Saberes Sabores Aromas e Cores

Alunos da Turma 857 – Didática das Ciências Naturais

Profa. Ana Paula Legey

UniCarioca

Ficha Técnica

- Disciplina de Didática das Ciências Naturais
- Professora Orientadora: Ana Paula Legey
- Autores: Alunos da Turma 857

- Coordenadora - Curso de Pedagogia: Sandra Sierra

- Produção Técnica: Fernanda Brandão

Legey, Ana Paula (Organizadora)

Alunos da Turma 857 – Didática das Ciências Naturais

Saberes, Sabores, Aromas e Cores. Disciplina de Didática das Ciências. UniCarioca. Rio de Janeiro: UniCarioca, 2020.

146 p. il

1. Educação 2. Pedagogia de Projetos 3. BNCC

Apresentação

“Educar é impregnar de sentido o que fazemos a cada instante.”

Paulo Freire

E é a partir desta frase do ilustríssimo educador Paulo Freire, que vos apresento o livro de receitas, em formato *e-book*, produzido pelos alunos do Curso de Pedagogia da UniCarioca, e orientado por mim, Ana Paula Legey, professora da disciplina de Didática das Ciências, turma 857.

E como tudo começou? Apresentei a turma um artigo sobre a mudança do Guia alimentar proposto pelo Governo Federal, assim como conheceram o Guia Alimentar para População Brasileira . E, juntos, refletimos sobre a importância da alimentação saudável na vida da população de uma forma geral. Um dos temas de ciências naturais importantíssimo para esta disciplina que tem o foco na formação de professores para atuar na alfabetização e letramento científico nos primeiros anos do Ensino Fundamental.

E, sim, tinhamos agora uma situação problema para tratar: como poderíamos construir um material didático que dialogasse sobre alimentação saudável e que pudessem utilizar a mesma proposta em sala de aula com seus futuros alunos?

E iniciamos a construção do nosso projeto. Refletimos sobre o público alvo, sugeri a visita a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) e que tipo de material didático poderia ser construído de forma colaborativa e coletiva. Eis que surge a decisão: um *e-book* com receitas que representassem memórias afetivas. Sim, receitas de familia!

Para a construção do *e-book* pedi que lessem e refletissem sobre as seguintes questões:

A. Qual a receita e família que vem a sua memória? Me conta a origem da receita e os nutrients importantes para o organism.

B. Quais igredientes, medidas e utensílios?

C. E a maneira de preparer?

D. Quais os cuidados ao preparar, e após o preparo os cuidados para o armazenamento.

E como dizia Paulo Freire *"Não é no silêncio que os homens se fazem, mas na palavra, no trabalho, na ação-reflexão".*

Os alunos se dividiram em grupo para colocar a mão na massa e debater sobre as receitas, sobre as questões colocadas por mim e partiram para construir nosso livro de receitas em formato *E-book*!

E sabem como se chama nosso livro de receita? Saberes, sabores, aromas e cores. Uma proposta que vai além da disciplina. Ela trata a pedagogia de projetos, a ligação com a BNCC, a interdisciplinaridade, a autonomia, a colaboração, a escrita, a comunicação, a pesquisa e a afetividade.

No fim de cada receita vocês encontrarão alunos ou grupo de alunos dialogando sobre os saberes, sabores, aromas e cores. Na realidade são os comentários e conclusões desta linda atividade desenvolvida por eles.

E o que mais? Vamos deixar que vocês leiam este belo livro e que tenham as suas impressões!

"A alegria não chega apenas no encontro do achado, mas faz parte do processo da busca. E ensinar e aprender não pode dar-se fora da procura, fora da boniteza e da alegria."

Paulo Freire

Sumário

1 Pavê de paçoca
2 Bolo de tapioca
3 Canjica
4 Mungunzá
5 Bolo de laranja com calda de goiabada
6 Sorvete saudável
7 Bolo de laranja
8 Torta de limão
9 Pamonha doce de milho verde
10 Rosquinhas açucaradas
11 Bolo de coco
12 Bolo ciúme
13 Goiabada
14 Salada de frutas
15 Biscoitos amanteigados

16 Biscoitos amanteigados decorados
17 Bolo de cenoura
18 Bolo negrito
19 Bolinho de chuva
20 Bolinho de chuva (versão 2)
21 Pão caseiro
22 Feijão tropeiro da Dona Luzia
23 Omelete
24 Salada de bacalhau
25 Lasanha de berinjela
26 Massa de gnocchi simples
27 Feijoada
28 Bobó de camarão
29 Torta de liquidificador
30 Pastel de milho
31 Guacamole

Pavê de Paçoca

por

Aghata da Silva Barbosa

Andressa Oliveira Marques

Nossa receita é um doce brasileiro de inspiração francesa e seu nome deriva da palavra pavage (francês), que significa “pavimento", ou seja, uma montagem de pedras e concreto que, por sua vez, lembra às camadas de creme e biscoitos ou pedaços de bolo que compõem a sobremesa.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 2 pacotes biscoito Maizena (170g cada)
- 10 paçocas (15g cada)
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 2 caixa de leite condensado (395g)
- 200 ml de leite
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 paçocas para decorar o pavê (opcional)

Utensílios

- Panela
- Espátula
- Travessa
- Vasília
- Tesoura
- Copo medidor

Modo de preparo

1 - Numa panela, adicione a margarina, despeje todo o leite condensado e esfarele as paçoquinha dentro.
2 - Misture e leve ao fogo baixo.
3 - Mexa sem parar até começar a desgrudar do fundo da panela.
4 - Desligue o fogo, adicione o creme de leite e misture bem até que fique homogêneo. Reserve.
5 - Mergulhe os biscoitos no leite, um por um, rapidamente para não encharcar.
6 - Faça uma camada de biscoito no funda de uma travessa média.
7 - Em seguida faça uma camada com o recheio de paçoquinha.
8 - Continue intercalando até finalizar com o recheio por cima.
9 - Para finalizar, decore o pavê com paçoquinha por cima.
10 - Em seguida leve à geladeira e deixe por 3 horas antes de servir.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Calorias e nutrientes:

Pavê de Qualquer Sabor. Energia, macro nutrientes e fibra.

Calorias: 306,43 kcal

Proteína: 4,94 g

Lipídeos Totais: 22,24 g

Carboidrato: 21,59 g

Utilizar alimentos frescos e que estejam no prazo de validade, evitar desperdícios.

Fotografias da receita

Comentários finais

O que você achou de desenvolver esta atividade?

Por ser uma atividade que envolve a questão da afetividade, se torna algo prazeroso e nostálgico de executar. Nos trouxe lembranças de bons momentos, como datas comemorativas, momentos em família ou com amigos. Até mesmo uma simples tarde num final de semana. A relação da culinária com a afetividade é de tamanha grandeza, o sabor e aroma são elementos que alcançam lugares em nossas lembranças. Além de trazer uma receita em comum, na qual fez e faz parte de nossa vida foi algo extraordinário.

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

Além da interdisciplinaridade, traz também um olhar além da sala de aula, do conteúdo tradicional. Envolvendo os aspectos emocionais, afetivos, participativo, social e cultural.

Qual a relação desta atividade com a BNCC?

(EF03LP11) Ler e compreender, com autonomia, textos injuntivos instrucionais (receitas instruções de montagem etc.), com a estrutura própria desses textos (verbos imperativos, indicação de passos a ser seguidos) e mesclando palavras, imagens e recursos gráfico- visuais considerando a situação comunicativa e o tema/assunto do texto.

(EF15LP02) Estabelecer expectativas em relação ao texto que vai ler (pressuposições antecipadoras dos sentidos, da forma e da função social do texto), apoiando-se em seu conhecimentos prévios sobre as condições de produção e recepção desse texto, o gênero, o suporte e o universo temático, bem como sobre saliências textuais, recursos gráficos, imagens dados da própria obra (índice, prefácio etc.), confirmando antecipações e inferências realizadas antes e durante a leitura de textos, checando a adequação das hipóteses realizadas.

Qual relação da atividade com a interdisciplinaridade?

Trabalhar a língua portuguesa, focando nos gêneros textuais e interpretação. A área da matemática que nos traz a questão de conhecer medidas e quantidades. Também história e geografia que envolve conceitos históricos da origem da receita, tradições e sua localidade. E ciências, pois a realização da receita em sala com os alunos se tornará uma experiência que trará valor afetivo.

Para Wallon a afetividade é de suma importância para o desenvolvimento humano e há uma grande influência na aprendizagem. Pois durante o aprendizado é necessário a interação social, troca de informações, mediação no qual resulta o afeto. Por isso a relação professor-aluno precisa obter um papel não de autoridade, mas sim de afetividade, para que as práticas pedagógicas possuam um sentido afetivo e significativo para o educando.

Bolo de tapioca

por

Bianca Viveiros Liliana Ribeiro

Luana Oliveira Rafaela Menezes

A tapioca tem origem indígena e é muito presente na culinária do norte e do nordeste. Já a receita escolhida pelo nosso grupo, foi trazida pelo sogro de uma das integrantes, que é de origem nordestina. Consequentemente, esta foi passada de pai para filho e atualmente é bastante apreciada por toda a família.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 500 g de tapioca granulada
- 800 ml de leite
- 1 lata de leite condensado
- 200 ml de leite de coco
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 200 g de coco ralado

Utensílios:

- Vasilha
- Forma
- Batedeira
- Colheres para misturar

Modo de preparo

1. Em uma vasilha grande coloque todos os ingredientes líquidos (leite, leite de coco e 1/2 lata de leite condensado). Misture.
2. Depois acrescente os ingredientes secos (tapioca granulada, açúcar e coco ralado) e misture novamente, até que tudo esteja uniforme.
3. Unte bem a forma de bolo que deseja utilizar. Despeje a mistura e leve para a geladeira. Deixe gelando por cerca de 45 minutos.
4. Quando ele estiver bem firme, desenforme. Jogue o que sobrou do leite condensado por cima e polvilhe mais um pouco de coco ralado.
5. Sirva em seguida!

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Nutrientes e valor energético:

Porção de 60g (uma fatia pequena)

Valor energético: 154 kcal / 8%

Carboidratos: 28 / 9%

Proteínas: 3 / 4%

Gorduras totais: 4 / 7%

Gorduras saturadas: 3 / 14%

Gorduras trans: 0 / 0

Fibra alimentar: 0 / 0

Sódio: 25 / 1%

Dica: Esse é um bolo gelado, por isso, se sobrar algum pedaço jamais o deixe para fora da geladeira.

Fotografias dos alimentos

Comentário finais

O que você achou de desenvolver esta atividade?

Essa atividade é enriquecedora, trazendo diversas possibilidades para a formação crítica e socioemocional do sujeito.

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

A pedagogia de projetos, procura desenvolver o aprendizado do aluno de forma unificada, sem fragmentação dos saberes. Logo, essa atividade, além da temática de ciências, pode-se trabalhar à interdisciplinaridade a partir de um conteúdo tão rico.

Qual a relação desta atividade com a BNCC?

Segundo a BNCC é preciso proporcionar aos alunos o contato com processos, práticas e procedimentos da investigação científica para que eles sejam capazes de intervir na sociedade. Neste percurso, as vivências e interesses dos estudantes sobre o mundo natural e tecnológico devem ser valorizados.

Qual relação da atividade com à interdisciplinaridade?

O conteúdo trabalha gêneros textuais, interpretação, reações químicas, medidas e grandezas, a história por traz da receita e em que espaço geográfico se originou. Sendo assim, percebemos que o conteúdo é sólido e criador de conceitos mais coerentes com a realidade dos alunos.

Paulo Freire dizia, " a leitura de mundo precede a leitura da palavra", logo aborda temas que fazem parte da vivência da criança, do seu contexto, é de extrema importância, inclusive na alfabetização cientifica. Quando pegamos uma receita que faz parte da história familiar do pequeno estudante, fica muito mais fácil compreender os conceitos das reações químicas que ocorrem durante o preparado. É o aprender fazendo, tão importante para efetivação do processo de aprendizagem.

Canjica

por

Camila modesto

Ivaléria Almeida

Suzyanne morgado

A canjica é um prato típico das festas juninas, sua origem é africana. No Nordeste é conhecida como canjica e em outras regiões tem o nome: curau, creme de milho, mingau etc. O principal ingrediente da canjica é milho.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas

- 5 espigas de milho
- 4 xícaras de leite ou leite de coco
- 2 colheres de sopa de açúcar
- Canela (opcional)

Utensílios

- Liquidificador
- Panela
- Colher
- Copo medidor
- Peneira

Modo de preparo

1. Tire o milho da espiga
2. Coloque no liquidificador acrescentando o leite e o açúcar
3. Depois de batido peneire em uma panela e leve ao fogo até engrossar, isso leva mais ou menos 15 minutos (antes de desligar o fogo certifique-se que a canjica está cozida)
4. Sirva em pratos, tigelas o que for melhor para você. Pode ser servida quente ou fria, se preferir polvilhe um pouco de canela em pó. Bom apetite!

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Fibras

Proteínas

Vitamina A

Vitaminas do complexo B

Ferro

Potássio

Fósforo

Cálcio

Celulose

Sem glúten

OBSERVAÇÃO: esses nutrientes são referentes ao milho.

Fotografias do alimento

Comentários finais

A pedagogia de projetos serve para ter um conhecimento mais profundo sobre determinado conteúdo, podendo ser um projeto interdisciplinar e essa receita tem relação com a interdisciplinaridade, porque trabalhamos várias matérias ao mesmo tempo, por meio dessa atividade podemos cumprir determinadas demandas da BNCC, onde o educando será capaz de organizar seu cardápio de acordo com nutrientes e calorias, perceber quais nutrientes estão faltando em sua alimentação e portanto mudar seus hábitos através dessas informações.

Mungunzá

por

Eliane de Lima Aguiar

Essa receita é uma lembrança da minha avó baiana, pois ela costumava fazer mungunzá nos dias em que estava frio, dizendo para eu e a minha irmã tomarmos que nós não sentiríamos mais frio e que ficaríamos alimentadas até a hora do jantar. Costumávamos tomar mungunzá na caneca com canela e minha avó ficava olhando pra gente e pedindo "meninas tomem devagar para não engasgar", em seguida pegava a sua caneca e sentava na mesa conosco para tomar o mungunzá.

Etimologicamente, a palavra é de origem africana e provém do kimbundo *mu'kunza*, que em português se traduz por «milho cozido»

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 250 g de milho branco para canjica
- 2 l de água
- 1 lata de leite condensado
- 1 vidro de leite de coco
- 2 xícaras de leite comum
- 10 cravos da Índia
- 3 pauzinhos de canela
- 250 g de amendoim torrado e moído grosseiramente
- Canela em pó para polvilhar
- 1 pitada de sal
- 100 g de coco ralado

Utensílios:

- Bacia
- Xícara
- Copo
- Moedor
- Panela de pressão
- Caldeirão,
- Colher de pau
- Ralador
- Colher de sopa

Modo de preparo:

1. Deixe a canjica de molho na água de um dia para o outro.
2. Coloque na panela de pressão e cozinhe por 30 minutos ou até que esteja macia.
3. Coloque em outra panela (se necessário, maior) acrescente o leite, o leite de coco, o coco ralado, cravo e a canela.
4. Deixe ferver por 10 minutos, mexendo sempre.
5. Acrescente o leite condensado mexendo para não grudar, por mais 10 minutos.
6. Desligue estando bem cremosa e não seca.
7. Acrescente o amendoim passe para uma travessa e polvilhe a canela em pó.
8. Sirva morna ou fria.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

- O mungunzá contém proteínas, fibras, ferro, magnésio, fósforo, zinco, vitaminas B1, B2, B3, B5 e B6 e também ácido fólico.
- O mungunzá possui algumas propriedades que colaboram com o funcionamento do organismo. A fibra presente no grão é muito poderosa para combater prisão de ventre e facilitar a digestão. E como se não bastassem todos os esses benefícios, o tipo de gordura presente nele é bom para o colesterol e diminui também o risco de doenças cardiovasculares.
- Na hora de preparar o mungunzá, é preciso cuidar para não exagerar em outros ingredientes que podem comprometer a saúde, como o açúcar.
- o mungunzá deve ser consumido em um prazo curto, pois o mesmo tende a fermentar, o que pode causar danos intestinais.
- Ao comprar os produtos para fazer o mungunzá, procure olhar a validade deles, pois ingredientes fora da validade fazem mal a saúde.

Fotografias do alimento

Comentários finais

O que você achou de desenvolver esta atividade?

Muito significativa, pois me levou de volta a minha infância na casa de minha avó no interior da Bahia.

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

Pois essa atividade favorece a interação entre os discentes, já que as receitas serão unificadas posteriormente, além disso é uma atividade que usa a experiência anterior do estudante, despertando assim o interesse dele para essa tarefa.

Qual a relação desta atividade com a BNCC?

Essa atividade tem relação com as ciências, mas se relaciona de forma interdisciplinar com a BNCC na habilidade: (EF03LP16) Identificar e reproduzir, em textos injuntivos instrucionais (receitas, instruções de montagem, digitais ou impressos), a formatação própria desses textos (verbos imperativos, indicação de passos a ser seguidos) e a diagramação específica dos textos desses gêneros (lista de ingredientes ou materiais e instruções de execução – "modo de fazer")

Qual relação da atividade com a interdisciplinaridade?

Essa atividade é interdisciplinar pois envolve duas disciplinas: Didática das Ciências e Língua Portuguesa, mais especificamente Análise linguística/semiótica (Ortografização).

Bolo de laranja com calda de goiabada

por

Amanda Maria Costa Da Silva

O bolo de laranja não é tão incomum assim, porém o diferencial dele é a calda de goiabada. Às vezes num final de tarde minha mãe fazia esse bolo com algumas laranjas que sobravam na geladeira. Depois de algumas vezes fazendo só o bolo ela teve a ideia de adicionar a calda de goiabada que era feita com aquelas goiabadas que compramos no supermercado.

No início não levamos muita fé de que essa mistura daria certo, contudo, ficou a combinação ideal e sempre que pode, num final de tarde ela faz para lancharmos junto com café.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 4 ovos grandes
- 1 xícara de duas laranjas
- 1 xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de fermento
- Raspas de laranja

Utensílios:

- Xícaras
- Colheres
- Vasilhas
- Forma

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador os ovos, o suco de laranja e o óleo.
2. Em seguida adicione a farinha de trigo e o açúcar e misture bem até obter uma mistura homogênea
3. Adicione por último o fermento, mexa por mais alguns minutos e disponha a massa em uma forma com furo central untada e enfarinhada.
4. Asse em forno médio (180°), preaquecido, por 40 minutos e estará pronto.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Nutrientes da laranja:

É uma das frutas mais consumidas na família dos cítricos. Por conta de suas características podemos separá-las em dois grupos: laranjas doces e laranjas azedas.

Super conhecidas por sua alta concentração de vitamina c, que possui ação antioxidante, as laranjas apresentam outros vitaminas e minerais importantes, porém, em menor quantidade. A fruta é altamente recomendada para a prevenção de gripes e resfriados, mas também é muito eficiente na regularização do trato intestinal pela grande quantidade de fibras.

Cuidados com os alimentos:

Mantê-los frescos e bem lavados para o consumo.

Em relação aos produtos industrializados, como a farinha, o fermento, o açúcar e o óleo verificar se estão todos dentro da validade.

Fotografias do alimento

Comentários finais

O que você achou de desenvolver esta atividade?

Gostei bastante, foi bem nostálgica, me remeteu inúmeras lembranças boas da adolescência.

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

Tanto a construção de uma receita quanto o desenvolvimento de um projeto tem em comum as etapas a serem desenvolvidas.

Qual a relação desta atividade com a BNCC?

Planejar, produzir textos, localizar informações explícitas em textos, reproduzir, organizar, ler e compreender.

Qual relação da atividade com a interdisciplinaridade?

Podemos trabalhar a receita dentro dos gêneros textuais, envolvendo não somente a Língua portuguesa mais também a matemática na quantidade e medidas dos ingredientes, nas ciências explorando a origem de cada alimento que será utilizado na receita, os benefícios e etc.

Wallon e as relações afetivas:

Henri Wallon concebe a afetividade como resultado do fator orgânico e o social. O ser humano recebe estímulos desde seu nascimento e a interação que ocorre com o ambiente gera os mais variados comportamentos. A escola é o local onde o conhecimento acumulado é transmitido na tentativa de promover uma aprendizagem formal de conteúdos.

Para Wallon a afetividade é um conceito em que há significações atribuídas intrinsecamente a situações vivenciadas com base nos aspectos orgânico e sociais. Em resumo, a construção de uma receita tem muito a ver com a teoria da afetividade de Wallon. Ao trazer para a sala de aula uma receita afetiva, automaticamente lembranças são despertadas em nós (professores e alunos).

Sorvete Saudável

por

Mariana Gonçalves Muriello

O verão aqui no Rio de Janeiro não dá folga e todos os dias parecem "pedir" algo refrescante. O sorvete industrializado e até mesmo algumas receitas caseiras, podem vir carregados de açúcar e outros elementos que não agregam na nossa dieta alimentar. Então, que tal aliarmos o que faz BEM com o que é BOM?

Curiosidade: Segundo a História, o sorvete foi criado na China há mais de 3 mil anos. Ele era uma mistura de leite e neve, na intenção de deixar o leite mais cremoso. Isso já demostra o quão científico é a Arte Culinária.

REFERÊNCIAS

http://www.bapka.com.br/quem-inventou-o-sorvete/

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas

- 2 xícaras de fruta picada e congelada – um tipo ou mais.
- 1 xícara de água de côco.
- Tempero a gosto (Gengibre, hortelã).*

** a ideia é que seja 100% saudável, mas, faça do jeito que lhe agradar mais. O importante é manter a moderação!*

Utensílios

- Palitos de sorvete e copo descartável *ou* saquinhos de sacolé.
- Processador ou liquidificador, se preferir homogeneizar.

Modo de preparo

1. Você pode colocar os ingredientes cortados e a água de coco direto nos recipientes.
2. Ou, despejar todos os ingredientes no processador ou liquidificador e bater por alguns segundos.
3. Separar as porções no recipiente que escolheu e levar ao freezer, por aproximadamente, 24 horas.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Abacaxi: Combate a artrite e ajuda no bom funcionamento do coração, dos músculos, do sistema nervoso e imunológico.

Banana: É fonte de energia. Ajuda a regular a pressão arterial e auxilia na formação de "hormônios do bem".

Goiaba: Ajuda no fortalecimento dos ossos, renovação celular, controle da pressão arterial e trabalha como tonificante natural.

Laranja: Auxilia no controle da pressão sanguínea, previne gripe, estimula o sistema circulatório e o intestino.

Limão: Colabora com a cicatrização de feridas, potencializa as defesas do organismo e beneficia o tratamento de hipertensão arterial.

Maçã: Gera sensação de saciedade, combate o envelhecimento das células e reforça as defesas do corpo.

Mamão: Contribuiu com a digestão, regula o intestino, reduz colesterol, além de, reforçar as defesas do corpo.

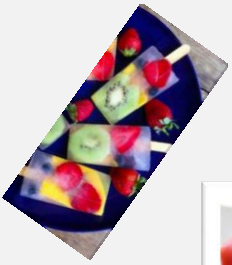
Melancia: Contém bastante água. Auxilia no trabalho dos rins e na eliminação de toxinas do organismo.

Morango: Retarda o envelhecimento, fortifica as defesas do corpo e auxilia na cicatrização de feridas.

Pera: Auxilia nas funções intestinais, melhora o nível de colesterol e aumenta a saciedade.

FONTE: https://www.centralnacionalunimed.com.br/viver-bem/alimentacao/beneficios-das-frutas

Fotografias do alimento



Comentários finais

Nosso corpo trabalha dia e noite para nos manter vivos. Que tal fazermos algo por ele e por nós mesmos? Mantenha uma alimentação saudável. Você até pode comer doces e frituras, mas tome consciência do que está ingerindo e o que isso pode causar a você. Não significa que deve ser infeliz, 'cortando' tudo o que gosta, passe a consumir em menor quantidade e frequência alimentos que não lhe tragam benefícios. A palavra é 'moderação', pratiquemos e todos ficaremos bem. Pesquise outras receitas saudáveis e divertidas!

O que você achou de desenvolver esta atividade?

De fato, surpreendente! No início não estava interessada, mas conforme avançava, surgiu uma vontade de pesquisar e colaborar, idealizando a rotina aqui de casa. Essa proximidade me fez procurar por uma receita que atendesse a uma necessidade que esbarro no dia-a-dia, a de oferecer uma sobremesa saudável, divertida e prática para meu pequeno e minha família.

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

Assim como tal, a construção do conhecimento partiu de ações do estudante, guiadas pelo docente. É como uma semente plantada, a qual devemos regar e acompanhar seu florescer. É assim que me sinto, estimulada a florescer.

Qual a relação desta atividade com a BNCC?

A BNCC preza por uma educação que leve significado às práticas cotidianas, considerando a cultura e os valores de cada região. A alimentação é um tema que se refere a toda a população, precisando, agora, ser debatido para adoção de novas atitudes.

Qual relação da atividade com a interdisciplinaridade?

Nessa experiência, pude entrelaçar diferentes conhecimentos; alimentação saudável e cuidados com o corpo; benefício das frutas; trabalhei a escrita e a organização de ideias; há a presença da historicidade e da arte em suas diferentes faces (arte culinária, fotografia, 'designer') todas demonstrando formas de nos expressarmos.

"Uma palavra que não representa uma ideia é uma coisa morta, da mesma forma que uma ideia não incorporada em palavras não passa de uma sombra."

LEVY VYGOTSKY

Assim, vejo que uma experiência sem sentido não gera significado algum, da mesma forma, que não há significado se esse não partir da vivência.

Bolo de Laranja

por

Catarina Dos Anjos

A primeira vez que fiz esse bolo foi no aniversário do meu namorado. É o nosso bolo favorito e decidi fazer para comemorar o dia com ele. Foi um dos dias mais especiais que já tive!

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 3 ovos
- 4 laranjas
- 1 + ½ de açúcar
- 1 colher de fermento
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de chá de óleo

Utensílios:

- Colher
- Xícara
- Batedeira

Modo de preparo:

1. Adicionar os ovos, óleo e açúcar e misturar.
2. Depois acrescentar o suco das quatro laranjas, farinha de trigo, sal e fermento e misturar bem.
3. Em seguida despejar a massa em uma forma untada e enfarinhada.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Fotografia do alimento

Nutrientes da laranja:

Vitamina C

Ácido fólico

Cálcio

Fibras

Potássio

Fósforo

Ferro

Cuidados com a fruta:

Ela deve ficar fora da geladeira, em um lugar fresco, arejado e longe do sol.

Comentários finais

Foi a atividade mais prazerosa do semestre! Lembrei de um momento especial e pude sentir novamente o gosto do meu bolo favorito. O que mais me impressionou foi ver que é possível trabalhar habilidades da BNCC, como a EF04CI03, EF02CI04, EF02CI06 por exemplo, e ter um momento divertido com as crianças. O bom de desenvolver um trabalho desses é que o professor trabalha em conjunto, não envolve só a matéria dele. Se trata de ciências, matemática e português. Fora a oportunidade que os alunos terão de conhecer e aprender a fazer coisas novas, literalmente colocando a mão na massa.
Desta maneira conseguimos trazer o conceito de Vygotsky de aprender com o outro/ zona de desenvolvimento proximal, tanto para os docentes quanto para os discentes.

Torta de Limão

por

Bárbara Degle Esposte

Torta de limão, é uma torta cozida no forno e recheada com creme a base de limão.

Sua origem é incerta, embora existam alguns relatos que indiquem origem no sul dos Estados Unidos ou na França. Embora existam diversas variantes, os ingredientes básicos são, clara de ovos, leite condensado, raspas de casca de limão, suco de limão, biscoito de maisena e margarina.

É um doce bastante comum na culinária brasileira.

A produção da estrela da receita, o limão taiti, demora em torno de três anos para o limoeiro produzir, depois do cultivo. A cada safra é possível apanhar de 80 a 100 quilos de limão por árvore.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 2 pacotes de biscoito maisena,
- 6 limões Taiti,
- 2 claras em neve,
- 300 g de manteiga,
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 caixas de leite condensado.

Utensílios:

- Liquidificador
- Batedeira
- Espremedor de suco
- Forma
- Bacia
- Ralador
- Colher

Modo de Preparo:

1. Lave e seque bem os limões, depois raspe e reserve a casca.
2. Triture os biscoitos no liquidificador, até formar uma farofa. Acrescente a manteiga e misture até ficar em consistência de massa. Coloque no forno pré – aquecido, até o biscoito dourar.
3. Enquanto o biscoito assa, misture o suco dos 6 limões as duas caixas de leite condensado. E reserve.
4. Bata duas claras em neve, na batedeira, com uma colher de açúcar comum.
5. Quando o biscoito estiver dourado, retire do forno, acrescente o creme de limão por cima, após, acrescente as claras em neve e salpique as raspas de limão de forma uniforme.
6. Coloque no forno, até as claras ficarem em ponto de suspiro.
7. Para finalizar, deixe um dia na geladeira.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

O limão Taiti, além de aumentar as defesas do organismo, pode ter outros benefícios para a saúde, como:

Favorece a perda de peso, previne a prisão de ventre, exerce efeitos gastroprotetores, protege contra infecções, melhora a aparência da pele, diminui a pressão arterial, previne a anemia e pedras nos rins.

A fruta, que na verdade é um "falso limão", é resultado do cruzamento do limão siciliano com a lima-da-pérsia e foi introduzida na Califórnia a partir de sementes oriundas da região do Tahiti, na Polinésia Francesa - motivo pelo qual recebeu tal nome.

Por mais que a receita seja de um doce, o intuito de todo o projeto, é ensinar aos alunos, como se alimentar bem, de forma balanceada. Faze - lós entender que tudo bem comer doces, no entanto, comer de forma saudável no dia a dia, é de suma importância para ter uma vida feliz e saudável. Além de, ensina - lós sobre como devemos higienizar e armazenar cada alimento.

O projeto é embasado na BNCC. Nas seguintes partes :

EF05CI08 : Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais para a manutenção da saúde do organismo. EF05CI09 : Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição) entre crianças e jovens a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física).

Fotografias do alimento

Comentários finais

A torta de limão possui diferentes texturas e gostos. Temos o biscoito que é mais durinho e doce, já o creme tem um leve azedinho, pelo limão ser cítrico, e a clara em neve fica uma espuminha. Logo, pode - se trabalhar com as crianças, a diversidade dos alimentos, e as reações químicas que os fazem ficar de formas diversas. Além das diferentes medidas, que trabalha a logica matemática.

Cozinhar em família aproxima as crianças dos adultos, é divertido e proporciona muita aprendizagem. A ideia, é o projeto ser trabalhado em conjunto, escola e família, dividido, entre teoria e pratica. Mas, com continuidade planejada.

Pamonha doce de milho verde

por

Joyce Souza

O cultivo do milho verde é muito comum nas roças do território brasileiro. Isso permite ser reconhecido como um prato dos estados do nordeste, porém o famoso prato foi tendo modificações conforme passava pelos estados do nosso país.

Na época da colonização no Brasil, os índios utilizavam o milho como um prato rápido de fazer, e com a chegada de portugueses e africanos houveram algumas modificações no preparo do milho para refeição. Foi em Minas Gerais que a famosa pamonha que nós conhecemos hoje foi criada.

Caso queira saber mais sobre o milho assista esse vídeo!

https://www.youtube.com/watch?v=-78k_-1GXD4

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 5 (cinco) espigas de milho verde
- 1 (uma) xícara de açúcar
- 1 (um) copo de água
- A pitada de sal
- Palha para o embrulho

Utensílios:

- Palha para o embrulho
- Panela
- Vasillha
- Liquidificador
- Peneira

Receita caseira da família
Estado do Rio de Janeiro.

Cada região possui sua própria receita, vale a pena experimentar todas!

Modo de preparo

1. Limpe as espigas de milho, tirando os cabelos e as pontas das espigas. Separando as palhas maiores para o embrulho.
2. Raspe bem as espigas deixando bem carecas.
3. No liquidificador coloque por 5 minutos os milhos raspados e 1 (uma) xícara de água. (tarefa da tia da cozinha)
4. Despeje a massa de milho num recipiente acrescentando 1 (uma) xícara de açúcar e a pitada de sal, misture por 3 minutos com uma colher de pau.
5. Se preferir, pode colocar a massa numa peneira ou apertar a massa num embrulho de pano, para deixar a pamonha mais fofa.
6. Ferva as palhas até ficarem moles. (tarefa da tia da cozinha)
7. Embrulhe a massa da pamonha na palha e amarre bem com um barbante.
8. Cozinhe as pamonhas numa panela por 30 minutos. Só colocar na água FERVENDO. (tarefa da tia da cozinha)
9. Retire a pamonha da panela com a escumadeira (tarefa da tia da cozinha)

Prontinho!

Dica: Deixe bem doce, pois a massa vai cozinhar e pode perder um pouco do doce

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Rico em fibras e proteínas

- Seus benefícios:

Controla o açúcar no sangue,

Melhora na digestão,

Rico em carboidrato (energia),

Previne doenças nos olhos.

Vitamina A

Vitaminas do Complexo B

Ferro

Potássio

Fósforo

Cálcio

Fotografias dos alimentos

Comentários finais

OLHA A PAMONHA!

A atividade gera uma curiosidade nas crianças para pesquisarem sobre a origem do milho, regiões, etnias, outras formas de fazer a massa, como seus pais utilizam esse ingrediente para outras receitas. Dando oportunidade para criança descobrir outras formas de fazer a receita, interagindo com os elementos e com os colegas de turma.

Segundo a BNCC (Base Nacional Comum Curricular), *"[...] É preciso oferecer oportunidades para que eles, de fato, envolvam-se em processos de aprendizagem nos quais possam vivenciar momentos de investigação que lhes possibilitem exercitar e ampliar sua curiosidade, aperfeiçoar sua capacidade de observação, de raciocínio lógico e de criação, desenvolver posturas mais colaborativas e sistematizar suas primeiras explicações sobre o mundo natural e tecnológico, e sobre seu corpo, sua saúde e seu bem-estar, tendo como referência os conhecimentos, as linguagens e os procedimentos próprios das Ciências da Natureza."*
(4.3.1.1)

Rosquinhas açucaradas

por

Crislaine de Paula

Esta receita tem outros nomes, porém a conheço e sempre chamei este prato desta maneira – “ As rosquinhas açucaradas”. Desde muito pequena sinto este gosto em minha boca e este cheiro preenchendo a casa. Conheci esta receita através de minha querida avó Maria Aparecida, que hoje já não esta entre nós. Agora, me delicio com ela através dos preparos de minha mãe e tias.

Me recordo que toda tarde chuvosa as rosquinhas ganhavam formas, cheiros e sabores; minha avó as preparava a tarde após suas orações e da janela gritava os netos (morava em um quintal de família) para comer com um copo de leite, e também me recordo que sempre negava o leite.

Minha mãe e tias contam que quando eram crianças não tinham guloseimas como hoje e nem muito dinheiro para comprar doces da época, e que a alegria das tardes eram estas rosquinhas que comiam a ponto de passar mal.

Hoje não tenho mais a minha avó para chamar da janela. Me delicio com as rosquinhas açucaradas feitas por minha mãe e tias e sempre que fazem, e estou presente, tenho o prazer de emaná-las com açúcar e canela e mais prazer ainda em comê-las.

Sou tão viciada neste prato, que é só chover que faço ou corro para minha mãe, já viciei meu marido que passa horas no sofá vendo filme e as comendo igual pipoca. Tenho certeza que quando tiver um filho também será viciado , além de amar e se deliciar com essas rosquinhas açucaradas que “DONA MARIA APARECIDA” tinha tanto gosto de fazer para os netos.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos inteiros
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Canela e açúcar a gosto
- Óleo

Utensílios:

- 1 xicara de café´ (média)
- 1 colher de sopa
- 1 vasilha funda
- 2 pratos
- 1 frigideira
- 1 garfo
- Papel toalha
- 1 garfo
- Papel toalha

Modo de preparo

1. Coloque em uma vasilha funda a farinha de trigo, o açúcar, os ovos, a manteiga e o fermento;
2. Mexa com as mãos até obter uma massa homogenia e consistente;
3. Após o preparo da massa ute a mão com farinha de trigo e pegue pequenos pedaços de massa e faça uma “minhoquinha “ e depois une as duas pontas formando um circulo;
4. Deixe os círculos em repouso em um prato e coloque em uma frigideira o óleo para esquentar;
5. Em um outro prato coloque o papel toalha e em um outro canela e açúcar a gosto;
6. Com o óleo quente coloque as rosquinhas com um dedo de distancia uma da outra, e as vire com o garfo para que ambos os lados fritem;
7. Em seguida as coloque para escorrer o óleo no prato com papel toalha;
8. Após observar que a rosquinha esta “sequinha” as passe no açúcar com canela ;
9. Em seguida é só se deliciar com as rosquinhas açucaradas.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

❖ **Nutrientes**

Esta receita apresenta uma quantidade grande de carboidrato, o que fornece energia essencial para o nosso corpo e também apresenta uma boa quantidade de sacarose (açúcar de mesa), ressaltando a glicose que é uma grande aliada do cérebro (que não funciona sem glicose.

❖ **Cuidados**

Antes de utilizar as mãos as lave bem e observe em baixo das unhas se não há sujeira;

Vire as rosquinhas encanto estiver as fritando para que elas não queimem;

Se não comer no mesmo dia as reserve em um pote com tampa;

Torne cuidado para que a massa não fique exposta ao calor por muito tempo e assim fique mole demais.

Fotografias dos alimentos

Comentários finais

O que você achou de desenvolver esta atividade?

A presente atividade me fez relembrar de momentos felizes e significantes, de pessoas que me ensinaram o prazer de cozinhar e de juntar toda a família. Esta atividade é capaz de emocinar e fazer com que se reflita sobre o real significado de família, de união e de comida boa, aquela comida que só de falar o nome ou de sentir o cheiro você se enche de alegria e sentimentos, sorrir e chora ao mesmo tempo e que ao provar, senti-se voltando ao momento que a comeu pela primeira vez.

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

A receita faz parte da minha vida, ela tem significado e história para mim, desperta o prazer e a vontade de realizá-la, além de fazer parte “do meu mundo”, ou seja, de minhas experiências, assim como a pedagogia de projeto que trabalha dentro do universo do educando, dando ressignificação para o que o educando já conhece e o instiga a curiosidade, a investigação e acima de tudo a prática (execução da história contada).

Qual a relação desta atividade com a BNCC?

Através da atividade se pode trabalhar diversas habilidades da ABNCC, além de proporcionar ao educando a experimentação para observar os resultados e explorar as hipóteses. A BNCC é a base para que as teórias se tornem práticas e explore conceitos, ideias, inteligencias e novos olhares; faz com que o educandor se guie para trabalhar está atividade e explorar a aprendizagem essencial a ser desenvolvida em cada segmento, além de explorar o desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo ao realizar esta atividade.

Qual relação da atividade com a interdisciplinaridade?

A atividade explora diverssa aréas do conhecimento dentro de um único tema, trabalahrndo assim, a interdiciplinaridade. Onde abordar o aréa de história (trabalhando a memória familiar); a aréa de ciências (trabalahndo a mistura, os benefí´cios e nutrienes que tráz a saúde e a origem dos alimentos/receitas e a aréa de matemática (trabalahndo as médidas e até memso a questão finaceira).

Bolo de coco

por

Rafael Soares Fanticeli

Bolo - surgiu no Egito Antigo e era feito a partir de pães adoçados com xaropes de frutas, tâmaras e passas. No período renascentista a receita foi melhorada pelos romanos, que conheciam a técnica da fermentação. Foram eles que colocaram o nome bolo, por causa do formato redondo, vindo de bola.

Coco - o fruto é originário da Ásia, chegou ao Brasil em 1553. Passou a fazer parte da culinária brasileira com a chegada dos escravos, que já o conheciam na África. O coco é utilizado para realçar o sabor dos alimentos, no preparo de bebidas, pratos doces e salgados

No século XVI, a planta foi introduzida no Brasil por Duarte Coelho, primeiro capitão-donatário da Capitania de Pernambuco, disseminando-se por muitas regiões, principalmente pelo litoral nordestino.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 2 xícaras de açúcar
- 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- 500 gramas de coco ralado
- 1 xícara de maisena
- 1 colher de sobremesa de fermento
- 1 colher de manteiga

Utensílios:

- Copo medidor
- Tabuleiro
- Batedeira
- Espátula
- Fogão
- Colher

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes batedeira e deixe batendo por 1 minuto.
2. Unte o tabuleiro com um pouco de manteiga e farinha de trigo para não grudar o bolo.
3. Coloque a mistura no tabuleiro e leve ao forno em 180 graus por 40 minutos.
4. Após o bolo pronto, manter em local fresco e arejado.
5. Validade de até 3 dias.

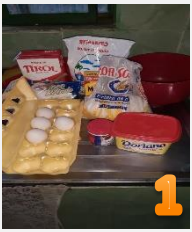
Nutrientes e cuidados com os alimentos

Tabela Nutricional		% VD (*)
Calorias (valor energético)	199,80 kcal	9,99%
Carboidratos líquidos	30,72 g	-
Carboidratos	31,38 g	10,46%
Proteínas	3,42 g	1,14%
Gorduras totais	6,78 g	12,33%
Gorduras saturadas	2,94 g	13,36%
Fibra alimentar	0,66 g	2,64%
Sódio	114,00 mg	4,75%

(*) % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Tabelas referentes ao bolo pronto.

Fotografias dos alimentos



Comentários finais

Esta atividade foi maravilhosa, pois tive a oportunidade de conhecer um pouco da historia do coco e seu país de origem e suas proteínas e sua ótima combinação em bolos, doces e preparos de bebidas. Também descobri um pouco mais do bolo e de seu país de origem e o porquê desse nome. A relação dessa atividade com a pedagogia de projeto que é uma ótima dinâmica em sala de aula para os alunos conhecerem de forma ativa os alimentos e suas origens, trabalhando também a socialização, experimentação, medidas, quantidades, sabores, cores, aromas, e manuseio de equipamentos.

A relação dessa atividade com a BNCC é analisar, compreender e explicar características, fenômenos e processos relativos ao mundo natural, social e tecnológico (incluindo o digital), como também as relações que se estabelecem entre eles, exercitando a curiosidade para fazer perguntas, buscar respostas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das Ciências da Natureza.

“Quem tem o que dizer deve assumir o dever de motivar, de desafiar quem escuta, no sentido e que, quem escuta diga, fale, responda.”

Paulo Freire – Pedagogia Da Autonomia.

Bolo Ciúme

por
Alessandra Martins Silva
Eliane das Dores Callegaro
Érica Reis Sorte Ramos
Mariana Chacon de Sousa

O Chocolate que conhecemos se origina da semente do cacau, semente está muito amarga, necessita ser fermentada, seca e tostada. Ao pó do cacau é adicionado aromatizantes, açúcar, leite e outros complementos.

Existem 3 tipos de cacau, **Criollo** (foi a primeira variedade cultivada nos territórios onde hoje estão Honduras, Costa Rica e México, pelos povos da chamada mesoamérica)**, Forastero** (é o cacau que tem origem na bacia amazônica) e **Trinitário** (é um cacau híbrido, resultado do cruzamento das duas outras variedades).

Antes os povos Astecas e Maias preparavam uma bebida feita da semente de cacau e a ela adicionavam baunilha ou pimenta, está bebida era considerada sagrada, esta aparição antiga possibilitou a criação do chocolate que conhecemos hoje.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas

- Massa:
- 250- g de açúcar;
- 250 g de manteiga;
- 250 g de farinha de trigo;
- 250 g chocolate em pó;
- 6 ovos.

Utensílios

- Tigela;
- Peneira;
- Colher de pau;
- Panela.

Calda:

- 1 Xícara de chá de açúcar;
- 3 colheres de água.

Modo de preparo

1. Na tigela bata o açúcar, os ovos e a manteiga até ficar uma massa homogênea.
2. Peneire a farinha de trigo e o chocolate e os acrescente a mistura.
3. Despeje a massa em uma forma untada e farinhada.
4. Leve ao forno por 45 minutos.
5. Para cobertura faça uma pasta de açúcar com água e leve ao fogo por dois minutos, passe-a ainda quente sobre o bolo assado.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Higienize as mãos antes do preparo do bolo;

Certifique-se que os ingredientes a serem utilizados no preparo do bolo estão dentro do prazo de validade;

Despois de pronto, o bolo tem validade de até 3 dias em lugar refrigerado.

Fotografias do alimento

Imagem meramente ilustrativa, retirada de <retirada de fotos do bing>

Comentários finais

O que você achou de desenvolver esta atividade?

Achamos interessante, porque esta atividade nos aproximou de certa forma, apresentar uma receita de memória afetiva é se abrir para o outro, permitir que o outro conheça nossa história.

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

Este trabalho é colaborativo, é feito em conjunto, é pensado para se trabalhar de forma interdisciplinar, valoriza a aprendizagem por meio da experiência favorecendo a autonomia do educando.

Qual a relação desta atividade com a BNCC?

Na temática vida e evolução, "Nos anos finais, são abordados também temas relacionados à [..] condições nutricionais da população brasileira." (BNCC, pág. 329). Desenvolve as seguintes habilidades: "(EF05CI08) Organizar um cardápio equilibrado com base nas características dos grupos alimentares (nutrientes e calorias) e nas necessidades individuais (atividades realizadas, idade, sexo etc.) para a manutenção da saúde do organismo. (EF05CI09) Discutir a ocorrência de distúrbios nutricionais (como obesidade, subnutrição etc.) entre crianças e jovens a partir da análise de seus hábitos (tipos e quantidade de alimento ingerido, prática de atividade física etc.).".

Qual relação da atividade com a interdisciplinaridade?

Ela envolve mais de uma disciplina, nesta receita por exemplo, podemos estudar a geografia a região da origem do cacau, podemos trabalhar história dos povos que utilizaram o cacau na sua cultura, a matemática com as unidade de medida dos ingrediente, o português com a estrutura da receita e etc...

Freire fala muito sobre "temas geradores", "aprendizagem significativa" e está atividade abrange essas duas abordagens, porque parte de um conteúdo que tem relação com a vida do educando quando o pede para descrever uma memória afetiva e possibilita diversas construções acerca de temas geradores porque se abre para diversas problemáticas que podem ser captadas no olhar para si, entender o seu contexto primeiro e depois comparar ao outro gerando consciência crítica.

Goiabada

por

Clarissa Trilha de Medeiros

A goiabada surgiu no Brasil quando foi usada pelos colonos portugueses como substituto para confeccionar a marmelada. Como a marmelada, a goiabada é feita com uma consistência bastante firme, composto por goiaba, água e açúcar.

A goiabeira é originária da América tropical, em especial da região do Brasil e das Antilhas, onde pode ser encontrada em grande variedade.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas

- 1 kg de goiabas maduras.
- 500 g de açúcar refinado.
- 150 ml de água.

Utensílios

- Jarra
- Peneira
- Panela
- Faca
- Liquidificador
- Colher

Modo de preparo

1. Descasque as goiabas e corte em pedaços.
2. Coloque os pedaços no liquidificador junto com o suco de limão (opcional) e bata com a água até obter uma mistura homogênea, como se fosse um suco de goiaba.
3. Passe a mistura por uma peneira e coloque o líquido já peneirado na panela.
4. Acrescente o açúcar e deixe em fogo baixo, mexendo até engrossar (cerca de 40 minutos).

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Goiabas maduras são doces e exalam aroma forte. Elas contêm quase o dobro a mais de vitamina C do que a laranja. Por exemplo, uma goiaba média contém 165 mg de vitamina C, comparada com os 75 mg da laranja fresca. Uma goiaba também contém 256 mg de potássio e 5 g de fibra solúvel, que reduz o colesterol do sangue e auxilia as funções digestivas. Também é uma boa fonte de ácido fólico, fósforo e caroteno.

A goiaba é uma fruta bastante acometida pela mosca-das-frutas, assim como outras Myrtáceas, o que rendeu o nome popular “bicho-da-goiaba” à larva deste inseto. Durante o crescimento do fruto, este deve ser ensacado para proteção contra a mosca-das-frutas. Frutos rachados, podres e caídos devem ser enterrados para evitar a disseminação da praga. Por ser frágil, a goiaba é uma fruta de difícil armazenamento e transporte.

Fotografias do alimento

Comentários finais

O que você achou de desenvolver esta atividade?

Achei bem interessante. Acabei descobrindo muito mais sobre a fruta e sua origem.

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

Ao permitir que o aluno aprenda-fazendo a receita e reconheça a própria autoria naquilo que produz por meio de questões de investigação que lhe impulsionam a contextualizar conceitos já conhecidos e descobrir outros que emergem durante o desenvolvimento da receita.

Qual a relação desta atividade com a BNCC?

(EF03LP16) Identificar e reproduzir, em textos injuntivos instrucionais (receitas, instruções de montagem, digitais ou impressos), a formatação própria desses textos (verbos imperativos, indicação de passos a ser seguidos) e a diagramação específica dos textos desses gêneros (lista de ingredientes ou materiais e instruções de execução – "modo de fazer").

Qual relação da atividade com a interdisciplinaridade?

Essa atividade faz com que possamos atravessar por varias materias como ciências, português, história e matemática.

Salada de frutas

Por

Ana Cristina de Oliveira Ferreira

Danielle A. de Melo Justino

Evelin Silva Soares

A salada de frutas, como a conhecemos hoje, uma variedade de frutas frescas, geralmente tropicais, surgiu em meados do século XIX. Seu primeiro registro foi encontrado no livro “O que cozinhar e como comê-lo”, de Pierre Blot, em 1863.

Já em 1920, as queridinhas passaram a ser as saladas de fruta com gelatina. Durante a Segunda Guerra Mundial, foram promovidas saladas de frutas para garantir que a quantidade adequada de vitamina C fosse incluída na dieta americana. Frutas enlatadas e frescas foram recomendadas. As saladas de frutas no norte da Europa (Alemanha, por exemplo) evoluíram de maneira diferente. Essas receitas usavam maionese.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 1/2 mamão picadinho
- 1/2 melão picadinho
- 1 maçã grande com casca picadinha
- 2 bananas em rodelas e depois cortadas ao meio
- Suco de 3 laranjas

Utensílios:

- Vasilha de plástico
- Faca
- Espremedor

Modo de preparo

1.Misture todas as frutas com o suco de laranja (exceto a banana).

2.Coloque a banana apenas na hora de servir a salada, pois ela fica estraga facilmente, comprometendo todo o gosto da salada.

3.Se desejar acrescente manga, morango e abacaxi.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Mamão

É rico em sais minerais, como Cálcio, Fósforo, Ferro, Sódio e Potássio, que participam na formação de ossos, dentes e sangue. O fruto também contém quantidades significativas de vitaminas A e C. Manter em ambiente fresco e sem umidade, devendo ser consumido no início do amadurecimento.

Melão

O melão tem cálcio, vitamina C, vitamina A e as vitaminas do Complexo B, que dão muita energia. Uma atenção para o potássio que é importante para diminuir a pressão arterial. O melão deve ser conservado em lugar fresco e arejado. Assim, ele se mantém em bom estado por uma semana. Se a fruta já estiver madura, convém guardá-la na geladeira.

Maçã

Vitaminas B1, B2 e B3 (niacina), sais minerais, fósforo e ferro, e é rica em pectina, uma fibra solúvel que ajuda a manter saudável a flora intestinal, além de facilitar a saída do bolo fecal. Guardar na geladeira, bem embaladas em saquinhos de plástico, por até duas semanas. Se você deixá-la em temperatura ambiente, a fruta deverá ser consumida em até cinco dias.

Banana

Vitaminas A, B e C são alguns dos nutrientes encontrados na banana. A presença de três tipos diferentes de açúcares naturais, sacarose, frutose e glicose, fazem com que ela seja uma ótima fonte de energia para o organismo, fornecendo 90 calorias a cada 100 gramas. Ela pode ser consumida crua, grelhada, cozida e assada. E não só a polpa, mas também a casca pode ser aproveitada.

Fotografias do alimento

Frutas utilizadas: mamão, melão, banana, maçã e laranja.

Salada de frutas finalizada.

Comentários finais

O que você achou de desenvolver esta atividade?

Achei (Evelin Soares) de suma importância, pois ao ser feita pude trabalhar a obesidade infantil juntamente com o nutricionista da escola e assim passar para os alunos o quanto as frutas são boas.

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

A relação da atividade com a pedagogia de projetos, vem do planejamento para preparação e para execução da receita, assim como todo projeto, precisamos traçar os objetivos, o que pretendemos alcançar com a atividade proposta, providenciar os elementos necessários, preparar o terreno (espaço) onde iremos atuar e no final verificar se a proposta foi realizada com êxito.

Qual a relação desta atividade com a BNCC?

A BNCC nos orienta a nortear o desenvolvimento de habilidades do educando em concordância com a sua faixa etária. Com essa atividade, podemos auxiliar o aluno a desenvolver diversas competências na áera das ciências, por exemplo, devemos colocar o aluno em contato com o mundo natural, então nada melhor do que as frutas, alimentos naturais, para simbolizar a natureza.

Segundo a BNCC, em ciências “os alunos devem entender a importância da biodiversidade para a manutenção e equilíbrio dos ecossistemas, ser capazes de avaliar hábitos de consumo que envolvam recursos naturais e artificiais e identifiquem as relações dos processos atmosféricos, geológicos, celestes e sociais com as condições necessárias para a manutenção da vida no planeta”.

Qual relação da atividade com a interdisciplinaridade?

Nesta atividade, é possível trabalharmos diversas disciplinas, iniciando por ciências, que é a disciplina de partida; passando por **<u>história</u>**, quando buscamos a origem da nossa receita; trabalhamos também a **matemática,** quando citamos e separamos as quantidades das frutas e as medidas utilizadas no preparo. Logo, por meio desta atividade exploramos três disciplinas.

Segundo Piaget (1973), a interdisciplinaridade é uma forma de pensar. O enfoque epistemológico do autor propunha a interdisciplinaridade como a possibilidade de intercâmbio mútuo e a integração recíproca entre várias ciências.

É preciso diminuir a distância entre o que se diz e o que se faz, até que, num dado momento, a tua fala seja a tua prática.

Paulo Freire

Biscoitos Amanteigados

por

Flávia Rodrigues Giselle da Silva

Julia Maia Lorrane Rodrigues

História da receita dos "Biscoitos Amanteigados":

Tendo como base a lembrança de uma das integrantes do grupo, Flávia nos contou que os biscoitos remetem a sua infância. – "A gente só parava de brincar se fosse pra comer algo gostoso e os biscoitos amanteigados era um deles. Minha mãe nos dava (para mim e para meus irmãos) os biscoitos e ficávamos disputando quem comia mais devagar, para ficar com o biscoito na mão. Coisa de criança! Porém a receita de mamãe era mais especial, ela coloca aveia para ficar saudável, dizia que fazia bem pro nosso intestino."

Ingredientes e suas origens:

Açúcar mascavo: A fabricação do açúcar é um processo derivado do cultivo de uma planta originária do sudeste asiático, trazida ao Brasil pelos portugueses: a cana-de açúcar. O açúcar bruto, extraído do chamado mel- de- engenho e com coloração entre marrom e o amarelo é açúcar mascavo.

Farinha de trigo: O início do cultivo do trigo foi na Mesopotâmia, logo chegou na China e começou a ser usada como farinha para fazer pastel e macarrão. No Brasil chegou em 1534, trazido por Martim Afonso de Souza.

Aveia: A aveia pertence à mesma família do trigo e é típica de regiões temperadas, acredita-se que seja originária da Escócia. A forma de aveia mais utilizada e comum na alimentação brasileira é a Aveia Sativa.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ¼ xícara (chá) de açúcar mascavo
- ½ xícara (chá) de manteiga
- 1 colher rasa de sopa de farelo de aveia

Utensílios

- Assadeira (1unid)
- Xícara de chá (1unid)
- Colher de sopa rasa (1unid)
- Tigela (1unid)
- Garfo (1unid)
- Forno.

Modo de preparo

1. Aqueça o forno em temperatura média (180 graus);
2. Coloque a farinha, o açúcar mascavo e a manteiga numa tigela e amasse bem com as mãos até formar uma massa uniforme.
3. Separe a massa em 3 porções. Faça um rolinho com cada porção. Corte cada rolinho em rodelas de 1cm de espessura. Com os dentes de um garfo, aperte levemente cada rodelinha, formando um desenho.
4. Unte uma assadeira grande com manteiga e farinha de trigo. Distribua os biscoitos sobre a assadeira, deixando uma distância entre eles.
5. Leve ao forno preaquecido por 25 minutos ou até os biscoitos ficarem levemente dourados.
6. Retire do forno, espere esfriar e sirva.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Os ingredientes usados na receita do biscoito amanteigado em sua maioria são ricos em:

Açúcar mascavo: composto por sacarose, frutose, glicose, potássio, cálcio, magnésio, fósforo, sódio, ferro, zinco rico em vitaminas A, B1, B12, B5, C, D6 e E e sais minerais.

Farinha de trigo: e fonte de carboidratos.

Aveia: é rica em proteínas, nas vitaminas B1, B2, B3 e E, e ainda em minerais tão importantes como o cálcio, o magnésio, o fósforo, o ferro, o zinco e o enxofre e além disso é rica em fibra também (que atua como limpeza intestinal, libertando o organismo das toxinas).

Quando o assunto é alimentos são necessários alguns cuidados ao manuseá-los, como:

Antes de guarda-los sempre higienizá-los com água e sabão ou com álcool em suas embalagens;

Guardar em locais secos, arejados e em alguns casos longe de luminosidade e calor;

Higienizar bem aos mãos antes de tocar nos alimentos e começar o preparo de alguma refeição;

Fazer o descarte dos alimentos (cascas, sementes ou embalagens) de maneira correta.

Fotografias do alimento

Comentários finais

Está atividade remete a lembranças trazidas da infância que pode ser reproduzida por gerações e gerações. Estimulando um projeto interdisciplinar quando se pensa em medidas, podendo trabalhar com a matemática ao contar a história dos produtos enfatizados na história da culinária. Entender que receita é uma produção textual, ou seja, destaca a Língua portuguesa e os nutrientes presentes sendo trabalhados pelas ciências.

A BNCC trata de habilidades e objetivos que estão explícitos nesse projeto. Entre eles estão: a Estratégia de Leitura/ Escuta atenta (Língua Portuguesa) – EF15LP10/ EF12LP04/ EF01LP17; Números/ Grandezas e Medidas (Matemática) – EF01MA01/ EF01MA03/ EF01MA15 e Matéria e Energia (Ciências Naturais) –EF02CI02/ EF02CI03.

E encerramos nossa receita com uma frase reflexiva de Paulo Freire,

“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção.”

Biscoitos amanteigados decorados

por

Ana Carolina Gonçalves Campos

Essa receita foi feita pelo meu filho em sua aula de artes. Ele fez alguns biscoitos durante a aula e depois trouxe a massa para fazermos outros biscoitos juntos em casa e depois fizemos a receita em casa também.

A história do biscoito vem desde os homens das cavernas. Nessa época, quando o homem já comia alguns grãos, triturando-o com os dentes, e teve a ideia de moê-los com pedra. Depois passou a misturar com água e secá-los ao sol. A origem do nome: "Biscoito", foi o termo usado para descrever o pão cozido por duas vezes, com a finalidade de conservá-lo por mais tempo sem estragar. A origem está em duas palavras francesas: "Bis" e "Coctus", significando "cozido duas vezes".

Fonte: http://crlojavirtual.blogspot.com/2015/04/biscoitos-amanteigados-historia.html - acessado no dia 01/11/20 as 21h05.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 200g de manteiga e margarina
- 1 xícara de açúcar
- 1 ovo
- 400g de farinha de trigo
- 1 e ½ de chá de essência de baunilha

Utensílios:

- Batedeira
- Peneira
- Assadeira
- Cortador em formas
- Papel manteiga

Modo de preparo:

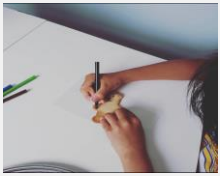
1. Colocar na batedeira a manteiga, o açúcar e a baunilha, batendo até ficar homogêneo
2. Colocar o ovo e continua batendo
3. Peneire a farinha de trigo e bata tudo junto sem excesso
4. Colocar no congelador por 20 minutos antes de cortar
5. Abra a massa na espessura desejada e use os cortadores
6. Colocar os biscoitos sobre uma assadeira de alumínio forrada com papel manteiga. Em seguida colocar no congelador por mais 10 minutos
7. Levar ao forno a 180º de 10 a 20 minutos ou até que as bordas fiquem douradas
8. Retire, deixe esfriar e enfeite!

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Os biscoitos amanteigados não são ricos em nutrientes, mas sim em carboidratos. Como não é um alimento que não comemos diariamente (normalmente), não há muitos problemas em consumí-los.

Para conservar os biscoitos, guarde-os em um pote que fique bem vedado, longe do sol, por até 5 dias. Ou pode colocá-los em uma embalagem plástica selada, por até 5 meses.

Fotografias do alimento



Comentários finais

Essa atividade trabalha várias habilidades das crianças, como criatividade, letramento, coordenação motora, ludicidade, o contato com os alimentos, o manuseio, as texturas, sabores, cheiros, cores, tamanhos e formas.

Se trata de uma atividade que pode ser trabalhada de forma interdisciplinar, integrando e interagindo com várias disciplinas. Porque você pode trabalhar em uma receita língua portuguesa, matemática, ciências, história.

Ao fazer uma receita elas são desafiadas a conhecer algo novo, e passa pelo processo de adaptação e assimilação de Piaget.

Bolo de cenoura

por

Eliane Santos de Morais

Esta receita me faz lembrar da minha saudosa mãe e da minha infância.

Uma raiz popular na mesa, a **cenoura** (*Daucus carota*) **é** originária do Irã e Afeganistão, e existe em diversas colorações, como as amarelas e as roxas, sendo a alaranjada a mais cultivada por ser mais nutritiva para nós que as outras. Sua popularidade vem da facilidade do cultivo, mas também dos seus benefícios à saúde

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 3 cenouras grandes
- 4 ovos
- Meia xícara de óleo
- 2 xícaras e meia de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher de chá de fermento

Utensílios:

- Liquidificador
- Tigela
- Colher
- Fouet
- Copo de medida
- Tabuleiro

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, adicione a cenoura, os ovos e o óleo, depois misture;
2. Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos;
3. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a farinha de trigo e depois misture novamente;
4. Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher;
5. Coloque em uma fôrma retangular (20 x 30 cm) untada, e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 40 minutos.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Informação Nutricional

Quantidade por porção 50g (1 unid.)		%VD(*)
Valor energético	137kcal	7%
Carboidratos	23g	8%
Proteínas	2,3g	3%
Gorduras totais	4g	7%
Gorduras saturadas	0,9g	4%
Gorduras trans	0g	0%
Fibra alimentar	0,7g	3%
Sódio	135mg	6%

CUIDADOS: Escolher alimentos frescos e na validade, higienizar bem os alimentos e utensílios e armazenar em local limpo e fresco.

Fotografias do alimento

Comentários finais

O que você achou de desenvolver esta atividade?

Muito interessante e nos dá varias ideias para trabalharmos com nossos alunos

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

A Pedagogia de Projetos visa à ressignificação desse espaço escolar, transformando-o em um espaço vivo de interações, aberto ao real e às suas múltiplas dimensões. O trabalho com projetos traz uma nova perspectiva para entendermos o processo de ensino/ aprendizagem

Qual a relação desta atividade com a BNCC?

(EF02MA17) Estimar, medir e comparar capacidade e massa, utilizando estratégias pessoais e unidades de medida não padronizadas ou padronizadas (litro, mililitro, grama e quilograma).

Qual relação da atividade com a interdisciplinaridade?

Com essa atividade podemos trabalhar em várias disciplinas. Português com conceito texual, ciências com a nutrição e hygiene e em matemática com medidas.

“A curiosidade o que é diferente e se destaca no em torno desperta emoção e conhecimento.”(MORA,2013,p 66)

A aprendizagem mais profunda requer espaço de prática (aprendendo fazendo).

Bolo negrito

por

Patrick Alves Assumpção
Cintia Caroline Martins Bento
Caroline Mello da Silva

O bolo teve origem no Egito Antigo .Na era do renascimento foi “melhorado” pelos romanos , que entendiam a técnica de fermentação. Foram eles que deram o nome por causa de seu formato redondo , vindo da bola. Até 1674 o bolo era feito separado do chocolate , assim como o chocolate era usado somente como bebida. Nesta época os ingleses tiveram a ideia de misturar o bolo com o chocolate.

O chocolate veio na América Pré-Colombiana. O cacau era cultivado pelos mais , que extraíam um líquido amargo vindo das sementes.Misturava-se baunilha e pimenta na mistura, ao qual chamavam de “xocoaltl “, que bebiam afim de amenizar o cansaço.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 2 xícaras de chá de chocolate em pó
- 1 xícara e meia de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de água fervente
- 3 colheres de chá de fermento em pó Royal

Calda

- 2 colheres(sopa) de Nescau ou chocolate em pó;
- 2 colheres de (sopa) de manteiga;
- 5 colheres de (sopa) de açúcar;
- 1 colher(sopa) de café pronto.

Utensílios:

- Vasilha
- Fout
- Tabuleiro
- Fogão

Modo de preparo

1. Coloque o chocolate, o açúcar, o óleo, a farinha e os ovos numa vasilha. Bata bem
2. Adicione a água fervendo e bata bem, e por último junte o fermento
3. Coloque em forma ou em um tabuleiro grande, untada e polvilhada com farinha de trigo
4. Leve ao forno moderado por aproximadamente 35 minutos
5. Assim que desenformar, regue com a calda feita
6. Leve ao fogo e deixe ferver mexendo sempre, retire do fogo, bata e espalhe sobre o bolo quente e decore à gosto.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

De acordo com o MEC "Para ter uma alimentação saudável, não basta conhecer os nutrientes e o valor nutritivo dos alimentos. É necessário saber a melhor maneira de escolher, preparar, conservar e rotular todos os alimentos que vão ser consumidos. Os cuidados com a higiene pessoal, do ambiente e dos próprios alimentos também são essenciais. Todas essas informações são muito importantes para a nossa saúde e precisam ser usadas no nosso dia a dia.".

Fotografias do alimento

Lembranças

Para Caroline, o bolo tem lembrança afetiva em relação à infância , felicidade e união entre família e família no ambiente que se vive até os dias de hoje se conserva o mesmo significado , a memória afetiva.

Patrick lembra até hoje das tardes de bolo com a família reunida , sempre acompanhado de um café ou guaraná . Também lembra de vários aniversários marcantes com cada detalhe . Aquela resenha de fim de festa com o bolo e boas risadas .

Cintia relata: “esse bolo me faz lembrar uma das melhores fases da minha infância.Eu ficava na expectativa para que a minha mãe fizesse o bolo negrito e pudéssemos lanchar em família.Esse bolo me marcou em especial nos meus aniversários e até hoje quando temos a oportunidade de prepará-lo,essas lembranças retornam em minha mente com sentimentos de saudades dessa época maravilhosa.”

Comentários finais

É muito interessante entender a história de uma receita , de onde veio cada ingrediente,a composição e o que significa cada coisa . Temos assim mais informações sobre o alimento , para que possamos de maneira eficaz cuidar na nossa saúde de maneira integral.

Como vínculo à BNCC podemos citar por exemplo desenvolver com as crianças que cada tipo de ingrediente , como o açúcar por exemplo , deve ser ingerido com moderação. Podemos aplicar diferentes tipos de receitas de modo a demosntrar o equilíbrio diário de substâncias que devemos ingerir . De modo participativo podemos criar projetos com as crianças vivenciando a experiência. Por fim, trabalhar contra o desperdício de alimentos orientando a utilizar a quantidade que realmente for ingerir quando a receita estiver preparada, pois os recursos são finitos e a ingestão exagerada pode fazer mal a saúde.

Além disso , podemos desenvolver o trabalho de equipe , a cooperação entre os alunos no processo da receita , onde um pode ajudar o outro com as dúvidas e dificuldades específicas.

A matemática também será aceita aqui , pois será necessário medir , calcular, dividir, cortar no processo de fazer uma receita. Há muitas formas de se trabalhar com as crianças de forma interdisciplinar .

Vygotsky fala sobre a “zona de desenvolvimento proximal” , onde o que ela não consegue fazer sozinha, consegue fazer com a ajuda de adultos ou de pessoas mais capazes. Assim a criança desenvolve o que amanhã poderá fazer sozinha .

Para Wallon, os sujeitos se constroem na interação social com outro e seu desenvolvimento pode ser fortemente afetado pela qualidade dos afetos vivenciados.

Referências

http://vanillecafecolonial.com.br/a-historia-do-bolo-de-chocolate/#:~:text=O%20bolo%20surgiu%20no%20Egito,formato%20redondo%2C%20vindo%20de%20bola **Acesso em : 26/10/2020;**

https://gshow.globo.com/receitas-gshow/receitas/bolo-negrito-540a16dd4d388515c700013e.ghtml **Acesso em : 26/10/2020;**

https://www.infoescola.com/plantas/cacau/#:~:text=Cacau%20%C3%A9%20uma%20planta%20naturalizada,prima%20na%20produ%C3%A7%C3%A3o%20do%20chocolate.&text=O%20cacau%20ou%20cacaueiro%20(Theobroma%20cacao%20L **Acesso em 26/10/2020.**

Bolinho de chuva

por

Julia Fonseca Marins

Gabriella Pires

O bolinho de chuva é um prato de origem portuguesa, que se tornou famoso no Brasil por sua presença no Sítio do Pica-Pau Amarelo, obra de Monteiro Lobato, quando era preparado pela personagem Tia Anastácia.

A lenda é que numa tarde chuvosa, algumas crianças sentiam-se infelizes por não poderem brincar no quintal, então a avó destas crianças pensou em algo que pudesse entretê-las e ao mesmo tempo, alimentá-las. Foi quando fez os bolinhos, meio que por acaso, e batizou-os de “bolinhos de chuva” ao cobri-los de açúcar e canela, após fritá-los, devido ao temporal que caia naquela tarde.

Para nós os bolinhos de chuva são um alimento que traz à tona uma memória gostosa e que nos faz sentir aconchegadas por nossos avós terem feito pra gente durante nossa infância. É quase como um abraço, mesmo um prato simples e sem a sofisticação nem a gourmetização que vemos hoje. Preparar uma comida afetiva, é muito mais do que o resgate de sabores gostosos, é um ritual que nos conecta aos nossos ancestrais e é um momento em que podemos nos transportar à infância, podendo revisitar algumas sensações e memórias que nos trazem conforto.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de açúcar
- ¾ de xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 ovo
- Óleo para fritar
- Açúcar e Canela a gosto para polvilhar

Utensílios:

- Tigela
- Panela
- Escumadeira
- Fogão
- Papel toalha

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes até ficar uma massa não muito mole, nem tão dura.
2. Deixe aquecer uma panela com bastante óleo para que os bolinhos possam boiar.
3. Quando estiver bem quente comece a colocar colheradas da massa e abaixe o fogo para que o bolinho não fique cru por dentro.
4. Depois de fritos, coloque os bolinhos sobre papel toalha
5. Depois polvilhar por cima o açúcar com a canela e estão prontos para servir.

Fotografias do alimento

Comentários finais

Neste projeto, fomos levados a refletir sobre o que comemos, a afetividade que pode existir nos pratos que fazemos em nossa casa e a história por trás destes pratos. Com base nisso, poderíamos utilizar esse projeto na escola com os alunos ao incentiva-los a refletir também o que comem, de onde vem estes alimentos e tudo que pode ser feito com ele, além de contribuir para que eles entendam o que é uma alimentação saudável e seus benefícios.

Um projeto como esse também nos possibilita trabalhar em paralelo com a BNCC à medida em que trabalhamos suas habilidades ao incentivar o trabalho em equipe, o participar, experimentar, explorar... Nos possibilita também trabalhar a interdisciplinaridade quando juntamente a esse projeto conseguimos abordar matemática ao fazer as crianças terem um contato inicial com noções de peso, quantidade e medidas, história ao pesquisarem onde surgiram os variados pratos e a própria ciência na identificação de alimentos e sua origem.

Essa citação do brilhante Paulo Freire, reforça a importância da experimentação para a construção do ser humano. Nossos estudos, para serem validados, precisam passar por testes, dentro do famoso método científico. Então, por que não levar isso para a sala de aula.

Bolinho de chuva (versão 2)

por

Stephani Cordeiro

O bolinho chuva tem origem portuguesa e se tornou muito popular no Brasil através de um programa de TV sítio do Pica-Pau amarelo, onde a cozinheira sempre preparava esta receita.

O significado do nome tem 2 lendas: a primeira que em dias de chuva as pessoas costumam ficar mais preguiçosos e não tem vontade de ir até o mercado comprar ingredientes e por ser uma receita simples deu seu nome de bolinho de chuva. A segunda vem do fato das crianças ficarem tristes por não brincar em dias chuvosos no quintal devido isso uma mãe passa para animar seus filhos fez tal bolinho e deu o nome de bolinho de chuva assim toda vez que chovia as crianças pediam.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite
- 2 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de açúcar para polvilhar
- 1 colher de sopa de canela
- 1 litro de óleo para fritar

Utensílios:

- Tigela
- Panela
- Escumadeira
- Fogão
- Papel toalha

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes até obter uma massa cremosa e homogênea
2. Deixe aquecer uma panela com óleo quando estiver quente com uma colher comece a colocar pequenas quantidades de massa
3. Deixa até que doure por inteiro
4. Coloque os bolinhos sobre o papel absorvente e depois passe no açúcar e canela

Nutrientes

Fotografias do alimento

- Carboidratos
- Gorduras
- Proteínas

Pão caseiro

por

Ane Carine Santos Barbosa de Carvalho
Jéssica Lourenço
Michelle Barros
Simone Falabretti

"Em Alagoas, terra natal de minha mãe, há não muitos anos atrás, era muito comum que as mulheres acordassem mais cedo para preparar o pão para o café da manhã de toda a família. Assim, os homens da família poderiam ir trabalhar na terra com a força de um bom e fresco pão caseiro e as mulheres poderiam se ocupar dos afazeres da casa. Olhando desta forma, aos nossos olhos hoje, pode parecer uma vida sem muitas alegrias, mas essa mesma vida sem muito brilho, foi a vida que minha mãe cresceu e sempre nos contou com gratidão e simplicidade. Na infância com minhas irmãs era muito normal acordarmos sentindo o cheiro de pão caseiro no forno e café quentinho, essa lembrança me remete a momentos únicos em que toda a família se sentava à mesa, riamos e tomávamos café antes de seguirmos para nossos afazeres cotidianos. Hoje já não tenho mais a mãe que acordava mais cedo, ou as risadas, conselhos e abraços silenciosos que compreendem tudo que só as mães sabem dar, mas ficaram as lembranças dessas refeições, o eco das risadas e o calor dos abraços.

Hoje, minhas irmãs tiveram filhos, crianças incríveis, que fazemos questão de passar essas memórias, fazemos pães caseiros juntos, sentamos à mesa e rimos, relembrando e nos amando como ela nos ensinou."

Relato da integrante Ane Carine Santos Barbosa de Carvalho

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 1KG Farinha de trigo (pode ser substituída por Farinha de arroz para quem não pode consumir glúten, ou farinha de aveia)
- 50g de fermento biológico
- 500 ml de Água
- ½ copo (de requeijão) de óleo (pode ser substituído por óleo de amendoim)
- ½ copo de açúcar (pode ser substituído por Stevia ou Xilitol)
- 1 colher de chá de sal

Utensílios

- Tigela
- Liquidificador
- Assadeira
- Forno

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande misture toda a farinha e o fermento biológico, esmigalhando com as mãos.
2. Depois de bem misturado reserve.
3. Bata no liquidificador de 10 a 20 minutos a água, o açúcar, o óleo e o sal (quanto mais bater mais macio o pão ficará).
4. Acrescente a mistura do liquidificador à farinha reservada, misture e sove bem a massa até ficar lisa e homogênea.
5. Divida a massa em duas partes, modele e recheie a gosto (opcional).
6. Ponha em uma assadeira grande, untada com óleo (A MASSA CRESCE BASTANTE!), coloque no forno desligado, e deixe por 30 minutos até dobrar de volume.
7. Sem tirar a assadeira do forno, ligue-o em temperatura média, e deixe lá por 20 minutos até ficarem dourados e quando batermos nele de leve o som for oco.
8. Retire do forno, molhe as mãos e passe por cima dos pães para umedece-los.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Nesta receita original podemos ver que seu objetivo era causar saciedade e dar sustância para a execução do trabalho braçal e não havia preocupação em valores nutricionais, portanto sempre é possível melhorar e adequar a receita, como visto a cima nos ingredientes onde a farinha de trigo pode ser substituída por farinha de arroz para quem não pode consumir glúten, ou farinha de aveia, o açúcar por xilitol ou stevia, o óleo por óleo de amendoim, opções essas que tem maior valor nutricional e fazem bem para saúde.

Fotografias do alimento

Marcelinho, 5 anos – Fazendo o pão junto com a mãe e as tias.

Massa crescendo após a sova.

Pão já pronto.

Comentários finais

Desenvolver esta atividade foi especial, pois está ligada à memórias afetivas, e o mais legal em toda a receita é poder eternizar as pessoas que amamos passando tudo para os mais novos. Ter a oportunidade de aprender com a família é ter a possibilidade de fortalecer vínculos e descobrir os diferentes tipos de sensações que essas lembranças nos proporcionam. Essa vivência é fundamental para o desenvolvimento do ser humano e nos faz lembrar da importância do afeto, das prioridades, do tempo, da união e do amor, e quanto é mais leve aprender quando o ensino é feito com amor. Já dizia Paulo Freire “ Não se pode falar de educação sem falar de amor”.

Segundo Piaget, o desenvolvimento intelectual abrange dois lados: um afetivo e um cognitivo, ou seja, para Piaget é impossível desvincular a afetividade da cognição ou o contrário. Nesse sentido a pedagogia de projetos trabalha a afetividade, assim como outros assuntos, e cria situações, oferecendo aos alunos possibilidades de serem independentes, críticos e participativos, pois é por meio da vivência e da experiência que a criança aprende.

E podemos perceber como esta atividade está interligada e de acordo com aquilo que propõe a BNCC, ao se tratar de nutrição do organismo e hábitos alimentares, apresentado especialmente na Unidade temática Vida e Evolução (5° ano), além de cuidados com os alimentos a serem ingeridos, zelando pela saúde do próprio corpo e as atividades socioemocionais que abordam habilidades focadas na educação das emoções, promovendo o pensamento autônomo e suas potencialidades, visto que, o trabalho no campo afetivo colabora para o desenvolvimento pleno do indivíduo, melhorando o índice de aprendizagem, pois os trabalhos socioemocionais podem impactar positivamente no aprendizado dos alunos.

A interdisciplinaridade favorece o ensino além da sala de aula, proporcionando relações entre conteúdos e vivências, integrando o conhecimento, favorecendo a reflexão, e a troca de experiência de forma significativa. Para Wallon, a dimensão afetiva ocupa lugar central tanto do ponto de vista da construção da pessoa quanto do conhecimento". Segundo Wallon - a criança responde às impressões que as coisas lhe causam com gestos dirigidos a ela. Os gestos, as atitudes e o modo de ser das pessoas, são para criança indícios de como ela mesmo pode proceder; por isso Wallon se refere a aprendizagem cognitiva estar interligada com a afetiva. Ao se construir esse e-book, pode-se ainda perceber a maneira como esse trabalho vai perpassando vários aspectos de nossa vida e sua diversidade, como a história, a cultura, o social, o físico e emocional, fazendo com que se crie um ambiente de acolhimento, empatia e respeito pela história do outro, sua cultura e suas vivências, trabalhando dessa maneira as habilidades socioemocionais, tão importantes em nossas relações e em nossa sociedade e abrangendo diversas disciplinas, e não apenas Ciências.

Feijão tropeiro da Dona Luzia

por

Cíntia Raquel C. Nascimento
Maria Cláudia Dantas Abido
Larissa Rosa do Amaral

Lembro-me das reuniões em família realizadas na casa da minha avó , pois era o único momento em que todos se reuniam em torno de uma mesa para esperar o tão famoso feijão tropeiro com o toque especial da Dona Luzia, minha bisavó. E por conta das conversas e risadas aos domingos essa receita se tornou o melhor feijão para minha família.

O feijão roxinho teria sua origem no Peru e se cultiva na região da Amécica do Sul e Central, nos seguintes Estados: Goiás Distrito Federal, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul ,Tocantins, São Paulo,Paraná e Santa Catarina, seu cultivo é feito preferencialmente em solo bem drenado, fértil e rico em matéria orgânica. Não podemos deixar de citar que existem registros de seu grande teor medicinal e seus benefícios para a saúde.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 2 xícaras (chá) de feijão roxinho
- 2 colheres (sopa)de bacon picado
- 2 gomos de linguiça calabresa fresca
- 2 dentes de alho amassado
- 1 cebola grande picada
- 3 ovos
- 5 folhas de couve picadas
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de mandioca crua
- Sal à gosto.

Utensílios:

- Panelas
- Tábua
- Escorredor
- Faca
- Colher de pau.

Modo de preparo:

1. Em uma panela cozinhe o feijão até que os grãos estejam macios sem desmancharem, escorra a água e reserve
2. Em uma panela frite o bacon e a linguiça, escorra o excesso de gordura, junte o alho e a cebola e deixe refogar
3. Adicione os ovos e mexa até que estejam cozidos, junte o feijão e a couve misturando bem, e deixe cozinhar para tomar gosto
4. Acrescente a farinha aos poucos misturando bem e sirva a seguir. Para realçar o sabor o azeite pode ser adicionado no momento em que a farinha é misturada, mas é opcional.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Antes do preparo é importante que cada alimento esteja devidamente higienizado sejam legumes, verduras ou até mesmo as embalagens do feijão e da farinha.

Feijão roxo é rico em vitamina B1, fibras que podem desempenhar um papel importante no controle do peso, proteínas, manganês, potássio e cálcio .

A cebola e o alho possuem selênio um poderoso antioxidante que fortalece o sistema imunológico, e contém vitaminas A,C e E, nutrientes que aumentam as defesas do nosso organismo.

O ovo é rico em vitamina A, D, zinco, selênio, magnésio e minerais antioxidantes importantes para o organismo.

Couve é rica em vitamina C, A e B6, fibras, magnésio, cálcio, ferro e fósforo .

A farinha de mandioca é rica em ferro, cálcio, potássio, magnésio e vitamina B6.

Obs: Depois de pronto o ideal é guardar tudo o que sobrou em potes na geladeira.

Fotografias do alimento

Comentários finais

O que você achou de desenvolver esta atividade ?

Ao escolhermos a receita da Dona Luzia para fazer parte do nosso E-book , tivemos o prazer de conhecer algumas memórias de reuniões em família onde se sobrava tempo para estarmos todos reunidos em um local onde podíamos estar participando de conversas e risadas.

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

Relação da construção da autonomia do aluno por meio de descobertas significativas vivenciadas em cada etapa desenvolvida onde o discente aprende participando , experimentando sentimentos onde o Ensino não se baseia em um depósito de conteúdos, e sim em práticas construtivas.

Qual relação da atividade com a interdisciplinaridade?

A comunicação entre as disciplinas prorporcionam uma melhor compreensão no desenvolvimento desta atividade, pois ao utilizarmos grandezas e medidas e interpretação de texto, trabalhamos as disciplinas de Português , Matemática e Geografia , dentro de Ciências Naturais.

“ A leitura do mundo precede a leitura da palavra” (Paulo Freire)

Omelete

por

Joana S do Nascimento

Originado na antiga persa, ovos batidos eram misturados com ervas picadas. Acredita-se que essa receita alcançou a Europa através do Oriente Médio e África do Norte, onde sofreu adaptações.

Depois de cortados em pedaços, formava um prato chamado de "kookoo".

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 1 ovo
- 50 gramas de cenoura ralada
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- Óleo
- (Para acompanhar utilizei algumas rodelas de pepino e tmabém cenoura ralada).

Utensílios:

- 1 recipiente para bater os ovos
- 1 frigideira.

Modo de preparo:

1. Em um recipiente não muito grande, bata os ovos até fazer uma espuma.
2. Após isso acrescente o sal, a pimenta e a cenoura.
3. Bata novamente por mais 1 minuto.
4. Ponha um fio de óleo na frigideira e coloque para fritar o omelete.
5. Desligue assim que os lados estiverem dourados.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

O ovo é um alimento nutritivo, fonte de proteínas e vitaminas A, do complexo B e D. Também é rico em minerais como ferro e zinco.

O melhor lugar de armazenamento com esse ingrediente é a geladeira, onde a temperatura é mais baixa.

Fotografias do alimento

Comentários finais

O que você achou de desenvolver esta atividade?

É uma novidade unir uma atividade acadêmica com a cozinha. Posso dizer que desenvolver a atividade foi extremamente prazeroso.

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

Analisando a atividade podemos articular conteúdos de diferentes disciplinas à serem relacionados.

Qual a relação desta atividade com a BNCC?

A atividade pode ser considerada um experimento e possui total total relação pois observamos, fazemos leitura dos ingredientes, apresentar dados dos ingredientes.

Qual relação da atividade com a interdisciplinaridade?

Podemos integrar conteúdos proporcionando aos alunos uma construção de relação entre diferentes disciplinas.

Salada de bacalhau

por

Letícia Cristina Andrade da Silva
Lidiane da Silva Santos

O bacalhau chegou ao Brasil junto com os portugueses, mas somente em 1808, com a chegada da família real é que ele foi incorporado aos hábitos alimentares brasileiros.

Antes da Segunda Guerra, o bacalhau fazia parte da dieta da população com menor poder aquisitivo, pois era um produto relativamente barato. Durante a Segunda Guerra, a escassez de comida chegou a Europa e o preço do bacalhau aumentou significativamente, restringindo o consumo popular. O peixe virou artigo de luxo e passou a frequentar as mesas brasileiras somente no Natal e na Páscoa, as principais festas cristãs.

O bacalhau é consumido principalmente em comemorações cristãs, pois durante a Idade Média, a Igreja Católica obrigava seus fies a jejuar e retirar da sua dieta carnes consideradas quentes. Em contrapartida, o consumo de bacalhau, uma carne fria, era bastante incentivado durante o jejum.

O hábito de consumir bacalhau nos dias de jejum veio para o Brasil junto com os portugueses, mas ao longo dos anos o rigor do calendário de jejum se perdeu e o consumo de bacalhau permaneceu somente nas datas mais expressivas da religião, o Natal e o a Páscoa.

Outros ingredientes foram incrementados, a fim de realçar o sabor do peixe e assim nasceu a salada de bacalhau.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes:

- 500g de bacalhau
- 300g de batata cortada em cubos
- 1 vidro de azeitona preta sem caroço
- 1 cebola cortada em tiras
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 pimentão amarelo cortado em tiras
- 12 ovos de codorna
- Azeite a gosto
- Cheiro-verde a gosto

Utensílios:

- Panela grande
- Panela média
- Frigideira
- Faca
- Travessa Grande

Modo de preparo

1. Lave o bacalhau em água corrente e coloque-o de molho em um recipiente com água durante 12 horas. Troque a água do recipiente de 3 em 3 horas.
2. Coloque o bacalhau em uma panela com água e deixe cozinhar em fogo brando por 10 minutos. Após o cozimento, não descarte a água.
3. Retire a pele, as espinhas, e desfie o bacalhau
4. Refogue-o ligeiramente em uma frigideira com uma colher de sopa de azeite.
5. Em uma panela média com a mesma água utilizada para cozinhar o bacalhau, coloque as batatas descascadas e cortadas em cubo e os ovos para cozinhar.
6. Refogue rapidamente os pimentões e a cebola em uma frigideira com um fio de azeite.
7. Monte em uma travessa na seguinte ordem: primeiro a batata, depois os pimentões, o bacalhau, a cebola e por último os ovos de codorna.
8. Decore com cheiro verde e azeitona preta à vontade.
9. Sugestão: tempere a sua salada com vinagre, sal e azeite.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

O bacalhau ajuda a regular os níveis de colesterol, trata a anemia, alivia sintomas da menopausa, melhora o funcionamento do sistema nervoso e da atividade muscular, aumenta o fósforo presente em nossos dentes e ossos, promove a formação de glóbulos vermelhos no sangue e melhora o funcionamento do sistema nervoso, graças a grande quantidade de vitaminas do complexo B presentes no peixe.

Cuidados com o bacalhau:

O bacalhau não deve ser guardado em temperatura ambiente, e sim na geladeira, por até 90 dias.

Após dessalgado, o peixe deve ser congelado no freezer a temperatura de - 18 graus Celsius, onde pode ficar até 180 dias.

Antes de cozinhar, é importante dessalgar o bacalhau e remover toda a pele e as espinhas que conseguir.

Valores nutricionais encontrados em 100g de bacalhau fresco:

17,68 g de proteína
1,01 g de gordura
352 mg de potássio
190 mg de purinas
89 mg de sódio
26mg de cálcio
24 mg de magnésio
0,05 mg de vitamina B2
0,40 g de zinco
0,32 g de ferro
2 mg de vitamina C
1 mg de vitamina E
5,15 mg de vitamina B3
0,20 mg de vitamina B
0,06 mg de vitamina B1

Fotografias do alimento

Comentários finais

Esta atividade tem relação com a pedagogia de projetos, já que por meio da sua realização podemos chegar a solução de problemas como a obesidade infantil e a subnutrição infantil. O e-book contém o passo a passo de receitas saudáveis, informações sobre os cuidados com os alimentos e os seus nutrientes. Desta forma, o e-book permite aos alunos o acesso a informações sobre alimentação equilibrada com o objetivo de fazer com que os estudantes se interessarem por uma alimentação nutritiva e variada, orientando os devidos valores nutritivos dos alimentos e suas respectivas reações no desenvolvimento de hábitos alimentares benéficos.

Para construir um entendimento mais abrangente acerca dos ingredientes utilizados nas receitas, seus valores nutricionais e benefícios para a saúde, esta atividade pode ser desenvolvida em parceria com outras disciplinas como: geografia e história, na localização e origem dos ingredientes; matemática, no cálculo das porções necessárias para a manutenção do bom funcionamento do nosso organismo; português, na produção do gênero textual receita; artes, na captura de fotos das receitas e construção do e-book, e ciências e educação física, trazendo a importância dos bons hábitos alimentares para um a vida saudável e ativa. Desta maneira, a atividade se torna interdisciplinar, levando em consideração a construção do conhecimento pelo aluno.

Jhon Dewey defende a aprendizagem do aluno por descobertas e estabelece que as atitudes de aprendizagem partam dos interesses dos alunos, que por sua vez, aprendem basicamente pelas experiências, pelo que descobrem por si mesmo. Sua metodologia trabalha com os alunos a possibilidade de desenvolver o espírito de pesquisa, envolvendo a interdisciplinaridade ao mesmo tempo.

Lasanha de Berinjela

por

Aline Freitas Adriana Carrilho
Carla Mello Maria Cristina Lino

Os italianos usaram a palavra para definir o prato onde, hoje se sabe, era feita a Lasanha. A lasanha é um prato tipicamente originado na Itália, surgindo no ano 1.300 d.C, sua versão típica é realizada com massa de trigo, podendo ter várias versões mais saudáveis como o vegetal que é menos consumido como a berinjela.

A berinjela é um fruto da planta Solanum melongena, originária da Índia. Chegou à Europa no século XIII, através dos árabes da Península Ibérica.

Em regiões de clima quente, a época de plantio dura o ano todo.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 3 berinjelas grandes
- 1 lata de molho de tomate
- 1 maço de coentro cortado em pedaços pequenos
- Azeitonas sem caroço cortadas
- 300 g de queijo mussarela fatiado
- 300 g de presunto fatiado
- 2 colheres de azeite
- Queijo catupiry

Utensílios:

- Forno
- Refratário
- Papel alumínio

Modo de preparo:

1. Corte as berinjelas em fatias finas, no sentido do comprimento.
2. Em uma assadeira retangular refratária, coloque no fundo, as duas colheres de azeite e um pouco de molho de tomate. Coloque então uma camada de berinjela.
3. Cubra com molho de tomate, salpique com azeitonas e coentro. Em seguida, coloque uma camada de presunto.
4. Acrescente uma camada de berinjela, cubra com molho de tomate e por cima coloque uma camada de queijo mussarela.
5. Repita os passos 3, 4 e 5, para formar mais duas camadas.
6. Coloque por cima da última camada, queijo catupiry a gosto, e cubra a assadeira com papel alumínio. Leve ao forno em temperatura de 180º C graus por cerca de 30 minutos, para cozinhar.
7. Após isso, retire o papel-alumínio e deixe por mais 5 a 10 minutos para gratinar. Sirva quente.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Devido à grande quantidade de fibras, a berinjela ajuda no bom funcionamento do intestino, que é essencial para uma boa qualidade de vida. Ela também é fonte de muitas vitaminas, como a B, C, K e A e possui boas doses de minerais, como zinco, cálcio, ferro e magnésio.

Para a realização da receita é necessário que todos os alimentos sejam bem higienizados e cuidados para a receita ser o mais saudável possível.

Fotografias do alimento

Comentários finais

É de suma importância mantermos uma alimentação saudável, e além disso estimular nas crianças o desejo em descobrir sabores e texturas de novos alimentos, com isso o trabalho com projetos torna-se fundamental em nosso cotidiano enquanto educadores. Através das experiências o aluno amplia seu conhecimento, bem como relembra memórias afetivas e torna o conhecimento cada vez mais significativo.

Essa experiência relaciona-se com a BNCC a partir do momento que a criança compreende a importância de se alimentar de forma saudável, cuidando-se e mantendo a saúde. Contudo, podemos observer uma relação ampla com a interdisciplinaridade, pois pode ser trabalhada em várias disciplinas trazendo diferentes conhecimentos. Por fim, para John Dewey trabalhar com projeto é como projetar-se e sair de onde estamos para buscar soluções possiveis para algo que desejamos alcançar. Portanto, resumimos bem a importância de trabalharmos em conjunto buscando ampliar nossos horizontes e adquir conhecimentos em diversas áreas.

Massa de gnocchi simples

por

Beatriz Molina Antunes

Ignocchi é uma massa tradicional italiana, conhecida no Brasil como Inhoque. Muitas famílias possuem a tradição do Inhoque da Fortuna, simpatia que resulta em comer em pé as 7 primeiras unidades do prato no dia 29 e fazer um pedido para cada massa ingerida.

Esta é uma variação simples e barata, comparada às receitas tradicionais italianas, e foi passada pela minha avó para meus pais e tio, estes que passaram para mim na fase adulta. A massa pode levar qualquer acompanhamento e pode sofrer alterações de acordo com a necessidade daqueles que irão usufruir do alimento. Os ingredientes podem ser encontrados facilmente em supermercados e feiras.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo do Gnocchi

Ingredientes e medidas:

- 6 batatas médias
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 50g de queijo ralado
- Sal à gosto

Utensílios:

- Espremedor de batata
- Panela
- Vasilha grande

Modo de preparo:

1. Cozinhe as batatas com sal até ficarem quase moles
2. espreme-as e espere esfriar
3. acrescente o queijo ralado e a farinha e misture tudo. Caso a massa ainda esteja grudando, acrescente mais farinha até dá o ponto.
4. Após, faça rolos compridos com a massa e corte em pequenos pedaços, se preferir divida a massa em varias partes e vá fazendo os rolos aos poucos.
5. Após, numa panela com água fervendo, coloque os pedacinhos da massa.
6. Retire assim que cada pedacinho começar à boiar.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo para molho simples para acompanhamento

Ingredientes e medidas:

- 500g de carne moída
- 1 colher de sobremesa de óleo vegetal ou azeite
- 2 tomates
- ½ pimentão
- 1 cebola
- 1 pacote de molho de tomate
- Alho e sal à gosto

Utensílios:

- Panela
- Faca ou processador

Modo de preparo:

1. Pique a cebola, o alho, tomate e o pimentão
2. Na panela, coloque o óleo ou azeite e acrescente a carne moída
3. Após, coloque o alho e a cebola e o sal, misture-os e deixe temperar em fogo baixo
4. Em seguida, adicione tomate, pimentão e o molho, misture e deixe cozinhar
5. Após o cozimento da carne, acrescente o molho ao inhoque.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Massa:

- Batata: rica em carboidratos, possui quantidades consideráveis de vitamina C; sais minerais, como o fósforo, cálcio e potássio; e de vitaminas do complexo B, em menor quantidade.
  A batata também é uma fonte importante de amido.
- Farinha de trigo: carboidratos, proteínas e fibras, além de minerais como fósforo, cobre e manganês.
- Queijo: cálcio, fósforo, proteínas, vitaminas lipossolúveis e vitaminas B

Molho:

- Carne bovina moída: Proteínas; Vitaminas do Complexo B (B1, B2, B3, B5, B6 e B12); Fósforo; Zinco; Ferro; Gorduras.
- Tomate: vitaminas A, B e C, em sais minerais como o fósforo, potássio, cálcio e magnésio.
- Pimentão: vitaminas C, A, B1, B2 e B5, cálcio, fósforo, potássio e ferro.
- Cebola: vitaminas A, B e C, e sais minerais como ferro, potássio, sódio, fósforo e cálcio.

O uso do queijo na massa não é obrigatório. Caso haja a necessidade, a receita pode ser facilmente alterada para atender lactointolerantes e veganos. Pode-se utilizar, também, no lugar da farinha de trigo, polvilho ou amido de milho.

É de suma importância que todos os vegetais sejam devidamente lavados antes do uso.

Ao usar a metade do pimentão, prefira a parte com menos sementes, pois assim poderá armazenar o restante do pimentão na geladeira para um uso futuro.

O molho é opcional e de escolha do cozinheiro.

Fotografias da Receita

Comentários finais

Ao planejar a tarefa, várias receitas vieram não somente a mim, mas também a minha família, mas o que mais chamou a atenção não foi o tipo de receita ou a qualidade material, mas como essas receitas mexem com a memória afetiva.

Decidi escolher o gnocchi por este motivo, por mais que seja uma receita extremamente simples, esta comida faz-me lembrar do cheiro e do gosto daquele que minha avó fazia na minha infância.

E é desta forma que podemos trabalhar a pedagogia de projeto, por exemplo, dando significância afetiva ao objeto de estudo.

Além de que, no 4º ano, trabalha as habilidades da BNCC (EF04CI01) e (EF04CI02), que falam sobre identificar as misturas na vida diária e testar e relatar transformações nos materiais do dia a dia em diferentes condições.

Feijoada

por

Janaina de Almeida Barboza Fernandes

A **feijoada** é um dos pratos típicos mais conhecidos e populares da culinária brasileira. Composta basicamente por feijão preto, diversas partes do porco, linguiça, farinha e o acompanhamento de verduras e legumes, ela é comumente apontada como uma criação culinária dos africanos escravizados que vieram para o Brasil. O feijão é o maior produtor de feijão do mundo. Os estados do Paraná, Minas Gerais e Bahia são os principais produtores nacionais.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 1 orelha de porco cortada em pedaços pequenos
- 2 pés de porco cortados em pedaços pequenos
- 1/2 kg de carne-seca cortada em pedaços pequenos
- 1/2 kg de costela de porco cortada em pedaços pequenos
- 1/2 kg de feijão preto
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola picada
- 300 gramas de linguiça calabresa de porco cortados em fatias grossas
- 300 gramas de linguiça de paio cortada em fatias grossas
- 400 grama de lombo de porco sem osso cortado em cubos
- 1 laranja média sem casca
- 2 Cubos de Caldo de Bacon Arisco
- 2 litros de água fervente.

Utensílios:

- Refratário
- Panela de pressão
- Panelas
- Tigela
- Facas
- Colheres

Modo de preparo:

1. Na véspera, em uma tigela, coloque a orelha e os pés de porco e cubra-os com água fria. Troque a água 4 vezes durante esse tempo.
2. Em outra tigela, coloque a carne-seca e a costelinha de porco e cubra-as com água fria para dessalgar. Troque a água 4 vezes.
3. No dia seguinte, coloque o feijão em uma tigela, cubra com água e reserve por 1 hora.
4. Escorra a orelha, o pé de porco, a carne seca e a costelinha e coloque-os em uma panela de pressão cobertos com água fria. Tampe a panela e cozinhe por 15 minutos, contados a partir do início da pressão. Retire do fogo, aguarde sair todo o vapor e abra a panela. Escorra e reserve.
5. Na mesma panela, aqueça o óleo e doure a cebola. Junte a linguiça, o paio, o lombo e refogue por mais 3 minutos. Junte o feijão escorrido, as carnes pré-cozidas reservadas e a laranja.
6. Acrescente os cubos de caldo de bacon ARISCO e água fervente. Tampe e cozinhe por 15 minutos, contados a partir do início da pressão.
7. Retire do fogo, aguarde sair todo o vapor e abra a panela. Retire a laranja e leve novamente ao fogo. Cozinhe em fogo baixo, com a panela parcialmente tampada (sem a pressão), por mais 30 minutos ou até engrossar o caldo e os ingredientes estarem cozidos.
8. Passe para uma travessa e sirva em seguida.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

O feijão preto, usado na composição desta receita, é uma das leguminosas mais relevantes na alimentação, sendo fonte de proteína vegetal, ferro, vitamina do complexo B, magnésio, potássio e fibra alimentar, que auxilia no funcionamento do intestino. Outros benefícios são a redução da absorção do colesterol e glicose pelo organismo, auxílio na regulação da pressão arterial e prevenção de anemia.

Lavar e dessalgar as carnes, deixar o feijão de molho, fritar as carnes antes de cozinhar na feijoada.

Fotografias do alimento

Comentários finais

Bem interessante, descobri várias formas de se fazer a receita e a deixar mais saborosa.Conheci a história da receita que só agregou ao meu conhecimento,despertei o paladar para certos tipos de ingredients da receita e os cuidados com os alimentos.

Qual a relação com a pedagogia de projetos?

Experimentação, aprendizado sobre a história da receita e o nutrientes da receita colaborando para uma vida saudável.

Qual a relação desta atividade com a BNCC?

Essa atividade está alinhada com a BNCC , da seguinte forma EI03ET04 Ampliar as relações interpessoais,desenvolvendo atitudes de participação e cooperação; EI03EO03 Adotar habitos de autocuidado relacionados a hIgiene, alimentação, conforto e aparência e EI03CG04.

Qual relação da atividade com a interdisciplinaridade?

A interação e participação de todos agregando as diferentes linguagens do conhecimento matematica, oral e escrita entre outros

O desenvolvimento cognitive, da criança se dá por meio da interação social, ou seja, de sua interação , com outros individuos e com o meio. A interação entre os individuos possibilita a geração de nova experência do conhecimento. A aprendizagem é uma experiencia social a qual é mediada pela interação entre linguagem e ação. (VYGOTSKY – extraído do site NOVA ESCOLA)

Bobó de camarão

por

Natália Pereira Rodrigues

Bobó é um prato da culinária brasileira popular na cozinha da Bahia, de origem africana. Trata-se de um creme pouco consistente feito de inhame, vinagreira, etc., cozidos e amassados com azeite-de-dendê, pimenta, sal e um pouco de camarão seco. Pode ser servido quente, morno ou frio, como prato principal ou como acompanhamento.

O bobó de inhame e o de vinagreira são os mais antigos, preparados desde o século XVII. Depois, foram sendo sofisticados com o acréscimo, à massa básica, camarão previamente refogado.

O atual bobó de camarão, prato de renome, também tem, entre seus ingredientes mandioca e leite de coco.” O bobó de camarão, típico do estado brasileiro da Bahia, é um prato muito popular em outros lugares do Brasil.

A origem dos alimentos

A mandioca também é conhecida por aipim e macaxeira. Ela tem origem brasileira e era fonte de alimento de tribos indígenas.

O inhame é de origem africana, foi trazido das ilhas de Cabo Verde e São Tomé para o Brasil pelos portugueses e encontrou condições ideais para se desenvolver.

O azeite de dendê, azeite de dendém ou óleo de palma é um óleo popular nas culinárias africana e brasileira e, também, no candomblé. É produzido a partir do fruto da palmeira conhecida como dendezeiro (Elaeis guineensis), originária do oeste da África.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 1 quilo de camarões fresco descascado
- 1 quilo de aipim (mandioca) cozida
- 1 cebolas grande picada
- 1/2 molho de coentro
- 100 ml de azeite de dendê
- Sal q.b.
- 200 ml de leite de coco
- Pimenta do reino q.b.

Utensílios:

- Panela
- Fogão
- Liquidificador

Modo de preparo:

1. Leve o dendê ao fogo com a cebola para refogar
2. adicione o camarão, um pouco de sal e pimenta do reino
3. Quando o camarão estiver rosado, adicione o aipim previamente cozido e batido no liquidificador
4. acrescente o leite de coco e deixe levantar fervura
5. Finalize com o coentro e sirva acompanhado de um saboroso arroz branco.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

A receita leva mandioca que é rica em folato (pertence à família das vitaminas B e, entre as suas funções, estão o suporte ao sistema imunológico e às funções cerebrais, a quebra dos carboidratos no organismo, o auxilio no controle do estresse e ajuda na manutenção da saúde da pele, dos cabelos e dos pulmões), potássio, fonte de fibras e vitamina C.

É de extrema importância a higienização dos alimentos e utensílios usados no preparo de qualquer receita

Fotografias do alimento

Comentários finais

É de extrema importância que a família incentive crianças a experimentarem variados tipos de alimentos.

A Educação Alimentar e Nutricional visa contribuir para a formação de adultos que desde criança conhecem a importância dos benefícios de uma alimentação saudável.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE fomenta a inclusão da Educação Alimentar e Nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2015). Dentro deste contexto nas aulas de Educação Alimentar e até me outras disciplinas, os professores podem e devem estimular desde os primeiros anos da criança na escola o consumo de alimentos saudáveis, despertando nas crianças a importância de se ter bons hábitos alimentares e reforçando a promoção a saúde.

Torta de Liquidificador

por

Janaina Gaspar Yiojalas

Essa receita me acompanha desde a infância. Quando estudava no fundamental I, a professora da minha turma levou esta torta para trabalhar a divisão. Gostei tanto dessa torta que falei pra minha mãe pedir para a professora a receita. A professora levou a torta no sabor de queijo e presunto.

Hoje em dia aqui em casa faço de diversos sabores: frango, legumes, carne moída, peito de peru, toscana e etc. Virou um sucesso aqui em casa. Quando faço, sempre recordo o gostinho da minha infância e em como essa simples receita me ajudou a entender esse conceito em matemática. Experimentar na prática. Fez todo o sentido pra mim.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 1 xícara e ½ de leite
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- Manteiga/margarina (para untar a forma)
- Recheio (o que quiser)
- Queijo prato, cheddar, mussarela (opcional)
- 1 pacote de queijo ralado (opcional)

Utensílios:

- Tabuleiro (do tamanho e formato que preferir)
- Liquidificador
- Colher
- Medidores (se necessário)

Modo de preparo:

1. Aquecer o forno em 180° graus antes de começar a preparar a receita
2. Untar a forma com manteiga/margarina e pulverizar farinha de trigo pela forma
3. Bater todos os ingredientes no liquidificador, inclusive metade do queijo ralado (se quiser)
4. Atentar – se para que a massa não fique com “bolinhas” e sim bem líquida para despejar na forma
5. Após bater tudo, colocar metade da massa na forma untada e depois rechear
6. Depois, colocar o resto da massa por cima do recheio, e caso queira, pulverizar o queijo ralado em cima
7. Levar ao forno em 180° por 45mim. O ponto é quando a massa estiver bem douradinha em cima.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

Essa torta não é considerada saudável, mas é uma ótima opção para lanche da tarde. Ao invés de usar queijo cheddar, prato ou mussarela, pode usar ricota, queijo minas ou até mesmo requeijão light.

É necessário ter cuidado com o recheio que você vai escolher, lavar e temperar bem. Olhar a validade do leite e do queijo. Atentar – se os ovos estão bem conservados.

Com a pandemia que estamos vivendo, ao comprar os ingredientes no mercado, higienizar bem.

Comentários finais

Foi um grande prazer realizar essa atividade. Pude reunir as pessoas daqui de casa para comer depois que a receita ficou pronta.

Acredito que está totalmente ligada com a pedagogia de projetos. Visto que, é um ensino através da experiência. Com essa receita aprendi a divisão, pude entender na prática esse conceito matemático. Dessa mesma forma, podemos trabalhar com os alunos em classe sobre outros conceitos, realizando receitas que eles conheçam ou até mesmo criando uma nova. Que legal seria trabalhar a divisão com uma pizza em sala de aula? Ou um bolo de chocolate? Vejo que atividades como essa constroí a pedagogia de projetos e faz com que a aprendizagem do aluno seja significativa.

A BNCC está relacionada diretamente com esse tipo de atividade. No documento, exige mudanças nas formas de ensinar e adoção de novas metodologias. Isto é, reestruturar a forma como o docente atua dentro de sala de aula. Sair do comodismo e tradicionalismo e apostar em novas estratégias. Utilizar receitas, jogos, pesquisa de campo e etc, são uma dessas estratégias.

Essa atividade trabalha a interdisciplinaridade, a junção do conceito matématico (medidas, grandezas e peso), no Português (gênero textual) e Ciências (alimentação).

Vygotsky afirma que a aprendizagem torna – se mais eficaz quando existe colaboração e intercâmbio, ou seja, uma troca entre ambos. Uma vivência como um todo.

Pastel de Milho

por

Brendon Carvalho Letícia Feliciano

Minha receita nasceu da minha necessidade em poder continuar comendo besteiras sem ingredientes de origem animal, após ter excluído a proteína animal da minha alimentação. Eu busquei algo que pudesse ser saboroso e que não desse muito trabalho, e assim surgiu essa receita.

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 1 lata de milho
- ½ de uma cebola
- 1 dente de alho
- Tempero a gosto
- Massa para pastel

Utensílios:

- Liquidificador
- Panela
- Fogão
- Escumadeira

Modo de Preparo

1. Lavar bem o milho e após escorrer pôr em um liquidificador;
2. Em uma panela refogar a cebola e o alho;
3. Adicionar a cebola e o alho já refogados no liquidificador junto do milho e bata tudo até se tornar uma massa homogênea;
4. Acrescentar tempero a seu gosto (eu usei sal, pimenta e cominho), um pouquinho de água para não ficar muito grosso e bata novamente;
5. Recheio pronto, agora é pôr-lo nas massas de pastel, fechar, fritar e saborear.

Nutrientes e cuidados com os alimentos

O milho contém praticamente todos os aminoácidos, além de fibras. Possui proteínas, vitamina A, vitaminas do complexo B, ferro, potássio, fósforo, cálcio e celulose. É também uma boa fonte de carboidratos, ou seja, de energia, seu nome indígena significa "sustento a vida".

Fotografias do alimento

Comentários finais

É divertido, saboroso e sobretudo emocional, poder partilhar uma receita que desenvolvi de uma forma despretensiosa com outras pessoas, é muito significativo.

Ao relacionar com a educação, a atividade em si é um exemplo perfeito da pedagogia de projetos, pois a partir da realização da atividade, o aluno consegue aprender e até questionar o que foi realizado, gerando seu conhecimento por meio da experiência prática.

Além disso, está totalmente de acordo com a BNCC, principalmente quando se pensa em abordagem investigativa, porque de forma prática, o aluno pode avaliar individualmente se aquela receita de fato é boa para si ou não ou se há a necessidade de alguma alteração.

Além de tudo é interdisciplinar, desde a leitura e produção da receita ao entendimento e compreensão histórica do que foi feito. Nota-se como é trabalhado por exemplo: a matemática ao medir os ingredientes utilizados; a história e geografia ao pesquisar e conhecer de onde vem a receita (sua origem e adaptações em regiões distintas); e quando é feito podemos atestar se realmente é boa ou não tal qual um experimento científico.

Guacamole

por

Ana Legey

Esta receita é de origem asteca e provém da palavra *ahuacamolli,* que é a junção *ahuacatl* (abacate) e *molli* (molho), no idioma náuatle.

A iguaria mexicana é conhecida pelo mundo por conta de sua facilidade no preparo e por um encontro de sabores, que separados parecem simples, mas juntos formam uma explosão.

Sua transmissão pelos mais diferentes países tornou fez com que essa comida sofresse modificações, principalmente em um país rico que nem o Brasil.

Referência: Sabores latinos: a origem do Guacamole (latam.com) (Acesso em 24 de novembro de 2020)

Ingredientes, utensílios e modo de preparo

Ingredientes e medidas:

- 2 abacates médios
- 1 cebola roxa
- 1 tomate
- 2 dentes de alho
- Coentro
- 1 limão
- Azeite, sal e pimenta à gosto

Utensílios:

- Tigela
- Espremedor (ou um garfo)
- Faca
- Colher

Modo de Preparo

1. Abra os abacates, retire ele da casca e amasse;
2. Corte em pedaços pequenos o alho, a cebola, o tomate e o coentro
3. Adicione o que cortou ao abacate e misture;
4. Esprema o limão e adicione na mistura;
5. Bote o azeite, o sal e a pimento;
6. Depois de tudo misturado prove e veja se está ao seu gosto.
7. Está pronto. Divirta-se!

Nutrientes e cuidados com os alimentos

O guacamole é um prato saudável, por conta de ser preparado com alimentos frescos.
Além disso, eles possuem efeitos positivos para nosso corpo:

- O abacate é rico em vitaminas A, C e E e o complexo B, sendo um ótimo antioxidante. Essa fruta também é considerada uma gordura saudável
- O limão é rico em vitamina C e ferro. Uma fonte de fibras, ajuda no sistema imunológico e combate a anemia
- Alho também é um antioxidante
- Tomate é rico em vitamina C, A, potássio e cálcio.
- O coentro é rico em magnésio, ferro e fibras
- A cebola roxa é rica nas vitaminas C e B6 e nas fibras.

Fotografias do alimento

Imagem: Racool_studio. Esta copa foi desenhada usando recursos do Freepik.com

Comentários finais

Os alunos puderam aprender sobre desenvolvimento de projetos, construção coletiva de material didático. Além disso, como praticar o olhar sobre a interdisciplinaridade unido conhecimento sobre ciências naturais, sociais, matemática, língua portuguesa e também um passeio pela química.

Trouxeram teóricos para embasar suas falas. Henri Wallon e a afetividade como um aspecto central do desenvolvimento humano. E assim as memórias que trouxeram de suas famílias, ou de um lindo dia que vivenciaram, os afetaram para busca de sentido na aprendizagem das ciências e o letramento científico.

Jean Piaget e a aprendizagem a partir da execução das receitas que estreitou a curiosidade e os fizeram aprender mais sobre as mesmas gerando novos constructos.

Lev Vygostky que nos aponta como é importante a construção da aprendizagem coletiva mediada por todos os atores, incluindo o professor, cada um com sua realidade histórica e social.

E a epistemologia crítico dialética de Paulo Freire que nos conta sobre o caminho do conhecimento que parte dos fenômenos da vida, nos impele a busca pelo saber e nos mostra que o ser humano é um ser em plena construção mas com a condição de inacabamento, Que os saberes se constroem a partir da curiosidade ingênua e também epistemológica. E o conhecimento aqui foi gerado de forma autêntica por ação-reflexão. Por meio do diálogo, impulsionando a solução de problemas e assim ser gerador de sentidos a todos os envolvidos.

Comentários finais

A visão da construção deste e-book permeado com os conceitos da BNCC foi muito importante. A BNCC nos apresenta as competências Gerais e também nos aponta que habilidades podemos desenvolver nos alunos! Aprendem a levantar problemas, pesquisar, observar, sistematizar dados, apresentar dados e dialogar de forma crítica.
Segundo a BNCC (2017)

> "..., não basta que os conhecimentos científicos sejam apresentados aos alunos. É preciso oferecer oportunidades para que eles, de fato, envolvam-se em processos de aprendizagem nos quais possam vivenciar momentos de investigação que lhes possibilitem exercitar e ampliar sua curiosidade, aperfeiçoar sua capacidade de observação, de raciocínio lógico e de criação, desenvolver posturas mais colaborativas e sistematizar suas primeiras explicações sobre o mundo natural e tecnológico, e sobre seu corpo, sua saúde e seu bem-estar, tendo como referência os conhecimentos, as linguagens e os procedimentos próprios das Ciências da Natureza."

Podemos unir os conhecimentos das três unidades temáticas da BNCC: Matéria e energia; Vida e Evolução e Terra e Universo. Tem muitos saberes envolvidos que fazem este livro ser muito mais colorido!
E os sabores? Trouxeram suas memórias afetivas do doce ao salgado para que pudéssemos conhecer e apreciar. Acho que só de ler conseguimos sentir os aromas! Mas... Vamos fazer as receitas para sentir os aromas e sabores, mas também construir e colorir novos saberes? Vamos tecer novas memórias afetivas com as receitas da inesquecível turma 857 de Didática das ciências naturais!

Referências

- Base Nacional Comum Curricular, 2017. Base Nacional Comum Curricular - Educação é a Base (mec.gov.br)
- Freire, Paulo. Pedagogia da Autonomia: Saberes Necessários äs praticas educativas. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- Freire, Paulo. Ação Cultural para liberdade. São Paulo: Paz e Terra, 1981.
- Piaget, Jean. Epistemologia Genética. São Paulo Martins Fontes., 2007
- Vygostky, L.S. A formação social da mente. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
- Wallon, Henri. Do ato ao pensamento: ensaio de psicologia comparada. Petrópolis Vozes, 2008.