





## Comidas Típicas da Região Sul do Brasil



Marcante e variada, a culinária sulista recebe influência europeia e dos países que fazem fronteira com a região, mas com um toque do tempero brasileiro.

A região Sul do Brasil é formada por três estados: **Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul.**

Ao contrário do restante do país, em que predomina o clima tropical, o Sul fica sob domínio do clima subtropical, ou seja, apresenta temperaturas baixas, variando entre 16°C e 20°C ao ano. Devido a esse clima mais frio, semelhante ao europeu, a região recebeu vários imigrantes, principalmente de origem italiana e germânica (alemã).

Por isso, a cultura da região Sul, e conseqüentemente sua culinária típica, tem uma forte influência europeia. Os descendentes de italianos que se instalaram na região trouxeram pratos como a polenta, sopa de *capelleti* e *galeto al primo canto*.

Da cozinha germânica, veio a tradição do Café Colonial, com um cardápio variado, composto por pães, bolos, tortas, biscoitos, geleias, polenta, salames, queijos, salsichas, carnes suínas, frutas, vinhos e bebidas quentes, entre outros. Os alemães também difundiram outros pratos feitos com ingredientes como batatas e joelho de porco.

Do tempero brasileiro, a culinária da região foi influenciada principalmente pelos tropeiros, comerciantes que iam do Rio Grande do Sul para a Região Sudeste a fim de vender produtos e alimentos.

Devido às longas viagens que realizavam, eles precisavam de comidas que pudessem durar mais tempo. Por isso, tinham um cardápio especial, à base de arroz, feijão, carne de charque, gordura e temperos.

A culinária sulista também teve influência dos países que fazem fronteira com a região, como Argentina, Paraguai e Uruguai. Essa aproximação resultou no churrasco como uma das principais comidas típicas do Sul. O tradicional churrasco com chimarrão é o que mais se destaca, sendo uma referência da culinária da região.

Todos os ingredientes utilizados nos pratos típicos do Sul são encontrados na vegetação local. Um deles é o pinhão, uma semente que os habitantes da região consomem cozido, ou utilizam em receitas de molhos e doces. Outro bastante conhecido é a erva-mate, que é a base para a produção do chimarrão.

São exemplos de pratos típicos da Região Sul: Churrasco, Arroz Carreteiro, Paçoca de Pinhão com Carne Assada, Polenta, Barreado, Ambrosia (sobremesa), Sagu com Creme (sobremesa), Papo-de-anjo (sobremesa), Cuca, Kutia (sobremesa ucraniana).

Agora que você já conhece um pouco das **Comidas Típicas da Região Sul do Brasil**, que tal conhecer as Comidas Típicas das outras regiões do Brasil e um pouco da história delas?? Vou te dar umas dicas de pesquisa, mas você pode usar outras, se quiser.

**Região Norte do Brasil:** <https://comidas-tipicas.info/comidas-do-norte.html>

**Região Nordeste do Brasil:** <https://comidas-tipicas.info/comidas-do-nordeste.html>

**Região Centro-oeste do Brasil:** <https://comidas-tipicas.info/comidas-do-centro-oeste.html>

**Região Sudeste do Brasil:** <https://comidas-tipicas.info/comidas-do-sudeste.html>

Escolha **UMA** das 4 Regiões Brasileiras acima e faça uma pesquisa conforme o texto: **Comidas Típicas da Região Sul do Brasil** e **anote tudo no seu caderno**. Para te orientar melhor, o texto precisa conter:

\*Quais povos influenciam ou influenciaram para aquele tipo de culinária?

\*Quais estados fazem parte da região escolhida?

\*Escrever um pouco sobre a história dos povos que colonizaram e influenciaram a culinária da região.

\*Descrever o nome dos principais pratos típicos da região que foi escolhida.

Atividade Complementar Lúdica: <http://gg.gg/testecomidastipicas>

Leia o Gênero Textual Conotativo a seguir, com bastante atenção:

**Receita da Felicidade**

- 1 xícara de serenidade
- 3 colheres de sopa de paciência
- 2 xícaras de caridade
- 4 colheres de compreensão
- 1 dose de respeito
- 2 doses de tolerância
- 1/2 litro de alegria
- 1kg de fé
- 3kg de pensamento positivo
- 1 dúzia de amor
- 1 pitada de inteligência

**Modo de Preparo**

Adicione tudo isso todos os dias na tua vida, misture um pouco de amigos, família e tudo que te faz bem, jante no seu coração, aqueça com mil abraços, e palavras de carinho, Sirva sem Moderação!

**Rendimento**

Uma porção de vida mais feliz.

Responda no caderno de Ensino Religioso

**Pense e escreva uma receita criativa que leve boas energias para quem estiver lendo.**

**Veja algumas orientações para tudo ficar perfeito:**

- \*Escreva o texto base em um rascunho e solicite ajuda de algum familiar para verificar se está tudo certinho;
- \*Se ficar com dúvidas de como escrever alguma palavra, pesquise na internet ou no dicionário;
- \*Passe a limpo no caderno, **de preferência**, com caneta;
- \*Pode desenhar e faça com muito capricho.

**Esta atividade contará NOTA e farei gosto de expor o trabalho de vocês na página do Facebook da escola. Portanto, façam com muito zelo e também porque queremos transmitir e desejar coisas boas para as pessoas.**

**Conto com a dedicação e o capricho de vocês!!**

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



A alimentação saudável é constituída por equilíbrio, variação e moderação. Uma alimentação adequada é essencial para o bem-estar físico e mental de qualquer pessoa.

Uma alimentação saudável é uma alimentação balanceada, ou seja, que tenha variedade de alimentos e seja realizada de forma moderada e equilibrada, com qualidade e quantidade moderada.

### Qual a importância de uma alimentação saudável?

A alimentação inadequada é um dos fatores que contribuem para diversos problemas de saúde. Alimentar-se de forma incorreta, ingerindo alimentos com poucos nutrientes, mas com muito sal e gordura associada à pouca ou falta de exercícios físicos, contribui para o aumento da obesidade, aumento da pressão arterial e aparecimento de diversas doenças como as cardiovasculares.

Uma alimentação saudável é essencial para o bom funcionamento do organismo (corpo). Os alimentos possuem quantidades diferenciadas de nutrientes, assim, quanto maior a diversidade de alimentos ingeridos e em quantidades adequadas, maior a diversidade de nutrientes ingerida, e sabemos que esses são essenciais para nosso bem-estar físico e psicológico.

Veja algumas dicas para ter uma alimentação saudável e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida:

\*É importante que sejam realizadas, ao menos, **cinco refeições** diárias. Estas seriam três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis, sem grandes intervalos entre elas;

\*Não “**pular**” o café da manhã. Essa é umas das refeições mais importantes. Estudos mostram muitos casos em que a falta de atenção e concentração em crianças em fase escolar está relacionada à carência alimentar.

\*Atenção no preparo dos alimentos! Higienize-os bem, com atenção especial aos alimentos que serão ingeridos crus, pois muitas doenças podem ser transmitidas por meio de alimentos contaminados;

\*Cozinhe os alimentos de forma adequada, pois muitos deles podem perder nutrientes se cozidos erroneamente;

\*Evite o uso de sal. A utilização de ervas aromáticas é uma boa forma de substituir o sal e ainda deixar os alimentos mais saborosos;

\*Evite o uso de gorduras. Quando necessário, dê preferência aos de origem vegetal, como azeites;

\*Evite alimentos ricos em açúcar, gorduras, assim como os alimentos processados;

\*Coma ao menos três porções de legumes e verduras, combine-os de diferentes formas. Um prato colorido garante o consumo de diferentes nutrientes;

\*Coma três ou mais porções de frutas por dia;

\*Dê preferência aos grãos integrais;

\*Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves torna esses alimentos mais saudáveis;

\*Mastigue bem os alimentos e busque fazer suas refeições de forma tranquila e sem pressa!

É importante lembrar ainda que, aliada a uma alimentação saudável, é essencial a prática regular de **atividades físicas** e a **ingestão adequada de água**.



**A tarefa desta semana para Ciências é tentar ser saudável!**

**Sugestões:**

\*Procure incluir no **lanche da tarde uma fruta**. Nesta época nossa cidade é rica em frutas cítricas como laranja, bergamota, ponkan, etc, abacate, annonas e outras. Vamos aproveitar, quase todo quintal tem e certamente uma delas você deve gostar!

\*Converse com a mamãe, a titia, a vovó, a tatá ou quem é a pessoa responsável por fazer o almoço na sua casa e verifique com ela se há possibilidade de melhorar o cardápio que ela já faz com tanto carinho, incluindo pelo menos **um legume ou uma verdura, e podendo, ambos**. E explique o que você aprendeu com essa nossa aula sobre alimentação saudável.

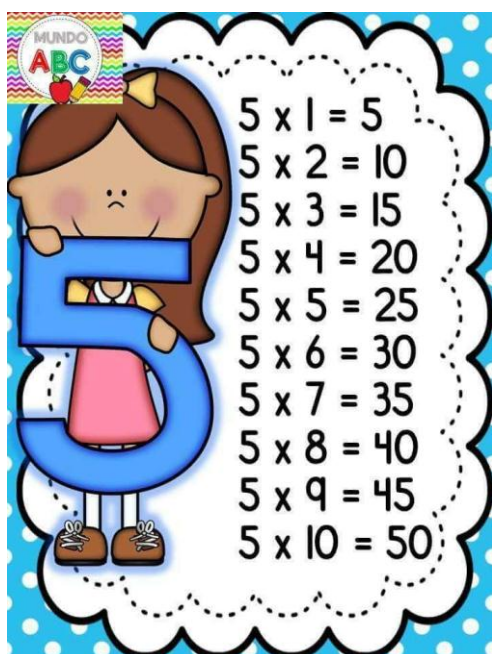



\* Vai um chazinho??? Humm!!! Com esse friozinho um chazinho é muito bom! Não precisa comprar chá, é muito caro e é industrializado. Aproveite aqueles que a natureza oferece, que estão no quintal ou na horta da sua casa. O chá além de ser um líquido que você está ingerindo, também é um bom aliado para aquecer o nosso corpo.

Atividade Complementar Lúdica: <http://gg.gg/saudavelkika>

Matemática: (Sexta-feira 19/06) (EF04MA12) Não precisa copiar

Ahhhh outra coisa, como anda o estudo da TABUADA??? Hoje, 19/06, como vocês não precisarão copiar e nem fazer atividades no caderno deverão retomar as tabuadas do **2, 3 e 4 na ordem e salteada**. Acredito que até aqui você já devem saber “na ponta da língua”, não é mesmo? **Bem, após quero deem continuidade ao estudo da tabuada do 5**, quando voltarmos, às aulas presenciais, irei avaliá-los oralmente.



Vocês são 10 com   
♥Boa semana e bons estudos!♥  
Estou com saudades.