



# 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](http://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:



	<b>DIRETOR GERAL</b> Peter Milko	<b>CONSULTORIA</b> Sueli Furlan	<b>CONTATO</b> adm@flamingocomunicacao.com.br Tel.: (11) 3022-5599 São Paulo - Brasil
	<b>TEXTOS</b> Eduardo Campos	<b>PRODUÇÃO</b> Horizonte Educação e Comunicação	<a href="http://www.flamingocomunicacao.com.br">www.flamingocomunicacao.com.br</a>

© 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 DE CICLO:** 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



© 1

e coletiva, com 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. **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 DE CICLO:** 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 A 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



©1

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 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 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 paleta 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](#).

**B.** 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.

**C.** 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.)

**D.** 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.

**E.** 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.

**F.** 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](#).

**G.** 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.

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

**I.** 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 DE CICLO:** 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.

	Aluno	Pai	Mãe
Café da manhã			
Almoço			
Jantar			

## 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.



# Combate ao desperdício

## Atividade 4

**DISCIPLINAS:** Geografia, História, Ciências e Língua Portuguesa

**AULAS PREVISTAS:** 4 encontros virtuais de 50 minutos

**SUGESTÃO DE CICLO:** 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. **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 *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, pêssigo 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](http://www.culturaalimentardobrasil.com.br)**

Patrocínio



Realização



Produção

