

EMEF TI MOACYR AVIDOS
DISCIPLINA ELETIVA: COZINHANDO COM OS NÚMEROS

(ALUNOS) Público Alvo: 6ºs E 7ºs ANOS

(DISCIPLINA) Área de Conhecimento: MATEMÁTICA e LÍNGUA PORTUGUESA

PROFESSORES: JANAINA ROSEMBERG E EDMA

Tempo previsto: 20 SEMANAS

CONTEÚDOS PROGRAMADOS:

| DATA | PREPARAÇÃO | CONTEÚDO |
|---------------------------|---|---|
| 27/07/15 – aula teórica | Aula teórica | Produção caderno de receita |
| 03/08/15 – aula teórica | Aula teórica | Pesos e medidas (utensílios de cozinha x medidas caseiras). |
| 10/08/15 – aula teórica | Aula teórica | Cupcake de banana trabalhando com a matemática |
| 17/08/15 – aula prática | CUPCAKE DE BANANA | Produzindo e Degustando |
| 24/08/2015 – aula teórica | Aula teórica | Mousse de manga Trabalhando com a matemática |
| 31/08/15 – aula prática | MOUSSE DE MANGA | Produzindo e Degustando |
| 14/09/15 - aula teórica | Aula teórica | Patê de atum com torradas Suco refrescante Trabalhando com matemática |
| 21/09/15– aula prática | PATÊ DE ATUM COM TORRADAS SUCO REFRESCANTE | Produzindo e Degustando |
| 28/09/15- aula teórica | Aula teórica | Cookie de aveia e chocolate Trabalhando com matemática |
| 05/10/15 - aula prática | COOKIE DE AVEIA E CHOCOLATE SUCO DE CAJU | Produzindo e Degustando |
| 19/10/15- aula teórica | Aula teórica | Sanduíche natural de frango Suco verde. Trabalhando a matemática |
| 26/10/15 – aula prática | SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO, SUCO VERDE | Produzindo e Degustando |
| 09/11/15- aula teórica | Aula teórica | Pizza com Suco Trabalhando a matemática |
| 16/11/15 – aula prática | PIZZA DE FRANGO SUCO DE GOIABA | Produzindo e Degustando |
| 23/11/15 - aula teórica | Aula teórica | Bolo de Chocolate com calda. Trabalhando a matemática |
| 30/11/15 – aula prática | BOLO DE CHOCOLATE COM CALDA SUCO DE MANGA | Produzindo e Degustando |

FICHAS TÉCNICAS:

| Cupcake de Banana | | |
|---------------------------|---------------------------------------|---|
| Gênero Alimentício | Per capita (Quant. P/ 1 aluno) | Modo de preparo |
| Açúcar | 10g | Misture bem o açúcar, a banana amassada, a farinha de trigo, a margarina, o leite (já diluído, conforme orientação do fabricante) e o fermento. Coloque a massa na forma. Finalize polvilhando açúcar com canela. Leve para assar em forno médio. |
| Farinha de trigo | 10g | |
| Leite em pó | 2,5g | |
| Fermento em pó | 1g | |
| Margarina | 4g | |
| Banana prata ou nanica | 44g | |
| Açúcar p/ polvilhar | 0,5g | |
| Canela p/ polvilhar | 0,5g | |

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL:

A receita de Cupcake de banana é rica em carboidrato, que é a principal fonte de energia para o organismo. De acordo com a pirâmide alimentar recomenda-se a ingestão de 5 a 9 porções diárias para atender as necessidades energéticas. Também está presente na receita a banana que contém fibra, que auxilia no funcionamento do intestino, fonte de potássio que regula a pressão arterial e bom funcionamento dos músculos. A banana ajuda a fortalecer os ossos e melhorar a densidade óssea no corpo. Possui também vitamina A que ajuda a melhorar a pele e a visão.

| Mousse de Manga | | |
|---------------------------|---------------------------------------|--|
| Gênero Alimentício | Per capita (Quant. P/ 1 aluno) | Modo de preparo |
| Açúcar | 10g | Bater no liquidificador todos os ingredientes e levar ao fogo mexendo sempre. Após fervura, cozinhar por 1 minuto, desligar o fogo e refrigerar. |
| Amido de milho | 10g | |
| Leite em pó | 25g | |
| Polpa de fruta – manga | 25g | |

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL:

O mousse de manga é uma fonte de carboidrato, que é uma importante forma de energia para o organismo e, por isso, essencial para uma alimentação saudável, quando não consumidos em excesso. O ideal é consumir de 5 a 9 porções diárias como recomendado na pirâmide alimentar de acordo com a necessidade do indivíduo. A manga presente na receita, contém uma série de nutrientes como fibras que ajudam na digestão, no movimento intestinal adequado, antioxidantes, que melhoram o sistema imunológico prevenindo doenças, carboidratos, que fornecem energia para o organismo, rica em vitaminas como A, B, E, K que melhoram os cuidados com nossa pele e cabelos, também rica em minerais como calcio, zinco, potássio, ferro e magnésio que são essenciais para o bom funcionamento do organismo.

| Patê de Atum e torradas | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|--|
| Gênero Alimentício | Per capita (Quant. P/ 1 aluno) | Modo de preparo |
| Atum | 40g | Sanitizar a salsa e a cebolinha. Cortar a fatia do pão de forma em quatro partes iguais e levar ao forno para torrar. Para o requeijão: preparar o leite conforme embalagem, aquecer até levantar fervura, desligar o fogo e misturar o vinagre até talhar e escorrer em uma peneira. Colocar a ricota que ficou na peneira em um liquidificador com sal e a manteiga e bater bem até o requeijão ficar cremoso. Manter na geladeira. Misturar no requeijão o atum, a cebolinha e a salsa, e servir com as torradas. |
| Cebolinha | 0,5g | |
| Salsa | 0,5g | |
| Pão de forma | 50g | |
| Requeijão caseiro | - | |
| Leite em pó | 26g | |
| Vinagre | 1,5ml | |
| Margarina | 20g | |
| Sal | 0,5g | |

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL:

O patê de atum é uma fonte de proteína animal, pela presença do leite e atum, que é considerada completa por conter todos os aminoácidos essenciais. Desempenham um papel muito importante em nosso organismo, pois fornecem material tanto para a construção como para a manutenção de todos os nossos órgãos e tecidos. Portanto, são indispensáveis ao nosso organismo. O atum também é rico em vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina D, vitamina E, selênio, fósforo, magnésio, potássio, ferro e ômega 3. Este atua no controle do colesterol trazendo benefícios ao coração.

| Suco Refrescante | | |
|---------------------------|---|--|
| Gênero Alimentício | Per capita (Quant. P/ 1 aluno) | Modo de preparo |
| Açúcar | 10g | Sanitizar o hortelã e bater todos os ingredientes no liquidificador. |
| Água Filtrada | 200 ml | |
| Hortelã | 1g | |
| Polpa de fruta – caju | 15 g | |
| Polpa de fruta – manga | 15 g | |

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL:

O suco é importante para a hidratação do organismo, uma vez que necessitamos de água para a manutenção de suas funções. De acordo com pirâmide alimentar é recomendado a ingestão de 3 a 5 porções diárias. O hortelã é rico em vitaminas como a A, B e C, sais minerais como ferro, cálcio e potássio e também é utilizado como planta medicinal. A manga e o caju é fonte de muitas vitaminas e minerais, dentre os quais podemos destacar os seguintes: vitamina A, vitaminas do complexo B e vitamina C; cálcio, fósforo, fibras alimentares e outros nutrientes.

| Cookie de Aveia e Chocolate | | |
|------------------------------------|---|---|
| Gênero Alimentício | Per capita (Quant. P/ 1 aluno) | Modo de preparo |
| Aveia em flocos finos | 5,3g | Misturar todos os ingredientes, modelar as bolinhas e amassar, não deve ficar muito fino e assar em forno pré-aquecido (180°C). |
| Açúcar | 6g | |
| Chocolate em pó | 5g | |
| Farinha de trigo | 4g | |
| Margarina | 3,3g | |
| Fermento em pó | 0,2g | |
| Ovos | 3,5g | |

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL:

O cookie de aveia e chocolate é fonte de carboidrato que fornece energia para o organismo. A aveia possui fibra que auxilia na regulação do intestino e reduz o índice glicêmico. O consumo deste deve ser moderado pelo alto teor de açúcar presente.

| Sanduíche Natural de Frango | | |
|------------------------------------|---|---|
| Gênero Alimentício | Per capita (Quant. P/ 1 aluno) | Modo de preparo |
| Pão de Forma | 50g | Sanitizar a alface. Cozinhar o frango, desfiar e refogar em óleo, alho, sal e cebola, acrescentar a cenoura ralada e o milho verde. Colocar sobre uma fatia de pão de forma uma folha de alface, o frango, outra folha de alface e o finalizar com outra fatia de pão de forma. |
| Peito de frango | 40g | |
| Óleo | 1mL | |
| Alho | 1g | |
| Sal | 1g | |
| Cebola | 3g | |
| Cenoura | 5g | |
| Milho verde | 5g | |
| Alface | 20g | |

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL:

O sanduíche natural de frango pode ser considerado um alimento completo pela presença de macro e micronutrientes, como carboidrato, proteínas, vitaminas e minerais. Deve se destacar a presença do alface, cenoura, cebola e milho diante da importância do consumo de verduras e legumes para a manutenção de uma alimentação saudável.

| Suco Verde | | |
|------------------------|--------------------------------------|---|
| Gênero Alimentício | Per capita (Quant. P/ 1 aluno) | Modo de preparo |
| Açúcar | 10g | Sanitizar a cenoura e a couve. Bater todos os ingredientes no liquidificador. |
| Água Filtrada | 200 ml | |
| Cenoura | 5g | |
| Couve | 1g | |
| Polpa de fruta – manga | 30 g | |

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL:

O suco verde preparado com vegetais de folha verde escura, frutas, legumes, contém ferro, vitamina C, ácido fólico e magnésio, além de fibras e antioxidantes. Por isso, melhora o sistema imunológico, diminui inchaço (função diurética), hidrata pela alta quantidade de água melhorando a saúde do indivíduo.

| Mousse de Manga | | |
|------------------------|--------------------------------------|--|
| Gênero Alimentício | Per capita (Quant. P/ 1 aluno) | Modo de preparo |
| Açúcar | 10g | Bater no liquidificador todos os ingredientes e levar ao fogo mexendo sempre. Após fervura, cozinhar por 1 minuto, desligar o fogo e refrigerar. |
| Amido de milho | 10g | |
| Leite em pó | 25g | |
| Polpa de fruta – manga | 25g | |

Importância nutricional:

O mousse de goiaba é uma fonte de carboidrato, que é uma importante forma de energia para o organismo e, por isso, essencial para uma alimentação saudável, quando não consumidos em excesso. O ideal é consumir de 5 a 9 porções diárias como recomendado na pirâmide alimentar de acordo com a necessidade do indivíduo. A goiaba presente na receita é facilmente encontrada, com grande importância nutricional pela variedade de vitaminas, como a vitamina C, que é antioxidante melhorando o sistema imunológico prevenindo doenças. Além de conter grande quantidade de fibras, que melhoram o trânsito intestinal.

| Patê de Atum e torradas | | |
|-------------------------|--------------------------------------|--|
| Gênero Alimentício | Per capita (Quant. P/ 1 aluno) | Modo de preparo |
| Atum | 40g | Sanitizar a salsa e a cebolinha. Cortar a fatia do pão de forma em quatro partes iguais e levar ao forno para torrar. Para o requeijão: preparar o leite conforme embalagem, aquecer até levantar fervura, desligar o fogo e misturar o vinagre até talhar e escorrer em uma peneira. Colocar a ricota que ficou na peneira em um liquidificador com sal e a manteiga e bater bem até o requeijão ficar cremoso. Manter na geladeira. Misturar no requeijão o atum, a cebolinha e a salsa, e servir com as torradas. |
| Cebolinha | 0,5g | |
| Salsa | 0,5g | |
| Pão de forma | 50g | |
| Requeijão caseiro | - | |
| Leite em pó | 26g | |
| Vinagre | 1,5ml | |
| Margarina | 20g | |

Importância nutricional:

O patê de atum é uma fonte de proteína animal, pela presença do leite e atum, que é considerada completa por conter todos os aminoácidos essenciais. Desempenham um papel muito importante em nosso organismo, pois fornecem material tanto para a construção como para a manutenção de todos os nossos órgãos e tecidos. Portanto, são indispensáveis ao nosso organismo. O atum também é rico em vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina D, vitamina E, selênio, fósforo, magnésio, potássio, ferro e ômega 3. Este atua no controle do colesterol trazendo benefícios ao coração.

| Suco Refrescante | | |
|------------------------|--------------------------------------|--|
| Gênero Alimentício | Per capita (Quant. P/ 1 aluno) | Modo de preparo |
| Açúcar | 10g | Sanitizar o hortelã e bater todos os ingredientes no liquidificador. |
| Água Filtrada | 200 ml | |
| Hortelã | 1g | |
| Polpa de fruta – caju | 15 g | |
| Polpa de fruta – manga | 15 g | |

Importância nutricional

O suco é importante para a hidratação do organismo, uma vez que necessitamos de água para a manutenção de suas funções. De acordo com pirâmide alimentar é recomendado a ingestão de 3 a 5 porções diárias. O hortelã é rico em vitaminas como a A, B e C, sais minerais como ferro, cálcio e potássio e também é utilizado como planta medicinal. A manga e o caju é fonte de muitas vitaminas e minerais, dentre os quais podemos destacar os seguintes: vitamina A, vitaminas do complexo B e vitamina C; cálcio, fósforo, fibras alimentares e outros nutrientes.

| Suco de Fruta | | |
|---|--------------------------------------|--|
| Gênero Alimentício | Per capita (Quant. P/ 1 aluno) | Modo de preparo |
| Açúcar | 10g | Bater todos os ingredientes no liquidificador. |
| Água Filtrada | 200 ml | |
| Polpa de fruta (polpa de caju/manga/goiaba) | 30 g | |

Importância nutricional

O suco é importante para a hidratação do organismo, uma vez que necessitamos de água para a manutenção de suas funções. A goiaba presente no suco é facilmente encontrada, com grande importância nutricional pela variedade de vitaminas, como a vitamina C, que é antioxidante melhorando o sistema imunológico prevenindo doenças. Além de conter grande quantidade de fibras, que melhoram o trânsito intestinal. O caju é encontrado praticamente em todos os estados do país, apresentando predominância na região nordeste, devido ao clima ser mais favorável, fortalece o sistema imunológico e tem efeito antioxidante no corpo devido a sua alta concentração de vitamina C. Por ser rico em fibras, o caju ajuda no funcionamento do intestino e ajuda também a controlar a saciedade, que é de extrema importância para aqueles que necessitam perder peso. A manga contém uma série de nutrientes como fibras que ajudam na digestão, no movimento intestinal adequado, antioxidantes, que melhoram o sistema imunológico prevenindo doenças, carboidratos, que fornecem energia para o organismo, rica em vitaminas como A, B, E, K que melhoram os cuidados com nossa pele e cabelos, também rica em minerais como cálcio, zinco, potássio, ferro e magnésio que são essenciais para o bom funcionamento do organismo.

| NUTRIENTE | FUNÇÕES | FONTES |
|---------------------|---|--|
| VITAMINA A | A vitamina A é muito importante no crescimento, formação dos ossos e dentes, melhora os cabelos e a pele, protege o sistema respiratório, digestivo e urinário e também melhora a visão. | Ovos, fígado, queijo, manteiga, leite, mamão, cenoura, frutas e vegetais amarelos e verdes escuros. |
| VITAMINA D | Manter as concentrações de fósforo e cálcio no sangue, regular o metabolismo dos ossos e faz a fixação de cálcio nos ossos e dentes. Nas crianças é fundamental para o crescimento ósseo. | Leite e derivados (queijo, iogurtes, manteiga, bebidas lácteas), óleo de fígado de bacalhau, gema de ovo, peixes e fígado. |
| VITAMINA E | Previne doenças cardiovasculares, melhora circulação, possui ação antioxidante, proteção ao câncer, arteriosclerose, inflamação das articulações e complicações provocadas pelo diabetes. | Verduras, óleos vegetais, germe de trigo, ovos, germe de trigo, semente de girassol, manteiga, carnes, nozes, amendoim, gergelim, linhaça, entre outros. |
| VITAMINA K | Essencial para a coagulação do sangue, previne osteoporose. | Peixes, ovos, manteiga, hortaliças, abacate e vegetais verdes escuros. |
| VITAMINA C | Fortalece sistema imunológico, aumenta a absorção de ferro, combate radicais livres. | Frutas cítricas como laranja, limão, kiwi, mamão, tomate, acerola e goiaba. |
| VITAMINA B1 | Atua no metabolismo energético, necessário para as funções específicas do coração e sistema nervoso e previne beribéri. | Leite, ovos, carnes vermelhas, fígado, legumes e cereais. |
| VITAMINA B2 | Saúde da pele, essencial para crescimento e funções do corpo e visão. | Leite e derivados, ovos, carnes, vegetais verdes escuros. |
| VITAMINA B3 | Combate a falta de apetite, colabora no sistema nervoso, necessária para converter alimento em energia e evita pelagra. | Leites, peixes, carnes magras e ovos. |
| VITAMINA B6 | Saúde dos dentes e gengivas, vasos sanguíneos, glóbulos vermelhos e sistema nervoso. | Carne vermelha, germe de trigo, ovos, leite e fígado. |
| VITAMINA B9 | Atua na produção de glóbulos vermelhos, peristaltismo e sistema nervoso. | Vegetais verdes, ovos e fígado. |
| VITAMINA B12 | Ativa o crescimento das crianças, atua no sistema nervoso e formação de glóbulos vermelhos. | Carne, peixe, leite, amêndoas e atum. |