



Amor de Cozinha

GUIA DE USO PEDAGÓGICO

futura

3 PROPOSTAS PEDAGÓGICAS BASEADAS EM PILARES DA SUSTENTABILIDADE



ATIVIDADE 1 : _____

DIMENSÃO ECOLÓGICA

EPISÓDIO: BANANA

Proposta Pedagógica: Culinária orgânica e aproveitamento criativo

1ª ETAPA

Prepare a sala com um círculo de cadeiras. Iniciar o tema do episódio com perguntas que ativam a motivação/participação, como:

- Qual suas frutas preferidas?
- Quantas frutas vocês comeram hoje (ou ontem, se for turno matutino)? E quais?
- Se possível, escreva em um quadro as frutas que as crianças escolheram. Com o

quadro preenchido com os nomes das frutas, dialogue sobre quais frutas as crianças comem com casca.

2ª ETAPA

Após essa conversa, projete o episódio “Banana” do programa Amor de Cozinha (duração 23 minutos).

3ª ETAPA

Dialogue sobre a possibilidade de receitas com reaproveitamento de alimentos como cascas de alimentos que iriam para o lixo, mas que



poderiam fazer receitas deliciosas e muito nutritivas.

- Pergunte quantos tipos de bananas a turma conhece abordando os 4 tipos de banana que o episódio mostra (banana prata, banana ouro, banana d'água e banana maçã). Conte que no mundo existem cerca de 1000 tipos de banana.

- O que é uma banana ORGÂNICA? Dialogue sobre a importância de comermos preferencialmente cascas de frutas orgânicas, pela alta concentração de pesticidas que as cascas concentram.

4ª ETAPA

Culinária!

- Sorvete de banana e hambúrguer de casca de banana:

(receita para 25 crianças)

Preparação: no dia anterior, descasque 15 bananas maduras e congele. Separe as cascas das bananas e deixe na geladeira. Descasque e cozinhe 3 inhames pequenos (o inhame dá mais cremosidade para a receita do sorvete, mas não é fundamental).



Preparação da turma:

Separe dois grupos: cada um responsável por uma receita.

Ingredientes para o sorvete de banana

- 15 bananas maduras congeladas
- 3 inhames pequenos cozidos
- 1 xícara de água

COMO FAZER:

- Corte as bananas congeladas (para facilitar a trituração) e coloque-as com todos os ingredientes no liquidificador.
- Triture até formar uma massa homogênea congelada.
- Sirva em potinhos.

Ingredientes para o hambúrguer de casca de banana:

Cascas de 10 bananas orgânicas bem lavadas e cortadas como preferir

Aproximadamente 2 xícaras de farinha de trigo integral e 2 xícaras de farinha de trigo branca



- 2 cenouras médias raladas
- 2 cebolas médias picadas em tamanho bem pequeno
- 2 colheres de sopa de temperos (cominho ou coentro)
- 1 colher de chá de alho em pó
- 2 xícaras de azeite
- 1 xícara de farinha de aveia fina
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de sal

Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte a forma com óleo e reserve.

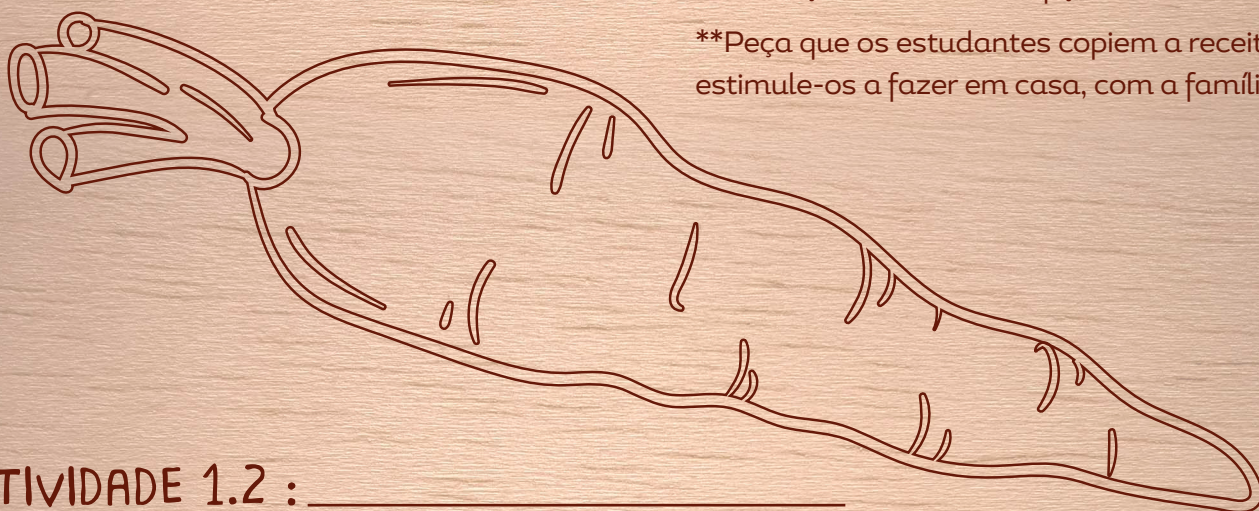
2. Bata as cascas de banana, o óleo, sal e água no liquidificador, até ficar uma massa homogênea e úmida (se precisar adicione um pouco mais de água para facilitar a trituração).

3. Despeje a massa líquida em uma tigela grande e então misture o resto dos ingredientes. Misture bem, até alcançar uma textura que dê para modelar nas mãos (caso a massa fique muito mole, adicione mais aveia; caso fique muito dura, adicione um pouco mais de água).

4. Molde os hambúrgueres e coloque na forma. Asse no forno por 35-40 minutos.

*Essa receita de hambúrguer também pode ser servida como uma base de pizza. Adicione ao topo queijo e tomate, se preferir. Normalmente as crianças amam essa opção.

**Peça que os estudantes copiem a receita e estimule-os a fazer em casa, com a família.



ATIVIDADE 1.2 : _____

DIMENSÃO ECOLÓGICA

EPISÓDIO: GERAÇÃO SAÚDE

Proposta Pedagógica: Horta na Escola

Projetos de horta escolar estão ganhando força no intuito de serem canais de “desemparedamento” da educação. Se para nós, adultos, é desafiante ficarmos uma hora sentados com atenção plena, imagine para as crianças e adolescentes que se encontram em fase de aprendizagem ativa. A educação dos sentidos que almejamos para a escola pode se iniciar num projeto simples, de um pequeno canteiro com algumas

plantas, que já será motivo de curiosidade e dará início a pequenas transformações no sistema escolar. As hortas escolares se tornam recantos de sossego, um bom lugar para se colocarem bancos convidativos para conversas tranquilas e interações sociais. E também podem servir de palco para a aprendizagem nas diversas disciplinas, como: Biologia, matemática, física, português, história, filosofia e geografia. Como já dizia o filósofo Gaston Bachelard: “A imaginação é uma força da natureza”.



1ª ETAPA

Projete o episódio “Geração Saúde” do programa Amor de Cozinha disponível no futuraplay. Ao final da projeção, conversar com os estudantes sobre suas impressões do episódio “Geração Saúde” e compartilhe com a turma a possibilidade de construírem uma horta na escola.

2ª ETAPA

Iniciando o Percurso. “A criança se inspira no que escuta, enxerga, cheira, toca e sente”.

Para que os estudantes percebam a horta escolar como algo que lhes pertence (evitando possíveis depredações), são recomendáveis algumas ações, antes de construir efetivamente a horta escolar, como:

- Comece com o fortalecimento de vínculo professora(o) aluna(o):

- Pratique iniciar a aula em roda de cadeiras (ou no chão) com perguntas engajadoras como: “Como estou me sentindo hoje?”

*não esqueça que você, professora(o), também faz parte do círculo e responda verdadeiramente a pergunta.

- Após, compartilhe com os estudantes por qual razão você escolheu esse episódio do programa Amor de Cozinha para projetar para a turma.

- Desperte lentamente os sentidos e curiosidade sobre as plantas na turma:

- Leve para a aula alguma muda de erva medicinal e sementes e inicie a aula (em sala ou no pátio) colocando elas ao centro e brincando de adivinharem que planta é? Sementes de quê?

*as ervas medicinais são plantas interessantes, pois despertam o sentido do olfato.



- Desafie os estudantes a encontrarem mudas e trazerem para a aula. (vale trazer galhos, flores e folhas. Deixe que a curiosidade sobre a natureza vá aumentando).
- Saia com os alunos no pátio, analisando os possíveis lugares para a construção da horta/canteiro.

- Se possível, incentive os alunos a passar nas outras salas de aula informando as demais turmas sobre a construção da horta, e convidando-os a fazer parte do projeto. É importante que o grupo também vá às salas dos professores, coordenação e direção, informando e fazendo o mesmo convite.

- Envolver a memória familiar:

- Em roda, pergunte se alguma estudante possui horta em casa, se as mães, pais, avôs e avós plantavam e onde?
- Incentive os estudantes a perguntarem para os familiares/cuidadores que tipo de plantas cultivam ou já cultivaram?

*aqui a pergunta é ampla e pode ser em vaso em apartamentos ou na roça, o importante é estabelecer esse vínculo familiar do cultivo dentro de si.

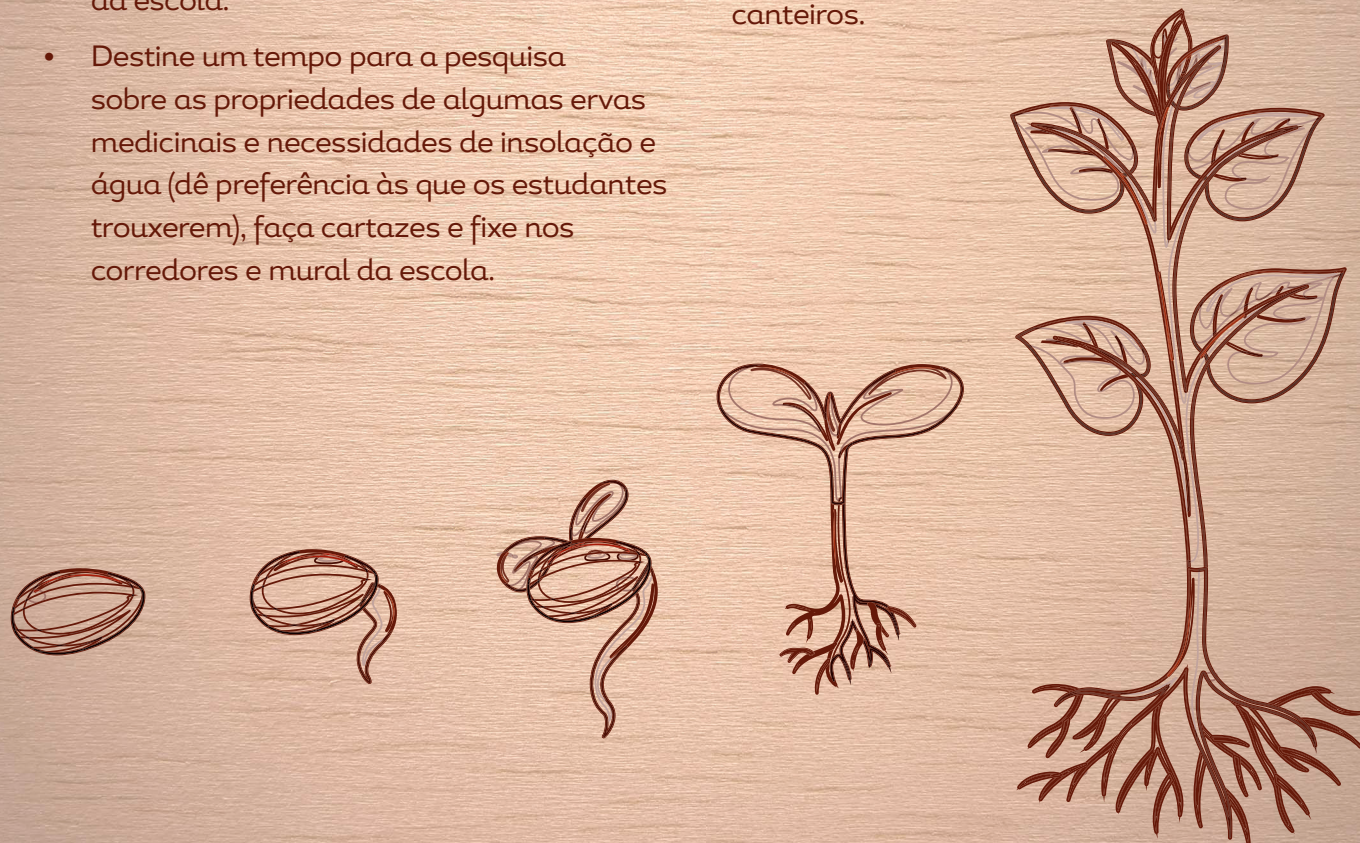
- Informe e envolva toda a Escola antes da construção da horta:

- Faça cartazes com os estudantes, informando que “nossa horta está chegando!” e fixe nos corredores e mural da escola.
- Destine um tempo para a pesquisa sobre as propriedades de algumas ervas medicinais e necessidades de insolação e água (dê preferência às que os estudantes trouxeram), faça cartazes e fixe nos corredores e mural da escola.

3ª ETAPA

Mãos à horta!! Vamos precisar de:

- 3 sacos de 10 kg de Terra (para um canteiro de 2m²)
- 3 kg de Adubo (esterco de gado ou galinha). O esterco é importante para que as plantas tenham nutrientes e cresçam com vigor, não é necessário caso a terra já seja adubada.
- Plantas medicinais, hortaliças e tubérculos.
- Água
- Espaço ensolarado e sombreado (dependendo da necessidade de cada planta previamente pesquisada).
- Ferramentas: pás e enxadas; mangueira ou regador.
- Tijolos quebrados, telhas de barro velhas ou algum material que possa fazer a borda dos canteiros.



Ação:

- Coloque a garotada para capinar o espaço escolhido. Com a enxada e pá, solte um pouco o solo do espaço antes de colocar os sacos de terra e adubo.

- Faça as bordas do canteiro com o material que escolheram. Dica: Dê preferência às curvas do que linhas retas! Na natureza prevalecem as formas em curvas.

- Misture bem o solo do lugar, a terra e o adubo. Sendo que a altura de solo mexido junto com a terra e adubo seja de no mínimo 30 cm (possibilitando as plantas espaço para aprofundar suas raízes).

- Plante as sementes, mudas de hortaliças, tubérculos e ervas medicinais no mesmo canteiro, guardando uma distância de aproximadamente 2 palmos entre cada mudinha. As sementes deverão ser colocadas em covas de 10 cm e cobertas com terra já misturada.

- Em uma floresta nunca vemos o solo exposto! Ele sempre está coberto de folhas e materiais em decomposição da própria floresta. Junte folhas pelo pátio ou calçadas no entorno da escola e cubra toda superfície do canteiro, cuidado para não cobrir as mudas de plantas. As folhas vão evitar que a água

evapore rapidamente do solo, mantendo os nutrientes e a umidade necessária para alimentar as raízes.

4ª ETAPA: ORGANIZANDO A MANUTENÇÃO.

- Faça um cronograma de responsabilidades semanais da turma com a manutenção da horta. Ex: regar, limpar, cuidar.

- Incentive que outras professoras também utilizem o espaço da horta em suas aulas.

Observações:

Desafios existem para serem superados!

*Investir tempo em pesquisar sobre as necessidades de cada planta é chave para que as plantas se adaptem bem e, conseqüentemente, que as sementes cresçam.

*Não esqueça que a natureza evoluiu se adaptando! Os possíveis desafios da horta trarão mais materiais de pesquisa para encontrarmos soluções adequadas.

* Não desanime com as possíveis depredações, lembre-se que estamos todas e todos em processo de aprendizagem.





ATIVIDADE 2 : DIMENSÃO SOCIAL

EPISÓDIO: ERA UMA VEZ UMA EMPREGADA DOMÉSTICA

Proposta Pedagógica: Através da projeção do episódio “Era uma vez uma empregada doméstica”, despertar a potência individual e coletiva dos estudantes que sonham e planejam projetos que tragam transformações sociais em suas comunidades/escolas. Culinária orgânica e aproveitamento criativo

*Tempo estimado: 2 aulas de 45 minutos.

1ª ETAPA

Fazer uma rápida introdução sobre o

programa Amor de Cozinha e projetar o episódio “Era uma vez uma empregada doméstica”.
(Duração 23 min.)

Conversa pós-projeção: Trazer a história de vida de Regina para discussão, deixando que as percepções individuais tenham espaço de escuta. Anotar na lousa/papel/quadro as ideias que surgirem. Trazer sua percepção individual como professor(a), conduzindo a discussão para a história de Regina. Regina tinha um sonho que não era individual, mas coletivo. Os

olhos de Regina viam nos resíduos o potencial para transformar os hábitos alimentares da comunidade onde vivia. O que os olhos dos estudantes enxergam?

- Separar em grupos de 4 estudantes. Organizar 4 mesas juntas e colocar um papel grande que cubra a mesa.
- Distribuir canetinhas coloridas nos grupos.

1ª pergunta-chave

- Que tipo de projeto eu poderia criar para melhorar minha comunidade escolar ou bairro? Nesse primeiro momento é livre para imaginar, deixar os alunos escreverem todas as ideias que tenham.

*Tempo: 15 minutos para discutir as ideias

- Pedir para que cada grupo eleja 1 projeto dos que foram imaginados.

*Tempo: 5 minutos para elegerem

2ª pergunta-chave

- Como é possível viabilizar esse projeto?

Incentive que os estudantes se expressem também em desenho e palavras soltas no papel.

Tempo: 15 minutos para discutir os possíveis caminhos para viabilizar o projeto

2ª ETAPA

Compartilhar com todos os grupos

Cada grupo apresenta seu projeto. Indague as razões e sentimentos que levaram a sonhar esse projeto, indague quais possíveis mudanças sociais que o projeto poderia trazer e os possíveis desafios que poderão encontrar em sua implementação. Anote as respostas num quadro valorizando a construção desse pensar coletivo.

Encaminhamentos:

Somente a prática de pensar e planejar um projeto social nascido das necessidades e ideias de cada estudante, já são bons exercícios de autonomia e liberdade. Incentive os grupos a se encontrarem fora do horário da escola para planejar e realizar o projeto escolhido. Envie recado para as mães/pais/cuidadoras(es), contando sobre essa aula, encorajando-os a assistir o episódio e conversar em casa sobre suas percepções com o estudante.

Se houver tempo disponível, nas próximas aulas, organize as demandas para a realização do projeto e distribua ações conforme identificação dos estudantes com as tarefas necessárias. Incentive que eles busquem na escola e na comunidade mais parceiros que queiram se engajar na concretização do projeto.

Dica: Busque e pesquise por metodologias inovadoras de gestão de projetos, como “Dragon Dreaming” ou “Metodologia de Projetos”.



ATIVIDADE 3 : _____

DIMENSÃO ECONÔMICA

EPISÓDIO: FAZENDO A FEIRA

Proposta Pedagógica: Através da projeção do episódio “Fazendo a Feira” estimular os estudantes a pensarem a economia mediante compreensão da energia que cada produto gasta até chegar a ser consumido.

1ª ETAPA

Em roda, após a projeção do episódio “Fazendo a Feira” inicie perguntando aos alunos se eles já foram a uma feira, e qual? Após um momento de compartilhar as possíveis experiências de feira, lance uma pergunta-chave condutora para o objetivo da proposta pedagógica: “O que vocês

comeram na última refeição?”. Peça para cada um escolher um ingrediente que estava nessa última refeição. Anote na lousa enquanto os estudantes vão citando os ingredientes escolhidos. Com a lousa preenchida, pergunte-os se sabem o valor daqueles alimentos. Faça uma estimativa entre as respostas e anote os valores ao lado de cada ingrediente. Em aula, dar um tempo para cada educando(a) calcular o valor total que a compra sairia. Dialogar com os educados(as) se acreditam que esse é um valor alto ou baixo, trazendo um diálogo sobre o “custo de vida”.



2ª ETAPA

logo das conexões. De onde vêm os produtos que consumimos?

Peça para cada estudante escolher algum item que esteja na mochila (ou que estejam vestindo) que contenham informações de ingredientes/materiais e procedência de fabricação. Podem ser balas, guloseimas em geral, perfumes, creme hidratante, maquiagem, desodorante, etc. Qualquer produto que descreva os ingredientes/materiais que contém e onde foi fabricado. Dê um tempo para observarem e lerem os rótulos.

- Distribua uma folha (de preferência A3) ou cartolina.

- Faça um exemplo para todos verem na lousa.

Escolha um item que é consumido por você e que esteja disponível naquele momento. Ex: um biscoito industrializado.

- Desenhe o biscoito na lousa.

- Leia atentamente o rótulo para a turma, mesmo que não saiba que ingredientes são. Ex: farinha, sabor artificial, manteiga, diversos químicos, açúcar, etc.

- Desenhe uma indústria representando os produtos químicos, conectando com a indústria onde o biscoito foi fabricado.

- Para os produtos de origem natural, haverá de vir por uma plantação, desenhe a plantação de açúcar e trigo saindo uma seta do desenho da plantação até uma indústria de refinação. De lá sairá uma seta para outra indústria que fabrica o biscoito.

- A manteiga vem do leite, então é necessário desenhar vacas na lousa com setas para uma fábrica leiteira, que por sua vez, levam setas para a mesma indústria de biscoito.

- Da empresa de biscoito sai uma seta para o lugar onde foi comprado o produto e de lá uma seta que leva até a casa da Professora que agora está com o produto em mãos.

- Lembre que as setas representam transportes e que também consomem energia. Desenhe um caminhão ao lado de cada seta do desenho.

- Olhando o caminho que o biscoito percorreu para estar ali, dialogue com a turma perguntando: "Será que é sustentável essa maneira de produção? Se comprássemos os produtos na feira, será que não haveria tantas setas e gasto de transporte e energia?"

- Com seu produto pessoal escolhido, peça para cada estudante fazer seu próprio jogo das conexões antes de chegar o produto em suas mãos.

IMPORTANTE: Se há uma embalagem, para onde ela vai? - um transporte também leva essa embalagem para um aterro sanitário ou centro de reciclagem.

- Se for possível, visite uma feira com a turma após essa proposta pedagógica e estimule que conversem com os feirantes.

Por Fernanda Poletto

Pedagoga Brincante do projeto A Natureza da Criança
Porto Alegre/RS



Projeto gráfico: [IDESIGN](#)

PARCEIROS MANTENEDORES



VOTORANTIM

