**ÁREA DO CONHECIMENTO: CIÊNCIAS** (1ª semana)

**OBJETO DE CONHECIMENTO:** Alimentação saudável.

**HABILIDADES**: Identificar os alimentos saudáveis e os não saudáveis presentes na nossa alimentação diária e alimentos típicos de festa junina.

## RELEMBRANDO

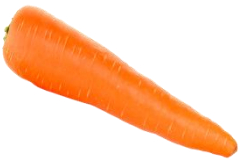
No mês de junho acostuma-se acontecer às festas juninas nas escolas e nas igrejas. Onde são servidas várias comidas típicas como: pamonha, canjica, milho verde cozido, batata doce, pipoca, amendoim, quentão, cocada, pé de moleque, maçã do amor, paçoca, doces, pinhão, pastel, cachorro quente, bolos, refrigerantes, entre outros. Aliás, milho e amendoim são ingredientes comuns nas receitas típicas. Neste ano devido a Pandemia do Covid-19 não será realizadas as festas. No inverno, o gasto calórico aumenta naturalmente. No frio, o corpo precisa de mais energia para se manter aquecido.



## ATIVIDADES

1. **Pensando na alimentação saudável, realize as atividades:**

**A.** Observe os alimentos abaixo e faça um (X) no alimento que você escolheria para montar o seu prato.

| | | | |
|---|---|---|---|
|  ( ) |  ( ) |  ( ) |  ( ) |
|  ( ) |  ( ) |  ( ) |  ( ) |
|  ( ) |  ( ) |  ( ) |  ( ) |
|  ( ) |  ( ) |  ( ) |  ( ) |

**B.** Escreva o nome dos alimentos que você escolheu. Esses alimentos são todos saudáveis?

_____

_____

_____

**C.** Agora, escreva na tabela separando os alimentos saudáveis dos alimentos não saudáveis.

| Alimentos saudáveis | Alimentos não saudáveis |
|---|---|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

**2. Veja algumas comidas típicas de festa junina, pesquise ou pergunte para um adulto, qual o principal ingrediente de cada uma dessas receitas:**

- → Pamonha: _____
- → Curau: _____
- → Cuscuz: _____
- → Arroz doce: _____
- → Cocada: _____
- → Canjica: _____
- → Pé de moleque: _____
- → Paçoca: _____
- → Pinhão cozido: _____
- → Maça do amor: _____
- → Bolo de fubá: _____
- → Quentão: _____

**AQUI VAI UMA RECEITA MUITO FÁCIL, TÍPICA DE FESTA JUNINA!**

***PAÇOCA***



**Ingredientes:** 500g de amendoim, torrado e sem pele, 1 xícara de chá de açúcar (150g), meia xícara de chá de farinha de milho amarela (100g), meia colher de chá de sal, 4 colheres de sopa de manteiga derretida (60g).

**Modo de preparo:** No processador, bata, aos poucos, o amendoim, o açúcar, a farinha de milho, o sal e a manteiga, até obter uma farofa úmida. Dica: essa receita não tem o mesmo resultado se for utilizado o liquidificador.

**"OBS:** se possível, prepare a receita com a ajuda de um adulto e envie fotos no grupo."

**ÁREA DO CONHECIMENTO: CIÊNCIAS** (2ª semana)

**OBJETO DE CONHECIMENTO:** Alimentação saudável.

**HABILIDADES**: Identificar os alimentos saudáveis e os não saudáveis presentes na nossa alimentação diária no inverno, típicas de festa junina. Estimular a reflexão do aluno a respeito do conceito de alimentação saudável e saber o que ele compreende sobre o assunto.

## QUE FRIO GOSTOSO



Como já vimos nas atividades desta apostila especial de Festa Junina, sabemos que ela é típica do mês de junho. Porém, existe outro evento muito importante também de mês de junho. Sabe me dizer qual evento é este?

Para quem respondeu, "a chegado da estação Inverno", acertou!

Isso mesmo! Junto com as festas juninas, neste mês, no dia 21 de junho se inicia o inverno no Hemisfério Sul, estação gelada que nos da a sensação de aconchego, porém este aconchego também vem acompanhado de outra sensação, que é a de sentir mais fome. Não é mesmo?

Então nessa parte da apostila, vamos observar por que temos essa sensação e vamos analisar alguns alimentos de inverno que nos ajudam a aquecer. Mas antes, vamos responder algumas questões.

ATIVIDADES

1. Você gosta do Inverno? Por quê?

   _____

   _____

2. Sua alimentação costuma mudar com essa estação? O que acontece?

   _____

   _____

3. Cite 3 alimentos que você costuma comer quando o tempo esta mais gelado.

   _____

   _____

   _____

## Mas afinal, por que sentimos tanta fome no inverno?



Durante os dias que estão mais frios, o nosso corpo precisa se manter aquecido para garantir que o organismo trabalhe normalmente. E para que isso aconteça e nos deixar quentinhos, o corpo acaba gastando mais energia. Resumindo, nós aumentamos nossas necessidades energéticas e isso nos leva a sentir mais fome também.

A maior vontade de comer acontece porque, para produzir calor, nosso corpo esgota mais rápido as reserva de energias (músculo e fígado).

## E porque ganhamos quilos extras já que gastamos mais energia?

Simples, nós buscamos alimentos calóricos e gordurosos. Eles, por sua vez, demoram mais para serem digeridos e geram uma quantidade maior de calor.

Também quando o inverno chega, acabamos deixando isso interferir na nossa prática dos nossos exercícios.

Pensando nisso, separei algumas dicas:

- Alimentos quentes como sopas são uma ótima opção;
- Consumir legumes e verduras cozidos também fora das sopas;
- SEMPRE se manter hidratado;
- Para acompanhar o lanche, uma boa opção é aproveitar bebidas à base de leite. Por serem ricas em proteínas, elas prolongam a sensação de saciedade;
- Evite ficarem longos períodos sem se alimentar, pois essa prática aumenta a percepção de fome;
- Evite comer alimentos gordurosos em excessos, sempre mantendo uma alimentação balanceada.

## Hora da atividade

1. Segundo o que já aprendemos, por que sentimos mais fome no inverno?

_____

_____

2. Por que ganhamos quilos extras no inverno?

_____

_____

3. Para ajudar a controlar a sensação de fome durante o inverno, existem algumas maneiras. Marque as respostas corretas:
   ( ) Evitar ficar longos períodos sem se alimentar.
   ( ) Comer sem se preocupar com as calorias.
   ( ) Evitar alimentos quentes.
   ( ) Para acompanhar o lanche, uma boa opção é aproveitar bebidas à base de leite.
   ( ) Comer alimentos gordurosos em excessos, assim demora mais para sentir fome.

## Pinhão, alimento rico e tipicamente da nossa região.

Chegamos ao mês de julho, período em que se dá mais sensação para o inverno, e também um dos momentos mais esperados para muitos curitibanos e paranaenses. Nesta época já estamos na metade ou com mais intensidade na colheita de um alimento tipicamente da nossa região e das festas juninas. A colheita do Pinhão. O pinhão é a semente do pinheiro e pode ser ingerido como alimento. Trata-se de um fruto seco de cor clara que se caracteriza pelo seu sabor inconfundível, que faz muito sucesso pelas regiões de todo o estado do **Paraná**. Assado ou cozido, o pinhão é um elemento da cultura e da culinária da região sul do Brasil. A semente da ***Araucaria angustifólia***, conhecida popularmente como **pinheiro do Paraná** ou pinheiro brasileiro, é um alimento muito consumido, especialmente nos meses do outono e inverno.




Além de cozido ou assado, ele pode ser utilizado em várias receitas, entre elas, bolos, paçocas, doces, sopas de pinhão, entre outras. Também é usado como acompanhamento em diversas sobremesas ou em pratos típicos do Paraná. O pinhão traz inúmeros benefícios para a saúde. Sua semente não possui glúten, tem baixo índice glicêmico e grande quantidade de proteínas e fibras. É também rico em Vitamina E, Vitamina K, Ferro, Cobre, Cálcio, Magnésio e, também, é fonte de energia, já que é rico em amidos.

→ HORA DA PESQUISA.

Converse com alguém da sua família e descubra alguma receita feita com este fruto. Depois, escreva essa receita. Se não houver uma da família, faça uma breve pesquisa.