



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



**COMPONENTE CURRICULAR: INTEGRADO**  
**ROTEIRO DE ESTUDO**

**EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

**CICLO I - T1, T2, T3, T4**

**PERÍODO DE 07/06 a 21/06**

**OLÁ TURMA!**

**A CULINÁRIA CAIÇARA É UMA CARACTERÍSTICA DA NOSSA CIDADE. CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE AS DELÍCIAS DESSA CULINÁRIA AO LONGO DO MATERIAL E AS BELEZAS DA NOSSA CIDADE.**



**LEMBREM-SE DOS PROTOCOLOS SANITÁRIOS E DOS CUIDADOS NECESSÁRIOS COM A SUA SAÚDE.**

**BONS ESTUDOS!**

<b>DATA</b>	<b>ORIENTAÇÃO</b>
<b>07 a 11/06</b>	

# CADERNO

## CULINÁRIA

### ATIVIDADE

#### RECEITA - MECA SANTISTA

##### INGREDIENTES

1 POSTA DE MECA  
½ UNIDADE DE LIMÃO  
1 DENTE DE ALHO  
1 COLHER DE SOPA DE AZEITE  
1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA  
2 UNIDADES DE CAMARÃO PISTOLA  
2 COLHERES DE SOPA DE SALSINHA  
SAL E PIMENTA DO REINO BRANCA A GOSTO

##### AGORA É COM VOCÊ:

COLOQUE O PASSO A PASSO DO MODO DE PREPARO NA ORDEM CORRETA NUMERANDO DE ACORDO.

##### MODO DE FAZER

### ➤ ATIVIDADE PÁGINAS 12 E 13

VOCÊ CONHECE ESSE GÊNERO TEXTUAL RECEITA? JÁ FEZ UMA RECEITA? QUAL? HOJE VOCÊ IRÁ CONHECER UMA RECEITA TÍPICA DA NOSSA CIDADE, A MECA SANTISTA. A RECEITA É ORGANIZADA EM 3 PARTES: NOME DA RECEITA, INGREDIENTES E MODO DE PREPARO. A ÚLTIMA PARTE, O MODO DE PREPARO, ENSINA DETALHADAMENTE COMO REALIZAR A RECEITA. OBSERVE COM ATENÇÃO E COLOQUE O PASSO A PASSO EM ORDEM. CONTE PARA SUA PROFESSORA OU REGISTRE EM SEU CADERNO UMA RECEITA QUE MARCOU A SUA HISTÓRIA.

#### OBSERVE A RECEITA E RESPONDA ÀS PRÓXIMAS QUESTÕES.

1. QUAL É O TÍTULO DA RECEITA?
- 2) PARA QUAIS INGREDIENTES VOCÊ UTILIZARÁ A COLHER COMO MEDIDA?
- 3) QUAL PEIXE VOCÊ UTILIZARÁ NESSA RECEITA?

O GÊNERO TEXTUAL RECEITA SERVE PARA QUÊ? CIRCULE A ALTERNATIVA CORRETA.

- A- ORIENTAR O PREPARO DO ALIMENTO.  
B- SOMENTE INDICAR OS INGREDIENTES NECESSÁRIOS PARA A RECEITA.  
C- VENDER UM PRODUTO.

ESCREVA 3 LOCAIS ONDE PODEMOS ENCONTRAR UMA RECEITA.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

### ➤ ATIVIDADE PÁGINAS 12 E 13

LEIA NOVAMENTE A RECEITA E RESPONDA AS QUESTÕES. RELEMBRE AS CARACTERÍSTICAS DO GÊNERO TEXTUAL RECEITA, ESTUDADA EM SALA DE AULA, PARA CIRCULAR QUAL É A FUNÇÃO DESSE TIPO DE TEXTO; CONVERSE COM SEU PROFESSOR E COLEGAS DE CLASSE E IDENTIFIQUE OS LOCAIS ONDE PODEMOS ENCONTRAR RECEITAS E REGISTRE TRÊS.

COMPLETE O NOME DOS ALIMENTOS QUE FAZEM PARTE DA RECEITA DO PRATO TÍPICO DA CIDADE COM AS LETRAS QUE FALTAM:

<u>  </u> ECA ANTISTA	C M <u>  </u> ÃO	B <u>  </u> <u>  </u> <u>  </u> A
P <u>  </u> X <u>  </u> M <u>  </u> C <u>  </u>	P P NH <u>  </u>	<u>  </u> A O <u>  </u> A

### ➤ ATIVIDADE PÁGINA 14

PREENCHA OS ESPAÇOS ENTRE AS PALAVRAS COM AS LETRAS QUE ESTÃO FALTANDO. TODAS

#### A INFLUÊNCIA DA BANANA EM NOSSA REGIÃO.

OUTROS PRATOS TAMBÉM FAZEM PARTE DESTA CULTURA, COMO NOS BAIRROS VALE DO QUILOMBO E CARUARÁ QUE TÊM A CORVINA COM BANANA VERDOLINGA E OS DELICIOSOS BRIGADEIROS COM CASCA DE BANANA, TÍPICOS DA ÁREA CONTINENTAL. COMO SE PODE NOTAR, A BANANA É O CENTRO DAS ATENÇÕES. NÃO É À TOA QUE ESSA FRUTA TEM TANTO DESTAQUE POR AQUI, JÁ QUE SUA HISTÓRIA ESTÁ INTIMAMENTE LIGADA À VIDA DOS MORADORES. COMO CIDADE PORTUÁRIA, O

ESCOAMENTO DA BANANA, TANTO DO LITORAL SUL COMO DO NORTE DO ESTADO DE SÃO PAULO, ERA FEITO PELO PORTO. NA CIDADE EXISTIA UMA INDÚSTRIA DE PRODUTOS DERIVADOS DA BANANA, A LEONEZA COMERCIAL E INDUSTRIAL, FUNDADA EM 1904, SÍMBOLO DA RIQUEZA PROPORCIONADA POR ESSA FRUTA NO INÍCIO DO SÉCULO XX. AINDA PODEMOS VER MUITOS BANANAS NOS MORROS E NA ÁREA CONTINENTAL DE SANTOS.

CIDADE E CULTURA.COM

## > ATIVIDADE PÁGINA 14

APÓS LER O TEXTO SOBRE A INFLUÊNCIA DA BANANA NA NOSSA REGIÃO, VOCÊ IRÁ ENVIAR UMA RECEITA COM ESSE INGREDIENTE TÃO ESPECIAL.

### ★ SAIBA MAIS

AGORA VAMOS PRATICAR UM POUCO MAIS...  
LEIA A RECEITA ABAIXO.

#### TORTA DE BANANA

##### INGREDIENTES

- 5 BANANAS MADURAS
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- ½ XÍCARA AÇÚCAR
- ½ COLHER SOPA DE FERMENTO EM PÓ
- 1 OVO GRANDE
- ½ XÍCARA DE LEITE
- 3 COLHERES DE SOPA DE MARGARINA
- E CANELA A GOSTO

SE EU QUISER FAZER O DOBRO DA RECEITA COMO FICARIAM OS INGREDIENTES?

- \_\_\_\_\_ BANANAS MADURAS
- \_\_\_\_\_ XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- \_\_\_\_\_ XÍCARA AÇÚCAR
- \_\_\_\_\_ COLHER SOPA DE FERMENTO EM PÓ
- \_\_\_\_\_ OVOS GRANDES
- \_\_\_\_\_ XÍCARAS DE LEITE

- \_\_\_\_ COLHERES DE SOPA DE MARGARINA

PESQUISE E RESPONDA:

- 1) QUE PAÍS É O MAIOR PRODUTOR DE BANANAS NO MUNDO?
- 2) QUE ÉPOCA DO ANO É FÁCIL ENCONTRAR BANANA?
- 3) POR QUE A BANANA É CONSIDERADA FRUTA PERFEITA?

Nutrientes	Principais funções	Exemplos de fonte
Proteínas	Repodem células e tecidos e são responsáveis pelo crescimento, pela construção do corpo.	Leite, ovos, carne, feijão e peixe.
Carboidratos	Principal fonte de energia para o corpo.	Pão, massa, arroz, farinha, doces e batata.
Gorduras ou lipídios	Considerados também fonte de energia, ficam armazenados no organismo para suprir a falta de carboidratos, se estes são ingeridos em menor quantidade.	Manteiga, óleo, gorduras e margarina.
Vitaminas	Ajudam no bom funcionamento do organismo.	Leite, peixe, verduras, legumes e frutas.
Sais minerais	Desempenham funções vitais em nosso corpo, como formação de ossos e dentes, contração muscular e coagulação do sangue.	Leite, peixe, algumas verduras, ovos e sal de cozinha.

**OBSERVANDO A TABELA AO LADO:**

- **PODEMOS CONCLUIR QUE OS PEIXES SÃO FONTES DE QUAIS NUTRIENTES?**

- **ESCREVA O NOME DE DUAS PROTEÍNAS:**

- **QUAIS AS PRINCIPAIS FUNÇÕES DO NUTRIENTE SAIS MINERAIS?**

### > ATIVIDADE PÁGINA 15

OBSERVE A TABELA QUE APRESENTA DIVERSOS ALIMENTOS E SEUS PRINCIPAIS NUTRIENTES. OS ALIMENTOS DE MODO GERAL SÃO COMPOSTOS EM SUA MAIOR PARTE POR CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS, LIPÍDIOS, ALÉM DE VITAMINAS, SAIS MINERAIS E ÁGUA.

FAÇA A LEITURA DA TABELA E RESPONDA AO QUE SE PEDE.

### ★ SAIBA MAIS

ASSISTA AO VÍDEO SOBRE O QUE SÃO PROTEÍNAS E SUAS FUNÇÕES NO NOSSO CORPO!

[HTTPS://YOUTU.BE/QYFLZBDOEWM](https://youtu.be/QYFLZBDOEWM)

DESEMBARALHE AS SÍLABAS E ESCREVA O NOME DOS ALIMENTOS.

		
RA CE NOU	TE LÊI	GO MO RAN
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		
JO QUET	NA NA BA	GA MAN
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

### > ATIVIDADE PÁGINA 16

TIVEMOS UM ERRO DE DIGITAÇÃO E OS NOMES DOS ALIMENTOS FORAM ESCRITAS COM AS SÍLABAS MISTURADAS.

AGORA PRECISAMOS DA SUA AJUDA!

COLOQUE AS SÍLABAS EM ORDEM E ESCREVA CORRETAMENTE AS PALAVRAS.

12 g de achocolatado em pó	1 colher (sopa) = 6g 2 colheres (sopa) <input type="checkbox"/> x 6g = 12g
30g de açúcar	1 colher (sopa) = 10g 3 colheres (sopa) - 3 x <input type="checkbox"/> = 30g
30g de farinha de trigo	1 colher (sopa) = 7,5g 4 colheres (sopa) <input type="checkbox"/> x 7,5g = 30,0g
5g de fermento em pó	1 colher (sopa) = 10g ½ colher (sopa) = 10g : 2 = <input type="checkbox"/>
15mL de óleo	1 colher = 15mL
60mL de leite	1 colher (sopa) = 15mL 4 colheres (sopa) - 4 x 15mL = <input type="checkbox"/>

### ➤ ATIVIDADE PÁGINA 17

AGORA QUE VOCÊ JÁ OBSERVOU A TABELA DE EQUIVALÊNCIA DE PESOS E MEDIDAS, PREENCHA A TABELA COM OS NÚMEROS QUE FALTAM. ATENÇÃO AS DICAS DE QUANTO EQUIVALE CADA COLHER DE SOPA PARA CADA INGREDIENTE!

NA CULINÁRIA CAIÇARA, APRECIAMOS A RECEITA DA MECA SANTISTA. VEJA OS NOMES DE ALGUNS INGREDIENTES NO QUADRO A SEGUIR, EM INGLÊS, E ESCREVA-OS ABAIXO DAS IMAGENS CORRESPONDENTES.

SARDINE – SHRIMP – MECCA FISH – RISOTTO – SHELLFISH - BANANA



### ➤ ATIVIDADE PÁGINA 17

COM O AUXÍLIO DA SUA PROFESSORA DE INGLÊS, ASSOCIE OS NOMES DO QUADRO COM AS IMAGENS DOS INGREDIENTES. EM SEGUIDA, ESCREVA O NOME DOS INGREDIENTES, EM INGLÊS, NA LINHA ABAIXO DE CADA IMAGEM.

DATA

14 a 21/06

**CADERNO**  
**CIDADE**

ORIENTAÇÃO

➤ **ATIVIDADE PÁGINA 18**

APÓS A LEITURA SOBRE A SEMANA DA CULTURA CAIÇARA DE SANTOS, REFLITA SOBRE AS QUESTÕES ABAIXO:

1. QUAL TÍTULO DO EVENTO?
2. O EVENTO TRAZ TIPOS DE LINGUAGENS ARTÍSTICAS, QUAIS SÃO ELAS?
3. EM QUE DIA DA SEMANA INICIA O EVENTO? EM QUAL DIA DA SEMANA ELE TERMINA?

★ **SAIBA MAIS**

<https://www.turismosantos.com.br/?q=pt-br/node/16145>

AS ATRAÇÕES DA SEMANA DA CULTURA CAIÇARA NÃO SERÃO PRESENCIAIS. DE ACORDO COM A REPORTAGEM, DE QUE FORMA AS ATIVIDADES CHEGARÃO A TODOS?

ASSINALE QUAL DAS IMAGENS ABAIXO SE REFERE AO CARTAZ.



( )

( )

( )

➤ **ATIVIDADE PÁGINA 18**

AGORA É COM VOCÊ!

OBSERVE AS IMAGENS E MARQUE UM X NAQUELA QUE SE REFERE AO CARTAZ.

REESCREVA AS PALAVRAS COMPLETANDO COM AS LETRAS QUE FALTAM E LIGUE O NOME À IMAGEM.

\_\_ULTURA \_\_AIÇARA

B\_\_ND\_\_ M\_\_NT\_\_  
SERR\_\_T

MU\_\_ETA\_\_ DE SAN\_\_OS



### > ATIVIDADE PÁGINA 19

OBSERVE AS FRASES E TENDE DESCOBRIR QUAIS SÃO AS PALAVRAS. COMPLETE COM AS LETRAS QUE FALTAM E REESCREVA AS FRASES LOGO ABAIXO. DEPOIS IDENTIFIQUE OS PONTOS TURÍSTICOS COM O NOME E A IMAGEM CORRESPONDENTE.

RELACIONE A COLUNA AO LADO COM A IDEIA CENTRAL DAS IMAGENS.



( ) TRABALHO ( ) ALIMENTAÇÃO



( ) ARTESANATO ( ) ALIMENTAÇÃO



( ) RECREAÇÃO ( ) TRABALHO

### > ATIVIDADE PÁGINA 19

OBSERVE AS IMAGENS E REFLITA QUAL IDEIA CENTRAL ELAS REPRESENTAM. MARQUE UM "X" EM UMA DAS DUAS ALTERNATIVAS AO LADO DE CADA FIGURA QUE REPRESENTA ESSA IDEIA.

RECURSOS NATURAIS É TUDO O QUE É NECESSÁRIO AO HOMEM E QUE SE ENCONTRA NA NATUREZA.



NA IMAGEM, QUAIS RECURSOS ESTÃO À NOSSA DISPOSIÇÃO?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### > ATIVIDADE PÁGINA 20

OBSERVE A IMAGEM. ESTE LUGAR É REPLETO DE RECURSOS NATURAIS. QUAIS DESTES RECURSOS SÃO ENCONTRADOS NA NOSSA REGIÃO?



### ILHA DIANA

FALAR DO MUNICÍPIO DE SANTOS É ABORDAR UM TEMA BASTANTE AMPLO, DADA A DIVERSIDADE HISTÓRICA E AMBIENTAL DA REGIÃO.

DENTRO DA COMPLEXIDADE DO NOSSO MUNICÍPIO, TEMOS A COMUNIDADE DE MORADORES DA ILHA DIANA, POR SE TRATAR POSSIVELMENTE DO ÚNICO GRUPO QUE APRESENTA ELEMENTOS AINDA VIVOS DA CULTURA CAIÇARA EM SANTOS. AS COMUNIDADES CAIÇARAS SÃO FORMADAS PELA MISCIGENAÇÃO DE INDÍGENAS, COLONIZADORES PORTUGUESES E, EM MENOR ESCALA, DE ESCRAVOS AFRICANOS. SEU MODO DE VIDA BASEIA-SE NAS ESTREITAS RELAÇÕES FAMILIARES, TENDO COMO BASE ECONÔMICA AS ATIVIDADES DE PESCA E O

DESENVOLVIMENTO DE EXTRATIVISMO VEGETAL. O PATRIMÔNIO CULTURAL CAIÇARA É REPRESENTADO DE DIVERSAS MANEIRAS: ARTESANATO: DESENVOLVIDO COM FIBRAS E BARRO - DE RESPONSABILIDADE DE MULHERES E CRIANÇAS; E O DE MADEIRA, REALIZADO PELOS HOMENS. MÚSICA E DANÇA, CULINÁRIA E MEDICINA NATURAL. APESAR DA PROXIMIDADE DA ILHA COM ÁREAS URBANIZADAS DA REGIÃO, O SEU ACESSO É REALIZADO APENAS POR VIA MARÍTIMA, ATRAVÉS DE BARCO DA PREFEITURA.

AGORA QUE CONHECEMOS COMO SE CONSTITUI UMA COMUNIDADE CAIÇARA, ENCONTRE AS PALAVRAS SUBLINHADAS NO TEXTO, NO CAÇA PALAVRAS:

P	O	R	T	U	G	U	E	S	E	S	D	M	C
A	R	T	E	S	A	N	A	T	O	B	A	Ú	U
M	N	E	T	T	F	A	Q	K	C	S	N	S	L
I	N	D	J	O	E	N	A	S	A	A	C	I	I
Q	W	R	E	Y	T	B	S	A	I	A	A	C	N
E	S	C	R	A	V	O	S	O	C	R	E	A	Á
P	O	K	G	M	L	T	T	D	A	Y	R	P	R
C	O	L	O	N	I	Z	A	D	R	R	E	S	I
L	K	S	U	N	P	Y	V	V	A	F	L	Ç	A
M	E	D	I	C	I	N	A	O	S	L	P	N	M

### > ATIVIDADE PÁGINA 20

FAÇA A LEITURA DO TEXTO. CASO NÃO CONSIGA SOZINHO, PEÇA AJUDA DE ALGUÉM.

SE POSSÍVEL, FAÇA ANOTAÇÕES, GRIFE PARTES INTERESSANTES E ANOTE DÚVIDAS.

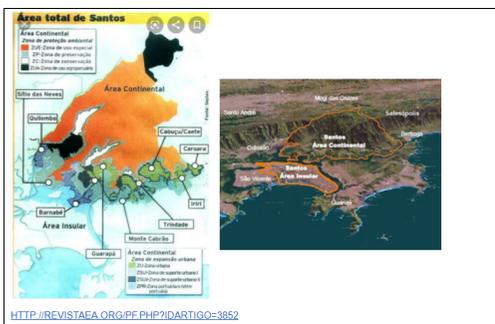
PESQUISE PALAVRAS DESCONHECIDAS NO DICIONÁRIO.

<https://www.dicio.com.br/sal/>

### > ATIVIDADE PÁGINA 21

ESSE É O DESAFIO DO CAÇA PALAVRAS! FIQUE ATENTO E PROCURE AS PALAVRAS A SEGUIR. ELAS ESTÃO RELACIONADAS AO TEMAS QUE ESTAMOS ESTUDANDO:

- CULINÁRIA
- DANÇA
- PORTUGUESES



### > ATIVIDADE PÁGINA 21

ESSES DOIS MAPAS SÃO DA ÁREA CONTINENTAL E INSULAR DA CIDADE DE SANTOS. NO PRIMEIRO MAPA ENCONTRAMOS OS NOMES DOS BAIRROS QUE FICAM NA ÁREA CONTINENTAL DA NOSSA CIDADE, PARA RESPONDER ÀS PERGUNTAS DO MATERIAL, ANALISE SE A SUA ESCOLA PERTENCE A ESSA ÁREA.



A

**MÚSICA E DANÇA:** FREQUENTEMENTE, EM BAILE E FESTAS TRADICIONAIS, COMO A DO DIVINO, DO PADROEIRO E FOLIA DE REIS. AS PRINCIPAIS DANÇAS SÃO: FANDANGO, CATERETÉ E O BAILE DE FITAS.



B

**CULINÁRIA:** A BASE DA CULINÁRIA É A FARINHA DE MANDIOCA, A BANANA E O PEIXE.



C

**ARTESANATO:** QUANDO DESENVOLVIDO COM FIBRAS, É DE RESPONSABILIDADE DE MULHERES E CRIANÇAS. JÁ QUANDO É UTILIZADA A MADEIRA, É REALIZADO PELOS HOMENS.

### > ATIVIDADE PÁGINA 23

OBSERVE COM ATENÇÃO AS FOTOS DE ILHA DIANA E FAÇA A RELAÇÃO COM A COLUNA AO LADO, UTILIZANDO AS LETRAS DA LEGENDA.

CONTE PARA NÓS O QUE VOCÊ APRENDEU SOBRE A CULTURA CAIÇARA E FAÇA UMA ILUSTRAÇÃO.

---

---

### > ATIVIDADE PÁGINA 23

Você sabe o que é uma ilustração ?  
É quando criamos uma imagem para acompanhar um texto, uma linguagem visual que agrega informações e pode ser feita com diversas técnicas: pintura, aquarela, colagem, desenho, computação gráfica, entre outras.

Como você poderia elaborar uma imagem que represente a cultura caiçara ? Quais elementos você poderia usar em sua ilustração , que sejam relativos a esse assunto ? Use sua criatividade !