

PROJETO
SABER + SABOR
Alimentação saudável



APRESENTAÇÃO

Promover a alimentação saudável e o aproveitamento integral dos alimentos é o foco deste projeto. Para alcançar esse objetivo, é importante apresentar ações educativas que envolvem ambos os temas.

Nesse conteúdo, convidamos você a refletir com seus alunos sobre a alimentação e sua forma de consumo, apresentando exemplos e atividades coerentes com a Base Nacional Comum Curricular (BNCC).

O projeto Saber + Sabor é parte do programa Copa + Saber, uma iniciativa da Copa Energia que, por meio de ações sociais, representa o elo solidário entre a empresa e as comunidades, com ações voltadas para a qualificação profissional, educação e projetos de cidadania.

Nossa proposta é que essa reflexão e estudo culminem na produção de cartas ilustradas dos alunos sobre esses temas. Essas cartas ilustradas devem ser enviadas para nós, junto do relatório do professor. Todas as escolas participantes terão uma ou mais cartas ilustradas publicadas no livro da sua cidade, com o nome do respectivo professor e dos alunos autores. Serão distribuídos vários livros por escola.

Como fechamento do projeto, faremos o workshop “Aproveitamento Integral dos Alimentos”, aberto à participação de professores, merendeiras, familiares dos alunos e toda a comunidade escolar. O evento acontecerá no mesmo dia do lançamento do livro, com a possibilidade de os alunos autografarem os exemplares distribuídos.

Esperamos que essa abordagem, que reúne questões sobre alimentação e literatura, estimule a participação de seus alunos, permitindo transmitir práticas alimentares que promovam a saúde, respeitem a diversidade cultural e sejam sustentáveis.

A Equipe Pedagógica

HORIZONTE EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO
RUA DEPUTADO LACERDA FRANCO, 300
11º ANDAR — CEP 05418-000
SÃO PAULO, SP, BRASIL.

www.edhorizonte.com.br

DIRETOR GERAL
PETER MILKO

DIRETOR ADMINISTRATIVO
MAURO DE MELO JUCÁ

TEXTO
JANE GLEBIA
CELINHA NASCIMENTO

DIRETOR DE ARTE
ROBERTO MORGAN

COORDENADOR DE PROJETO
ALLAN DE AMORIM

APOIO
ANE RIBEIRO
DANILO TAKAHARA
VIVIANE LIMA

educacao@edhorizonte.com.br

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O GUIA ALIMENTAR

Para este projeto, os temas a serem desenvolvidos com os alunos serão a alimentação saudável e o aproveitamento integral dos alimentos.

Ou seja, vamos falar de como escolher alimentos mais adequados para promover a saúde, e descobrir como aproveitar cascas, talos, entrecascas e até sementes de determinadas frutas e legumes.

Lançado em 2014, o **Guia Alimentar para a População Brasileira** é um documento do Ministério da Saúde que traz recomendações sobre escolha, preparo e consumo de alimentos que promovam alimentação saudável.

De forma simplificada, o guia classifica os alimentos segundo o grau de processamento, como veremos a seguir.



Base da alimentação

ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Os alimentos *in natura* e minimamente processados devem ser a base da alimentação dos brasileiros. Nas compras em feiras livres e hortifrúteis, o carrinho de compras deve ser composto por alimentos deste grupo: frutas, verduras, legumes, cereais (arroz, milho), leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, grão de bico), carnes, pescados, ovos, oleaginosas (castanha-do-pará, caju, amêndoa).



Use com moderação

INGREDIENTES CULINÁRIOS:

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

Nos preparos culinários, é preciso se atentar para o uso com moderação do açúcar, do óleo e do sal. Eles devem ser utilizados com o objetivo de ressaltar os aromas e sabores dos alimentos, e sempre que possível, em pouca quantidade. Algumas receitas culinárias trazem esses ingredientes em medida exagerada: Ex.: receitas de bolos podem ser preparadas com uma quantidade menor destes itens. Também é possível usar alimentos mais maduros, e assim, certamente estará mais doce e não precisará de muito açúcar.



Limite o consumo

ALIMENTOS PROCESSADOS

Os alimentos processados devem ser usados como parte de receitas culinárias, mas não podem ser a base de uma alimentação saudável. Se na correria, você não tiver tempo de ir à feira comprar o tomate para fazer um molho e vai precisar para uma massa, utilize o tomate pelado para finalizar a refeição. Do mesmo modo, se não conseguiu comprar o milho *in natura* para o preparo daquele cremoso bolo, lance mão do milho em conserva e siga o preparo culinário, mas é importante lembrar que o uso de alimentos deste grupo não pode ser a primeira escolha.



Evite o consumo

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Os alimentos ultraprocessados ou produtos alimentícios são formulações elaboradas pela indústria, compostos por substâncias extraídas ou derivadas de alimentos, também podem ser sintetizados em laboratórios. São ricos em gorduras, açúcares, sódio, têm elevada quantidade de calorias, e são pobres em micronutrientes (fibras, vitaminas e minerais). A composição dos alimentos ultraprocessados é nutricionalmente desbalanceada.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E O GUIA ALIMENTAR

Vamos conhecer alguns exemplos de alimentos disponíveis em diferentes estágios de processamento:



Mitos e verdades

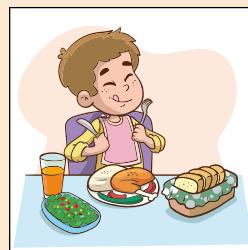
Diariamente, somos bombardeados com informações a respeito do que comer e do que não comer, das dietas que prometem prevenir doenças ou reduzir o peso. Fica cada vez mais difícil saber o que procede e o que a ciência ainda não foi capaz de comprovar quando o assunto é alimentação saudável. Conheça alguns mitos e verdades sobre o tema:

O MITO

Comer antes de dormir engorda?

A VERDADE

O ganho de peso ocorre quando a quantidade de calorias ingeridas é maior do que aquela que o organismo gasta. Dormir com fome aumenta o tempo em que o corpo ficará de jejum, desacelera o metabolismo e pode retardar o emagrecimento. Porém, deitar de barriga muito cheia pode causar azia e interferir no sono.



O MITO

Beber durante as refeições faz mal?

A VERDADE

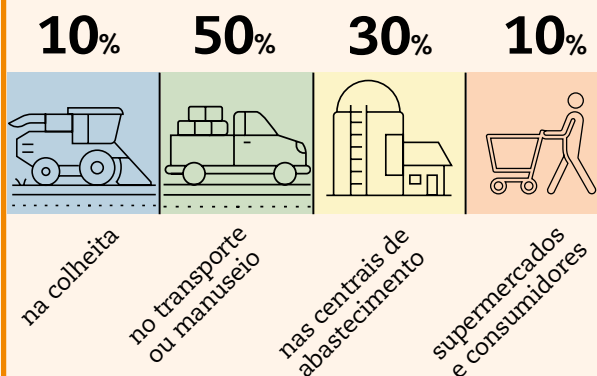
Mal não faz, porém não é recomendado, pois beber muito líquido durante as refeições pode causar alterações no processo de digestão e na absorção correta de nutrientes. O ideal é beber 30 minutos antes de comer ou uma hora após a refeição.



APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Todos os dias, toneladas e toneladas de alimentos são desperdiçadas nos diferentes elos da cadeia alimentar. O Programa Mesa Brasil, criado pelo Serviço Social do Comércio (Sesc) de São Paulo em 1994 e presente em todo o país desde 2003, tem como premissa minimizar o desperdício de alimentos e a insegurança alimentar e nutricional da população. E um dos pilares do programa é o Aproveitamento Integral de Alimentos, que consiste em estratégias e ações educativas para o consumo de todas as partes convencionalmente não aproveitadas.

O desperdício de alimento no Brasil



As frutas e os legumes são compostos de pelo menos seis partes: **cascas, entrecascas, folhas, talos e sementes e polpas**, sendo esta última, o que usualmente se consome. Todavia, as outras partes desses alimentos são tão ou mais nutritivas que a polpa. A casca da laranja, por exemplo, tem seis vezes mais fibra, além de mais potássio, cálcio e quantidade igual de vitamina C que a polpa.

Ações educativas são necessárias para promover a consciência alimentar, prática pouco difundida em nossas cozinhas e desmistificar os saberes sobre o uso dessas partes não convencionais dos alimentos. Cabe também o compartilhamento de técnicas e habilidades culinárias

Partes dos alimentos mais desperdiçadas



SEMENTES



TALOS



FOLHAS



ENTRECASCA CASCA

que promovam o uso integral dos alimentos em receitas nutritivas, práticas, acessíveis e saborosas, e assim, reduzir a quantidade de alimentos em perfeitas condições de uso que iriam para o lixo.

Entrecascas, cascas, folhas, talos e sementes são partes dos alimentos muito nutritivas, principalmente no tocante aos micronutrientes: fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos, importantes componentes nutricionais necessários para o organismo humano, tais como: adequado funcionamento do intestino, modulação e controle da glicemia e níveis de colesterol. As fibras também são fundamentais para promover saciedade, evitando o ganho de peso e consequente sobrepeso e obesidade.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Nutrientes nas cascas e polpas

Você sabia que a casca da banana tem mais ferro que a polpa? Olha que interessante! A tabela abaixo mostra isso. E a tangerina poncã possui quatro vezes mais potássio e ferro que a polpa. A casca do mamão também não fica atrás, tem mais potássio e ferro que a polpa.



Então, nada de jogar nutrientes no lixo, vamos aproveitar todo o potencial nutritivo das frutas.

Os macronutrientes – carboidratos, proteínas e lipídios – também estão presentes nas entrecascas, cascas, talos, folhas e sementes de alimentos, e podem ser usados como parte de uma alimentação saudável.

Saiba mais

Neste livro, há receitas de entradas, pratos principais, sobremesas e sucos, com o uso integral de alimentos. Acesse pela pág. 16.



Teor de nutrientes das cascas e polpas de frutas (100 g de amostra)

ALIMENTO	NUTRIENTE	CASCA	POLPA
Banana-prata	Potássio (mg)	300,92	358
	Ferro (mg)	1,26	0,4

Tangerina poncã	Potássio (mg)	598,40	131
	Ferro (mg)	4,77	0,1

Maracujá	Potássio (mg)	178,40	228
	Ferro (mg)	0,89	0,3

Mamão formosa	Potássio (mg)	263,52	222
	Ferro (mg)	1,10	0,2

Fonte: GONDIM, Jussara A. Melo et al. Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. Food Science and Technology, v. 25, p. 825-827, 2005.
Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA - UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPA- UNICAMP, 2011. 161 p.

CULTURA ALIMENTAR DO BRASIL

Nossa alimentação guarda influências dos antepassados indígenas, europeus e africanos, que deram origem a nossa população.

Tradicionalmente, as etnias indígenas plantam mandioca, para preparar farinhas. De modo geral, a mandioca é o alimento indígena que mais comparece à mesa dos brasileiros. Frutos, raízes, castanhas, mel, peixe e outros alimentos coletados, além de diversos vegetais cultivados, completam o cardápio indígena.

No começo da colonização, os portugueses trouxeram o sal, a galinha, o porco, o gado de corte, a vaca leiteira e a cana-de-açúcar. Esta, originária do Sudeste Asiático, era comercializada pelos árabes desde a Antiguidade na região do Golfo Pérsico. Na época das Cruzadas, os ocidentais trouxeram a cana para a Europa, onde

se tornaria cada vez mais apreciada. De lá, ela entrou no nosso cardápio quando os portugueses introduziram seu plantio na região Nordeste, ainda na época colonial.

Os africanos já tinham o hábito de comer feijão. Ao chegarem ao Brasil, quase sempre na condição de escravos, misturaram o alimento com farinha de mandioca, produzida pelos indígenas, transformando a mistura em seu prato preferido. Outras influências vieram com outros imigrantes. Os alemães, por exemplo, ampliaram o cultivo de hortaliças e frutas de clima frio, como a maçã, a pera e o pêssego. Os italianos trouxeram as massas, como o nhoque, a pizza e todos os tipos de macarrão. Essas influências convivem muito bem com o arroz, o feijão e a farinha, hábitos tipicamente brasileiros.



Novos padrões de consumo

Nossos hábitos alimentares estão mudando. Podemos observar isso em nosso cotidiano e por meio de estudos recentes. A Pesquisa de Orçamento Familiar, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostrou que o consumo de arroz e feijão caiu na última década. Essa redução ocorreu ao mesmo tempo em que a população passou a consumir mais refrigerantes, salgadinhos e cerveja. A média de arroz caiu de 26,4 para 14,6 kg/ano por pessoa, uma queda de 41%. Com o feijão a redução foi de 27%, com o consumo passando de 12,4 para 9,1 kg/ano por pessoa.

CARTAS, BILHETES E CARTAZES

A palavra “epistolar” pode até ser desconhecida para seus alunos, mas é difícil encontrarmos alguém vivendo em sociedade que não faça uso desse tipo de texto, ainda que não saiba classificá-lo dessa forma. Desde a Antiguidade, pessoas escrevem umas para outras; algumas fazem isso todos os dias. O que mudou foi o formato, o meio portador da mensagem, o comportamento com o texto e, também, o tempo gasto até a mensagem chegar ao seu interlocutor (das semanas ou até meses das cartas de antigamente à chegada quase imediata de um e-mail). Até mesmo os limites de intimidade e confidencialidade foram alterados substancialmente ao longo dos tempos. Histórica e mais teoricamente, os prólogos e as epístolas religiosas também integram o conjunto desse gênero de texto, pois podem ser

entendidos como formas de comunicação que estabelecem um diálogo à distância entre duas ou mais pessoas por meio da linguagem escrita.

Vamos escrever uma carta?

Em nosso projeto, utilizaremos as cartas. É bastante provável que na sua turma não seja possível encontrar sequer um aluno que já tenha escrito uma carta... E será preciso apresentar o gênero à turma. Certamente os livros didáticos e paradidáticos trazem planos de aula e explicações didáticas sobre o gênero; portanto, neste caderno, nosso principal objetivo é estabelecer um pequeno diálogo com você e sua turma, trazendo à sua classe algumas dicas importantes para a confecção da carta que nosso projeto tem como objetivo e desafio.



O QUE OS ALUNOS APRENDEM COM O GÊNERO EPISTOLAR

Noções sobre o gênero epistolar, suas características e seu uso social

Habilidades de leitura e escrita, segundo as competências definidas pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC)

Localização de informações no texto

Estrutura e coerência de ideias

Expressão de opiniões pessoais

Discussão sobre a necessidade de comunicação em diversos formatos

Reconhecimento dos elementos que compõem o gênero: remetente, destinatário, endereço completo



Por se tratar de uma conversa, a carta pode ser particular, comercial ou oficial, além de apresentar outras modalidades. Os alunos serão convidados a escreverem cartas sociais, ou seja, falarão de questões pessoais, ainda que de interesse coletivo.

Tudo que se aprende na escola precisa ganhar o mundo, sair da sala de aula, já que o conhecimento só faz sentido quando tem seu uso social garantido. É o caso do gênero epistolar, que este projeto pretende trabalhar. Serão aprendizagens que trarão desafios aos seus alunos, com uma proposta de trabalho colaborativo e reflexões sobre o uso social do gênero.

A estrutura de uma carta

Será importante pensar na estrutura, para que a turma tenha a chance de experimentar o gênero em sua totalidade. Basicamente, a estrutura de uma carta é dividida em três elementos:

CABEÇALHO: traz o local, a data e uma saudação ao destinatário.

CORPO: é a mensagem principal, o conteúdo do que se quer dizer ao destinatário.

DESPEDIDA: traz uma saudação final e a assinatura do remetente.

Para finalizar, uma frase inspiradora de um dos grandes pensadores da Educação, pois é bom voltar aos grandes mestres, que sempre nos ensinam:

“A linguagem é, antes de tudo, social. Portanto, sua função inicial são a comunicação, a expressão e a compreensão. É por meio das relações sociais que o ser humano aprende e ensina, constrói e desconstrói conhecimento. A constante interação entre o sujeito e o mundo exterior é o processo pelo qual se dá o desenvolvimento intelectual humano.”

Jean Piaget (1896–1980)

OS PRIMEIROS DOCUMENTOS EM FORMA DE CARTA

“Epístola” é uma palavra que vem do grego e quer dizer mensagem. Na esfera educacional, chamamos de epistolar todo texto escrito em forma de carta, bilhete, cartão ou telegrama.

Escritores, políticos, cientistas e artistas escreveram várias cartas, que, muitas vezes, por causa da importância de seus autores, adquiriram um valor histórico imenso. Por meio do estudo dessas missivas é possível compreender comportamentos, atitudes, cenários e contextos

históricos de uma época e, até mesmo, o processo de criação e pesquisa de muitas personalidades, que se revelam por intermédio de suas correspondências com amigos ou parentes.

Brasil: a certidão de nascimento

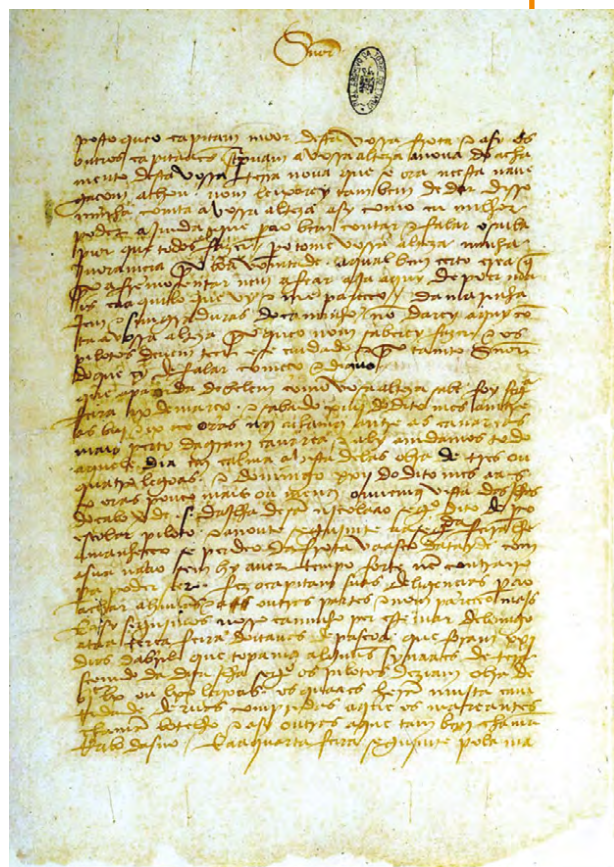
Algumas dessas cartas se tornaram famosas pelo seu conteúdo. Por exemplo, o Brasil foi dado a ser conhecido ao mundo por meio da famosa

“

[...] E assim seguimos nosso caminho, por este mar, de longo, até que, terça-feira das Oitavas de Páscoa, que foram 21 dias de abril, estando da dita ilha obra de 660 ou 670 léguas, segundo os pilotos diziam, topamos alguns sinais de terra, os quais eram muita quantidade de ervas compridas, a que os mareantes chamam de botelho, assim como outras a que dão o nome de rabo-de-asno. E quarta-feira seguinte, pela manhã, topamos aves a que chamam de fura-buxos.

Neste dia, a horas de véspera, houve vista de terra! Primeiramente dum grande monte, mui alto e redondo; e doutras serras mais baixas ao sul dele; e de terra chã, com grandes arvoredos: ao monte alto o capitão pôs nome – o Monte Pascoal – e à terra – a Terra da Vera Cruz. [...]

”



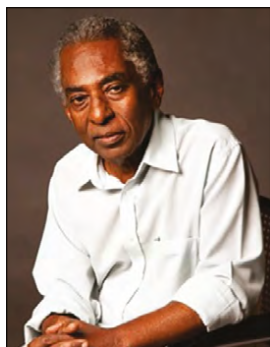
Trecho da carta de Pero Vaz de Caminha (1450–1500), fidalgo português e escrivão oficial da esquadra de Pedro Álvares Cabral (1467–1520)

OS PRIMEIROS DOCUMENTOS EM FORMA DE CARTA

Carta do Descobrimento, enviada ao rei de Portugal por Pero Vaz Caminha, escrivão da esquadra de Pedro Álvares Cabral. Essa correspondência tornou-se um documento de importância histórica para brasileiros e portugueses.

Mas há, também, cartas políticas, cartas de amor, cartas da prisão, cartas de viajantes etc. Daremos, a seguir, dois exemplos de carta que seus alunos irão gostar de conhecer. O primeiro foi extraído de uma das mais tocantes coleções

de cartas que conhecemos no Brasil, reunidas em um livro chamado “Quando eu voltei, tive uma surpresa” (Editora Rocco, 2000), pelo historiador Joel Rufino dos Santos, que ficou preso por um ano e da prisão escreveu cartas para seu filho Nelson. São correspondências belas e coloridas, cheias de desenhos, e trazem verdadeiras aulas de história contadas de forma amorosa por um pai para seu filho. Nessa publicação, há conversas muito carinhosas, como esta:



Joel Rufino dos Santos (1941–2015): as cartas que escreveu na prisão foram transformadas no livro “Quando eu voltei, tive uma surpresa”, em 2000

2/agosto/73

Seu Nelson, meu querido.

Sempre estou pensando em você. Isto me torna muito alegre, pois é muito bom a gente pensar nas pessoas que a gente gosta. Principalmente antes de chegar o sono, e todas as luzes já estão apagadas. Também quando a gente acorda, e as cigarras estão morrendo de cantar nos galhos das árvores. (Aliás, você sabia que quando as cigarras começam a cantar elas só param quando ficam vazias e morrem? Elas cantam, de fato, até morrer.) Há coisas realmente belas e estranhas no Universo – tanto na nossa Terra quanto em outros planetas. Por exemplo, nos planetas Saturno e Netuno não existe água. As criaturas que talvez vivam lá tomam amônia, ao invés de água (a amônia para nós, é um líquido horrível; é a amônia que dá este gosto amargo na urina. Já pensou?). Mas eu acho também maravilhoso isto de a cigarra só parar de cantar quando morre. Você não acha? A nossa Terra é maravilhosa – os homens é que precisam ser um pouquinho melhores do que são. Eu acho que quando você for grande o nosso mundo será um pouquinho melhor: não haverá guerras, nem haverá pobres, nem prisões. Acho que quando você estiver da minha idade os aviões só servirão para as pessoas viajarem de um lugar para o outro. Os aviões não servirão mais para jogar bombas. Em nenhum lugar do mundo.

ETAPAS PARA DESENVOLVER EM SALA DE AULA

Este material levou em conta a BNCC do Ensino Fundamental e os Objetivos de Desenvolvimento da ONU, os ODS.

Disciplina: Língua Portuguesa.

Objetivos: Trabalhar o gênero epistolar por meio da produção de cartas ilustradas, em duplas de alunos, tendo como tema a alimentação saudável e como destinatários das correspondências familiares, amigos ou instituições.

Competências gerais (BNCC): Coletar informações sobre o mundo físico (Competência 1, Conhecimento); utilizar diferentes linguagens de comunicação (Competência 4, Comunicação); argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis (Competência 7, Argumentação).

Duração: Cinco a seis aulas, incluindo as etapas de experimentação junto às cozinhas ou preparação de receitas.

Justificativa: O gênero epistolar é uma das mais

consagradas formas de comunicação escrita, tendo ampliado sua presença com o crescimento de uso das tecnologias de comunicação e informação.

Habilidades da BNCC

Eu, o outro e nós.

Corpo, gestos e movimentos.

Traços, sons, cores e formas.

Escuta, fala, pensamento e imaginação.

Espaços, tempos, quantidades, relações e transformações.

Eixos da BNCC

- Letramentos e capacidade de aprender.
- Leitura do mundo natural e social.
- Ética e pensamento crítico.
- Solidariedade e sociabilidade.

Indicamos os ODS envolvidos:



1ª ETAPA CONHECENDO A TEMÁTICA

Esta primeira etapa consiste em apresentar o tema, realizar sondagem sobre o que os alunos sabem, o que gostariam de fazer e explorar o material apresentado. Os textos deste caderno foram selecionados e pensados para garantir uma boa conversa e aprendizados interessantes sobre o tema da alimentação saudável.

O professor pode enriquecer tal conversa da maneira como desejar e, especialmente, da forma como seus alunos estiverem dispostos e preparados. Sabemos que as turmas são diferentes e a adaptação aos projetos é sempre necessária. Justamente essa diversidade faz a riqueza da vida educacional!

O essencial para que o projeto dê bons resultados e seja significativo para professores e alunos é que a turma consiga ter um bom panorama sobre o assunto, se interesse por saber ainda mais, possa fazer relações com

seu cotidiano e consiga compartilhar o que aprendeu seja em casa, seja com seus amigos de outras turmas, num movimento sempre curioso e afetivo.

Uma roda de conversa sobre os gostos e práticas alimentares de cada família é um bom começo. Ainda que mereça todo o cuidado ao fazer essa abordagem, pois sabemos que se trata de um tema que esbarra em condições e questões pessoais, culturais e econômicas de cada família.

2ª ETAPA AMADURECENDO TEMAS DIFÍCEIS

A segunda e demais etapas que o professor julgue necessárias, são pensadas para a amadurecer o tema e também colocar a mão na massa! Literalmente!

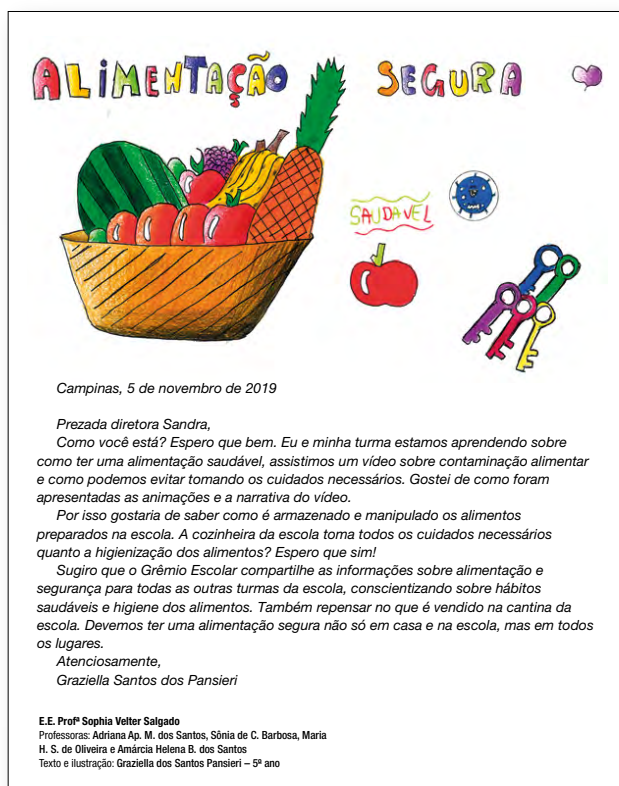
O ideal seria poder fazer uma receita com os alunos para que pudessem experimentar, manusear, sentir o aroma e a textura dos alimentos. Sabemos que isso nem

ETAPAS PARA DESENVOLVER EM SALA DE AULA

sempre é viável. No caderno, temos algumas receitas, e se for possível fazê-las, seria incrível.

Outras sugestões para esta etapa:

1. Organizar uma cesta de alimentos para que as crianças possam observar, desenhar, fazer perguntas, examinar aromas e texturas, colocando atenção especial naquilo que costumam não observar: os talos, as sementes, as cascas, os gomos etc.
2. Se a escola tiver refeitório, fazer uma visita a este espaço, conversar com as cozinheiras e nutricionistas.
3. Observar e estudar um cardápio, quais produtos foram utilizados, se conseguem analisar à luz dos textos e tabelas apresentados. O que é feito com as sobras de talos e sementes? Caso possam acompanhar a feitura de algum prato, seria ótimo! Outra dica é as crianças escolherem um prato, para ser feito na escola, experimentar a tomada de decisões e o acompanhamento.



Modelo de trabalho finalizado

4. Trocar receitas com os colegas, lembrando que o tema é alimentação saudável.

5. Convidar familiares e especialistas da cidade para falar sobre o tema, suas experiências e descobertas. Não necessariamente alguém que trabalhe na área, o importante é a paixão pela temática.

6. Promover o dia do lanche saudável! O que tem na lancheira hoje?

3ª ETAPA APRESENTANDO O GÊNERO EPISTOLAR

Sempre que exibimos um conteúdo novo, seja qual for a área do conhecimento, é aconselhável que o professor fale com a turma de sua ligação com tal conteúdo. Suas memórias, as maneiras como aprendeu e ensinou são importantes como testemunho pessoal. Principalmente para os gêneros da ficção e da escrita, esse comportamento do professor como escritor modelo se faz muito necessário.

Ser modelo, ou seja, falar de suas próprias experiências com cartas será, portanto, fundamental para o sucesso dessa atividade. Se puder, leve alguma carta que tenha recebido recentemente – se possível, com o envelope e o selo.

A seguir, sugerimos algumas ações para serem realizadas com sua turma que podem auxiliar nessa apresentação.

1. Há títulos maravilhosos e voltados especificamente para o público infantojuvenil, tais como “De carta em carta”, de Ana Maria Machado (Editora Salamandra, 2002); “Tem uma história nas cartas da Marisa”, de Monica Stahel (Editora Saraiva, 2009); “Felpo Filva”, de Eva Furnari (Editora Moderna, 2006); e vários outros.

2. Comece o projeto escrevendo uma carta para os alunos, contando o que farão, colocando-a em um envelope com selo e tudo. Certamente, as crianças terão uma grande surpresa!

3. Se puder levar um carteiro à sala de aula, será maravilhoso! Ele poderá contar como é sua atividade e as alegrias que observa ao entregar cartas que estão sendo esperadas.

ETAPAS PARA DESENVOLVER EM SALA DE AULA

Existe também outro uso para as correspondências. São as cartas formais, que servem de veículo para importantes mensagens, com intenções diversas. São exemplos desse formato as cartas para instituições e para outros grupos socialmente constituídos, as quais podemos dizer que são as “cartas de opinião”. Aqui também vale mostrar aos alunos os espaços dedicados aos leitores e usuários que os jornais e alguns sites de notícias dedicam para ouvir críticas, comentários e sugestões.

4ª ETAPA ESCRITA DO GÊNERO

Esta etapa está dividida em atividades para permitir melhor dinâmica na sala de aula.

ATIVIDADE 1. Escolha do destinatário: cada aluno deverá escolher a quem se destina a sua carta, entre três possibilidades apontadas: um amigo, alguém da própria família ou uma instituição.

Ajude o aluno a refletir sobre o tema que se sente mais apropriado e o destinatário que gostaria de envolver nessa conversa à distância. Provavelmente os alunos já terão compreendido que, apesar de nunca terem escrito cartas, fazem uso da comunicação pessoal por meio de e-mails, redes sociais e afins. Ou seja, eles também são autores do gênero epistolar.

Essa aproximação com a prática de escrita de e-mails e textos em mídias sociais é muito importante para que seus alunos não pensem que estão aprendendo um gênero que pouco servirá para a sua vida cotidiana. Analise com a turma os elementos que constituem a correspondência eletrônica e os faça perceber que são os mesmos: texto, remetente, destinatário, tempo de envio, necessidade de resposta etc.

ATIVIDADE 2. Peça que cada aluno faça ao menos dois rascunhos, com correção e adequação de forma e conteúdo. A leitura coletiva com a turma é uma excelente atividade nesse momento, pois permite que todos construam juntos e possam palpitar na criação do texto. O aprendizado coletivo é sempre mais consolidado e transmite o valor real do conhecimento.

ATIVIDADE 3. Lembre a turma de que não se trata de um texto de ficção, mas sim de um texto argumentativo. Sendo assim, é importante que os conceitos estejam corretos. Porém, sabemos também que as crianças não dominam completamente o tema e não estão escrevendo um tratado científico. Deixe que elas criem com alegria e vontade e que as correções teóricas aconteçam quando muito necessárias.

ATIVIDADE 4. As cartas serão ilustradas! Agora, o professor comenta sobre o que é ilustrar e como os desenhos precisam estar afinados com o teor do texto,



AJUDE OS GRUPOS A ESCOLHEREM OS DESTINATÁRIOS.



PEÇA QUE PLANEJEM QUAL SERÁ O CONTEÚDO DAS CARTAS.



PEÇA QUE FAÇAM AO MENOS UM RASCUNHO ANTES DA CARTA DEFINITIVA.



CONFECCIONE COM A TURMA OU COMPRE ENVELOPES PARA AS CARTAS.



DEFINA COM A CLASSE A FORMA DE SELEÇÃO DAS CARTAS QUE VÃO REPRESENTAR A ESCOLA

ETAPAS PARA DESENVOLVER EM SALA DE AULA

falar do papel da ilustração, das imagens no mundo da palavra escrita e de tudo que ela consegue expressar, transmitir e conferir novas leituras à palavra escrita.

5ª ETAPA COM A MÃO NA MASSA

Então, agora, depois de ter mergulhado nas diversas possibilidades que apresentam o gênero epistolar, em especial as cartas, vamos escrevê-las!

Divida a turma em três grandes grupos para que todos os destinatários sejam atendidos e tenhamos uma boa diversidade de textos. Justamente por haver destinatários diferentes, deve-se levar em conta o que os alunos têm a dizer para cada um deles. O importante é socializar e compartilhar o que aprenderam sobre a questão das diferenças e como se dirigir aos destinatários com a mensagem mais adequada.

Bom trabalho, professor(a)!

Estamos aguardando as cartas da sua turma...

Lembramos aqui a BNCC:

(EF15AR01) Identificar e apreciar formas distintas das artes visuais tradicionais e contemporâneas, cultivando a percepção, o imaginário, a capacidade de simbolizar e o repertório imagético.

(EF15AR02) Explorar e reconhecer elementos constitutivos das artes visuais (ponto, linha, forma, cor, espaço, movimento etc.).

(EF15AR05) Experimentar a criação em artes visuais de modo individual, coletivo e colaborativo, explorando diferentes espaços da escola e da comunidade.

(EF15AR06) Dialogar sobre a sua criação e as dos colegas, para alcançar sentidos plurais.

COMO PARTICIPAR

I A proposta é que os alunos produzam, com orientação de seus professores, as cartas, **sem-pre em duplas**. No final dos trabalhos, os professores de cada escola devem selecionar 4 (quatro) produções (texto e ilustração) para representá-la.

II As produções devem ser elaboradas em formulário específico, que será disponibilizado a cada educador. As 4 (quatro) produções finalizadas de cada escola devem ser entregues na Secretaria de Educação ou regional equivalente da sua cidade, devidamente identificadas (nome dos alunos, nome da escola, autorização de uso de obra, imagem e voz, série, idade e nome completo dos professores envolvidos), até o dia combinado no en-

contro presencial. Não serão aceitos mais do que 4 (quatro) trabalhos por escola.

III Após essa etapa, as produções dos alunos serão avaliadas por uma banca e as selecionadas irão ajudar a compor o livro.

IV Todas as escolas participantes terão pelo menos um trabalho publicado no livro, e receberão, gratuitamente, vários exemplares.

V Os alunos que tiverem seus textos publicados serão convidados a narrá-los, no formato podcast, que será publicado no site do projeto, a ser divulgado em breve.

Referências Bibliográficas

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il.
2. Sabor sem desperdício: receitas com aproveitamento integral de alimentos/Serviço Social do Comércio; Programa Mesa Brasil – São Paulo: Serviço Social do Comércio, 2015. 108 p.il: mesa-brasil-sabor-sem-desperdicio-aproveitamento-integral.pdf

Saiba mais em:
www.copamaissaber.com.br

REALIZAÇÃO



COPA
energia

PRODUÇÃO

Horizonte
EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO