



PROJETO DE VIDA

Quinzena: 03/05 a 07/05

RESPEITO NÃO TEM COR

APRENDI DESDE PEQUENO
QUE O RESPEITO NÃO TEM COR
SENDO BRANCO, NEGRO OU PARDO
TODOS TÊM O MESMO VALOR!

NA HISTÓRIA DESTE PAÍS
O NEGRO SEMPRE PRESENTE
NO ROSTO O SORRISO LARGO
NA ALMA UM SER VALENTE!

NÃO IMPORTA O CONTINENTE
OU ONDE MORA TODA GENTE
NA GRANDE RODA DO MUNDO
SOMOS ELOS DE UMA CORRENTE!



ISABEL CRISTINA S. SOARES

[Você também pode ler a história clicando aqui.](#)

Podemos dizer que somos todos iguais?

O que te chamou mais atenção no vídeo?

Normalmente, nos parecemos muito com nossos pais, avós, tios e tias. E você, com quem se parece?

Você sabia...

Que a culinária brasileira tem influência de muitas outras culinárias do mundo?

Isso mesmo! Muitos alimentos que comemos no Brasil são de tradição culinária de outros países e hoje vamos falar especificamente de alimentos que vieram do continente africano.

Vieram da África, entre outros: o coco, a banana, o café, a pimenta malagueta e o azeite de dendê que no Nordeste, são também populares como o inhame, quiabo, gengibre, amendoim, melancia e o jiló.

VAMOS CONHECER UMA RECEITA AFRICANA?

Cocada

Preparada tradicionalmente com açúcar e coco ralado fresco, a cocada é um doce africano introduzido no Brasil na época da colonização e que, desde então, se tornou uma receita típica da culinária afro-brasileira. Ela é fonte de vitaminas, carboidratos e outros nutrientes do coco e possui diferentes variações - como a cocada branca, preta e de frutas.

Ingredientes

- 400 g de coco fresco ralado, grosso
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- 1/4 xícara (chá) de leite condensado
- óleo, o quanto baste para untar



Modo de fazer

1. Unte uma assadeira grande com óleo.
2. Reserve.
3. Coloque a água e o açúcar numa panela e leve ao fogo alto.
4. Deixe a calda cozinhar até o ponto de fio médio.
5. Despeje o coco na panela com a calda e mexa.
6. Acrescente o leite condensado e continue mexendo até que comece a desprender do fundo da panela.
7. Retire a cocada do fogo e coloque as colheradas sobre a assadeira untada.
8. Espere endurecer um pouco e retire as cocadas da assadeira com uma espátula.
9. Se quiser guardar a cocada, deixe esfriar bem e guarde num recipiente com tampa.

Agora é com você...

- ✓ Pense em um prato que você goste muito.
- ✓ Converse com a mamãe, a vovó ou um adulto que more com você e anote a receita desse prato que você gosta
- ✓ Faça uma pesquisa e descubra qual a origem desse prato, se é brasileiro ou veio de outro país.
- ✓ Verifique também se entre os ingredientes usados há algum de origem africana.
- ✓ Se ele surgiu devido a algum fato histórico específico ou se é feita em datas especiais

Hora da diversão...

Você gosta de jogos?

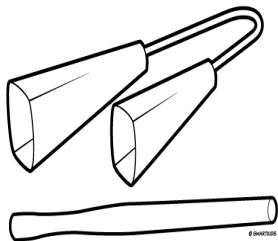
Hoje, você será desafiado a construir um jogo bem divertido.

Que tal exercitar sua memória e criar um jogo bem legal, chame o papai a mamãe para te ajudar a fazer o jogo da memória Cultura afro Brasileira.

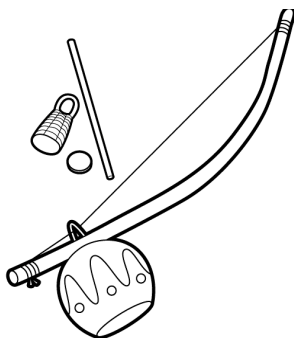
Para fazer o jogo da memória, siga os seguintes passos:

Pegue uma folha de papel e com a ajuda de uma régua, faça quadradinhos; em um quadrado desenhe a figura e no outro o nome da figura, para formar pares, pinte e recorte. Se você preferir pode imprimir as figuras aí é só pintar recortar e brincar.

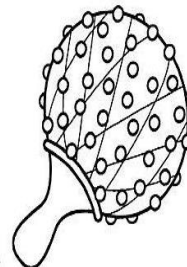
Agogô



Berimbau



Afoxê

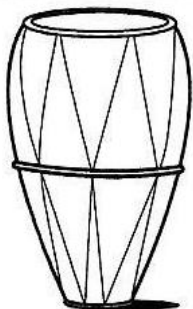


Agogô

Berimbau

Afoxê

Atabaque



Escravo Livre



Culinária



Atabaque

Escravo
livre

Culinária

Dança



Capoeira



Samba



Dança

Capoeira

Samba

[CLIQUE AQUI para ler a história "MEU CRESPO É DE RAINHA".](#)

Até a próxima!

