

DE OLHO NO QUE VOCÊ COME

INTRODUÇÃO

Nesta atividade trabalharemos alguns aspectos da alimentação por meio do preparo de alimentos e apreciação da cultura alimentar local. Atividade recomendada para as séries finais do Ensino Fundamental I

OBJETIVOS

- ✓ Propiciar reflexão sobre os alimentos que estão acessíveis na comunidade;
- ✓ Divulgar a gastronomia típica da localidade, valorizando tradições;
- ✓ Praticar uma alimentação alternativa e saudável;
- ✓ Estimular nos alunos o prazer da pesquisa, a aceitação do novo, diferente e alternativo.

MOMENTO 1

- Solicite que cada aluno traga de sua casa duas receitas. Uma receita bem típica do dia-a-dia e outra de família, ou seja, uma receita feita pelas avós ou por algum outro parente.
- Organize as receitas num painel e coloque na lousa. Leia algumas produções trazidas pelos alunos.
- Divida a turma em grupos e peça a cada um deles que escolha uma das receitas para conhecer o modo como é feita. Se for possível, convide a merendeira da escola ou outros professores para falar como faria cada receita.
- Solicite aos alunos que registrem em seus cadernos o modo como a merendeira ou outro convidado faria as receitas escolhidas.
- Explique aos alunos que as receitas fazem parte das descobertas



humanas de preparar e conservar os alimentos. Relacione a receita com as tecnologias de conservação, lugares e condições ambientais.

- Se possível, organize uma exibição do filme "A Festa de Babette". Após o filme converse sobre as intenções de Babette e como seus convidados receberam o banquete.

MOMENTO 2

- Peça aos alunos que escolham uma das receitas que trouxeram inicialmente de casa e para que procurem pesquisar como aquele alimento ou modo de prepará-lo

surgiu. Caso prefira escolher um alimento único para essa pesquisa, há sugestões interessantes: por exemplo, a batata tem origem nos Andes onde era consumida assada. Foi levada à Europa e os franceses inventaram o modo de prepará-la por fritura.

- A partir da pesquisa, peça aos alunos que produzam um texto sobre o que descobriram a respeito desses alimentos.

MOMENTO 3

- Discuta a importância de provar um mesmo alimento preparado de diferentes maneiras.

- Em grupo, peça que construam uma receita de salada com ingredientes saudáveis, preparados de um modo diferente. Essa diferença pode estar no tempero, na composição ou no preparo com ingredientes novos. Dê uma ajuda para que as misturas sejam interessantes, saudáveis e saborosas.

- Com a ajuda da merendeira e uma lista de ingredientes disponíveis na escola organize a Semana da Salada.

- No pátio da escola, ou num local adequado, com a ajuda da merendeira, convide os grupos para organizarem a cada dia uma salada diferente. Discuta com os alunos as maneiras de tornar a salada mais apetitosa e nutritiva. Não se esqueça de sugerir os temperos, possíveis composições e as quantidades adequadas.

- Para encerrar, solicite que a classe faça um livro de receitas de saladas. Procure mostrar alguns livros de receitas, para que os alunos tenham referências deste tipo de escrita. Para tornar o livro mais interessante, acrescente curiosidades sobre a importância de alguns ingredientes em nossa alimentação, tais como o sal, as verduras, frutas etc.

"A FESTA DE BABETTE"

(Diretor: Gabriel Axel - Duração: 103 minutos)

O filme se passa no litoral inóspito da Dinamarca. Ali vivem as duas filhas de um devoto pastor protestante que prega a salvação por meio da renúncia aos prazeres da vida. As irmãs sacrificam suas paixões da juventude em nome da fé e das obrigações. Muitos anos depois da morte do pai, elas ainda tentam manter vivos seus ensinamentos entre os habitantes mais velhos da comunidade. A chegada de Babette, uma misteriosa refugiada das guerras civis na França, vai alterar a vida local. Babette prepara um delicioso banquete francês, com direito a sopa de tartaruga, codornas, tortas etc. para os moradores e, aos poucos, os prazeres da comida levam os habitantes a se lembrar de grandes amores e felicidades há muito esquecidas.

