



**PREFEITURA DE SANTOS**  
Secretaria de Educação



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

**EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS**

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

**PERÍODO DE 23/08 a 31/08**

**Olá, turma!**

**O que você pensa sobre sua alimentação? Neste roteiro vamos introduzir o tema sobre os ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) e também na nossa próxima live conversaremos sobre a nutrição saudável e econômica. Que tal despertar seu paladar para novos aromas e sabores? Afinal, cozinhar é uma arte.**



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



**NAÇÕES UNIDAS**

**ATIVIDADE****ORIENTAÇÃO**

Você se alimenta bem? Preencha o gráfico abaixo, em formato pizza, descrevendo os alimentos que você consome durante suas refeições. Liste os alimentos que você entende que devem ser consumidos com mais frequência. Por quê? Liste aqueles alimentos que você deve consumir em pequena quantidade ou até mesmo evitar. Por quê?

Identifique no gráfico a porcentagem aproximada de:

- 1) alimentos ricos em carboidratos: \_\_\_\_\_
- 2) alimentos ricos em sais minerais e vitaminas: \_\_\_\_\_
- 3) alimentos ricos em proteínas e lipídios (gorduras): \_\_\_\_\_

Refleta sobre o termo "fome oculta". O que você entendeu e como essa informação pode ser importante para a mudança de alguns hábitos alimentares que temos?

"gráfico dividido em manhã, tarde e noite"



Aprecie a obra de Giuseppe Arcimboldo.

Inspirado na sua dieta alimentar, crie um autorretrato com desenho, colagem ou usando as duas técnicas.



Anote no gráfico o tempo das suas refeições. Quanto tempo você leva para almoçar? Por quê? Você costuma prestar atenção na sua refeição? Você assiste TV ou usa o celular enquanto come?

Por que é importante mastigar bem os alimentos?

Ordene as etapas do processo de digestão?

- ( ) estômago
- ( ) intestino
- ( ) boca

# APROVEITE CASCAS DE LEGUMES

e faça receitas deliciosas e nutritivas

Nada se perde,  
tudo se **COZINHA!**



Você sabia que é possível preparar deliciosas receitas a partir de cascas de frutas e legumes?

Por que é importante aproveitar bem os alimentos? Você conhece algum tipo de receita que aproveita elementos que costumam ser descartados dos alimentos?

## BOLO DE CASCA DE LARANJA

### Ingredientes

-4 ovos

- 2 xíc. (chá) de açúcar

- 2 xíc. de farinha de trigo

- 1 xíc (chá) de óleo

- 1 laranja com casca sem semente e cortada em 4

- 1 colher (sopa) de fermento em pó

 80min

 12porções

Enviado por:



Receita de  
Vovó

Vamos fazer 6 porções desta receita. Quanto vou precisar de cada ingrediente. E para 4 porções?

Qual o tempo necessário para preparar cada uma destas receitas? E o custo?



Você sabia que na época das grandes navegações havia uma alta incidência de escorbuto? Essa doença pode levar uma pessoa a óbito. Pesquise o que é escorbuto, o que provoca essa doença e a sua incidência nas pessoas que ficavam muito tempo no mar.

Pesquise o que a falta de algumas vitaminas pode ocasionar no organismo? Por que algumas pessoas, mesmo estando no peso ou até mesmo acima do peso, apresentam avitaminose? E o que seria hipervitaminose?



Arte com sobra de alimentos.

Pesquise e crie uma arte utilizando sobras de alimentos (pó de café, casca da batata, de ovo, de beterraba, chá etc).



Alimentação regional (Africana X Indígena X Caiçara)

Identifique pratos que são nossas heranças culturais.  
Qual a origem da:

1.feijoada 2.farofa 3.pamonha 4.pirão  
5.tapioca 6.azul marinho 7.caldeirada 8. mandioca

Qual alimentação você mantém como herança cultural?

fonte:

<https://ohoje.com/noticia/variedades/n/171413/t/conheca-6-pratos-tradicionais-e-saborosos-de-origem-africana/>

<https://www.receiteria.com.br/receitas-de-comidas-indigenas/>

<https://blog.alemaobeachilhabela.com.br/culinaria-tipicas-de-ilhabela/>