



NOME DA ATIVIDADE		COMO FAZER					
10	O que o povo comia? O que eu como hoje?	Do que se trata: pesquisa sobre alimentos consumidos no passado e no presente. Por dentro de EAN: Ao longo do tempo vemos muitas mudanças na alimentação humana, que deixou de ser essencialmente natural para se tornar principalmente nos momentos de correria diária o consumo desenfreado de alimentos industrializados que geralmente contêm muito sal, açúcar e óleo. Tudo isso se não for dosado pode fazer muito mal a saúde. O segredo é comer pequenas quantidades de preferência em ocasiões especiais, como em um aniversário e não substituir refeições do dia a dia com alimentos saudáveis por estes. <u>Refleta:</u> Podemos dizer que os antigos se alimentavam melhor?					
	Ciências e História	Objetivos: levar o estudante a perceber a necessidade de resgatar antigos hábitos alimentares, que envolvem a escolha de temperos e alimentos naturais, o resgate das receitas culinárias do passado que continham alimentos saudáveis livres de agrotóxicos, assim como o hábito de cozinhar em casa com maior frequência.					
	Público alvo: quarto ano	Como fazer: Pedir a família para organizar juntamente com o jovem uma pesquisa dos hábitos alimentos no passado, que pode ser feita entrevistando por telefone os avós ou parentes e amigos mais velhos.					
	Competências da BNCC: Conhecimento & Pensamento científico, crítico e criativo	Após essa pesquisa, a criança deverá escrever os resultados num quadro que compara com a alimentação atual. Veja o exemplo abaixo:					
		<table><tr><th>Alimentos mais consumidos no passado</th><th>Alimentos mais consumidos no presente</th></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="2"> Escolha um alimento do passado que você não costuma comer para degustar em família! </td></tr></table>	Alimentos mais consumidos no passado	Alimentos mais consumidos no presente			Escolha um alimento do passado que você não costuma comer para degustar em família!
Alimentos mais consumidos no passado	Alimentos mais consumidos no presente						
Escolha um alimento do passado que você não costuma comer para degustar em família!							