

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 e 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.