

DISCIPLINA ELETIVA

TÍTULO

Comer Bem

DISCIPLINAS

Ciências

PROFESSORA

Valkiria Ferreira Pitanga Suprani

COMPETÊNCIAS GERAIS DA BASE

CG01 - Conhecimento
CG02 - Pensamento científico, crítico e criativo
CG08 - Autoconhecimento e autocuidado
CG09 - Empatia e cooperação
CG10 - Responsabilidade e cidadania

TEMAS INTEGRADORES

TI03 – Educação Ambiental
TI04 – Educação Alimentar e Nutricional
TI08 – Saúde

JUSTIFICATIVA

A educação ambiental é um tópico importante a ser absorvido pelos estudantes, para explorar sua relação com a natureza e os impactos que suas ações podem causar no sentido ecológico. É aí que uma eletiva de horta escolar se insere, ela aproxima os estudantes da realidade, fazendo com que os estudantes criem hábitos sustentáveis e ecologicamente corretos. Além de promover a alimentação saudável, vinculando isso à educação e aos novos hábitos alimentares.

Mas, este tipo de atividade vai muito além disso. Ao mesclar a prática do cultivo de alimentos com conteúdos trabalhados em sala de aula, os alunos podem aprender novos conceitos de forma lúdica e prática, reforçando o conhecimento teórico adquirido e fazendo a ligação entre os livros e a vida real, pois uma horta é um laboratório vivo para diferentes atividades didáticas.

A partir de uma horta, a história visa relacionar os alunos com as práticas que promoveram a revolução paleolítica, dando origem a agricultura e aos povos sedentários. Aprimorando técnicas de cultura material, desenvolvendo instrumentos agrícolas e técnicas de cultivo. As atividades agrícolas a partir das grandes navegações, onde o cultivo e comércio de especiarias provocou o desenvolvimento do capitalismo. O sistema de plantation (prática agrícola colonial), presente na cultura brasileira e em várias outras.

OBJETIVOS

- Trabalhar conceitos de educação ambiental;
- Apresentar na prática as consequências que ações do homem têm em relação ao meio ambiente;
- Despertar o pensamento crítico no aluno para que ele se reconheça enquanto parte do meio ambiente, e também por isso, é necessário preservá-lo;
- Utilizar o espaço e os alimentos cultivados para ministrar aulas multidisciplinares a respeito de conteúdos relacionados à horta em ciências, geografia, história e outras matérias pertinentes;
- Estimular a adoção de bons hábitos alimentares;
- Valorizar o trabalho em equipe;
- Conscientizar a respeito da importância dos alimentos orgânicos;

- Trabalhar o processo de cultivo de alimentos e todas as variáveis que o envolvem;
- Estimular a observação como meio para levantar hipóteses e solucionar problemas.
- Compreender a relação entre o ser humano e a cultura dos alimentos;
- Relacionar o desenvolvimento da cultura material com o desenvolvimento dos alimentos;
- Relacionar o cultivo de alimentos ao desenvolvimento social, estabelecimento de regras e divisão de tarefas;
- Entender a alimentação como prática cultural;

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS A SEREM DESENVOLVIDAS

- Desenvolvimento dos 4 Pilares;
- Aprender a conviver,
- Responsabilidades individuais e coletivas;
- Desenvolver o protagonismo juvenil;
- Desenvolver a articulação e comunicação verbal;
- Adquirir conhecimentos básicos científicos sobre componentes naturais botânicos;
- Reconhecer suas potencialidades diante dos diferentes métodos de estudos.
- Identificar a importância da horta escolar e de uma alimentação saudável;
- Reconhecer as etapas de uma pesquisa e diferenciar germinação de crescimento;
- Reconhecer que cada vegetal possui um período oportuno para cultivo e um tempo próprio de desenvolvimento;
- Analisar e compartilhar com os colegas de equipe ideias e hipóteses para os problemas ocorridos nas etapas de desenvolvimento do plantio;
- Identificar dos fatores externos que favorecem a germinação.
- Incentivar à participação inicial e coletiva, permanente e responsável, na preservação do equilíbrio do meio ambiente, entendendo-se a defesa da qualidade ambiental como um valor inseparável do exercício da cidadania.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- 02/05: Feira das eletivas, escolha da eletiva;
- 09/05: Leitura da ementa e construção coletiva. Contrato de convivência;
- 16/05: Descrevendo a diferença entre lixo seco e lixo orgânico, vídeo demonstrativo de como fazer uma composteira;
- 23/05: Aula prática de construção de sanduíche natural;
- 30/05: Limpeza do espaço para a construção da horta;
- 06/06: História da Festa da Colheita, Receitas típicas dos alimentos e suas origens (Vídeos);
- 13/06: Preparação do espaço (canteiros) para o plantio da horta escolar;
- 20/06: Plantio das sementes nos canteiros;
- 27/06: Manutenção da horta e composteira;
- 04/07: Manutenção da horta e composteira e sistema de adubação;
- 11/07: Confeção de pratos saudáveis com as hortaliças produzidas na horta;
- 27/07: Trabalhando a microbiologia e a higienização dos alimentos;
- 01/08: Fabricação de iogurte caseiro;
- 08/08: A importância da leitura dos rótulos nos alimentos (valor nutricional);
- 15/08: Trabalhando os alimentos em conservas X os alimentos naturais;
- 22/08: Culminância das Eletivas.

METODOLOGIA

Roda de conversa, aula expositiva, slides, fotocópia da ementa, confecção dos contratos, participação, frequência, aula expositiva, vídeos, slides, colheita das hortaliças e preparo da receita do sanduíche natural, degustação, prática na horta, elaboração de cartazes, documentários, alimentos in natura, alimentos enlatados, Leite, iogurte natural, gelatina, açúcar, copos descartáveis, fotocópias da receita,.

Culminância, stand com distribuição de produtos produzidos na horta, chás de ervas produzidas na horta, apresentação de vídeo da eletiva.

RECURSOS DIDÁTICOS NECESSÁRIOS

- Terra para plantio;
- Instrumentos agrícolas e jardinagem (tesoura, pá, garfo, etc)
- Adubo;
- Sementes;
- Mudas;
- Regador

PROPOSTA PARA A CULMINÂNCIA

Ação a ser realizada:

Stands com a distribuição de mudas e produtos produzidos a partir da colheita realizada na Horta.

Estratégias para a realização da ação:

- Preparação do espaço destinado para a horta;
- Escolha dos produtos cultivados;
- Aulas práticas de cultivos e cuidados com os produtos.

Recursos a serem utilizados na ação:

- Terra para plantio;
- Ferramentas agrícolas e de jardinagem (ancinho, pá de plantar, pá larga para transplante de mudas, regadores jato fino ou chuveiro, enxada grande/pequena, rastelo...);
- Adubo orgânico e químico;
- Substratos;
- Baldes;
- Cestos para colheita;
- Trelças, arame, suportes para horta vertical;
- Mangueira;
- Análise do solo;
- Sombrite;
- Sementeira;
- Bambu, canos de PVC;
- Sementes, mudas;
- Borrifador;
- Luvas;
- Peneira;
- Carrinho de mão;
- Composteira.

AVALIAÇÃO

Os alunos serão avaliados no decorrer da realização das atividades, através do seu frequência, compromisso, higiene, empenho nas tarefas, participação das atividades propostas e organização.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABDALA, Mônica Chaves, *A cozinha e a construção da imagem do mineiro*, Dissertação de Mestrado, Dept. Sociologia/FFLCH/USP, 1994.
- BERGAMASCO, Sonia Maria P. Pereira; e CARMO, Maristela Simões do, “O que teremos à mesa no ano 2.000 ?”, *Ciência Hoje* 100 (vol.17), p.88.
- BRANDÃO, C.T; BRANDÃO, R.F. Alimentação Alternativa. Centro de pastoral Popular. Editora Redentorista. Brasília. 1996.
- CAMARA CASCUDO, Luis da, *História da Alimentação no Brasil: pesquisa e notas*, Belo Horizonte, Itatiaia, 1983.
- (e outros), *Antologia da alimentação no Brasil*, Rio de Janeiro, LTC, 1977.
----- *Prelúdio da Cachaça. Etnologia, história e sociologia da aguardente no Brasil*, Belo Horizonte, Itatiaia, 1986.
- DUTRA-DE-OLIVEIRA, J.E; CUNHA, S.F.C; MARCHINI, J.S. A Desnutrição dos Pobres e dos Ricos: Dados sobre a Alimentação no Brasil. Editora Sarvier. São Paulo. 1996.
- DUTRA-DE-OLIVEIRA, J.E; MARCHINI, J.S. Ciências Nutricionais. Editora Sarvier. São Paulo. Brasil. 1998
- LUZ, V.P. Técnicas Agrícolas. 9ª edição. Volume 1. Editora ática. 1998. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Alimentos Regionais. Versão preliminar. Brasília. 2000.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política nacional de alimentação e nutrição. Brasília, 2000.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Como evitar a Deficiência de Iodo. Programa de Controle da Qualidade do Sal. Brasília. 2000.

- NÓBREGA, F.J. Distúrbios da Nutrição. Editora Revinter. Rio de Janeiro. 1998.
- PORTO, F. Nutrição para quem não conhece nutrição. Ed. Varela. São Paulo. 1998.
- SILVA, R.C.S.; SANTOS, T. Alimentação escolar no Estado do Rio de Janeiro. Anais do XV Congresso Brasileiro de Nutrição. Brasília, 1998.