno deve usar sua criatividade para decorar seu boneco. Proponha uma data para que todos levem para a escola.



OS ALIMENTOS NAS PRIMEIRAS CIVILIZAÇÕES (P.26-31)

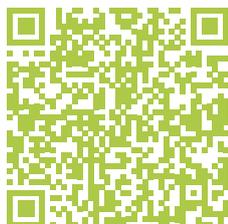
(EF05LP01 / EF04GE01 / EF05GE02 / EF01HI02 / EF05HI03)

- Para falar sobre o chá, colete diferentes folhas in natura ou secas e faça colagens em cartazes. Divida a turma em grupos em que cada um será responsável por indicar os benefícios desse tipo de chá e a maneira ideal para prepará-lo.

- O azeite tem diferentes versões e pode variar sua composição. Em uma roda de leitura, levante esses dados e os benefícios medicinais que o azeite pode oferecer a nossa saúde. Você pode utilizar o texto **“Azeite: 13 benefícios, tipos (e como usar)”**, do grupo Rede Dor.



- É notável a relação entre os alimentos e as religiões. Para abordar a diversidade religiosa do nosso país, você pode solicitar que cada aluno traga para a escola um objeto que simbolize a religiosidade da família. Cada um deverá falar sobre o objeto e a sua ligação com a religião relacionada para a turma. É importante registrar os nomes das religiões em um cartaz na sala, para que possam visualizar a escrita e lembrar da importância dessa diversidade de credos.



- Aproveitando o tema, que tal trabalhar o uso do Z ou do S nas palavras? Você pode utilizar atividades do blog **Acessaber**.

DICA! Tente convidar religiosos de diferentes crenças para conversar com a turma. Se não for possível pessoalmente, tente fazer isso de forma on-line. Tire fotos ou prints e registre esse momento.

AS ESPECIARIAS QUE MOVIMENTAM AS ROTAS COMERCIAIS (P.32-35)

(EF04CI09 / EF03LP04 / EF15AR07 / EF02MA12 / EF02CI02 / EF04CI09 / EF04GE10)

- Aborde o assunto das rotas marítimas trabalhando os 4 pontos cardeais. Que tal construir uma Rosa dos Ventos de papel com a turma? O canal do **professor Lucas Cygainski**, no Youtube, apresenta um passo a passo bem completo e fácil de seguir.



- Com a noção dos pontos cardeais, mostre aos alunos os **mapas e a evolução deles** no site Khan Academy.

- A animação **“As Grandes Navegações, Parte 2 - Motivação, O rico comércio de Especiarias”**, do canal GoG Escola, mostra o comércio mundial de especiarias e explica a motivação no desenvolvimento das atividades de navegação.



- Aproveitando o tema, leve para a sala de aula, alguns temperos diferentes para que os alunos possam conhecer e realizar algumas atividades. Canela em pó, cúrcuma/açafrão, páprica, gengibre, entre outros. Que tal propor a releitura da obra **“O Descobrimento do Brasil”**, de Cândido Portinari?

- Peça para registrarem os nomes de todas as especiarias/temperos e aproveite para trabalhar as regras de acentuação.

- Solicite que escrevam um texto narrativo, usando a terceira pessoa, em que conte as sensações dos indígenas diante da chegada dos portugueses no litoral brasileiro. O que será que pensaram? O que será que sentiram?

DICA! Bora trabalhar com a criatividade da turma: proponha que construam caravelas semelhantes às que chegaram ao nosso país, nos tempos das grandes navegações. O desafio será utilizar material reciclável. No dia da entrega, monte uma exposição, para que as outras turmas da escola possam apreciar os trabalhos.

O SURGIMENTO DA GASTRONOMIA (P.36–41)

(EF03LP16 / EF15AR08 / EF01GE11 / EF02HI03)

- Iniciando o assunto surgimento da gastronomia, que tal transformar a turma em pequenos “chefs”? O primeiro passo é confeccionar os chapéus e aventais. Eles podem ser feitos de papel e/ou TNT. Para facilitar, recorte todos os materiais e deixe a decoração por conta da criatividade de cada aluno. Você encontra alguns modelos no [canal da família Rhenius](#), no Youtube.



- Proponha um jogo de descobrir! Em uma caixa, coloque alguns alimentos como biscoito, fruta, macarrão (pode ser cozido), por exemplo. Abra um buraco na lateral da caixa, de forma que caiba um dos bracinhos de um aluno. A parte de cima deve estar acessível e maleável (de forma que você possa abrir e fechar), para que você manuseie os alimentos, mas eles não devem ficar visíveis para a turma. O aluno escolhido deve estar de olhos vendados e, através do tato, descobrir qual é o alimento. O restante da turma não pode ver os alimentos, para que todos possam brincar!

DICA! Peça para as famílias, receitas que fazem parte de sua história e memória afetiva. Solicite o passo a passo da receita e que expliquem o significado sentimental do prato. Confeccione um livro de receitas para a turma contando todas as histórias enviadas. Você pode fazer um exemplar para cada um, mas não se esqueça de deixar um deles para a biblioteca da escola!

AS PRINCIPAIS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS (P.42-49)

(EF15AR23 / EF02MA16 / EF02MA17)

- Ao abordar as técnicas de preparo dos alimentos que tal ampliar o vocabulário da turma? Escreva na lousa as técnicas citadas no livro e descreva o significado de cada uma com aquilo que os alunos acham que significa. Depois, atribua a cada um, que pesquise um grupo dessas técnicas. Com os dados corretos nas mãos, construa um mural na sala de aula.

- As técnicas estão ligadas diretamente às texturas dos alimentos. Que tal brincar com isso? Construa um tapete sensorial com grãos diversos e diferentes formatos de macarrão. Cuide para que fiquem bem colados no papel (tapete) e descalços, os alunos deverão caminhar sobre o tapete para sentir as diferentes texturas.

- Para complementar, destaque para os alunos as embalagens dos alimentos e trabalhe com eles as medidas de massa. O cálculo da medida do tapete também pode ser o gatilho para falar de centímetros e metros e as transformações possíveis.

DICA! Que tal demonstrar algumas dessas técnicas? Você pode utilizar o laboratório da escola ou, caso não tenha esse espaço, você pode improvisar usando aparelhos como fogão elétrico, air fryer (fritadeira à ar), liquidificador, entre outros. Escolha receitas simples, com poucos ingredientes como um mousse de limão, batata frita (sem óleo) ou mesmo milho verde cozido ou assado.

AS CULINÁRIAS REGIONAIS BRASILEIRAS (P.50-55)

(EF15AR25 / EF02GE04 / EF03HI06)

- Proponha uma releitura da obra **“O vendedor de frutas”** de Tarsila do Amaral. Aproveite para falar da variedade de espécies frutíferas do Brasil. Traga para uma roda de conversa, nomes de frutas diferentes típicas de outros estados. Se houver a possibilidade, traga as próprias frutas, para que os alunos possam manusear e até experimentar.



- Utilize o mapa do Brasil para mostrar as regiões e os estados que as compõem. Peça que reproduzam um mapa do nosso país apontando as regiões e colorindo cada uma delas com uma cor diferente. Não esqueça de pedir a legenda das regiões e estados.



- Aproveite o assunto para falar do clima e da vegetação de cada uma das regiões. O site UOL traz importantes informações sobre o assunto na **página Brasil Escola**.

- No site WordWall, proponha que os alunos brinquem de **caça-palavras das regiões**.



DICA! Que tal explorar as variações linguísticas praticadas no Brasil? Você pode partir do poema de Oswald de Andrade:

Vício na fala

Para dizerem milho dizem mio

Para melhor dizem mió

Para pior pió

Para telha dizem teia

Para telhado dizem teiado

E vão fazendo telhados.

Converse com a turma sobre as diferentes maneiras de falar, as gírias, as expressões idiomáticas, as variações linguísticas vinculadas ao espaço, à cultura e ao contexto em que se está inserida (linguagem formal/informal, sotaque, formação etc.).

A CULINÁRIA PAULISTA (P.56-61)

(EF01LP22 / EF15AR13 / EF01MA18 / EF01MA21 /
EF02MA17 / EF04MA25 / EF01GE05 / EF01HI04)

- Construa com a turma o “Menu da semana”, selecionando um prato para cada dia. Eles devem se basear na rotina da casa e da escola e nas receitas que preferem consumir e, juntos, determinar qual prato está relacionado a cada dia. Como inspiração, mostre a eles o blog da Consul, com o **“Modelo de cardápio semanal”** para uma alimentação saudável.



- Os dias da semana e, os períodos do dia, podem ser explorados com o uso do calendário.

- Num segundo momento, os alunos deverão descrever as receitas desses pratos: nome, ingredientes e modo de fazer. Aproveite para trabalhar pesos e medidas.

- Depois, peça que elaborem uma enquete e descubram entre os colegas das outras turmas, qual seria o dia desse “Menu da Semana” mais votado como o preferido por todos.



- Com base nos dados coletados, construa um gráfico simples para mostrar os números para a turma. Aproveite para trabalhar os diferentes tipos de gráficos, seus formatos e informações. **O site do IBGE** traz informações dinâmicas numa linguagem simples e prática, que pode te auxiliar.

- Que tal passear pelo bairro e registrar o menu do dia dos restaurantes locais? Normalmente cada dia da semana tem um prato específico. Os registros podem ser fotográficos ou escritos. Oriente os alunos para que anotem o nome e o endereço do restaurante.

- Você pode pedir que desenhem um mapa para localizar esses endereços em relação à escola e às casas dos alunos.

- Apresente à turma a música **“Comida”** do Titãs e, em uma roda de conversa faça com eles a interpretação dela. É uma boa reflexão sobre as necessidades básicas do ser humano



DICA! Que tal brincar de restaurante? Divida a turma em grupos: cozinheiros, garçons, recepcionistas, limpeza. Quem tiver brinquedo relacionado, em casa, pode levar. Se não, peça emprestado para a cozinha da escola. Mas não esqueça: deve constar um cardápio com opções de pratos, valores das refeições, bebidas e sobremesas. Você pode propor que escrevam as regras da brincadeira.

AS RECEITAS REGIONAIS BRASILEIRAS (P.57-67)

(EF02LP21 / EF15AR26 / EF05MA23 /
EF05CI01 / EF02GE11 / EF03GE05 / EF03HI09)

- Mostre aos alunos, as **frutas típicas de cada região**, suas propriedades, seus nomes exóticos e a sazonalidade. O site Agron.com traz algumas especificidades bem curiosas e que podem agregar informações ao seu trabalho.



- Aproveite para falar das estações do ano, das diferentes temperaturas que estamos enfrentando nos últimos anos em decorrência do aquecimento global. O vídeo **“Mudanças climáticas para crianças”**, do canal Smile and Learn, é uma animação bastante completa que pode te ajudar a abordar o assunto.

DICA! Que tal elaborar com a turma um jogo da memória com o nome de pratos típicos que devem estar relacionados à sua região de origem? Caixas de papelão, impressões simples, cola e capricho podem ser os materiais ideais.

OS NUTRIENTES (P.68-71)

(EF01LP14 / EF15AR09 / EF35EF01 /
EF01CI02 / EF05CI06 / EF04GE08)



- Faça uma roda de leitura e apresente o texto da Pfizer **“Entenda a diferença entre alimentos naturais e industrializados”**, para abordar os impactos desses tipos alimentos na nossa saúde.

- Identifique os sinais de pontuação no texto trabalhado.

- Depois da leitura, peça que os alunos destaquem algumas palavras “difíceis” para o estudo do vocabulário.



- Mostre aos alunos, o vídeo do Youtube **“Sistema Digestório - para crianças”**, do canal O incrível Pontinho Azul.

- Que tal brincar de amarelinha? No lugar dos números, desenhe alimentos e tenha em mãos uma ficha com o descritivo dos nutrientes que o compõem. Ao parar na casa, o aluno deve dizer o nome do alimento e você pode pedir para que um outro aluno faça a leitura da ficha em voz alta para a turma.

- Na sequência proponha que cada aluno construa seu próprio sistema digestório, mas usando massinha de modelar. Você pode seguir os passos do vídeo **“Ciências: Sistema digestório de massinha.”**, do canal da professora Bruna Passos, no Youtube.



DICA! Que tal um passeio ao Museu Catavento? Na sessão “Vida”, há uma exposição sobre o corpo humano e seus sistemas. Seria ótimo para agregar conhecimento a toda a turma!

DE ONDE VÊM OS ALIMENTOS DA MESA DO BRASILEIRO (p.72-75)

(EF12LP07 / EF03CI10 / EF03GE03 / EF03HI03)

- De onde vem o alimento que consumimos? Para descobrir, que tal assistir ao episódio 15 da Vila Sésamo, no Youtube: ***“Sésamo: Vamos Brincar | Episódio 15 | De onde vêm os alimentos?”***.



- Peça que pesquisem trava-línguas, cantigas ou parlendas que falem sobre alimentos e faça uma brincadeira usando a oralidade.



- Que tal colocar a mão na massa, ou melhor, conseguir terra e plantar algumas sementes ou mudas de vegetais comestíveis. Se a escola não tiver um espaço verde, você pode juntar garrafas pet e montar um jardim/horta suspenso no pátio, por exemplo. Veja como fazer, no passo a passo no vídeo ***“23 Ideias de horta em Garrafa Pet”***, do canal Pomar e Horta sustentáveis, do Youtube.

DICA! Visite o site do CEAGESP e consulte a página “Escola do Sabor”. Lá você encontra atividades, dicas, personagens e receitas que podem trazer ainda mais ludicidade ao seu trabalho.



OS ALIMENTOS (P.76-105)

(EF02LP11 / EF12EF02 / EF01MA13 / EF05CI08 / EF04GE08)

- Mostre a obra **“A feira II”** de Tarsila do Amaral para a turma. Peça que façam a releitura da obra com giz de cera colorido. Exponha os trabalhos nas paredes da sala de aula.



- Ainda observando a obra, identifique os elementos e proponha que escrevam a palavra original, o seu aumentativo e o seu diminutivo.

- Elabore uma pesquisa sobre as práticas de boa alimentação dos alunos. Questione quais alimentos in natura são consumidos na semana. Quais são os preferidos de cada um? E os industrializados consumidos com frequência, quais são?

- Com o resultado da pesquisa em mãos, faça uma roda de conversa em que cada um conte as respostas. Depois contabilize os dados e exponha, de forma que possam visualizar as diferenças.



- Agora é hora de falar sobre a pirâmide alimentar. Mostre a eles a idealização da alimentação equilibrada e todas as partes que compõem essa estrutura. **O Hospital Sabará** publicou em parceria com a Sociedade Brasileira de Pediatria, a pirâmide e traz algumas dicas de alimentação para crianças. Dê uma olhadinha lá!

- Essa abordagem da pirâmide abre as portas para trabalhar também com as formas geométricas. Não perca a chance! Para completar, você pode escolher alguns alimentos de acordo com o seu formato e trazer para a sala de aula mostrando que a natureza também tem suas formas clássicas.

DICA! O site Pinterest traz um jogo de tabuleiro sobre alimentação saudável. Você pode imprimir um para cada aluno ou, montar um em tamanho gigante para que possam brincar no pátio da escola. Certeza de momentos divertidos e recheados de saber!



DICAS NA COZINHA (P.106-117)

(EF02LP14 / EF01MA14 / EF01HI08)

- Visite uma confecção da região próxima da escola e peça sobras de retalhos de tecidos. Providencie para cada aluno um recorte quadrado de aproximadamente 20 x 20cm. Nesse tecido, cada um deles deverá escrever e/ou desenhar o seu alimento preferido. Ao final, costure ou grampeie todos os retalhos e exponha essa “Colcha de retalhos” na parede da escola.

DICA! Que tal organizar um grande evento na escola para expor todos os trabalhos produzidos durante o projeto? Escolha um nome para a festividade e encerre o projeto com “chave de ouro”!

SUGESTÕES COMPLEMENTARES

LIVROS:

- **ALMEIDA**, Vanessa. *Turma da Mônica – Receitas do Brasil*. Editora Ciranda Cultural. (2022)
- **BELINKY**, Tatiana. *A cesta de dona Maricota*. Editora Paulinas. (1998)
- **GRANATO**, Alice. *Saborzinho do Brasil*. Editora Bazar do Tempo. (2020)
- **LEÃO**, Liana e **MORAIS**, Luciana Patrícia de. *Pratos do Brasil – culinária brasileira para crianças*. (2019)
- **LUDVICHAK**, Diílvia. *Chef Brasil. Saboreando Histórias - Coleção Mistura Brasileira*. Editora Brasileira. (2023)
- **PINTO**, Roberto. *Gastronomia Brasileira na linha do tempo*. Editora Tapioca. (2016)

FILMES E DOCUMENTÁRIOS INDICADOS:

- *A Fantástica fábrica de chocolate* (2005)
- *Ratatouille* (2007)
- *Tá chovendo Hamburguer* (2009)
- *A Princesa e o Sapo* (2009)
- *Alice no país das maravilhas* (2010)

PÁGINAS NA INTERNET:



EMBRAPA
- QUINTAIS
ORGÂNICOS -



PANELINHA



COMIDA
SAUDÁVEL
PARA TODOS



FAVELA
ORGÂNICA

REDES SOCIAIS:



SABORZINHO
DO BRASIL



VIDA DE
NUTRIDINHOS



BIO NUTRIÇÃO



BIO NUTRIKIDS

PODCASTS:



ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL



A HORA DO CHÁ



RECEITAS AO PÉ
DO OUVIDO

VÍDEOS INTERESSANTES

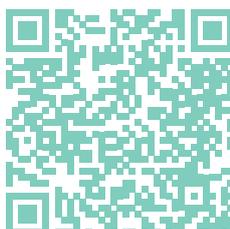


SÉSAMO |
VAMOS BRINCAR



A HISTÓRIA DOS
ALIMENTOS: ARROZ

ANEXOS:



BNCC



CADERNO DE AÇÕES
DE EDUCAÇÃO
ALIMENTAR E
NUTRICIONAL



GUIA ALIMENTAR
PARA POPULAÇÃO
BRASILEIRA

Quer conversar com a nossa equipe a respeito do conteúdo desta cartilha?

Entre em contato através do e-mail:

educacional@belavistacultural.com.br





contato@belavistacultural.com.br

11 3164.6352 | 11 9.4748.7754

 @belavistacultural  @belavistacultural

