

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI		
Nome do aluno:	Data: 21/10/2020	Semana:
Professor: Elisangela Pinho e Ilza A. C. Simão	Turma: 5ºANO	8
Componentes Curriculares: Língua Portuguesa	Entregar devolutiva na Classroom	

No dia 16/10 comemoramos o dia Mundial da Alimentação Saudável, por isso nesta semana estamos refletindo sobre esse assunto desde o início da semana. Vamos ler mais um fragmento do artigo da nutricionista Sumeya Osman.

“ (...)

O exercício de refletir sobre o que ingerimos e sobre o impacto que os alimentos têm, não só no nosso corpo mas também na nossa mente, é algo que devemos treinar diariamente. Aquilo que comemos afeta a forma como nos sentimos: física e emocionalmente. O que comemos deveria fazer-nos sentir felizes, bem-dispostos, com energia. Mas quantas são as vezes que nos deparamos com sensações de tristeza, culpa, baixa auto-estima, para não falar de enfartamento, azia e mau estar, associados à ingestão alimentar? Valerá a pena a culpa e a indisposição que se seguem ao consumo diário (e muitas vezes desenfreado) de alimentos desequilibrados?

(...)”

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/por-que-comemos>

Para completar as informações sobre alimentação saudável assista o vídeo abaixo:

<https://www.youtube.com/watch?v=gG7Z-0Sy-xU>

1 – Para termos um corpo saudável, ágil e flexível, segundo o vídeo, é necessário cuidarmos de três regras de ouro, quais são elas?

2- No vídeo é explicado a importância dos grupos dos alimentos. Explique cada um deles, e dê 3 exemplos:

a) Alimentos energéticos

b) Alimentos construtores:

c) Frutas e verduras:

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI		
Nome do aluno:	Data: 21/10/2020	Semana:
Professor: Elisangela Pinho e Ilza A. C. Simão	Turma: 5ºANO	8
Componentes Curriculares: História	Entregar devolutiva na Classroom	

As especiarias e suas influências locais



Um pouco da Cozinha Brasileira

Em nosso país a comida sofre forte influência da comida indígena, africana e portuguesa. Os índios contribuem até mesmo com um tipo de alimentação mais natural e saudável, usando raízes, como a mandioca, diversos tipos de frutos para refresco, o mais conhecido era o guaraná. Pratos tão conhecidos como a moqueca, que para os índios era simplesmente um modo de preparo dos peixes, utilizando um utensílio específico chamado moquém, tornou-se patrimônio imaterial do Brasil.

Na nossa cozinha atualmente, a moqueca é preparada com grande variedade de ingredientes e variando o tipo de carne utilizada. Os portugueses trouxeram o pão, feito com quase todos os cereais: cevada, centeio, aveia e principalmente trigo. Trouxeram também de outras colônias, especialmente as africanas, novas frutas: uva, figo, maçã, marmelo, pêssago, romã, cidra, tâmaras, melão, melancia. Foram os portugueses que plantaram o coqueiro, semearam o arroz e diversos condimentos e ervas. O prato mais popular, a feijoada completa, é um modelo aculturado do cozido português com feijão e carne seca.

Além de todas essas contribuições à nossa culinária, os portugueses introduziram hábitos que marcaram definitivamente nosso paladar: valorizaram o uso do sal e revelaram o açúcar aos africanos e índios do Brasil.

www.smartkids.com.br/especiais/comidaegastronomia/html acesso em 14/08/2013

1 - A culinária baiana é a que mais demonstra a influência africana nos seus pratos típicos, são comidas típicas da Bahia:

- a) acarajé, caruru, vatapá
- b) pizza, caldos, feijoada

- c) churrasco, arroz carreteiro e o queijo
- d) bacalhau, pão de queijo, torresmo

2 - Após a leitura do texto acima assinale a alternativa que preencha corretamente a lacuna:

Outra grande contribuição da cultura africana se mostra a mesa em outros pratos como mungunzá, sarapatel, baba de moça, cocada, bala de coco e muitos outros exemplos são iguarias da cozinha brasileira e admiradores em todo o mundo, Mas nenhuma receita se iguala em popularidade a _____. Originada das senzalas, era feita das sobras de carnes que os senhores de engenhos não comiam.

- a. Arroz.
- b. Feijoadada.
- c. Caldo de mocotó.
- d. Feijão de corda.

3 – A culinária brasileira sofreu influência de alguns povos, quais foram eles?

- a. Africanas, portuguesas, mexicanas
- b. Africanas, americanas, espanhola
- c. Africanas, americanas, indígenas
- d. Africanas, mexicanas, indígenas

4 – A maçã, marmelo, tâmara, melão são algumas frutas que chegaram ao Brasil através dos:

- a. Africanos
- b. Espanhóis
- c. Indígenas
- d. Portugueses

http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_ufpr_port_pdp_ana_maria_miranda.pdf

<https://acessaber.com.br/atividades/atividade-de-historia-africa-7o-ano/>

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI		
Nome do aluno:	Data: 21/10/2020	Semana:
Professor: Elisangela Pinho e Ilza A. C. Simão	Turma: 5ºANO	8
Componente Curricular: Geografia	Entregar devolutiva na Classroom	

A CULINÁRIA DO BRASIL E SUAS REGIÕES E INFLUÊNCIAS.

Existem, atualmente, mais de duzentos grupos indígenas conhecidos no território brasileiro. Cada um com seus hábitos alimentares, preferências gastronômicas e alimentos que não conseguem ingerir. Iguarias para alguns são alimentos repulsivos para outros.

Para muitos deles, a mandioca é a base da alimentação, sendo o milho também importante para muitas tribos. Alguns, como os Timbira, de Tocantins e Maranhão, e os Nambikwara, de Rondônia, coletam alimentos disponíveis na floresta, sem se dedicar muito a plantações, ao contrário dos Caiapó, de Mato Grosso e do Pará, que possuem grandes roças, contando inclusive com especialistas para avaliar o local do melhor solo para as suas culturas agrícolas nas aldeias.

Há grupos que consomem carne de animais como antas e jabutis – caso dos índios Caiapó, que preferem carnes gordas –, e os que se alimentam mais de peixes e carne de macacos, como os da região do Alto Xingu.

A caça era uma das principais fontes de alimento para o indígena. Animais como porco-do-mato, paca, veado, macaco, javali, capivara, cutia, tatu, gato-do-mato e anta eram preparados com pele e vísceras.

Outra importante fonte de alimento eram os peixes, tartarugas, moluscos e crustáceos. Entre os peixes mais consumidos estavam os pirarucus, carapebas, curimãs, tucunarés, comorins, cavalas, traíras, beijupirás, surubins, tambaquis, garoupas, sardinhas, agulhas, piranambus e jaús. Eram inúmeros os peixes de água salgada e de água doce, conhecidos e consumidos pelos índios brasileiros. Os que tinham pele ou couro eram chamados de *pirá* e os de escamas *cará*. Os maiores eram preparados assados ou moqueados; os menores eram cozidos, sendo o caldo utilizado para fazer pirão.

Além da farinha de mandioca também fazem parte da culinária tradicional do índio outros tipos de farinha, como as de peixe seco, inhame (cará), amendoim e banana.

Com os peixes moqueados eles faziam farinha de peixe e paçoca, alimentos que se conservavam por muito tempo. Chamavam de *muqueca* o peixe envolvido em folhas de bananeira e *mixira* o peixe assado.

Da carne de tartaruga as mulheres índias preparavam o sarapatel, com os miúdos cozidos no próprio casco do quelônio, ou serviam sua carne assada, picada em pequenos pedaços, com farinha-d'água (ou farinha com água), também conhecida como chibé ou jacuba, um dos mais populares e tradicionais alimentos da região amazônica.

Sopa de *aviu*, um camarão minúsculo, engrossada com farinha de mandioca, era outro prato bastante consumido pelos índios.

Assim como as culturas agrícolas, entre os indígenas brasileiros o preparo da comida também é uma atividade exclusiva das mulheres.

Há uma grande quantidade de alimentos de origem indígena, assim como a forma de prepará-los e de consumi-los, que foram assimilados pela culinária brasileira, entre os quais podem ser destacados: o uso da farinha de mandioca em beijus, tapiocas e no pirão; alimentos cozidos ou assados em folhas de bananeira; comidas de milho e a paçoca, uma espécie de farofa feita com peixe ou carne pilados com farinha.

http://basilio.fundaj.gov.br/pesquisaescolar/index.php?option=com_content&view=article&id=953:indios-do-brasil-alimentacao-e-culinaria&catid=44:letra-i

ONDE FICA Parque Indígena do Xingu

-  Parque indígena do Xingu
-  Rios principais
-  Sedes municipais
-  Aldeias



Fonte: Instituto Socioambiental

1 – De acordo com o mapa, em qual região brasileira localiza-se o Parque do Xingu?

2 – A culinária do Brasil é fruto de uma mistura de ingredientes, inclusive indígenas. Além da farinha tradicional de mandioca, eles fazem farinha com outros ingredientes. Quais são eles?

3 – Cite pelo menos três espécies de peixes mais consumidos pelos índios.

https://pt.wikipedia.org/wiki/Culin%C3%A1ria_do_Brasil

ESCOLA MUNICIPAL PROFESSORA LAVÍNIA DE FIGUEIREDO ARNONI

Nome do aluno:	Data: 21/10/2020	Semana:
Professor: Elisangela Pinho e Ilza A. C. Simão	Turma: 5ºANO	8
Componente Curricular: Matemática	Entregar devolutiva na Classroom	

Como já vimos nas aulas de Ciências, a energia que o corpo necessita é medida em calorias.

Pensando nisso, vamos avaliar alguns hábitos comuns, principalmente entre as crianças, fazendo a leitura das informações disponibilizadas aos consumidores:

Vamos analisar o rótulo de um biscoito:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL / INFORMACIÓN NUTRICIONAL / NUTRITIONAL INFORMATION		
Porção de / Porción / Portion 30 g (3 Biscoitos / Galletas / Biscuits)		
Quantidade por porção / Cantidad por porción / Quantity per portion		% VD(*)/%DV(*)
Valor energético/ Caloric Value	130 kcal = 546 kJ	7%
Carboidratos/ Carbohidratos / Carbohydrates	21 g	7%
Proteínas/ Proteínas	2,3 g	3%
Gorduras totais / Grasas totales/ Total fat	4,0 g	7%
Gorduras saturadas/ Grasas Saturadas/Saturated Fat	1,3 g	6%
Gorduras trans/ Grasa Trans/ Trans Fat	não contém/no contiene/doesn't contain	**
Fibra alimentar/ Fibra alimentaria/ Dietary fibre	1,1 g	4%
Sódio/ Sódium	117 mg	5%

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. **VD não estabelecido. *% Valores diarios de referencia con base a una dieta de 2.000 kcal o 8.400kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. **VD no establecido. *% Daily Reference Value based on a diet of 2.000Kcal or 8.400kJ. Daily values could be superior or inferior depending on your energetic necessity. **DV nor established.

1 – A tabela refere-se ao consumo de quantos biscoitos?

2 – Algumas crianças comem biscoitos assistindo televisão e consomem de uma vez só o pacote inteiro. Sabendo que o pacote tem 12 biscoitos, calcule o que ingerem em:

a) Valor energético: _____

b) Carboidratos: _____

c) Gorduras saturadas: _____

d) Sódio: _____

Observação: Após comer o pacote inteiro de biscoito, uma criança de 10 anos já ingeriu aproximadamente 1/4 da quantidade do valor energético que pode consumir o dia todo. Isto significa que ao final do dia ela certamente comerá além de seu limite diário, provocando o aumento de peso que, se associado a uma rotina sedentária, provoca o sobrepeso.

Agora, observe essa outra tabela:

COLOCANDO NA BALANÇA

Veja o que você teria de fazer para queimar alguns alimentos

ALIMENTO	CALORIAS	CORRIDA	CAMINHADA
1 lata de refrigerante	138	13 min	26 min
1 barra de chocolate	229	22 min	42 min
1 pacote de salgadinho*	894	1h30	3 h
500 ml de sorvete	1 400	2h20	4h40

2 – Se numa festa você consumir 2 latinhas de refrigerantes:

a) Quantas calorias você consumirá? _____

b) Quanto tempo deverá correr para queimar as calorias? _____

c) Caso você prefira caminhar, quanto tempo precisará?

3) Em sua opinião, você tem bons hábitos alimentares? Justifique a sua resposta?

Imagem e tabela retirado do site:

<https://saude.abril.com.br/alimentacao/quanto-exercicio-e-necessario-para-queimar-as-calorias-de-cada-alimento/>
<https://www.hardmob.com.br/threads/644625-Produtos-de-baixa-qualidade-para-baratear-producao/page2>