



PREFEITURA MUNICIPAL DE RAUL SOARES
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROJETO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
(COMIDAS TÍPICAS – FOLCLORE)

Raul Soares

2022

Sumário

1 Introdução	1
2 Justificativa	2
3 Objetivos	2
3.1 Objetivo Geral.....	2
3.2 Objetivos específicos	2
4 Metodologia.....	3
5 Datas comemorativas de alimentação e nutrição do mês de agosto	3
6 Plano de Aula/Atividade (Educação Alimentar e Nutricional)	4
6.1 Origem das preparações típicas que compõem o Folclore.....	7
6.2 Ingredientes utilizados em comidas típicas e época do ano em que são encontrados	14
6.3 Aspectos culturais relacionados as preparações típicas.....	16
6.4 Comidas típicas presentes no cardápio escolar	16
7 Referências	17

1 Introdução

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no Brasil é reconhecida como uma ação estratégica para a proteção e promoção da saúde, o alcance da Segurança Alimentar e Nutricional e a realização do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

De acordo com o Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas, a EAN “é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis” (BRASIL, 2012).

A prática de EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012).

No entanto, na prática, observa-se pouca visibilidade das experiências exitosas, desafios nos processos de planejamento e implementação, e ainda número insuficiente de ações desenvolvidas nos programas públicos, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) (BRASIL, 2012).

Por isso, o objetivo da EAN é promover hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, importante para a prevenção e controle de problemas alimentares e nutricionais, como obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), e ainda se configura como um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e da Promoção da Saúde (BRASIL, 2012).

Além disso, a EAN possui como potenciais resultados a valorização das culturas, o fortalecimento de hábitos regionais, a diminuição no desperdício de alimentos e o incentivo ao consumo de alimentos oriundos de produções sustentáveis (BRASIL, 2012). Ademais, a EAN pode incentivar a reflexão sobre a alimentação de forma ampliada, considerando as dimensões ambientais, biológicas, econômicas, políticas e socioculturais, de forma articulada com as diferentes áreas de conhecimento previstas nos currículos escolares.

Assim, a escola constitui espaço privilegiado para o desenvolvimento de práticas alimentares e de vida saudáveis. O PNAE, por ser uma política pública de educação e de segurança alimentar e nutricional, se constitui em um instrumento pedagógico que possibilita a integração do tema alimentação a outros projetos e ações desenvolvidos no ambiente escolar, além de ofertar uma alimentação adequada e saudável aos estudantes.

Para Bezerra (2018) as atividades de EAN pressupõem o uso da pedagogia dialógica, proposta por Paulo Freire. Além disso, o autor considera que a articulação de saberes é fundamental para a execução de atividades de EAN (BEZERRA, 2018).

Portanto, recomenda-se que sejam exploradas e adotadas metodologias participativas, problematizadoras, lúdicas e colaborativas para a execução das ações de EAN na escola, potencializando a reflexão, o diálogo e a integração entre os participantes (BRASIL, 2018).

Dessa forma, a abordagem de temas relacionados a datas comemorativas na EAN é uma oportunidade de desenvolver atividades que incentivem a participação e interação dos alunos em diálogos e reflexões acerca da alimentação e nutrição, reconhecendo aspectos culturais e ambientais. Sendo assim, o folclore é um tema que pode ser adotado para esse fim, bem como a safra mensal, nesse caso de agosto, tratando das comidas típicas, suas origens, ingredientes disponíveis para sua confecção e presença no cardápio escolar.

Ademais, uma das propostas de EAN do PNAE é o regaste de tradições por meio da alimentação, sobretudo saudável. Nesse sentido, a abordagem do tema além de promover os bons hábitos alimentares podem colaborar para a compreensão de aspectos relacionados a identidade cultural, uma vez que explora ingredientes relacionados a cultura, bem como preparações que em muitos locais estão sendo esquecidas em detrimento de produtos ultraprocessados.

2 Justificativa

A EAN é uma importante ferramenta para adoção de hábitos alimentares saudáveis e pode ser articulada com outros saberes, inclusive utilizados e oriundos do cotidiano do aluno, tornando-se também uma estratégia de promoção da autonomia e geração de competências que serão úteis na vida adulta. Assim, o presente projeto se justifica como uma proposta de trabalho para valorizar diferentes culturas, conhecer e fortalecer hábitos regionais, reduzir o desperdício de alimentos e o incentivo ao consumo de alimentos oriundos de produções sustentáveis. Em vista disso, se dá a escolha do tema “Comidas típicas – folclore” que tem relação com tradições e cultura, pois será uma oportunidade de conhecer além das comidas, tradições, cultura, sazonalidade dos alimentos que se conecta ao cotidiano dos alunos.

3 Objetivos

3.1 Objetivo Geral

Promover hábitos alimentares saudáveis nos alunos, baseado na origem cultural de preparações típicas relacionadas ao folclore, e disponibilidade dos alimentos por época do ano.

3.2 Objetivos específicos

- Incentivar o respeito as diferentes culturas, bem como seu reconhecimento;
- Identificar os alimentos saudáveis conforme classificação do Guia Alimentar, associando a sazonalidade;
- Compreender a importância da preservação ambiental, sobretudo a água, solo e ar e a influência da poluição na alimentação e saúde;
- Valorizar a produção de alimentos, principalmente local por meio do seu consumo e reconhecimento dos serviços dos trabalhadores do setor;
- Compreender o papel das pessoas em diferentes ambientes, associando a datas comemorativas relacionadas a alimentação e nutrição, inclusive por meio de projetos de leitura.

4 Metodologia

As seguintes estratégias de ensino podem ser utilizadas:

- Exposição de objetos e brincadeiras típicas do folclore brasileiro como pipas, bilboquê, lata-fone, pé de lata, pião, peteca, vai e vem, artesanatos, entre outros, confeccionados com material reciclado (embalagens de alimentos).
- Montagem de painéis com literatura de cordel, trava-línguas, cantigas de roda, provérbios populares, O que é? O que é?, parlendas e lendas com seus personagens tais como: lenda do guaraná, lenda da mandioca, lenda do açaí, lenda do milho, lenda da erva-mate, Negrinho do Pastoreio e Saci-Pererê.
- Exposição de livros sobre o folclore, com os seguintes títulos: Terra Grávida de Betty Mindlin, No meio da noite escura tem um pé de maravilha! De Ricardo Azevedo, Histórias de cordéis e folhetos, de Márcia Abreu, Contos Folclóricos Brasileiros, de Marco Haurélio, e Lendas Brasileiras, de Luís da Câmara Cascudo. Sugestões de livros relacionados a outras datas comemorativas do mês de agosto e do folclore no Quadro 1.
- Montagem de painel sobre o autor Mario de Andrade, estudioso do folclore nacional.
- Exibição de peça teatral com “Nosso Mundo, Nossa História, Nosso Folclore” (Sequência de apresentações relacionadas a cultura alimentar em que as cenas serão cantigas, adivinhações, lendas, trava-línguas, preparações típicas, etc.). Pode-se optar também por poesias, contação de histórias, cantigas, etc.
- Circuito de brincadeiras folclóricas: forca (nomes de alimentos e frutas).
- Degustação de comidas típicas presentes no cardápio escolar e feitas por meio de receitas (dar preferências as preparações saudáveis).

Dentre os materiais pode-se adotar os seguintes: cartolina, fita adesiva, papel sulfite, EVA emborrachado, EVA com glitter, cola, feltro, textos, figuras impressas, barbante, papel celofane, computadores para pesquisa, giz e quadro negro, projetor, vídeos, livros, etc.

5 Datas comemorativas de alimentação e nutrição do mês de agosto

No Quadro 1 se encontram datas comemorativas relacionadas a alimentação e nutrição, além do folclore que podem ser utilizadas para trabalhar a EAN, bem como sugestões de livros e atividades.

Quadro 1. Datas comemorativas relacionadas a Alimentação e Nutrição - Agosto

Data	Comemoração	Sugestão de livros, histórias e filmes associados a data	Sugestão de tema para atividades
01 a 31/08	Mês do Folclore	Livro: Feijoada Autora: Sônia Rosa	Comidas típicas brasileiras/Relação das comidas típicas brasileiras com as culturas alimentares por região/Influência da imigração na origem das comidas típicas
		Livro: A Galinha ruiva Autor: Ingrid Biesemeyer Bellinghausen	

Data	Comemoração	Sugestão de livros, histórias e filmes associados a data	Sugestão de tema para atividades
05/08	Dia Nacional da Saúde	Livro: O que Ana sabe sobre alimentos saudáveis Autor: Simeon Marinkovic Livro: Amanda no País das Vitaminas Autor: Leonardo Mendes Cardoso	Classificação dos alimentos de acordo com o Guia Alimentar/Semáforo Nutricional/Impacto da produção de alimentos desde o campo até a indústria para o meio ambiente e saúde humana/Dietas da moda/Transtornos alimentares (bulimia, anorexia, vigorexia, ortorexia, compulsão alimentar,...)/Prática de atividade física
08/08	Dia Nacional de Prevenção e Controle do Colesterol	Livro: A dieta do pai Natal Autor: Fabrice Lelarge	Classificação dos alimentos de acordo com o Guia Alimentar/ Semáforo Nutricional/ Prática de atividade física/Doenças relacionadas a alimentação e nutrição
17/08	Dia do Pão de Queijo	Livro: Comida, memória e afeto – Minas Gerais 300 anos (pode ser utilizado também para o folclore)	Comidas típicas mineiras e relação com a história do estado/Histórias das preparações e versões mais saudáveis/Comida afetiva/Alimentação em família
25/08	Dia do Feirante	Livro: A cesta de Dona Maricota Autora: Tatiana Belink	Valorização dos produtos locais/Pesquisa dos produtos produzidos no município e feiras existentes/Relação da agroecologia e agricultura familiar com o empreendedorismo
31/08	Dia do Nutricionista	Usar livros como: O menino que não gostava de sopa, Nunca comerei tomate, A menina que não gostava de frutas, Cindy no mundo das frutas, Bibi come de tudo, Alimentação saudável, eca!, ...	Pesquisa sobre o que o nutricionista faz, principalmente em escolas/Mitos em relação ao nutricionista/Outras profissões relacionadas a saúde/Papel do nutricionista na prevenção e tratamento de doenças relacionadas a alimentação
01/09	Dia do Profissional de Educação Física	Livro: Cadê meu doce? Autora: Cláudia Cotes	Pesquisa sobre o que o educador físico faz, principalmente em escolas/Mitos em relação ao educador físico/Outras profissões relacionadas a saúde

6 Plano de Aula/Atividade (Educação Alimentar e Nutricional)

No Quadro 2 se encontram sugestões de atividades que podem ser utilizadas para trabalhar a EAN com o tema de folclore.

Escola: Escolas municipais

Disciplina (s): Língua Portuguesa, Matemática, Geografia, História, Ciências

Unidade temática: Folclore (comidas típicas e regionais brasileiras) e sua relação com as épocas do ano

Turma: _____

Duração: Mês de agosto

Professora/Supervisora/Nutricionista: _____ / Rose Aline da Silveira Viana

Quadro 2. Plano de sugestões de atividades sobre o tema.

Objetivos	Geral	Promover hábitos alimentares saudáveis nos alunos, baseado na origem cultural de preparações típicas relacionadas ao folclore, e disponibilidade dos alimentos por época do ano.		
	Específicos	- Incentivar o respeito as diferentes culturas, bem como seu reconhecimento;		
		- Identificar os alimentos saudáveis conforme classificação do Guia Alimentar, associando a sazonalidade;		
		- Compreender a importância da preservação ambiental, sobretudo a água, solo e ar e a influência da poluição na alimentação e saúde;		
		- Valorizar a produção de alimentos, principalmente local por meio do seu consumo e reconhecimento dos serviços dos trabalhadores do setor;		
		- Compreender o papel das pessoas em diferentes ambientes, associando a datas comemorativas relacionadas a alimentação e nutrição, inclusive por meio de projetos de leitura.		
Conteúdo	Estratégia de ensino	Recurso	Dimensões de EAN	Procedimento de Avaliação
Origem das preparações típicas que compõem o Folclore	- Pesquisa com familiares sobre alimentos e preparações relacionadas ao folclore que eram ou são consumidas. Pesquisa na internet de como surgiram essas preparações/alimentos, o contexto, época, personagens associados, etc. - Utilização de lendas, parlendas, trava-línguas, adivinhações, cantigas relacionadas a origem das comidas típicas. - Exposição dos alimentos/preparações em uma feira com caracterização dos alunos, simulando os produtores que explicarão as origens. - Degustação desses alimentos pelos alunos e comunidade escolar por meio mesa comunitária.	Textos, livros didáticos, livros literários, lápis, papel colorido, lápis de cor, material reciclável, impressos, revistas e livros para recortes, gêneros alimentícios, vídeos, fantoches, jogos.	Biológica Direito humano a alimentação adequada	- O professor deverá estimular os alunos, numa roda de conversa, a pontuarem, o que ficou para eles sobre os conceitos trabalhados. - Os alunos deverão realizar as atividades de compreensão dos textos, bem como as lúdicas sobre o tema. - Realizar brincadeiras e atividades práticas e incentivar a participação e interação dos alunos.
Ingredientes utilizados em comidas típicas e época do ano em que são encontrados	- Pesquisa de ingredientes relacionados ao folclore. - Apresentação e contação de lendas de ingredientes relacionados ao folclore. - Classificação dos ingredientes conforme disposto no Guia Alimentar da População Brasileira de 2014 (<i>in natura</i> , processado, ultraprocessado e ingredientes culinários).	Textos, livros didáticos, livros literários, lápis, papel colorido, lápis de cor, material reciclável, impressos, revistas e livros para recortes,	Socioeconômica Biológica Direito humano a alimentação adequada	- O professor deverá estimular os alunos, numa roda de conversa, a pontuarem, o que ficou para eles sobre os conceitos trabalhados. - Os alunos deverão realizar as atividades de compreensão dos textos, bem como as lúdicas sobre o tema.

	- Pesquisa sobre a sazonalidade dos alimentos como foco no mês de agosto. - Utilização de lendas, parlendas, trava-línguas, adivinhações, cantigas relacionadas a origem das comidas típicas. - Exposição dos alimentos/ingredientes em uma feira com caracterização dos alunos, simulando os produtores que explicarão as origens. - Degustação desses ingredientes isolados ou em preparações pelos alunos e comunidade escolar por meio mesa comunitária. - Utilização de embalagens para confecção de brinquedos tradicionais.	gêneros alimentícios para degustação, vídeos, fantoches, jogos, embalagens de alimentos.	Sensorial, cognitiva e simbólica	- Realizar brincadeiras e atividades práticas e incentivar a participação e interação dos alunos.
Aspectos culturais relacionados as preparações típicas	- Utilizar as informações obtidas de pesquisas na internet e com familiares sobre a origem dos alimentos/preparações como o país de onde vieram ou foram adaptados. - Mapear as preparações típicas de cada região de Raul Soares e montar um painel para apresentação e reflexão sobre a disponibilidades dos ingredientes em relação as lavouras da região e sazonalidade. - Associar preparações as origens históricas dos alunos e da comunidade em que está inserido, bem como a festas e comemorações regionais. - Refletir a disponibilidade de alimentos (estações do ano, guerras, desastres ambientais, etc) com a origem das comidas típicas. - Visitar alguma indústria de alimentos local, associando as tradições, bem como feiras e comércios da agricultura familiar. - Leitura de livros literários relacionados ao folclore.	Textos, livros didáticos, livros literários, lápis, papel colorido, lápis de cor, material reciclável, impressos, revistas e livros para recortes, gêneros alimentícios para degustação, visita a cooperativa de laticínios ou outra indústria e/ou local de preparação de alimentos da agricultura familiar.	Socioeconômica Biológica Direito humano a alimentação adequada Sociocultural Sensorial, cognitiva e simbólica	- O professor deverá estimular os alunos, numa roda de conversa, a pontuarem, o que ficou para eles sobre os conceitos trabalhados e associar a produção local de alimentos. - Os alunos deverão realizar as atividades de compreensão dos textos, bem como as lúdicas sobre o tema. - Realizar brincadeiras e atividades práticas e incentivar a participação e interação dos alunos.
Comidas típicas presentes no cardápio escolar	- Identificar as preparações do cardápio que são consideradas comidas típicas, classificando conforme disposto no Guia Alimentar da População Brasileira de 2014 (<i>in natura</i>, processado, ultraprocessado e ingredientes culinários). - Utilizar aulas práticas por meio de receitas e degustação de comidas presentes no cardápio ou não, contudo de forma saudável. - Refletir adaptações feitas nas preparações para utilização no cardápio escolar em decorrência da Resolução FNDE nº 6/2020.	Textos, lápis, papel colorido, lápis de cor, material reciclável, impressos, revistas e livros para recortes, gêneros alimentícios para degustação, cópia do cardápio escolar, receitas das preparações presentes no cardápio.	Socioeconômica Biológica Direito humano a alimentação adequada Sociocultural Sensorial, cognitiva e simbólica	- O professor deverá estimular os alunos, numa roda de conversa, a pontuarem, o que ficou para eles sobre os conceitos trabalhados e associar a fome, bullying, etc. - Os alunos deverão realizar as atividades de compreensão dos textos, bem como as lúdicas sobre o tema. - Realizar brincadeiras e atividades práticas e incentivar a participação e interação dos alunos.

Professor/supervisor, nesse projeto poderá ser explorado a origem de várias preparações regionais brasileiras e de outros países, sempre associando ao período histórico e o contexto em que surgiu, além de aspectos geográficos como o deslocamento de uma região para outra, biológicos como os nutricionais e ecológicos (podendo inclusive criar cadeias alimentares) e os impactos ambientais regionais. Sempre relacionar o tema do projeto a alimentação saudável, aspectos ambientais, prática de atividades físicas (brincadeiras), dramatizações, *storytelling*, simulações, visitas, exposições, realização de receitas, degustação de alimentos, Guia alimentar da População brasileira, *confort food* e comida afetiva.

6.1 Origem das preparações típicas que compõem o Folclore

Texto introdutório:

Folclore Brasileiro e as comidas típicas



O nosso folclore também pode ser destacado pelas comidas típicas de cada região. No Norte tem o peixe assado e o pato ao tucupi, no Nordeste o acarajé e a carne de sol, no Centro oeste a galinhada e o arroz com pequi, no Sudeste a feijoada e o tutu do feijão, e no Sul o pinhão assado, barreado e o churrasco.

O folclore define muito cada região do país, seja em lendas ou mitos, em danças, na comida, em datas comemorativas, em brincadeiras, ele está presente em todo o nosso território marcando cada região de uma forma diferente.

O folclore também está presente no preparo dos pratos e utensílios usados. “As panelas, frigideiras, caçarolas, têm personalidade distinta. Certos alimentos só podem ser feitos em determinadas vasilhas. Mudando, não dão certo. Quando uma panela queima a comida várias vezes, aveza-se, habitualmente, vicia-se. O remédio é pô-la à parte por imprestável. Só deve mexer uma única pessoa senão desgosta, tira o sabor do acepipe. Mexe-se da direita para a esquerda, primeiro. Depois às avessas. Não se deixa colher dentro da panela nem descansando no bordo para não atrasar, demorando demasiado à fervura”, inúmeras o autor, que traz muitos outros ditados.

Fonte:

<https://www.brasilcultura.com.br/arte-espaco/folclore-brasileiro-e-as-comidas-tipicas/#:~:text=O%20nosso%20folclore%20tamb%C3%A9m%20pode,assado%2C%20barreado%20e%20o%20churrasco.>

Sugestão de atividades

1. Realizar uma pesquisa com pessoas da família e comunidade sobre alimentos e preparações relacionadas ao folclore que eram ou são consumidas. Na pesquisa também questionar sobre a forma de preparo desses alimentos.

2. De forma complementar solicitar a realização de uma pesquisa na *internet* sobre como surgiram essas preparações/alimentos, o contexto, época, personagens associados, etc.

3. Apresentar uma lista de comidas folclóricas e receitas para avaliação dos ingredientes, mediante a classificação do Guia Alimentar da População Brasileira de 2014 (*in natura*, processado, ultraprocessado e ingrediente culinário). Aproveitar para refletir a associação com a saúde e bem estar e com a disponibilidade na região.

Sugestão de páginas com essas listas:

<https://escolaeducacao.com.br/comidas-tipicas-do-folclore/>

<http://paula-lyu.blogspot.com/2012/08/comidas-tipicas-de-cada-regiao-do.html?m=1>

<https://www.brasilcultura.com.br/arte-espaco/folclore-brasileiro-e-as-comidas-tipicas/#:~:text=O%20nosso%20folclore%20tamb%C3%A9m%20pode,assado%2C%20barreado%20e%20o%20churrasco.>

4. Utilizar lendas, parlendas, trava-línguas, adivinhações, cantigas relacionadas a origem das comidas típicas, associando aos conteúdos de Ciências, Geografia, História e Matemática.

Cantiga: Alecrim

Alecrim, alecrim dourado

Que nasceu no campo

Sem ser semeado (bis)

Foi o meu amor

Quem me disse assim

Que a flor do campo

É o alecrim.

Temas que podem ser associados: solos, partes de plantas, plantas medicinais, estações do ano, plantas silvestres, etc.

Origem: Alecrim, cujo nome científico é *Rosmarinus officinalis*, é um arbusto encontrado facilmente na zona do Mediterrâneo e que prolifera em terrenos de origem calcária. As suas flores são azuis e exalam um aroma muito agradável. Os romanos chamavam essa planta de *rosmarinus*, cuja tradução para português é "orvalho do mar".

Como o alecrim chegou no Brasil? O alecrim chegou ao Brasil na época da colonização e recebeu diversos nomes populares como: *rosmarinho*, *rosmaninho*, *alecrim comum*, *alecrim de cheiro*, *alecrim de jardim* e *alecrim de horta*.

Parlenda: Um Dois Feijão Com Arroz

Um dois, feijão com arroz

Três quatro, feijão no prato

Cinco Seis, com molho inglês

Sete Oito, comer biscoitos

Nove e dez, comer pastéis!

Trabalhar quantidade, cores, texturas dos alimentos, sabores, aromas, tamanho.

Classificar os alimentos da música em *In natura*, processado, ultraprocessado e ingrediente culinário. (pode-se utilizar o semáforo nutricional).

Falar desses alimentos em relação ao valor nutricional (nutrientes) e papel no corpo.

Adivinhas

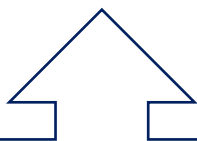
O que é, o que é? Dá um pulo e se veste de noiva? Pipoca

O que é, o que é? Nasce branca, fica vermelho e por fim acaba preto? Café

O que é, o que é? O que o tomate foi fazer no banco? Foi tirar extrato

O que é, o que é? Tem coroa, mas não é rei, tem escamas, mas não é peixe? Abacaxi

O que é, o que é? Um pontinho verde no canto da sala de aula? Uma ervilha de castigo



As 3 primeiras adivinhações referem a processos químicos ou físicos ocorridos nos alimentos, seja por ações do ciclo de vida, seja por transformações químicas em decorrência do calor e outros processos químicos ou físicos. Isso pode ser trabalho em Ciências e também o estado físico desses alimentos como o tomate que passa do sólido para líquido ao se transformar em extrato.

As duas últimas adivinhações referem-se as características desses alimentos (cores, tamanho, forma, semelhanças, texturas, etc). Dessa forma, podem ser trabalhadas essas características.

Provérbios

O boi só engorda com o olhar do dono.

Com uma sopa, as dificuldades descem melhor (ditado iídiche).



O primeiro provérbio conota que as coisas apenas dão certo quando tem alguém empenhado em fazer. Ou seja, é necessário estar acompanhando o processo, pois se necessário a intervenção é realizada no momento oportuno.

O segundo se refere ao fato de sopas serem melhor deglutidas e digeridas. Dessa forma, ao se comer sopa ela desce mais facilmente que outros alimentos. Então, se as dificuldades forem colocadas em uma sopa terão um impacto menor, causando menos danos. A sopa também dá sensação de bem-estar, o que pode ser denominado como confort food ou comida afetiva, por trazer lembranças afetuosas, visto que são servidas quando alguém está com um mal-estar. Por isso, a sensação de bem estar e redução das dificuldades.

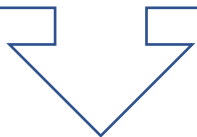
Festas e comemorações

Festas juninas

Existem muitas comidas típicas de festas juninas e variam de região para região. Pode ser pedido aos alunos que citem as comidas que eles lembram que são de festas juninas, elaborando gráficos, receitas, listas de compras, classificando os ingredientes, relacionar os ingredientes a lendas.

Pode ser abordada a origem das festas e a influências das culturas europeia, africana e indígena, bem como a origem dos ingredientes como milho, abóbora, batata doce, mandioca, etc que são americanos.

Outro fator que pode ser abordado é de os mitos em relação ao preparo como utilizar panelas de um determinado material, molho e remolho de ingredientes, etc.



Sugestão de texto (Comidas típicas de festas juninas):

COMIDAS TÍPICAS JUNINAS

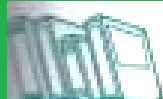
É tanta coisa gostosa que fica difícil decidir o que comer! Que tal ler os tipos de comidas deliciosas que estão na prateleira da barraquinha e organiza -los de acordo com o tipo de alimentos que são feitos.



Pode ser feita uma pesquisa na comunidade sobre outras festas e suas comidas típicas como o Congado, Folia de reis, etc.

Lendas

- As principais lendas relacionadas a alimentos do folclore brasileiro são da mandioca, guaraná, milho e açaí.
- Sugestão de atividade: Verificar se esses produtos são plantados na região e consumidos pelo aluno e familiares.
- Pesquisar sobre o produto e derivados e como pode ser consumido.
- Utilizar receitas com esses produtos, bem como exposição dos alimentos/preparações em uma feira com caracterização dos alunos, simulando os produtores que explicarão as origens.
- Dramatizar as lendas.
- Realizar a degustação desses alimentos pelos alunos e comunidade escolar por meio mesa comunitária.



A LENDA DA MANDIOCA



Em uma tribo indígena da floresta amazônica nasceu uma indiazinha com características diferentes de todas as pessoas que viviam na tribo. Sua pele era branca como o algodão e seu cabelo amarelo como espiga de milho. Sua mãe lhe deu o nome de Mani.

Mani era tratada como uma jóia. Todos queriam vê-la, pois achavam que ela era um presente de Deus.

Mas tanto cuidado não evitou que Mani adoecesse. O pajé usou todos os remédios que conhecia, mas Mani acabou morrendo.

Desolada, a tribo enterrou o corpo de Mani em um lugar bem bonito, e todos os dias aqueles que tinham saudades iam ao túmulo dela. Um dia, alguém notou que onde Mani fora enterrada havia nascido uma planta que ninguém conhecia.

Todos ficaram felizes, e todas as manhãs regavam o vegetal, que crescia cada vez mais.

Os dias se passaram, e um dos índios decidiu cavar para ver como era a raiz da planta. Partindo um pedaço da raiz, viram que dentro era tão branca como a pequena Mani.

A tribo deu o nome à nova planta de “Mani oca”, que quer dizer “carne de Mani”. Com o tempo, a palavra se transformou, e hoje conhecemos essa planta como **mandioca***.

*A mandioca é também conhecida em outras regiões do Brasil como aipim ou macaxeira.

A lenda do milho

Tabajara era um velho índio muito bondoso e querido pelo seu povo.

A tribo estava passando por muita dificuldade. Não havia caça e a pesca estava difícil.

O velho índio, sentindo que ia morrer, reuniu os homens de sua tribo e disse:

— Enterrem meu corpo numa cova bem rasa. Cubram-me com palha seca e pouca terra. Esperem vir o sol e a chuva. Ali nascerá alimento para toda tribo.

Após a morte de Tabajara, seu povo fez o que ele havia mandado. Sobre a cova do velho guerreiro, apareceu uma planta. Suas folhas compridas lembravam a lança de tabajara.

Sua flor vistosa parecia o cocar do chefe índio e a tribo descobriu que sua espiga era um delicioso alimento.

Foi assim que surgiu o milho.

(adaptação do folclore brasileiro)



A LENDA DO GUARANÁ



Contam que há muito tempo, na tribo dos índios maués, nasceu um menino muito bonito, alegre e admirado por todos.

Jurupari, o gênio do mal, ficou com inveja do menino.

Um dia, enquanto o menino brincava, acabou se afastando dos índios. Encontrou uma árvore, tentou colher uma fruta e foi surpreendido por uma cascavel, que na verdade era Jurupari, que o picou.

O bote foi tão certo que o pequeno índio caiu morto no chão.

A notícia se espalhou, e a tribo ficou arrasada com a morte do menino.

Inconformado com a notícia, Tupã, o deus do trovão, fez trovejar sobre a aldeia. A mãe do menino, que chorava desesperadamente, entendeu que os trovões eram uma mensagem de Tupã dizendo que ela deveria plantar os olhos da criança e que deles nasceria uma linda planta que traria muita felicidade à tribo.

Foi assim que dos olhos do pequeno índio nasceu a fruta do guaraná, e com ela os índios fabricavam uma bebida que os tornava mais fortes e valentes.

Adaptado de Maria João Ribeiro



DE IAÇÃ A AÇAÍ: LENDA INDÍGENA NARRA DESCOBERTA DO FRUTO

Uma lenda amazônica diz que o açai foi descoberto como fonte de alimentação há muitos anos por uma tribo que habitava a região onde, atualmente, está Belém (PA). Sem alimentos suficientes para alimentar seu povo, o cacique mandou sacrificar todas as crianças que nascessem para evitar o aumento populacional.

A filha do cacique, chamada Iaça, foi uma das mães que viu sua bebê ser morta e, em seu desespero, pediu ao deus Tupã que mostrasse a seu pai uma outra forma de alimentar a tribo. Em um sonho, viu a filha sorridente ao lado de uma palmeira e tentou persegui-la.

No dia seguinte, Iaça foi encontrada morta no pé da palmeira. Os olhos da índia fitavam os cachos de frutos pretos no alto da árvore. O cacique mandou, então, colher os frutos, esmagou e serviu para a tribo. Suspendeu, então, a ordem de sacrificar as crianças e batizou o fruto com o nome invertido da filha.

A partir dos anos 80, a extração desse ativo da Amazônia por produtores ribeirinhos foi intensificada, ganhando primeiro o mercado regional, depois o nacional e o internacional. Em 2019, segundo dados do Boletim Sociobiodiversidade da Companhia Nacional de Abastecimento (Conab), foram exportadas 3.500 toneladas de açai.

6.2 Ingredientes utilizados em comidas típicas e época do ano em que são encontrados

Sugestões de atividades:

- Pesquisar os ingredientes relacionados as comidas típicas do folclore.
- Apresentação e contação de lendas de ingredientes relacionados ao folclore em forma de dramatização, história em quadrinhos, vídeo, etc.
- Classificar os ingredientes conforme disposto no Guia Alimentar da População Brasileira de 2014 (*in natura*, processado, ultraprocessado e ingredientes culinários). Pode ser utilizado o semáforo nutricional.
- Pesquisar sobre a sazonalidade dos alimentos que são ingredientes de preparações com foco no mês de agosto. Abaixo se encontram produtos da safra de agosto, podendo ser pedido aos alunos que circulem ingredientes de comidas típicas:

Atemoia	Alho poró	Espinafre
Banana	Brócolis	Mostarda
Caju	Chicória	Nabo
Carambola	Inhame	Rabanete
Kiwi	Mandioca	Abóbora japonesa
Laranja	Pimentão vermelho	Abobrinha
Maçã nacional	Coentro	Batata baroa
Mamão	Couve	Cará
Morango	Couve-flor	Ervilha
Tangerina	Erva doce	Fava
Agrião	Escarola	

- Utilizar de lendas, parlendas, trava-línguas, adivinhações, cantigas relacionadas a origem das comidas típicas.
- Fazer uma exposição dos alimentos/ingredientes em uma feira com caracterização dos alunos, simulando os produtores que explicarão as origens.
- Visitar uma indústria de alimentos ou comunidade que produz ingredientes de comidas típicas, por exemplo, milho (fubá, farinha de milho, canjiquinha...), mandioca (polvilho, farinha de mandioca...). Conhecer o processo de produção, questões de higiene, contribuição para a economia, possíveis preparações culinárias/receitas que podem ser feitas com esses alimentos.
- Degustar esses ingredientes isolados ou em preparações pelos alunos e comunidade escolar por meio mesa comunitária.

- Utilizar embalagens de alimentos para reciclagem, confeccionando brinquedos tradicionais do folclore.

Algumas sugestões:



6.3 Aspectos culturais relacionados as preparações típicas

Sugestão de atividades

- Utilizar as informações obtidas de pesquisas na *internet* e com familiares sobre a origem dos alimentos/preparações como o país de onde vieram ou foram adaptados.
- Mapear as preparações típicas de cada região de Raul Soares e montar um painel para apresentação e reflexão sobre a disponibilidades dos ingredientes em relação as lavouras da região e sazonalidade.
- Associar preparações as origens históricas dos alunos (ascendência) e da comunidade em que está inserido, bem como a festas e comemorações regionais.
- Refletir a disponibilidade de alimentos (estações do ano, guerras, desastres ambientais, etc) com a origem das comidas típicas.
- Visitar alguma indústria de alimentos local, associando as tradições, bem como feiras e comércios da agricultura familiar.
- Realizar a leitura de livros literários e de cordel relacionados ao folclore que tenham foco alimentos.

6.4 Comidas típicas presentes no cardápio escolar

- Identificar as preparações do cardápio que são consideradas comidas típicas, classificando conforme disposto no Guia Alimentar da População Brasileira de 2014 (*in natura*, processado, ultraprocessado e ingredientes culinários). As preparações contidas no cardápio escolar são as seguintes (Obs.: algumas são do tempo integral, por isso podem não estar no cardápio da escola):

Tutu de feijão	Feijoada
Falsa feijoada	Bolo de fubá
Arroz carreteiro	Canjica
Galinhada	Arroz doce
Pão de queijo	Feijão tropeiro
Frango com quiabo	Bolo de milho

- Utilizar aulas práticas por meio de receitas e degustação de comidas presentes no cardápio ou não, contudo de forma saudável. Podem ser feitas outras receitas, inclusive das pesquisas realizadas pelos alunos.
- Refletir as adaptações feitas nas preparações para utilização no cardápio escolar em decorrência da Resolução FNDE nº 6/2020, por exemplo falsa feijoada, arroz carreteiro. Muitas preparações não podem ter as receitas seguidas a risca porque existem ingredientes que são proibidos ou possuem restrições para aquisição com recursos do PNAE, por isso são adaptadas para o cardápio.

7 Referências

BEZERRA, José Arimatea Barros. **Educação Alimentar e Nutricional**: articulação de saberes. Fortaleza: Edições UFC, 2018.

BRASIL. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.