

Identificando palavras-chave e elaborando sínteses

Habilidades: estabelecimento de objetivo para a leitura; formulação e checagem de hipóteses; seleção de informações (relacionadas ao objetivo); identificação e grifo de palavras-chave; elaboração de síntese.

- 1) *Imagine que você está pesquisando dados para a elaboração de um texto sobre alimentação e obesidade. Em uma revista de divulgação científica, você encontra uma reportagem intitulada “O lugar certo para a gordura” e precisa decidir se ela pode ser útil aos seus propósitos. Leia o parágrafo em destaque após o título para tomar essa decisão:*

O lugar certo da gordura

De repente, temos de afrouxar um pouco o cinto, reparamos que a calça prende no quadril e lamentamos que aquela camisa tão querida não abotoa mais. O excesso de gordura não precisa disparar um alerta vermelho, mas o amarelo de atenção deve ser acionado. Nessas de reparar o que está acontecendo com o corpo, alguém pode perguntar: – Será que existe um lugar certo para a gordura? A resposta é sim! Embora o nosso corpo acumule gordura em diferentes lugares, em alguns deles, ela pode trazer mais prejuízos ao nosso organismo do que em outros. É hora de respirar fundo, encolher a barriga, porque o assunto é sério!

Lunara da Silva Freitas. Revista Ciência Hoje das Crianças, n. 233, abril de 2012, p. 13.

Um lugar da gordura

Será que existe um lugar certo para a gordura? Sim! O excesso de gordura, acumula esta em lugares diferentes, em alguns traz mais prejuízos que em outros.

De olho na pança

Sabe aquela barriga redonda, grande e firme que algumas pessoas têm? Pois é exatamente com essa gordura, que parece mais consistente, que devemos ter mais cuidado. Ela aumenta muito a chance de uma pessoa ter doenças do coração e sofrer com pressão alta, entre outros problemas de saúde. Sabe por quê? Porque esse tipo de gordura abdominal pode indicar que há gordura se acumulando também em órgãos vitais, como o coração.

Lunara da Silva Freitas. Revista Ciência Hoje das Crianças, n. 233, abril de 2012, p. 14-15

Faça uma síntese do texto acima, escreva e grife as palavras mais importantes e crie seu resumo.

ORIENTAÇÃO DE ESTUDOS – PROFA LUCIMARA – 31/05/2021

ALUNO(A) - _____

6º B – Atividade 4 – Elaboração de marginálias: as margens também “falam”

Habilidades: estabelecimento de objetivo para a leitura; seleção e grifo de informações (relacionadas ao objetivo); elaboração de marginálias. Material necessário: cópias do texto para que os alunos possam grifar; computador com projetor multimídia para que as produções (marginálias) de alguns alunos possam ser socializadas e discutidas. Número de aulas: 2

1) Suponha que você esteja buscando elementos para um estudo mais aprofundado sobre a relação entre alimentação e obesidade e, para isso, lerá um artigo da revista *Carta Fundamental*, cujo título é “A gente não quer só comida”, escrito pela historiadora Mary del Priore. Leia-o uma primeira vez para conhecê-lo e, uma segunda vez, grifando-o. Para grifá-lo, tenha em mente seu objetivo de selecionar dados para um estudo sobre a relação entre alimentação e obesidade.

A gente não quer só comida

Conhecer a história da alimentação e a origem dos produtos estimula os alunos a corrigir excessos e evitar – ou vencer – a obesidade. Mary del Priore.

A gente não quer só comida. Carta Fundamental, edição 46, nov. 2013, p. 32-35.

Na Divina Comédia, Dante definiu a fome como o pior desastre. E ele sabia do que falava, pois viu a Europa ser varrida pela Peste Negra no século XIV. O desespero levava as pessoas a comer de tudo e muitos morriam com a boca cheia de capim. A mesma Idade Média que conheceu períodos de fome conhecia regras que regulamentavam a ingestão de alimentos. A gula era pecado. Ditados populares recomendavam que, antes de sentar-se à mesa, era preciso pensar nos pobres, agradecendo a Deus pela possibilidade de se alimentar. Evitar o desperdício era uma resposta à comida jogada fora pela aristocracia. A própria Revolução Francesa teria sido detonada pela falta de alimentos. A frase de Maria Antonieta, “se não têm pão, deem-lhes brioche”, dirigida aos camponeses famintos, sintetiza a importância que o pão tinha na alimentação na Europa do Antigo Regime.

Inúmeros livros publicados entre os séculos XVI e XVII trazem justificativas médicas para o consumo de certos alimentos, assim como suas quantidades. É o caso das frutas. Antes servidas como “entrada” para acalmar o estômago – caso do melão com presunto – quando misturadas ao açúcar, passam a sobremesas. Este é um momento em que o açúcar, anteriormente consumido como remédio, invade a Europa por força das exportações portuguesas. Ele passa a integrar receitas feitas com ovos e farinha, determinando uma dualidade até hoje respeitada no Ocidente: a do salgado e doce, que não existe na cozinha asiática. O açúcar, sempre no final. De especiaria, o açúcar passa a aditivo de três bebidas que vão “estourar” na Europa: o chocolate, o café e o chá, que disputavam com as bebidas alcoólicas a preferência de consumo.

O chocolate é “achado” pelos espanhóis quando da conquista do México. A bebida tinha papel relevante nas cerimônias religiosas e os grãos de cacau eram tão valorizados que serviam como moeda de troca. O cacau era misturado pelos indígenas à pimenta, às frutas, ao milho ou a alucinógenos. E usado, ao mesmo tempo, como medicamento, afrodisíaco ou alimento. Ao ser misturado ao açúcar – reza a lenda que religiosos foram pioneiros no experimento –, essa bebida antes amarga e picante tornou-se uma verdadeira moda entre os habitantes espanhóis da América. Da Espanha, ela passa à França e a Veneza.

Também o café, planta arbustiva vinda do Iêmen, precisou do açúcar. Exportado pelos venezianos, ele invadiu a Europa a ponto de, em fins do século XVIII, não haver quem não conhecesse o café com leite. Tido por santo remédio, era recomendado pelo médico de dom João V, rei de Portugal, por sua capacidade de “confortar a memória e alegrar o ânimo”. O café multiplica-se na Itália e depois na Inglaterra com o nome de coffee-houses. Estes eram lugares onde se bebia café numa verdadeira liturgia: em silêncio, entre pessoas cultas, jogando damas ou cartas.

No século XVII, o chá trazido pela Cia. das Índias invadiu o mercado inglês, tornando-se a bebida cotidiana de ingleses de todas as classes sociais. Antes misturado ao açúcar e vendido como remédio para os males de estômago, o chá virou um modo de vida. Seu consumo atingiu todas as classes sociais que o identificavam como desintoxicante contra o uso do gim e da cerveja. A utilidade desse efeito fez com que o chá fosse incorporado à dieta dos operários. A Europa dos séculos XVI ao XIX consumiu café, chá e chocolates sempre acompanhados de bolos e outras doçuras, aumentando o consumo de açúcar.

Nascia, nesse momento, a noção de gosto na culinária. Antes associado ao pecado da gula, o ato de comer sofria controle minucioso. Porém, com a chegada de produtos das Américas e da Ásia, a conquista dos oceanos, a viagem de alimentos como a batata, o tomate, o milho, a pimenta, e a concentração de renda na mão dos ricos, a noção de bom gosto alimentar se irradiou. Um “saber” sobre a cozinha se formalizou. Nessa época, livros de cozinha batiam os 300 mil exemplares vendidos. Comer tornou-se menos encher o estômago e mais escolher segundo o gosto. Certos legumes passaram de um nível a outro: a prosaica batata, importada da América, primeiramente servida aos porcos, depois de alimentar massas de camponeses, ganhou status de alimento fino, graças às receitas do cozinheiro francês Louis Parmentier.

A descrição dos primeiros fast-foods é bastante elucidativa: as pessoas esperavam em fila, umas atrás das outras. Atrás da pessoa que estivesse comendo, imediatamente havia outra pessoa, depois outra, formando uma fila. O ideal é que o prato ficasse na altura da boca para que a pessoa pudesse ingeri-lo em tempo recorde. A cena se repetia exatamente como numa fábrica. Os especialistas chamam isso de gastro-anomia, onde anomia é sinônimo de disfunções variadas. O resultado é que 30% dos americanos são obesos. E no Brasil, as consequências são evidentes: em 2006, 42,7% da população estava acima do peso. Em 2011, esse número passou para 48,5%. Segundo o IBGE, o sobrepeso atinge mais de 30% das crianças entre 5 e 9 anos de idade, cerca de 20% da população entre 10 e 19 anos e nada menos que 48% das mulheres e 50,1% dos homens acima de 20 anos.

Há diferentes representações em torno do ato de se alimentar. Antigamente, o comer acontecia em momentos regrados e reunia as pessoas em torno da comida, com grande carga simbólica. Já nos dias de hoje, comemos abundantemente e individualmente. Nessa dinâmica, o lugar da televisão exerce fundamental importância. Em muitas casas, as pessoas comem na frente do aparelho. Nos restaurantes, ela fica ligada. Isso significa ingerir comida sem nenhum investimento simbólico, sem nenhum prazer de estar junto ou na descoberta da refeição.

Depois de respirar e de beber água, alimentar-se é a mais básica das necessidades humanas. Mas como “nem só de pão vive o homem”, a alimentação, além de necessidade biológica, é um complexo sistema simbólico de significados sociais, sexuais, políticos, religiosos, éticos e estéticos. A metáfora alimentar invade todas as esferas da vida. Em relação ao sexo, sobretudo: falamos na docura do amor, em lua de mel, em comer de beijos. Mas também em relação aos textos e livros que podem ser saboreados, digeridos. Saber e sabor são palavras derivadas de um mesmo radical: sapere, ter gosto. Historiadores desejam apenas que todos tenham mais gosto em conhecer a história da alimentação. Inclusive para corrigir seus excessos!

ESQUEMA PARA RESUMO



