

A PRÁTICA DO LAR NO ENSINO DE

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS



DESENVOLVIMENTO E CIDADANIA
ADMINISTRAÇÃO DEMOCRÁTICA E POPULAR
DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

SECRETARIA
MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Título e Subtítulo

A PRÁTICA DO LAR NO ENSINO DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Elaborado por:

PROFª AIDA MARIA CACHONI MAMUD GODOI

Clientela:

Profs. de Prática do Lar e Especialistas

Utilização:

Cursos de Capacitação

Coordenadoria e/ou Divisão:

Coord. Pedagógica

Divis. Ensino 1º Grau

Revisão:

Profª Maria Rita Sousa Pinto

Publicação n.º:

AP/240

Data:

16/03/95

Edição:

1ª

Tiragem:

30

Publicação autorizada por:



EDNA TAMAROZZI ZANONI

Chefe da Divisão de Ensino 1º Grau

A P R E S E N T A Ç Ã O

Esta apostila foi elaborada para o uso do professor de Prática do Lar.

Trata da Educação do Consumidor voltado para os aspectos da Nutrição e Alimentação do Homem, que é uma das unidades de estudo da referida matéria.

As informações aqui contidas constituem o **Plano de Curso** para o ano de 1995.

A efetivação das ações, a capacitação dos professores, o material de apoio das aulas como: textos, jogos didáticos, reportagens, vídeos, serão trabalhados no Horário de Trabalho Coletivo de Prática do Lar, que será realizado ao longo do ano.

O aluno, com auxílio do professor, estará atuando sobre a sua realidade, tentando torná-la melhor.

A PRÁTICA DO LAR
NA REDE DE ENSINO MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Justificativa

Este trabalho foi elaborado com o propósito de esclarecer dúvidas relacionadas a especificidade da abordagem do Componente Curricular Prático do Lar, assim como informar e passar pela apreciação da Coordenação e Chefia de Divisão de Primeiro Grau, sobre a linha de trabalho do Orientador de Componente Curricular da referida matéria para o ano de 1995.

Tem também como propósito nortear os professores de Prática do Lar sobre o conteúdo que será trabalhado ao longo do ano.

Além do conteúdo foram elencadas sugestões de atividades, dando assim ao professor a possibilidade de iniciar ou dar continuidade a uma prática construtivista.

Considerando a participação do professor no Estudo do Meio e a sua percepção da realidade, onde se encontra inserida a(s) Unidade(s) Escolar (es) de atuação, sabemos que muitos outros conteúdos e atividades poderão e deverão ser trabalhadas, desde que sejam significativos para o processo de transformação do homem descrito no objetivo geral da escola.

Os conteúdos devem ser trabalhados visando também a construção de texto de forma que se efetive no aluno a prática de expressar idéias e ordená-las com coesão e coerência, através da escrita.

Sabemos que desde a introdução de Prática do Lar no Currículo (a partir de 1992 ininterruptamente) muitas mudanças estão sendo feitas no conteúdo com o propósito de atualizar o enfoque da matéria. Estas mudanças foram mediadas por avaliação do trabalho educativo nos diferentes níveis, SME- Escola-Comunidade. Esta é a razão do crescimento da área, dos resultados alcançados e do interesse dos meios de comunicação em mostrar este trabalho da REM

E por conhecer o caminho trilhado e ter plena convicção das idéias defendidas que nos encorajamos a difundi-las não só a nível municipal, mas também estadual e federal (considerando o momento oportuno a nova LDB em estudo).

Todos os aprimoramentos, que por certo ainda virão, só serão possíveis se houver a participação efetiva dos envolvidos no processo para assim podermos enriquecer a Parte Diversificada do Currículo tão fragilizada, restrita e desarticulada dos objetivos propostos na lei e em cada Unidade Escolar.

OBJETIVO DE PRÁTICA DO LAR

Conscientizar o aluno para que ele seja um agente ativo na família e na sociedade, contribuindo para uma melhor qualidade de vida através da seleção e utilização criteriosa de bens e serviços ao assumir o papel de consumidor.

UNIDADE DE ESTUDO PARA 1995

Educação do Consumidor voltado para os aspectos da nutrição e a alimentação do homem.

Pré-requisito

O aluno deverá identificar os alimentos de origem animal, vegetal e mineral e noções elementares sobre os nutrientes (Proteína, Hidrato de Carbono, Gordura, Sais Minerais e Vitaminas).

Tratamento Metodológico - Atividade

Carga horária -72h/ aulas (anual)

Séries -5.a,6a.e7.a.

Unidades Escolares com Prática do Lar na Parte Diversificada do Currículo da REM - 1995.

	<i>Número de alunos.</i>
EMPG Profa. Áurea C. Rodrigues -----	456.
EMPG Profa. Elza Regina Bevilacqua-----	140.
EMPG Profa. Leonor P.N. Galvão-----	280.
EMPG Profa. Lúcia P. Rodrigues-----	175.
EMPG Profa. Maria de Melo-----	535.
EMPG Profa. Maria Amélia Wakamatsu-----	180.

EMPG Profa. Palmyra Sant'Anna-----	200.
EMPG Possidônio J. de Freitas-----	500.
EMPG Profa. Therezinha M.J.S.Nascimento-----	253.
<hr/>	
Total Aproximado-----	2719.

CONTEÚDO

UNIDADE 1

— A Comunidade Escolar e Suas Especificidades Alimentares.

— A Alimentação do Homem- Como difere?

- Idade
- Poder aquisitivo
- Período de Safra
- Atividade Física
- Clima
- Região
- Estado de Saúde
- Hábitos e Tabus Alimentares
- Ausência de Tempo Disponível Para Preparar o Alimento.

Obs. : Outros fatores poderão ser abordados pelos alunos, tais como: gosto pessoal, falta de conhecimento, falta de insistência etc..

A COMUNIDADE ESCOLAR E SUAS ESPECIFICAÇÕES ALIMENTARES
(para complementar o estudo do meio)

Primeiro Contato	Atividade Proposta
<p>Coleta de dados para conhecer aspectos específicos da alimentação da comunidade escolar.</p> <p>Obs.: Este material será útil ao professor para a identificação dos conteúdos mais significativos.</p>	<p>Questões formuladas pelo professor</p> <p>Anotações de relatos dos alunos</p>

A ALIMENTAÇÃO DO HOMEM - COMO DIFERE?

Conteúdo	Atividade Proposta
<p>Idade O professor deve propiciar um questionamento sobre o excesso de industrializado na alimentação da criança em detrimento ao leite materno.</p>	<p>Pesquisa com publicidade de alimentos dirigidas às diferentes faixas etárias. Ex.: alimentos de bebês, jovens e idosos. A ação psicológica da publicidade sobre o homem.</p>
<p>Poder aquisitivo O professor deve propiciar um questionamento sobre : - o salário mínimo e o custo da cesta básica, a alimentação alternativa</p>	<p>Análise de preços de alimentos (fonte: Jornal do Consumidor). Coletânea de reportagens sobre a condição alimentar do brasileiro nas diferentes classes sociais. Receitas - Cozinha Alternativa.</p>
<p>Período de Safra do alimento O professor deve propiciar um debate sobre a agricultura planejada e a não plane-</p>	<p>Confecção de cartazes que informem a comunidade escolar sobre o período de safra dos alimentos.</p>

Conteúdo	Atividade Proposta
<p>jada e a não planejada (Vídeo- O País do Desperdício).</p>	<p>Comparação do preço de alimentos nas diferentes épocas do ano Vídeo- O País do Desperdício Confecção de dominó com cartolina.</p>
<p>Atividade Física O professor deve propiciar um questionamento sobre o esforço físico e o consumo de alimentos.</p>	<p>Pesquisa das diferentes profissões e a ração alimentar. Entrevista com o Prof. de Educação Física e outros desportistas para saber como deve ser a alimentação do atleta. Análise de publicidade que usam a forma física como apelo para vender o alimento.</p>
<p>Clima O professor deve conduzir um questionamento sobre a influência do clima na escolha dos alimentos.</p>	<p>Análise das publicidades de alimentos mais consumidos no inverno e no verão. Pesquisa em estabelecimentos comerciais do bairro sobre as bebidas mais consumidas no verão e no inverno. Receitas: sorvete caseiro chocolatada.</p>
<p>Região O professor deve possibilitar uma visão da culinária das principais regiões brasileiras.</p>	<p>Pesquisa sobre as diferentes cozinhas brasileiras : suas origens pratos típicos, alimentos mais usados e disponíveis nos diferentes estados, algumas variações na nomenclatura. Vídeos Textos Poéticos (Sala de Leitura) Confecção de cartazes com o mapa do Brasil dividido em Estados c/ as comidas típicas.</p>

Conteúdo	Atividade Proposta
<p>Estado de Saúde O professor deve propiciar uma tomada de consciência sobre os casos simples de restrições alimentares por consequência de algumas doenças.</p>	<p>Entrevista com moradores do bairro que sofreram ou sofrem restrições alimentares devido ao estado de saúde: hipertensão, hepatite, diabete etc... Análise dos rótulos dos produtos dietéticos Coletânea de reportagens sobre alimentos dietéticos.</p>
<p>Hábitos e Tabus Alimentares O professor deve propiciar um esclarecimento sobre os preconceitos com alimentos e hábitos alimentares errados.</p>	<p>Pesquisa sobre crenças alimentares(Sala de Leitura) Entrevista com idosos, pais, parentes e funcionários da escola sobre seus hábitos e tabus.</p>
<p>Ausência de Tempo disponível para Preparar as refeições O professor deve propiciar relatos de experiências sobre a disponibilidade de tempo das famílias através do aluno. (Texto complementar para o professor sobre o valor nutritivo dos alimentos).</p>	<p>Análise de rótulos de alimentos industrializados de fácil preparo, análise do valor nutritivo. Ex...: miojos e sopas Receitas : Alimentos nutritivos e de fácil preparo.</p>

CONTEÚDO

UNIDADE II

Classificação dos Alimentos de Acordo com a sua origem.

Origem Animal	Carnes, Ovos, Leite etc...
Origem Vegetal	Cereais e Leguminosos Hortaliças e Frutas.

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS DE ACORDO COM A SUA ORIGEM

Conteúdo	Atividade Proposta
Alimentos de Origem Animal O professor deve trabalhar diferentes textos sobre a alimentação do homem pré - histórico	Pesquisas sobre os desenhos em caverna que mostram caçadas, como o homem pré - histórico utilizava a carne, a introdução do fogo, evolução do fogão.
Carne Bovina Fatores que afetam a maciez da carne Maturação Composição Valor Nutritivo Métodos usados para amaciar Cuidados no uso e conservação Cortes de carne bovina Aditivos usados na carne (Manual de Orientação ao comércio de alimentos).	Visita aos açougues do bairro para colher dados sobre os cortes de carne, preço, cortes mais vendidos, aspectos higiênicos. Construção de quebra cabeça com os cortes de carne. Receitas que mostram o uso dos diferentes cortes de carne, alimentação alternativa (substituição da carne).
Aves Pontos a observar na compra de carne Valor Nutritivo Técnica de cocção (Manual de Orientação ao Comércio de Alimentos).	Comparação de preço entre os diferentes cortes de aves Visita a granja Análise de preço e composição de carne de ave industrializada.
Peixe Composição Valor Nutritivo Pontos a observar na compra de peixe Cocção (Manual de Orientação ao Comércio de Alimentos), Cartilha do PROCON	Relato da observação do comércio de peixes e aves em feiras livres, supermercados, mercado municipal etc... Pesquisa sobre os peixes mais consumidos do mar e da água doce Seleção de reportagens sobre a poluição dos mares e rios.

Conteúdo	Atividade Proposta
<p>Ovos Composição Valor Nutritivo Reconhecimento de ovos frescos Conservação Ovos em preparo de alimentos Cocção</p>	<p>Experiência para detectar ovos frescos. Análise do valor nutritivo, preço, disponibilidade de ovos de diferentes aves. Ex.: pata, galinha, codorna.</p>
<p>Leite Composição Valor Nutritivo Necessidades diárias Cuidados com o leite Derivados Conservação Leite em preparo de alimentos Preço.</p>	<p>Análise da composição dos diferentes tipos de leite A,B,C. Análise da composição dos diferentes leites: humano, vaca, cabra, leite de soja etc... Análise das embalagens Receitas Alimentação alternativa.</p>
<p>Os cereais mais consumidos no Brasil. Arroz Histórico Composição Valor Nutritivo Como é usado na alimentação brasileira. Como deve ser usado Preço</p>	<p>Debate: Arroz polido ou arroz integral? Pesquisa sobre os ingredientes que compõem a merenda escolar Receita com Arroz integral (Alimentação alternativa).</p>
<p>Milho Histórico Composição Valor Nutritivo Como é usado na alimentação brasileira Como deve ser usado Preço</p>	<p>Pesquisa em estabelecimento comercial sobre as formas que encontramos o milho para o consumo humano. Receitas (alimentação alternativa).</p>

Conteúdo	Atividade Proposta
<p>Trigo Histórico Valor Nutritivo Como é usado na alimentação brasileira Como deve ser usado na alimentação Preço</p>	<p>Visita a padarias para observar aspectos higiênicos e funcionamento. Pesquisa : legislação sobre o pão francês(peso e outras especificidades). Receita : Pão caseiro.</p>
<p>Aveia Histórico Como é usado na alimentação brasileira Como deve ser usado na alimentação Preço</p>	<p>Pesquisa : alimentos industrializados que contém a aveia . Receita : Sucrilho caseiro</p>
<p>As Leguminosas mais comuns consumidas no Brasil Feijão Histórico Composição Valor Nutritivo Como é usado na alimentação brasileira Como deve ser usado Preço</p>	<p>Debate - Arroz e Feijão a base da alimentação brasileira Apresentação dos tipos mais comuns de feijão consumidos no Brasil.</p>
<p>Lentilha, Ervilha, Grão de bico Histórico Composição Valor Nutritivo Como é usado na alimentação brasileira Como deve ser usado Preço</p>	<p>Vídeo que aborde as diferentes culturas agrícolas brasileiras Seleção de reportagens sobre os alimentos exportados e importados pelo Brasil</p>
<p>Soja Histórico Composição Valor Nutritivo Como é usada na alimentação brasileira Como deve ser usada na alimentação Preço</p>	<p>Confecção de cartaz sobre o processamento da soja Identificação do uso da soja na indústria de alimentos através da análise dos rótulos.</p>

Conteúdo	Atividade Proposta
<p>Hortaliças mais consumidas no Brasil Verduras As variedades Composição Valor Nutritivo O cultivo Seleção Conservação Consumo Preço</p>	<p>Orientação sobre o cultivo Como preparar canteiros em casas e - apartamentos Observação de feiras livres Receitas.</p>
<p>Legumes As variedades Composição Valor Nutritivo O cultivo Seleção Conservação Consumo Preço</p>	<p>Observação de feiras livres - variedades, aspectos legais Receitas : Alimentação alternativa.</p>
<p>Tubérculos e raízes As variedades Composição Valor Nutritivo O Cultivo Seleção Conservação Consumo Preço</p>	<p>Observação de feiras livres - variedades, aspectos legais Receitas : Alimentação alternativa</p>
<p>Frutas As variedades Composição Valor nutritivo O Cultivo Seleção, Conservação, Consumo e Preço.</p>	<p>Observação de feiras livres - variedades aspectos legais Receitas : Alimentação alternativa</p>

UNIDADE III

Calorias

Ração Alimentar

Planejamento de Refeições

Conteúdo	Atividade Proposta
Caloria Função Fontes Necessidades Diárias	Pesquisa sobre os alimentos mais calóricos e menos calóricos . Análise de rótulos dos produtos dietéticos.
Ração Alimentar Metabolismo basal Classificação do trabalho Cálculos de Calorias.	Cálculo das necessidades calóricas dos diferentes funcionários da escola, dos membros da família etc...
Planejamento de refeição Principais refeições diárias Alimentos que devem ser ingeridos diariamente Fatores a observar ao planejar cardápios Como escrever cardápios Porções dos alimentos Tabela de equivalência entre pesos e medidas.	Pesquisa - A condição sócio- econômica e cultural do brasileiro , reflexo na alimentação. Receitas - Alimentação Alternativa. Como medir alimentos líquidos Como medir alimentos sólidos.

Conteúdo	Atividade Proposta
Café da Manhã Importância Alimentos que devemos consumir no café da manhã	Receitas - Alimentação Alternativa Debate - O brasileiro toma o café da manhã?
Almoço e Jantar Importância Alimentos que devemos consumir no almoço e no jantar.	Receitas - Alimentação Alternativa Debate - O almoço e jantar do brasileiro Em que poderia ser melhorado. Por que? Elaboração de Cardápios

UNIDADE IV

Técnicas de Pôr a Mesa
Boas Maneiras À Mesa
Os Restaurantes
Planejamento Financeiro

Conteúdo	Atividade Proposta
Técnica de pôr a mesa Boas maneiras à mesa	Observação da postura dos alunos durante a merenda. Arrumação de uma mesa (pode ser usado material descartável).
Os Restaurantes	Pesquisa sobre as leis municipais para restaurantes, bares e lanchonetes.
Planejamento Financeiro Pontos a esclarecerantes de fazer um orçamento Como fazer	Preparo de orçamento individual e familiar.

Conteúdo	Atividade Proposta
<p>Fatores que influenciam o uso do dinheiro</p> <p>Princípios gerais de compras: o que comprar, o problema da qualidade, quantidade, preço , ocasião e local</p> <p>Guias de compra : rótulo, etiquetas, garantias, nota fiscal.</p>	<p>Simulado de uma compra em estabelecimento comercial e análise dos itens comprados.</p>

Trabalho elaborado pela OCC de Prática do Lar - Profª. Aida Maria Cachoni Mamud Godoi.

Referências

- LOPES, Maria N.F. Alimentação e seu Planejamento. Universidade Federal de Viçosa. Imprensa Universitária, 1976.
- GODOI, Aida Maria C. M. Nutrição e Alimentação. Prefeitura Municipal de São José dos Campos, 1982.
- SILVA, Neusa Maria. Educação do Consumidor. Universidade Federal de Viçosa. Imprensa Universitária, 1983.
- SILVA, Neusa Maria. ABC do Consumidor. Universidade Federal de Viçosa. Imprensa Universitária, 1988.

Publicações do PROCON

Jornal do Consumidor

Manual de Orientação ao Comércio de Alimentos. Prefeitura Municipal de Santos.

Alternativas Alimentares. Reprodução parcial do livro Alternativas Alimentares, de Dra. Clara Takaki Brandão e Dr. Rubens F. Brandão. Editora Rendorista, Goiânia - GO.