

PLANO DE AULA

Tema: Como conservar os alimentos	Data:
Ano: 5º a 9º	Professor(a):
Disciplina:	Escola:
Conteúdo	Métodos de conservação dos alimentos
Objetivos	Explicar os diferentes métodos de conservação de alimentos.
Avaliação	A avaliação será baseada na participação, seguindo instruções e simples observação das habilidades e competências demonstrada pelos alunos e elaboração das atividades.
Materiais /Equipamentos	
Desenvolvimento	<p>Para a conservação adequada dos alimentos devem ser observados fatores como temperatura, umidade, local de armazenamento, validade, entre outros.</p> <p>Conservação de alimentos não-perecíveis Os alimentos não-perecíveis, ou seja, que apresentam durabilidade prolongada, não necessitam de refrigeração e podem ser armazenados à temperatura ambiente. O local da armazenagem deve ser arejado, limpo e sem umidade. A temperatura ideal é de 25 °C (temperatura ambiente). Os alimentos que não precisam de refrigeração são os cereais (arroz, milho, aveia, etc.), grãos (feijão, lentilha, ervilha), farinhas, biscoitos, produtos defumados e desidratados, enlatados e embalados em vidro, óleos, açúcares, leite em pó, produtos em embalagens do tipo “longa vida” (papelão esterilizado). O prazo de validade dos produtos deve ser cuidadosamente observado. Quanto mais perto do prazo de validade estiver o produto, mais rápido deverá ser utilizado para evitar a perda do mesmo.</p> <p>Conservação de verduras e frutas As verduras e frutas não maduras devem ser guardadas em locais secos e livres de insetos. Não devem ficar expostas ao sol e requerem local fresco e seco ou resfriamento em geladeira para que não ocorra ressecamento ou apodrecimento. A temperatura ideal para a conservação varia de um tipo para o outro.</p> <p>Alimentos a serem refrigerados Os produtos que necessitam de refrigeração são aqueles que se deterioram mais facilmente e não podem ficar armazenados por muito tempo. É importante que o refrigerador não esteja com excesso de produtos pois isto pode afetar sua capacidade de resfriamento, prejudicando a conservação e acarretando perdas. As carnes só devem ser conservadas sob refrigeração se forem utilizadas no mesmo dia. Caso contrário, devem ser congeladas. Alguns exemplos de alimentos que devem ser guardados em geladeira são os ovos, leite, queijo, manteiga, margarina, alguns vegetais e frutas, embutidos (presunto, salsicha, lingüiça). As prateleiras mais altas da geladeira são as mais frias. Guarde, portanto, alimentos como carnes, leite e derivados nestas prateleiras. Não misture alimentos crus e cozidos na mesma prateleira pois os crus podem contaminar os já preparados. Nunca forre as prateleiras da geladeira com plásticos ou toalhas, pois isso dificulta a circulação do ar frio, prejudicando o bom funcionamento do aparelho. Coloque os alimentos em recipientes bem fechados. Observe o prazo de validade, sempre. O refrigerador deve ser mantido limpo.</p> <p>Alimentos congelados Os produtos congelados devem ser conservados em temperatura de -18 °C, para evitar o processo de deterioração. As carnes, aves, pescados e hortaliças se descongeladas, não devem ser congeladas novamente, pois podem estragar com mais facilidade. O prazo de validade deve ser sempre observado.</p>

Desenvolvimento

Conservação do valor nutritivo dos alimentos

Os legumes, verduras e frutas são as melhores fontes de vitaminas e minerais. Entretanto, esses nutrientes podem ser facilmente perdidos, em especial a vitamina C e as vitaminas do complexo B, caso não sejam tomados alguns cuidados durante a preparação dos alimentos. Para aproveitar ao máximo os nutrientes desses alimentos, siga as seguintes recomendações:

- Frutas e verduras devem estar bem frescas, pois com o amadurecimento e com o tempo de armazenamento há perdas de nutrientes. Prefira as frutas e verduras da estação, pois além de mais econômicas, conservam melhor os nutrientes nessa época;
- Quando esses alimentos são submetidos ao liquidificador algumas vitaminas, como a vitamina C, são perdidas;
- Ao cozinhá-los, mantenha a tampa da panela fechada e utilize o mínimo de água possível. O melhor é prepará-los no vapor ou na panela de pressão;
- Os vegetais só devem ser colocados na panela quanto a água já estiver fervendo, para diminuir o tempo de cozimento;
- Cozinhe os alimentos com a casca, sempre que possível;
- Não cozinhe os alimentos de maneira excessiva, principalmente os vegetais;
- Quando utilizar água no cozimento, tente reutilizar o que sobrou na preparação de outro prato como arroz, sopas, cozidos, feijões, sucos;
- Não coloque nenhuma substância para realçar a cor dos vegetais (como bicarbonato de sódio), pois isso provoca perdas de vitaminas e de minerais;
- Não submeta nenhum alimento a temperaturas extremamente altas, prefira o fogo brando;
- Cozinhe os alimentos o mais próximo da hora de servi-los;
- Conserve os alimentos de maneira adequada (observando temperatura, umidade, validade, recipiente, modo de armazenamento, etc.).