

## Crianças aprendendo Inglês e Ciências em aulas de culinária

Esta é uma seqüência de atividades que criei e desenvolvi por dois anos com meus alunos, em uma escola bilíngüe. Decidi compartilhá-la com colegas porque meus alunos aprenderam muito nesse trabalho, tanto em termos de vocabulário quanto em seus conhecimentos científicos. O maior benefício foi, no entanto, vê-los se alimentarem melhor na escola saber que também em casa passaram a comer melhor. Esse é um trabalho que modifica até a família, pois uma carta, enviada no início do trabalho aos pais, explicava o que faríamos e os convidava à participar. Desde então, outras turmas, com outras professoras minhas amigas, colegas de trabalho ou conhecidas, adotaram esse projeto, fizeram suas próprias adaptações e continuam utilizando-o com as crianças. Fico feliz por ver que está dando certo! Use à vontade, mas sempre cite a fonte.

Selma de Assis Moura - [www.educacaobilingue.com](http://www.educacaobilingue.com)

### Seqüência de Atividades

## “COOKING WITH FRUITS”

**Âmbito de Experiência:** Conhecimento de Mundo

**Eixo de Trabalho:** Natureza e Sociedade

**Tempo de duração:** de 6 meses

**Faixa etária:** diversas

**Professora:** Selma de Assis Moura

### JUSTIFICATIVA:

Embora a alimentação seja uma das necessidades básicas para a sobrevivência dos seres vivos, e sua busca um instinto natural, entre os seres humanos a alimentação assume um outro sentido: é um ato social, não a mera satisfação de uma necessidade básica. Alimentar-se, em nossa sociedade, assume diversas funções de acordo com a cultura de cada grupo social. O que comer, como o alimento será preparado, de que forma será ingerido, com quem será compartilhado... todos esses contextos são definitivos na formação pessoal da criança e na forma como encarará a comida por toda a vida.

A sociedade pós-industrial trouxe inúmeras mudanças que influenciaram o cotidiano das famílias sobretudo no que diz respeito à alimentação. Não apenas os alimentos passaram a ser cada vez mais calóricos e gordurosos, com aditivos químicos como conservantes e corantes, como o consumo desses alimentos afastou cada vez mais das mesas alimentos “in natura”. Assim, a obesidade, inclusive a obesidade infantil, torna-se um problema de saúde pública que cada vez mais antecipa doenças anteriormente tidas como de adulto, como diabetes e hipertensão.

Além disso, as exigências profissionais que lançam os pais ao mercado de trabalho entregando os cuidados com as crianças a terceiros gera uma modificação na função agregadora do momento de alimentar-se. Sentar-se à mesa com a família, tornar a refeição um momento calmo de confraternização é cada vez mais raro. Não é incomum ver crianças comendo na frente da televisão,

mais atentas ao que é exibido do que ao que é ingerido. Produzem-se adultos tensos, comendo por ansiedade, sofrendo com os quilos a mais, embora tenham que haver-se com anemia e desnutrição.

A conclusão é que, apesar dos avanços da agricultura e da tecnologia, come-se pior nos dias de hoje. Ingerem-se mais calorias e menos nutrientes. O apelo das mídias via propaganda leva-nos a entupir nossas geladeiras de alimentos industrializados em detrimento dos alimentos frescos. E nossas crianças conhecem cada vez menos da imensa variedade disponível na gastronomia brasileira, pois até sua alimentação é massificada.

Através dessa seqüência de atividades pretendemos ampliar o conhecimento que as crianças têm de frutas. Sabemos da importância das vitaminas e sais minerais para o crescimento e a saúde das crianças, e constatamos que além de muitos de nossos alunos não gostarem de frutas, mesmo os que as comem possuem um repertório muito limitado, que apresenta geralmente aquelas mais conhecidas, como banana, maçã, pêra e mamão. Pretendemos enriquecer o conhecimento de frutas destas crianças, despertar seu paladar para novos sabores e envolvê-las na preparação e degustação de pratos que a ajudem a apreciar as tantas possibilidades que nosso país tropical oferece.

Uma atividade permanente que envolva atividades culinárias tem muito a desenvolver com nossos pequenos de três anos de idade. Além do que já foi dito em termos de alimentação, há ricas possibilidades de aprendizado através do uso de xícaras e colheres de medidas, da necessidade de contar quantidades. Estaremos ensinando conceitos simples de matemática e ciências, envolvidos no controle de quantidades e na observação da transformação dos materiais.

As receitas utilizadas são portadoras de texto que trarão consigo a noção do uso social da escrita. Possibilitam praticar como seguir instruções e servem como registro escrito.

As habilidades de mexer massa, untar panelas e decorar louças antes de servir são formas prazerosas e contextualizadas de desenvolver a coordenação motora fina.

E, ainda mais importante que as habilidades que as crianças irão aprender e praticar, é o sentimento de realização e confiança que irão vivenciar. Sentir-se-ão orgulhosas das delícias que estarão fazendo, o que é essencial para a auto-estima.

Escolhemos, para nosso trabalho, receitas simples, deliciosas e apropriadas para lanches ou refeições leves. Serão preparadas no refeitório da escola, sob supervisão da professora, em atividades específicas que ocorrerão semanalmente. Traremos o registro escrito das receitas, grande e facilmente visualizáveis para o grupo. Dispostos antecipadamente todo o material e ingredientes necessários, e juntos prepararemos e degustaremos as delícias cujas receitas, ao final do ano, terão composto um livro de receitas.

Ao final da degustação, na retomada em classe, durante a roda de conversa e a atividade de registro, cada criança comporá o registro do prato preparado. Assim, nosso caderno de receitas será um produto individual, que será a síntese do trabalho desenvolvido, com a receita, os desenhos ou colagens das crianças e algumas fotografias como registro visual.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS (QUE AS CRIANÇAS SEJAM CAPAZES DE):**

- Saber a importância da alimentação para o crescimento e a saúde;
- Conhecer diversos tipos de frutas
- Incorporar ao seu vocabulário os nomes das frutas em inglês;
- Ter prazer em experimentar novos sabores
- Interessar-se por preparar alimentos;
- Observar os materiais e suas transformações;
- Formular hipóteses sobre o resultado de ações (ex: vamos colocar o suco no freezer. O que vai acontecer?);
- Incorporar à sua vida cotidiana o consumo das novas frutas conhecidas.

## **CONTEÚDOS:**

### **Conceituais:**

Frutas: seus nomes e características;  
Funções dos utensílios (liquidificador, espremedor, facas, etc);  
Reconhecimento de receitas como portadoras de texto;

### **Procedimentais:**

Noções de segurança no manuseio dos utensílios;  
Observação dos processos de transformação;

### **Atitudinais:**

Prazer na preparação dos alimentos;  
Prazer na degustação;  
Cuidados de higiene na preparação dos alimentos;  
Interesse por cozinhar;  
Respeito aos colegas, sabendo esperar sua vez para participar e provar.

## **O QUE O PROFESSOR PRECISA SABER/FAZER:**

- Selecionar receitas que tenham frutas como principais ingredientes e sejam de fácil preparo. Se estiverem em português, transpô-las para o inglês.
- Certificar-se de que a escola tenha o material necessário à preparação das receitas, tais como liquidificador, espremedor de frutas, batedeira, peneira, tigelas grandes de plástico, fôrmas, colheres e copos de medida, copos altos de plástico, pratinhos de plástico, etc.
- Conhecer bem o vocabulário pertinente: nomes das frutas e dos utensílios, bem como os verbos de ação específicos das atividades culinárias;
- Confeccionar cada receita em tamanho A3, tornando-a visível para a turma toda;
- Preparar previamente as folhas que comporão o livro de culinária;
- Providenciar câmera fotográfica e filme, para registro da preparação e da degustação.

## **ORIENTAÇÕES DIDÁTICAS:**

As atividades de culinária ocorrerão a cada 15 dias. Os ingredientes necessários serão solicitados aos pais com uma semana de antecedência. Preparar as receitas considerando a época do ano e a disponibilidade das frutas de acordo com a estação.

Antes do início do preparo da receita, todas as crianças deverão lavar cuidadosamente as mãos. A professora explicará a importância do asseio antes

do preparo dos alimentos, bem como da necessidade de lavar cuidadosamente as frutas e utensílios antes do uso.

No início da atividade, apresentar às crianças a receita. Dispor os ingredientes e os materiais necessários sobre a mesa. Ler a receita aos poucos, pedindo às crianças que apontem os ingredientes. Na preparação, convidar as crianças para tentar seguir as instruções, medindo os ingredientes, adicionando-os, manuseando-os e envolvendo-se tanto quanto possível no preparo. A professora auxiliará nas etapas que representem dificuldade ou perigo, como cortar ou levar ao fogo.

Seria maravilhoso se pudéssemos contar com um avental e uma touca para as crianças. Tornaria esse momento ainda mais mágico e especial.

### **VOCABULÁRIO ESPECÍFICO:**

#### **Frutas:**

Apple: maçã  
Avocado: abacate  
Banana: banana  
Cherry: cereja  
Chestnut: castanha  
Coconut: coco  
Damask: damasco  
Khaki: caqui  
Kiwi fruit: kiwi  
Mango: manga  
Melon: melão  
Mulbery: amora  
Orange: laranja  
Passion fruit: maracujá  
Pear: Pêra  
Pineapple: Abacaxi  
Plum: Ameixa  
Prune: ameixa-seca  
Raisin: uva-passa  
Tangerine: mexerica

Watermelon: Melancia

#### **Outros ingredientes:**

Cinnamon: canela  
Oat: aveia  
Brown sugar: açúcar mascavo

#### **Utensílios:**

Aluminum foil: papel-alumínio  
Blender: liquidificador  
Scoop: concha de sorvete  
Squeezer: espremedor

#### **Verbos:**

To bake: assar  
To blend: misturar  
To chopp: cortar  
To coat: cobrir (com cobertura)  
To dip: mergulhar  
To gulp: devorar  
To peel: descascar  
To pour: derramar  
To slice: fatiar  
To stir: mexer com colher

### **AVALIAÇÃO:**

- Anotar as questões que surgem e as hipóteses formuladas pelas crianças.
- Perceber se incorporaram novos hábitos de alimentação no lanche;
- Observar se utilizam o vocabulário aprendido nas atividades;
- Registrar sua participação na retomada, durante a roda de conversa, e na confecção do livro de receitas.

### **BIBLIOGRAFIA:**

ANUNCIATO, Ofélia Ramos. O Grande Livro da Cozinha Maravilhosa de Ofélia. São Paulo, Melhoramentos, 1998

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. Referencial curricular nacional para a educação infantil. Brasília, MEC/SEF, 1998.

BROWN, Karen. Mommy's Little Helper Cookbook. Illustrated by Glenn Quist. New York, Meadowbrook Press, 2000.

A Boa Mesa. São Paulo, Nova Cultural, 1994

# PASSION FRUIT CREAM

## Ingredients:

- 4 passion fruits
- 1 tin of condensed milk
- 1 tin of milk cream

## Materials:

- Knife
- Plate
- Bowl

## How to do:

1. Cut the passion fruits and put the pulp inside the blender. Mix quickly.
2. Filter this juice on a bolter to take the seeds off.
3. Wash the blender.
4. Open the condensed milk and the milk cream, and put both in the blender.
5. Add the passion fruit juice.
6. Mix them all.
7. Keep in the refrigerator for one hour.
8. It's ready! Enjoy your passion fruit cream!

# FRUIT'S SPIT

## Ingredients:

- 2 apples
- 2 kiwi fruits
- 2 pears
- 1/2 pineapple
- 1 raceme of grapes
- 300 g strawberries
- 4 bananas
- 2 packages of chocolate (200g)

## Materials:

- Big bowl
- Knife
- Plate
- Wood spits

## How to do:

1. Peel the apples, the kiwi fruits, the pears and the bananas.  
Chopp them into small pieces.
2. Separate each grape.
3. Chopp the pineapple in 1-inch pieces.
4. Take the streams of the strawberries.
5. Insert the spits in the pieces of fruit.
6. Melt the chocolate in a double boiler.
7. Pass the fruit spits on the melted chocotate.
8. Delicious! Have it all!

# BANANA BITES

## Ingredients:

- 8 bananas
- 1 cup chopped nuts
- 1 cup rolled oats
- 1 cup honey

## Materials:

- Large Bowl
- Measuring cups
- Small bowl
- Tray
- Aluminum foil
- Freezer

## How to do:

1. Peel and break bananas into 1-inch chunks.
2. In a large bowl, mix together nuts and oats.
3. Pour honey into a small bowl.
4. Dip bananas in honey, then roll them in the oat mixture.
5. Cover a tray with a sheet of aluminum foil.
6. Place the coated banana chunks on the tray.
7. Freeze the banana bites for at least 1 hour. Before serving, thaw them for a few minutes so they are not so hard and cold.
8. Pop one in your mouth!

# FRUIT SALAD

## Ingredients:

2 kiwi fruits  
1 papaya  
1/4 of watermelon or 1/2 melon  
4 oranges  
2 apples  
2 pears  
20 grapes  
10 strawberries  
Sugar

## Materials:

Knife  
Squeezer  
Big bowl

## How to do:

1. Wash all the fruits carefully.
2. Peel the kiwi, the apples, the pears, the papaya and the oranges.
3. Slice the watermelon/melon and cut the slices into small pieces.
4. Slice the apples, the pears, the papaya and 2 oranges.
5. Put all the pieces in a big bowl.
6. Squeeze the other 2 oranges and spill the juice all over the pieces of fruit.
7. Add the grapes and the strawberries.
8. Mix all the fruits. Enjoy it!

# PEAR BUNNIES

## Ingredients:

- 14 large lettuce leaves
- 7 pears
- 14 maraschino cherries
- 28 raisins
- 28 slices water chestnuts
- 1 whipped cream tin

## Materials:

- 14 salad plates
- Knife

## How to do:

1. Gather all ingredients on the counter
2. Place a lettuce leaf on each salad plate
3. Place a pear half, rounded side up, on each lettuce leaf.
4. On the thin end of each pear, place a cherry for a nose, raisins for eyes, and water chestnuts sticking up for ears.
5. Place a scoop of whipped cream at the fat end of each pear to make a tail.
6. Decide where to dig in first!

# CHOCOLATE-DIPPED STRAWBERRIES

## Ingredients:

- 3 packages fresh strawberries
- 3 tablets of semisweet chocolate

## Materials:

- Double boiler
- Large spoon
- Wax paper
- Tray

## How to do:

1. Grate the chocolate on a tray .
2. Melt the grated chocolate in top of double boiler over hot water
3. Remove the melted chocolate from the heat.
4. Spread wax paper out on the counter near the melted chocolate.
5. Hold the strawberries by their stems and dip them into the melted chocolate, coating them halfway.
6. Place on wax paper to set for about 2 hours.

# STUFFED APPLE BAKE

## Ingredients:

- 14 apples
- 14 tablespoon raisins
- 7 tablespoons brown sugar
- 7 tablespoons margarine
- 7 teaspoons cinnamon
- 7 cups apple juice

## Materials:

- Sharp knife (for slicing)
- Microwave-safe dish
- Mixing bowl
- Measuring spoons and cups
- Large spoon
- Microwave
- Plates

## What to do:

1. Cut apples in half and scoop out the cores
2. Place the hollowed-out apples in a microwave-safe dish.
3. In a mixing bowl, combine raisins, brown sugar, margarine, and cinnamon.
4. Spoon the raisin mixture into the apple hollows.
5. Pour apple juice over the apples.
6. Place the apple in the microwave and heat them for 4 minutes on high. When the apples are tender, remove them from the microwave.
7. Get two plates ready for one of the best treats you'll ever have!

# BANANA SMOOTHIE

## Ingredients:

6 cups milk  
6 bananas, sliced  
1 teaspoon honey  
ice cubes

## Materials:

Blender  
Measuring cups and spoons  
Tall glass

## What to do:

1. Pour milk into a blender.
2. Add banana slices and honey.
3. Blend the milk, banana and honey until smooth.
4. Add ice cubes to the banana mixture.
5. Blend the mixture again until it's smooth.
6. Pour the mixture into a tall glass.
7. Drink it up!

# PINK LEMONADE

## Ingredients:

- 12 lemons
- 1 1/2 cup sugar
- 12 cups water
- 12 tablespoons maraschino cherry juice
- ice cubes
- 12 maraschino cherries

## Materials:

- Sharp knife
- Cutting board
- Hand juicer
- Strainer
- Pitcher
- Measuring cups and spoons
- Long spoon
- Tall glasses

## How to do:

1. Cut lemons in half on a cutting board.
2. Press and twist each lemon half on the juicer to squeeze out the juice.
3. Pour the lemon juice into a pitcher through a strainer to remove seeds.
4. Add sugar, water and cherry juice, and mix well.
5. Place three ice cubes in each glass and pour lemonade over the ice.
6. Top each glass with a cherry.

# STRAWBERRY-YOGURT SHAKE

## Ingredients:

- 6 cups milk
- 6 cups strawberries, fresh or frozen
- 6 cups strawberry yogurt

## Materials:

- Measuring cups
- Blender
- Glasses

## What to do:

1. Pour milk into a blender.
2. Add strawberries.
3. Blend the milk and strawberries until smooth.
4. Add strawberry yogurt to the milk mixture.
5. Blend at low speed for 1-2 minutes until creamy.
6. Pour the mixture into two glasses and gulp down your simply splendid shakes!

# TROPICAL SLUSHIES

## Ingredients:

- 6 bananas
- 3/4 cup lemon juice
- 3 cups orange juice
- half of a pineapple, chopped
- 2 cans lemon-lime soda

## Materials:

- Large mixing bowl
- Fork
- Measuring cups
- Spoon
- Plastic bown
- Freezer
- Ice-cream scoop
- Tall glasses
- Long spoons

## What to do:

1. Peel bananas and place them in a large bowl. Mash the bananas with a fork.
2. Add lemon juice, orange juice, and pineapple. Stir well.
3. Pour the mixture into a plastic bowl, cover and freeze for a couple of hours until firm. When ready to serve, thaw slightly to a slushy consistency.
4. Scoop several spoonfuls of slush into each glass with an ice-cream scoop.
5. Fill the glasses to the top with lemon-lime soda.
6. Grab a long spoon and dig in!