

**Universidade de São Paulo  
Faculdade de Saúde Pública  
Departamento de Nutrição**

**Disciplina: Dietas, alimentos e cenários de práticas – atividade integradora**

**Atividade Conhecendo a comida brasileira**

Na aula de **19 de novembro**, os estudantes deverão postar no Moodle (e-disciplina USP) uma produção audiovisual (áudio, podcast, vídeo, etc.) sobre um alimento típico brasileiro. Os quartetos podem escolher qualquer formato de produção que preferiram. Se quiserem dicas de gravação de podcast, achamos este bem completo (mas há muitos outros no Google, com softwares gratuitos, inclusive): <https://rockcontent.com/br/blog/podcasting-para-iniciantes/>

**Cada produção deve ter aproximadamente 10 minutos.** O material produzido deve transmitir, **na forma de conteúdo de entretenimento**, as seguintes informações sobre os alimentos:

- Origem e história do alimento
- Como se planta, cultiva, colhe e processa esse alimento
- Possíveis curiosidades e/ou crenças populares
- Utilização ou proibições religiosas ou outras culturais.
- Produções artísticas sobre eles (músicas, quadros, filmes, peças, etc.)
- Valor nutricional e as funções dos seus nutrientes de destaque.
- Sugestões de preparações culinárias que possam ser feitas com ele
- Narrar uma refeição completa (não é necessário fazê-la, mas, se quiser fazer e mostra, fiquem à vontade).
- como este alimento poderia ser inserido na alimentação de pessoas de diversos ciclos de vida.

Os alimentos serão: açafrão-da-terra, arroz vermelho, azeite de dendê, banana da terra, caju, cupuaçu, graviola, guabiroba, inhame, jabuticaba, jambu, pitanga e sapoti. Conforme combinado em nossa última aula, dividimos esses 14 alimentos regionais entre os grupos formados (ver ao final do texto a organização sugerida).

Além disso, cada quarteto vai ouvir duas produções dos outros grupos e comentar no Moodle. **Esta produção e os comentários contam como atividade que vale nota.**

Para a produção dos materiais audiovisuais, sugerimos que vocês procurem referências seguras, como artigos científicos, produção de grupos de pesquisa, produção de entidades profissionais, ou produção dos diferentes ministérios governamentais sobre o tema. É muito importante ser crítico aos materiais consultados para a produção do trabalho, não vão acreditar em tudo que sai na busca do Google. Abaixo, apresentamos algumas sugestões de referências para este trabalho são apresentadas abaixo. Os materiais mencionados estão disponíveis no moodle na pasta de bibliografias básicas. Por favor, não se limitem as referências apresentadas, você podem consultar outras fontes.

**Livros:**

- Brasil (2010) Hortaliças não-convencionais (tradicionalis). Brasília: Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. 52 p.
- Brasil (2015). Alimentos Regionais Brasileiros. Brasília: Ministério da Saúde. 486 p.
- Brasil (2017). Melhores Receitas da alimentação Escolar. Brasília: Ministério da Educação. 172 p.
- Rigo, N (2017). Mesa farta no semiárido: receitas com produtos da agricultura familiar. Uauá: Cooperativa

- Santiago, R.A.C. & Coradin, L. (2018). Biodiversidade Brasileira: sabores e aromas. Brasília: Ministério do meio ambiente

#### **Tabelas de composição de alimentos**

- Tabela TBCA
- Tabela TACO
- Tabela IBGE

#### **Blogs e páginas na Internet**

- Blog alimentação em foco: <https://alimentacaoemfoco.org.br/receitas-com-panc-que-brilham-cada-vez-mais-nas-cozinhas-de-todo-o-pais/>
- Blog da nutricionista Neide Rigo: <https://come-se.blogspot.com>;
- Site do Laboratório Horta Comunitária Nutrir, da Universidade Federal do Rio Grande do Norte: <http://nutrir.com.vc/>
- Site do programa Mesa Brasil/SESC: <https://mesabrasil.sescsp.org.br/cozinhar/>

#### **Organização dos grupos**

Os grupos serão descritos a partir dos alimentos que serão responsáveis por discorrer sobre, assim o **Grupo Banana da Terra**, deve trabalhar com a Banana da Terra.

- **Grupo Açafrão-da-terra:** Caio, Maysa, Caique e a Vanusa
- **Grupo Arroz vermelho:** Catarina, Caroline Barbosa, Esther e Ana Lúcia.
- **Grupo Azeite de Dendê:** Gabriella Manzini, Gabriela Mieki e Nathalia Chagar.
- **Grupo Banana da terra:** Bruna, Gabriele Melo e Steffane Ferreira
- **Grupo Caju:** Adenilma Esteves, Jessica Gonçalves, Melissa Tarrao e Tatiana Thomaz.
- **Grupo Cupuaçu:** Claudia Monteiro, Jersonita Diogenes e Juliana Batista
- **Grupo Graviola:** Guilherme Almeida, Ricardo Temple, Nick Machinni e Vitor Cruz.
- **Grupo Guabiroba:** Daniela Amaral, Mariana Bernadino, Suellyn Guimarães e Giovanna Camargo.
- **Grupo Inhame:** Mariana Ferreira, Jessica Lopes, Camile Souza e Vithor Rossi.
- **Grupo Jaboticaba:** Giulia, Rafael e Matheus.
- **Grupo Jambu:** Valeria, Beatriz Machado e Isabely.
- **Grupo Maxixe:** Aline Palialol, Cesar Lima, Luiza Martins e Priscilla Diniz
- **Grupo Pitanga:** Larissa, Livia, Priscilla e Bruno
- **Grupo Sapoti:** Felipe Seoti, Caroline Lira, Tayná Paracatu, e Marianna Simões.

Por favor, em caso dúvidas ou sugestões, entrar em contato com as monitoras.

Atenciosamente,

**Mayara Sanay da Silva Oliveira**

Monitora do programa de aperfeiçoamento do ensino (PAE).