



Ações educativas em políticas públicas de alimentação

Educational activities in food public policies

Antônio Carlos Barbosa Silva¹
Marina Coimbra Casadei Barbosa da Silva²

Resumo

Embora o Brasil seja um dos maiores produtores de alimentos do mundo e possua rica cultura alimentar, sua população adere a um estilo de vida alimentar padronizado, traduzido pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados. A população infantil é a que mais sofre com este modelo de alimentação. A alimentação deve ser uma prática social resultante da integração das dimensões biológicas, culturais, ambientais e econômicas. Este manuscrito apresenta uma atividade educativa no campo das políticas públicas de alimentação brasileira e foi desenvolvida em uma escola pública. O estudo teve como objetivo repensar elementos históricos, culturais contemporâneos e subjetivos que permeiam a comida brasileira e desenvolver estratégias para alcançar uma alimentação saudável. Trabalhou-se com três grupos abertos de crianças entre nove e treze anos. A educação problematizadora, ativa, não-formal serviu para subsidiar rodas de conversa e oficinas de culinária, atividades recreativas etc., que abordaram a temática alimentação brasileira. O trabalho demonstrou que educação alimentar e nutricional atua no sentido de: promover a saúde; possibilitar a reflexão sobre o comportamento alimentar, que atualmente é moldado pela indústria alimentar; valorizar as tradições alimentares; diminuir a preferência por alimentos ultraprocessados, calóricos, energéticos e prejudiciais à saúde.

Palavras-chave: Políticas públicas de alimentos. Educação alimentar e nutricional. Estudantes. Cultura. Alimentos ultraprocessados.

Abstract

Although Brazil is one of the largest food producers in the world and has rich culture feed its population adheres to a standardized food lifestyle, translated by excessive consumption of ultra-processed foods. The child population is the one of that suffers most from this style. The Brazilian food should be a social practice resulting from the integration of biological, cultural, environmental and economic dimensions. This manuscript presents an educational activity in field of public policies which was developed in a public school. The study aimed to rethink historical, cultural, contemporary and subjective elements that permeate the Brazilian food and develop strategies for achieving healthy eating. They worked up with three open groups of children between 9 and 13 years. The problem-based education, active, non-formal served to subsidize conversation circles and cooking workshops, recreational activities, etc., which addressed the theme Brazilian food. The work showed that the food and nutrition education interferes with: promote health; allow reflection on feeding behavior, which is currently shaped by the food industry; enhance food traditions; decrease preference for foods ultra processed, with excess calories, energy and harmful to health.

Keywords: Public policies on food. Food and nutrition education. Children. Culture. Ultra processed foods.

Artigo recebido em 12 de Outubro de 2015 e aprovado em 14 de Fevereiro de 2017

¹ Doutor em Psicologia (Ciência e Profissão) pela PUC-Campinas e mestre em Psicologia Escolar pela PUC-Campinas, Graduação pela UNESP- curso de Psicologia. Professor Assistente doutor do Departamento de Psicologia Evolutiva, Social e Escolar da UNESP - Assis.Email: tom@assis.unesp.br.

² Mestre em Filosofia da Educação - UNESP-Marília. Email: graunasilva@gmail.com.

Introdução

O objetivo desse artigo de relato de experiência é dar visibilidade às ações em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) promovidas a partir de oficinas de ação e reflexão junto aos alunos de uma escola pública de Assis-SP. Esse trabalho, portanto, é um recorte do projeto de políticas públicas em alimentação financiado pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome/CNPq/Sesan – Processo 407514/2012-0, desenvolvido pela UNESP – Campus de Assis e atenta-se em salvaguardar a cultura e história que adorna a alimentação brasileira e apresentá-la aos estudantes de ensino médio de uma escola pública como elemento constituinte da identidade cultural e social do Brasil. Aposta-se que uma refeição preparada pelos sujeitos e coerente com sua cultura, a partir de uma ação consciente da origem dos ingredientes, sua manipulação, cozimento e armazenagem, além de ser um ato de resistência à padronização da alimentação vigente no mundo contemporâneo, também auxilia no desenvolvimento da saúde, uma vez que os alimentos que têm provocado os mais graves problemas de saúde relacionados à alimentação são aqueles industrializados e ultraprocessados, que apresentam quantidades sobressalentes de sal, gorduras e açúcares. (SILVA, 2016).

1 Uma breve jornada das Políticas Públicas de Alimentação no Brasil

Segundo Belick (2001), as políticas alimentares brasileiras mudaram de caráter ao longo das décadas. No início do século 20 procuravam resolver o problema da falta de alimentos e seus altos preços. A partir dos anos 1930, as políticas se voltaram para equacionar as dificuldades na distribuição de alimentos em um país com dimensões continentais, dificuldades que foram amenizadas somente na década de 1960, quando o país ampliou sua estrutura de estocagem e distribuição de alimentos. Em seguida, nos anos 1970, o Estado passou a atuar no incentivo à produção agropecuária, gestão direta nas estruturas de comercialização e na regulação do mercado. No final dos anos 1980, observou-se o desmonte das políticas de abastecimento e agrícola, que sustentavam a agricultura intensiva, embora a produtividade e a produção continuassem a elevar-se nas décadas seguintes. Houve o fortalecimento da agroindústria em detrimento do pequeno agricultor. Nos anos 1990, as políticas foram marcadas por uma mobilização da sociedade em torno do tema do combate à fome e à miséria e pelo desmonte das estruturas anteriores e sua substituição por políticas pelo fornecimento de programas de

renda mínima do tipo bolsa-escola, bolsa-saúde, educação alimentar e nutricional etc. (BELIK, 2001).

Em 1999 foi lançada uma nova Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) que propôs respeitar, proteger, promover e prover os direitos humanos à saúde e à alimentação junto à população brasileira.

A PNAN reconhece que houve avanços importantes, mas sugere a revisão de métodos e estratégias de atuação e a articulação dos diferentes segmentos sociais, como entidades representativas de diversas categorias profissionais em saúde e nutrição; de comunicadores sociais e de educação; de lideranças comunitárias; de órgãos de defesa do consumidor; de ações extensionistas na área; de organizações da sociedade civil. De um modo geral, a PNAN aponta a necessidade de um amplo engajamento da sociedade, para que a EAN (Educação Alimentar e Nutricional) seja potencializada.

Segundo o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas (2012), as pesquisas científicas apontam que o aumento de várias doenças crônicas degenerativas estaria relacionado aos hábitos alimentares da população, principalmente aqueles relacionados ao consumo excessivo de alimentos industrializados e ultraprocessados.

Na edição de 2013, a PNAN reafirmou como propósito a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira. Para isso apontou para: as práticas alimentares adequadas e saudáveis, a vigilância alimentar e nutricional, a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição, a necessidade de garantir o acesso aos alimentos com preço viável, a disponibilidade de alimentos de qualidade originados de forma produtivas não excludentes e sustentáveis. Para que essas práticas sejam tomadas, a educação alimentação e nutricional (EAN) é uma estratégia a ser utilizada junto aos escolares. A EAN incentiva a criação de ambientes institucionais promotores de alimentação adequada e saudável, que fazem parte da cultura alimentar brasileira, incidindo sobre a oferta de alimentos saudáveis nas escolas e nos ambientes domésticos. (ALVES; JAIME, 2014).

A PNAN de 2013, ao apontar a EAN como estratégia para favorecer a consciência sobre a cultura alimentar e, conseqüentemente, melhorar a saúde nutricional dos brasileiros, também atribui aos educadores de diversos setores a responsabilidade em orientar as crianças de forma crítica sobre o ato de alimentar-se a partir dos diversos sistemas culturais, local, regional e nacional.

Portanto, a EAN é um dos caminhos existentes para a promoção da saúde, que leva a população a refletir sobre o seu comportamento alimentar a partir da conscientização sobre a importância da alimentação para a saúde, permitindo a transformação e o resgate dos hábitos alimentares tradicionais, além de introduzir vários pontos que devem ser atrelados à alimentação, tais como o meio ambiente, o acesso à água, o cuidado com o uso de agrotóxicos, transgênicos, aditivos e a produção de resíduos – aspectos que fazem parte do contexto da alimentação saudável devendo, portanto, ser integrados ao seu conteúdo.

De certa forma, quem trabalha em EAN, além de associá-la a uma educação para a saúde, deve focar suas questões educativas de forma crítica e transformadora. Tal como Paulo Freire (1987) alerta: problematizar os elementos que cerceiam os processos educativos é um caminho para a formação da consciência crítica dos educandos.

Para Boog (1997), um trabalho viável e crítico na promoção da EAN deve valorizar e resgatar elementos da cultura alimentar, considerando a segurança alimentar, respeitando e modificando crenças e atitudes em relação à alimentação. É também preciso levar em conta o acesso econômico e social da população à alimentação adequada, promovendo essa questão em programas comunitários, escolares e de saúde. Outros componentes pertencentes ao contexto cultural, social e ecológico que envolvem a alimentação devem ser também analisados, fazendo com que crenças e valores da população em relação à nutrição sejam reconhecidos, respeitados, refletidos e aprofundados. Dessa forma, a segurança alimentar não está garantida somente pelo acesso aos alimentos, mas também por uma educação que desenvolva o saber crítico frente à história da cultura alimentar brasileira.

2 Sobre a cultura alimentar brasileira: suas possibilidades e desafios

A cultura alimentar brasileira engloba a cultura original de populações nativas, assim como um vasto número de tradições, como a africana, portuguesa, espanhola, alemã, francesa, holandesa, entre outras. Muitos alimentos típicos brasileiros são bem conhecidos, como por exemplo, açaí, guaraná, mangaba, mandioca, castanha do Pará. No entanto, existem muitos outros alimentos nutritivos e saborosos originais ou introduzidos há longas datas (aves, caprinos, arroz vermelho, amêndoas de cocos etc.) que eram apreciados e faziam parte das refeições familiares, mas que foram, aos poucos, esquecidos ou desvalorizados. Entre as principais razões do abandono gradual desses alimentos está o fato de as pessoas migrarem para as cidades grandes, viverem sob a

égide de uma sociedade que valoriza a celeridade e dispõe de menos tempo para se dedicar a arte da cozinha, além do consumo excessivo de alimentos industrializados, disfuncionais e calóricos, os quais dão rápida saciedade e têm baixo custo.

Conforme Garcia (2003), em decorrência de novas demandas geradas pelo modo de vida urbano, a alimentação fica subordinada às condições das quais dispõe, como tempo, recursos financeiros, locais disponíveis para se alimentar, local e periodicidade das compras, entre outras. As soluções são capitalizadas pela indústria e comércio, apresentando alternativas adaptadas às condições urbanas e delineando novas modalidades no modo de comer, o que certamente contribui para mudanças no padrão alimentar da população. A comensalidade contemporânea se caracteriza pela escassez de tempo para o preparo e consumo de alimentos. Dessa forma, o acesso aos alimentos, na sociedade moderna, predominantemente urbana, é determinado pela estrutura socioeconômica e pelo estilo de vida célere, individual e consumista da sociedade contemporânea.

Além disso, as indústrias alimentícias investem em pesquisas científicas privadas para legitimar sua produção, valorizando os dados que as beneficiam, como por exemplo, dar ênfase aos nutrientes que podem ser colocados artificialmente nos alimentos ultraprocessados. Assim, a difusão “oficial” de uma parte do conhecimento científico, supostamente neutro, baseado na equação em que o alimento deve ser visto, meramente, sob forma de quantidade de calorias e nutrientes, não se importando se essas são *in naturas* (alimentos com fibras, vitaminados, frescos, sem aditivos químicos, com açúcares naturais etc.) ou ultraprocessados (alimentos com quantidades excedentes de aditivos químicos, sais, açúcares e gorduras etc.) foi utilizada pela indústria alimentícia como uma “ideologia do nutricionismo” a ser seguida. (SCRINIS, 2008).

A abordagem do nutricionismo como ideologia alimentar visa bem o questionamento em torno das ideias e representações que orientam os discursos produzidos nessa área científica. Com o termo, nutricionismo, Scrinis (2008) quis justamente remeter para uma forma de concepção, descrição e análise dos alimentos que se encontra referenciada nas Ciências da Nutrição e que constitui, no seu entender, uma forma de ideologia alimentar, dado o valor supremo atribuído aos nutrimentos.

O “paradigma nutricionista”, suportado por cientistas, nutricionistas, autoridades de saúde e indústria alimentar conduz a uma visão da comida em que esta é praticamente reduzida às suas qualidades nutritivas e à relação que estas podem ter com

um corpo saudável. Este tipo de paradigma tem condicionado toda a indústria alimentar e o modo como a população se alimenta atualmente, e é algo que deve ser questionado e desmistificado, sob pena de se reduzir a comida apenas a nutrientes. (CALADO, 2014).

Para Pollan (2014), ao colocar a ênfase na quantificação dos nutrientes contidos nos alimentos (ou, para ser preciso, dos nutrientes reconhecidos nos alimentos), qualquer distinção qualitativa entre alimentos naturais e processados tende a desaparecer.

De um modo geral, o discurso científico, supostamente neutro, financiado pelas grandes empresas de alimentos, a mundialização/globalização da economia e a industrialização exercem papéis importantes na crescente produção e consumo de alimentos de maior concentração energética, altamente palatáveis e disfuncionais, com excesso de aditivos químicos, de aparência magistral (as embalagens atuais dos alimentos são coloridas, alegres e “informativas”) e de custo relativamente baixo.

Segundo Garcia (2003), a uniformização de certas práticas e do comportamento alimentar facilitaram as mudanças na alimentação que tem sido cada dia mais incorporadas como parte do modo de vida operante. Pressionadas pelo poderio aquisitivo, pela publicidade e praticidade, as práticas alimentares vão se tornando permeáveis às mudanças, representadas pela incorporação de novos alimentos, formas de compra, preparo e consumo, sendo que atualmente há vasta gama de comidas que necessitam apenas serem descongeladas: as comidas do tipo *fast food*, e os ultraprocessados. Contudo, é possível que haja resistência por parte das pessoas em aderirem esse tipo de padrão alimentar se realizarmos ações educativas da cultura alimentar, da consolidação das boas práticas alimentares e valorização do símbolo dos alimentos e comidas nacionais.

De acordo com Ribeiro (2000), o vazio da origem social do Brasil, relatada como país subalterno, colonizado, dependente de um modelo formador cultural europeu, influi na definição de uma identidade. Enquanto outras nações se perguntam para onde irão, aqui pergunta-se quem somos. Todavia, ao perceber que raiz, origem, identidade são construídas, este vazio passa a ser um trunfo pela liberdade em relação à raiz, manifestada em uma ideia de nacionalidade a qual o autor se refere como “quase antropofágica”, no sentido de integrar o outro. Participando desta mesma discussão a respeito do país, Costa (2000) destaca a rapidez e a facilidade com que o brasileiro absorve itens das culturas americanas e europeia por serem consideradas modos de vida “superiores” pelos que se julgam “inferiores”.

Para Dória (2002), a culinária brasileira, composta pelas culturas indígenas e pelas heranças negra e ocidental ibérica, são por analogia, três línguas diferentes, três sistemas culinários irreduzíveis uns aos outros que, apesar de estarem presentes no repertório culinário brasileiro nos últimos 500 anos, ainda não foi totalmente incorporado à identidade da sociedade.

Talvez isso ocorra pela falta de interesse das elites dominantes, cujos olhares sempre se voltaram para a Europa e, mais recentemente, para os Estados Unidos, em uma perspectiva de imitação, reservando desprezo pelo nativo. Ao instigar uma gastronomia sustentada na criação e redescoberta dos sabores brasileiros, Dória (2002) coloca como desafio renovar os hábitos da alimentação de uma estrutura formada por sistemas culinários distintos.

Este suposto caráter permeável da cultura resultaria em uma capacidade de importar novas práticas e gostos, de gerar novas demandas, de assumir prontamente mudanças no modo de vida e de abandonar aqueles costumes e práticas que conformam uma identidade própria. Sejam quais forem as explicações para as mudanças sofridas nas práticas alimentares, é certo que elas engendram um novo padrão alimentar. No mesmo sentido, observa-se que as novas políticas públicas de alimentação no Brasil evidenciam essa preocupante questão:

É mais do que a hora de resgatar os usos destes alimentos ricos em vitaminas e minerais para reverter quadros clínicos de deficiências nutricionais, diminuindo o risco de infecções, principalmente em crianças. Assim, conhecendo os alimentos de sua região e sabendo os que são seguros e que contém boas fontes de nutrientes o sujeito se capacita a escolher de forma mais consciente a comida. O conhecimento, a valorização, a produção e a utilização dos alimentos regionais na comunidade encoraja o orgulho e a auto-suficiência da mesma, colaborando para a melhoria da economia local e da qualidade de vida. (BRASIL, 2002, p. 10).

Para Rodrigues (2012), as crianças, que por ser uma camada da população mais frágil diante do estilo de vida consumista da contemporaneidade e das artimanhas sedutoras da indústria alimentícia e marqueteira são as que mais tem seus hábitos alimentares padronizados pelo consumo excessivo de alimentos ultra processados.

McNeal (2000) aponta que as crianças na contemporaneidade se tornaram consumidoras, apresentando recursos próprios para a aquisição de produtos, principalmente do segmento de alimentos e bebidas. Para o autor, esse tipo de comércio entre as crianças ocorre em todas as classes sociais de maneira independente dos pais. Entretanto, as crianças têm maior acesso a produtos menos nutritivos (guloseimas e salgadinhos em pacotes) já que eles estão cada vez mais baratos, sempre disponíveis nas

prateleiras dos supermercados, são altamente palatáveis, atrativos na apresentação e potencializados pelo grande número de propagandas televisivas que os cercam.

Além disso, o fortalecimento de uma alimentação com base em alimentos ultraprocessados ou industrializados aniquila qualquer possibilidade da criança vir a ter contato mais profundo com a história de sua cultura alimentar, portanto, a impossibilita de participar de um processo que envolve diversas aprendizagens não formais, e suas consequentes transformações cognitivas e sociais (o simples ato de cozinhar envolve diversos saberes-escolhas, tempo de cozedura, combinações de alimentos, limpeza etc. – e encontros dialógicos – discussão sobre origem dos alimentos, receitas, troca de informações etc.). Sem esse tipo de vivência, a criança fica à mercê das imposições da sociedade consumista.

Na era contemporânea a comida parece sofrer as imposições de um campo de força que tem no modelo da globalização e do neoliberalismo seus exemplos. Assim, o alimento que pode ser reproduzido exatamente em formato, sabor, textura e cor nas mais diferentes e longínquas regiões do planeta, o alimento feito do modo mais rápido, que proporciona prazer e adequação nutricional serão os mais valorizados. Portanto, no mundo atual, marcado pela velocidade, pela produção excessiva e sobressalente de produtos, não valoriza os rituais que envolvem o ato de comer. A falta de tempo do mundo contemporâneo levou o sistema neoliberal desenvolver todo um mercado de alimentos semi-prontos, congelados, práticos, individualizantes etc. (SILVA, 2015, p. 250)

Na era contemporânea, o que se deve comer deslocou-se da cultura étnica e regional para a ciência nutricional e os grãos passaram a compor a maior parte dos alimentos industrializados, uma vez que sua manipulação permite transformá-los em diversos outros produtos também industrializados. Além disso, a superprodução de grãos, para atender as demandas de consumo, simplifica a paisagem agrícola, reduzindo a disponibilidade de uma variedade maior de alimentos. Para Bianco (2009), a simplificação da paisagem agrícola tem reflexos diretos na dieta humana. Os seres humanos são onívoros, necessitando de aproximadamente cem compostos químicos e elementos diferentes para uma boa saúde. No entanto, milho, soja, trigo e arroz ultra processados compõem a maior parte da dieta ocidental e correspondem a cerca de 90% dos produtos alimentícios de um supermercado.

Para Valente (2002), a retomada dos processos históricos e sociais que estão por trás da nutrição e o possível fortalecimento dos movimentos educativos populares na reivindicação de uma alimentação mais consciente e saudável, deixam as ações em EAN mais críticas em relação à fluidez incessante que domina a sociedade

contemporânea e capacita o sujeito a planejar um estilo de vida a partir de uma alimentação mais saudável.

Pollan (2014), jornalista e ativista político e ecológico, defende que talvez a única forma do sujeito contemporâneo enfrentar a indústria alimentar e seus malefícios sejam produzindo e consumindo sua própria comida.

Apesar de parecer utopia, as hortas comunitárias, a criação de pequenos animais de corte, o resgate de hortaliças e ervas aromáticas nativas e esquecidas, as reuniões de confrarias de amigos para preparar receitas tradicionais etc., representam espaços de resistência que enfrentam a fluidez contemporânea. O movimento *slow food*³, que se recusa à submissão da padronização alimentar que assola o mundo, se encaixa nesse tipo de ideia.

As propostas das ações em EAN contam com os princípios de uma educação libertadora que possibilita ao sujeito encontrar condições para descobrir-se e conquistar-se em sua própria história e ser capaz de sozinho controlar seus problemas, após o diálogo com os educadores. A educação libertadora deve transformar a dependência dos educadores sobre os sujeitos em independência, com reflexão e ação, através da conscientização dos mesmos. É preciso que os sujeitos tomem consciência de sua realidade para depois transformá-la. Vale à pena, então, pensar a condição atual do sistema alimentar operante, debate-lo, redefini-lo e desenvolver novas formas de estabelecer uma alimentação saudável, histórica e crítica.

A educação problematizadora implica em um constante esclarecimento da realidade, resultando na inserção crítica e reflexiva na realidade dos sujeitos e na negação do homem abstrato, isolado, desligado do mundo. É um ato dialógico que possibilita a superação da contradição educador-educandos, no qual ambos educam e são educados, se tornando sujeitos do processo educativo. Desse modo, o educador refaz seu ato cognitivo, na cognoscibilidade dos educandos, que são agora investigadores críticos em diálogo com o educador e não mais recipientes dóceis de depósitos de informações.

A descrição que se apresenta a seguir diz respeito às práticas educativas em EAN junto a crianças de uma escola pública da cidade de Assis, em São Paulo. As práticas desenvolvem o diálogo e a reflexão com crianças. As ações centram-se na

³ Segundo Mader (2007), o *Slow food* é uma associação fundada em 1986 na Itália e contava em 2007 com 80.000 inscritos, com representantes nos cinco continentes e sedes em 50 países diferentes. O *slow food* se define como um movimento de apoio à cultura dos alimentos e das bebidas tradicionais.

adoção de hábitos alimentares saudáveis, críticos e culturais com a intenção de possibilitar um encontro criativo com a história da alimentação, além de municiar as crianças com informações a respeito da composição física e subjetiva dos alimentos ultraprocessados.

Os objetivos gerais que nortearam as ações foram: desenvolver práticas que retomassem elementos culturais que configuram a comida brasileira; sensibilizar estudantes do ensino médio e a escola sobre a importância da alimentação saudável e nutricionalmente adequada, além de pontuar criticamente as implicações de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados, tais como o consumo excessivo de alimentos disfuncionais, *junk food*, a obesidade, sobrepeso, diabetes tipo II e as cardiopatias – doenças diretamente ligadas a uma alimentação deficitária.

3 Metodologia

O trabalho foi estruturado metodologicamente de forma a construir espaços dialógicos de reflexão na escola no qual poderiam ser realizadas as ações em EAN. Esses espaços aguçaram nos alunos indagações e reformulações a respeito dos processos que envolvem a uniformização a-histórica da alimentação contemporânea.

Para tanto, nesses espaços a técnica das rodas de conversa foram deveras utilizadas. As rodas de conversas foram ações participativas que priorizam discussões em torno da temática alimentar e, no processo dialógico, os sujeitos apresentam suas elaborações a respeito da alimentação, mesmo contraditórias, sendo que cada pessoa instigava a outra a falar, sendo possível se posicionar e ouvir o posicionamento do outro. O compartilhamento dos diálogos permitiu que as histórias dos sujeitos em relação às práticas alimentares fossem re-significadas. Para auxiliá-las nesse processo as chamadas intervenções grupais em Psicologia foram utilizadas (discussões coordenadas pela equipe com grupos de alunos do ensino médio) com respaldos teóricos das Psicologias críticas (histórico-cultural, sócio-histórico) e práticos (dinâmicas e oficinas de culinárias que levaram os participantes a refletir sobre as demandas em torno da alimentação brasileira).

Durante o segundo semestre do ano letivo de 2014 desenvolveu-se atividades de EAN com três grupos abertos com cerca de dez a vinte alunos cada, com idade entre nove a treze anos de uma escola pública de Assis-SP. As intervenções ocorreram a cada quinze dias. Foram desenvolvidas cerca de dez intervenções. A fim de tornar a ação mais atraente e sistematizada aos alunos, as oficinas foram divididas em rodas de

conversas sobre as práticas alimentares contemporâneas; em rodas de conversas sobre a cultura alimentar tradicional brasileira; e em oficinas práticas reflexivas sobre o preparo de comidas brasileiras típicas. Como eram grupos abertos um mesmo estudante participava de uma ou mais oficina. A oficina de culinária, entretanto, contava com cerca de 20 participantes, pois tinha como atrativo a degustação das comidas que eram preparadas durante a mesma.

Documentos correspondentes à aprovação do comitê de ética da pesquisa foram apresentados aos responsáveis pela escola, que nos apoiaram no sentido da solicitação de autorização dos pais para realização das atividades com estudantes.

A equipe que desenvolveu as atividades (rodas de conversas e culinária) contou com o coordenador do projeto (professor de Psicologia), uma pesquisadora em Educação, três estagiários de Psicologia, um estagiário de Nutrição, um Culinarista.

4 Resultados e Discussões

As oficinas tiveram a intenção de estabelecer a EAN através do debate, informar e conscientizar os sujeitos a respeito dos elementos históricos, nutritivos, ideológicos, econômicos que podem estar por trás das práticas alimentares que fazem parte da cultura brasileira.

O grupo desenvolvia as atividades a cada quinze dias nas salas de aula, no pátio ou na cozinha da escola.

4.1 Oficinas de rodas de conversas sobre as práticas alimentares contemporâneas

Nessa oficina, as discussões centraram-se em analisar os alimentos industrializados e como eles fazem parte do cotidiano alimentar da população. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), de 2014, o consumo de alimentos industrializados representou cerca de 85% do consumo brasileiro contra apenas 15% dos produtos *in natura*. Pode-se afirmar que a indústria alimentar comanda a prática alimentar atual do brasileiro.

Os grupos estudaram e debateram a composição de alguns alimentos industrializados (biscoitos, doces achocolatados, salgadinhos em pacote à base de milho e batatas fritas empacotadas) com enfoque para a quantidade de açúcares, gorduras, sais e aditivos químicos que há nesses alimentos; além, de investigar os possíveis malefícios que uma dieta com excesso desses alimentos causa ao organismo das pessoas.

Esses debates reforçaram o diálogo em torno dos ingredientes que estão mascarados em diversos alimentos industrializados. Sob nomes científicos, de difícil compreensão para a maioria da população, esses ingredientes escondem a quantidade de açúcares que aparecem com o nome de maltodextrina, frutose, dextrose, xilose, néctar, maltose, xarope de milho etc. A quantidade de sal é mascarada a partir da nomenclatura cloreto de sódio, conservantes e as gorduras trans que são mascaradas pelas nomenclaturas gorduras vegetais hidrogenadas. Para incrementar o debate utilizaram-se como recursos diversos recortes de documentários que debatem tais questões (“Além do Peso”, “Comida S.A.”, “*Fed Up*”, “*Super Size Me*”). Esse tipo de ação é de extrema importância, pois o desconhecimento a respeito dos ingredientes que há nos alimentos ultraprocessados é imenso.

Em outro debate proveniente desse tipo de atividade analisou-se a composição dos sucos em embalagens de longa duração. A maioria desses sucos não apresenta nenhum ingrediente *in natura*, apesar da descrição em sua embalagem mascarar seus reais ingredientes dando a impressão de que há um suco natural nesse produto. A chamada para o néctar da fruta em algumas embalagens nada mais é do que o nome fantasia para um tipo de bebida com uma pequena parte da polpa da fruta (geralmente menos que 20%), não fermentada, não concentrada, não diluída, com excedente adição de açúcar e ácido cítrico. A experimentação e comparação de sucos *in natura* e artificiais complementaram essa atividade e possibilitou a análise de como o desconhecimento em torno do sabor real de vários alimentos é uma constante.

Outro assunto abordado foi como o organismo reage diante do consumo excessivo de produtos ultraprocessados à base de açúcar. Para ilustrar esse debate apresentou-se um episódio do seriado televisivo animado mundialmente conhecido *Simpsons* (animação que está na programação da TV desde 1989), e seu conteúdo foi trabalhado junto ao grupo. No episódio, o personagem Bart fica dependente de açúcar ao comer excessivamente produtos industrializados. O enredo do desenho é crítico ao assinalar os efeitos negativos do excesso de açúcar no organismo. Logo após, foi feita uma discussão do episódio e dos rótulos de biscoitos recheados, doces achocolatados, refrigerantes e gelatina. Os debates que se seguiram com essa atividade destacaram o descontrole que envolve o consumo excessivo de alguns ingredientes energéticos e como esses são ocultados e mascarados nos rótulos dos alimentos industrializados. Como se abordou anteriormente, a indústria alimentícia tem como estratégia dificultar a compreensão do consumidor a respeito dos verdadeiros ingredientes que há em seus

produtos. Avaliza-se que se o sujeito tem clareza sobre o que poderá consumir tenderá a fazer uma escolha mais consciente.

Aqui vale a pena apontar que em uma sociedade célere, tecnológica, o tempo para comprar, encontrar alimentos *in natura* se torna uma tarefa árdua. Dentre os alimentos de um supermercado, 90% contém algum aditivo químico e a maioria é feito a base de farináceos refinados a base de soja, trigo e milho. (CARREIRO, 2014).

4.2 Oficinas de rodas de conversas sobre a cultura alimentar tradicional brasileira

Essas oficinas foram desenvolvidas a partir de temas alimentares brasileiros e discutidas em salas de aulas ou no pátio da escola. Cada tema foi trabalhado em dois encontros. Os grupos eram convidados a debater sobre tema que a equipe do projeto levou previamente.

Tema um: Brasil doce.

Desenvolveu-se um debate em relação a influência da culinária lusitana em nossa cultura, com destaque para a doçaria brasileira. Os doces de amendoim, frutas diversas, castanhas, cocos que durante muito tempo foram preparados de forma artesanal em tachos sobre o fogão à lenha para servir de sobremesa, hoje são produzidos pela indústria alimentícia e consumidos a qualquer hora do dia. Aqui ocorre o que Poulain (2013) chamou de dessocialização da comida na era contemporânea. A comida industrializada não tem alma, história, nem constrói identidades. Essa comida não vem com regras implícitas e nem com códigos sociais. O doce feito na cozinha artesanal tem todo um significado simbólico que representa a cultura aprendida de um povo.

Para resgatar esse aspecto histórico do doce foi mostrado aos estudantes que este alimento só era feito em ocasiões especiais, principalmente, por causa do valor econômico do açúcar. Há evidências que no século XV, já havia uma produção de açúcar que se pagava imposto à Alfândega de Portugal. (FREYRE, 2004).

Em outros momentos, o doce teve um papel social relevante. A rapadura foi um doce criado a partir da raspagem das camadas de açúcar que ficavam presas às paredes dos tachos utilizados para fabricação de açúcar, então, era aquecido e colocado em formas semelhantes às de tijolos. Uma solução prática de transporte de alimento em pequena quantidade para uso individual, que resistia durante meses às mudanças atmosféricas, chegou ao Brasil em 1532 e serviu como ração para os escravos por

possuir muitos nutrientes e ser altamente energético. A rapadura ainda hoje é consumida como alimento base em diversas regiões periféricas do país, onde a industrialização ainda não controlou totalmente as práticas alimentares.

Foi interessante verificar que poucos estudantes conheciam o doce de rapadura, que de certa forma carrega junto ele a história e a uma parte da cultura brasileira.

Tema dois: Resistência e recriação da cultura africana no Brasil

Outro alimento trabalhado e que conta a história cultural do Brasil é farinha de milho, mais especificamente o fubá. O Fubá é uma palavra herdada do código africano para nomear a farinha de milho. No período da colonização, os portugueses foram os maiores responsáveis por uma intensa produção de farinha de milho. A farinha de milho serviu para preparar a papa que também foi uma alimentação típica dos escravos. Os negros resistiam e criavam novas receitas a partir da insossa papa. Associam a farinha de milho, ao açúcar, ovos e leite de coco que em algumas datas específicas (comemorações dos brancos) eram doadas a eles. Com esses ingredientes, faziam da dura e amarga papa diária uma comida saborosa, sedutora, que dava esperança de que em breve surgiriam dias mais doces. Tal bolo, ainda hoje, servido à tarde junto com café, no Brasil, representando a tardes amenas. Nesse exemplo simplório resgata-se o passado do Brasil, trazendo movimento e questionamento na engrenagem histórica do brasileiro. (CASCUDO, 1983; FREYRE, 2004).

O básico ato de preparar um bolo, muito comum nas festas juninas, mostra como o povo brasileiro incorpora as receitas e a utiliza para evocar elementos subjetivos. Tais receitas fazem florescer e vivenciar memórias coletivas que buscam espreitar na comida, a rede de teias simbólicas.

A memória é a imaginação no povo, mantida e comunicável pela tradição, movimentando as culturas convergidas para o uso, através do tempo. Essas culturas constituem quase a civilização nos grupos humanos. (CASCUDO, 1983, p.9).

O doce de canjica, também presente nas festas juninas, por exemplo, é outra comida construída pelos escravos negros e foi o alimento mais comum nos quilombos e senzalas, para depois ser difundido por todo o país e adquirir formatações diferentes em cada região, passando a ser considerado um ingrediente típico para diversos pratos brasileiros.

Em suma, as discussões surgidas nas oficinas caminharam no sentido de pontuar a importância de não deixar as receitas antigas e suas histórias de origem desaparecer.

São as receitas dos nossos antepassados que servem como resistência, na contramão da indústria alimentícia, que criam identidades e nos dão sentidos enquanto povo.

Tema três: diversidade alimentar brasileira

Aqui os debates caminharam no sentido de mostrar que o Brasil possui rica diversidade cultural no campo das práticas alimentares; entretanto, ao ceder aos apelos da universalização do mundo globalizado fica a mercê do poderio econômico de suas aglomerações empresariais e industriais, sendo que essas últimas ditam o ritmo de alimentação contemporânea.

Segundo Carreiro (2007), as células do organismo humano necessitam de no mínimo cerca de quarenta e quatro tipos diferentes nutrientes para sobreviver. Somente uma alimentação base diversificada, tal como era feita antigamente no Brasil, onde se consumia legumes, arroz, feijão, saladas, castanhas, cereais integrais, frutas, tubérculos, farinha de milho, araruta, carnes etc., faria o organismo funcionar de forma adequada. Esse tipo de alimentação não tem espaço na sociedade contemporânea, onde os aglomerados industriais internacionais ditam e mudam os hábitos alimentares dos brasileiros oferecendo à população brasileira alimentos a base de trigo, leite, milho, açúcar e soja.

Como já foi apontado anteriormente, o consumo de alimentos industrializados representa cerca de 85% do consumo brasileiro contra apenas 15% dos produtos *in natura*. Portanto, resgatar a cultura alimentar é combater o domínio da indústria sobre as práticas alimentares da população, fortalecer a alimentação regional e agir em prol da saúde.

Tema quatro: comida que sustenta tem história e sabor

Em um dos debates aprofundou-se na reafirmação das culinárias tradicionais, provenientes dos encontros étnicos que ocorreram no Brasil, que ajudaram a fundar a identidade brasileira. Dessa forma, a cultura alimentar dos tropeiros, a cozinha mineira e baiana foram retratadas como construções sociais de resistência e reafirmação de características culturais étnicas do povo brasileiro. Através da história por trás da escolha, preparo dos alimentos e qualidade nutricional dos mesmos foi discutido com os alunos como as comidas podem mudar o cotidiano dos sujeitos. No caso da comida do tropeiro, as receitas feitas a partir de alimentos secos (feijão, carne, farinha de mandioca) proporcionaram longas viagens aos condutores de gado e estimularam a

construção de vilas e desenvolvimento do comércio brasileiro. A junção entre as práticas alimentares lusitanas (a produção de charque) e a indígenas (produção de farinha de mandioca) são evidentes na cultura dos tropeiros.

A comida baiana retrata uma resistência do povo africano que conseguiu difundir sua cultura através da reconstrução de suas práticas alimentares.

A culinária mineira conseguiu misturar os ingredientes regionais com aqueles que foram trazidos pelos povos africanos e lusitanos e criaram receitas que misturam culturas tais como o frango com quiabo, a galinha ao molho pardo, pão de queijo, doce de leite, arroz com taioba etc. Essas cozinhas, quando estudadas, potencializam a cultura brasileira.

Tema cinco: a experiência compartilhada

Uma ideia surgida através das rodas de conversas, e que merece ser aqui postulada, foi à intenção de compartilhar a experiência que surgiu nas oficinas com a comunidade escolar: os alunos participantes das rodas constroem um espaço de EAN dentro do pátio da escola, cuja finalidade seria oferecer à população da instituição a possibilidade de conhecer a cultura alimentar brasileira. Para isso, os alunos fizeram a montagem de um estande temático no pátio da escola: cavalete de tela, mesa com condimentos tipicamente brasileiros, materiais ilustrativos que retratavam a cultura alimentar brasileira etc. Foram oferecidos aos visitantes do espaço materiais produzidos pelo grupo (folders, cartazes, fotos e textos informativos a respeito da cultura alimentar brasileira). Algumas iguarias da cultura alimentar brasileira, produzidas na oficina de culinária (biscoitos de polvilho, pães de queijo e doces típicos caseiros da culinária nacional, como de doce de batata, pé de moleque, paçoca, manjar, broa de milho etc.) também foram oferecidas à comunidade escolar. A intenção aqui foi atizar a memória histórica da culinária brasileira e ao mesmo tempo mostrar que o Brasil tem uma rica história na produção de cultura e sabor.

4. 5 Oficinas práticas reflexivas sobre o preparo de comidas brasileiras típicas

A oficina de culinária teve a intenção de mostrar aos participantes que cozinhar é um ato que reafirma a cultura; é simples, prazeroso e representa a inteligência de um povo. Em todas as atividades feitas na oficina de culinária, os participantes foram convidados a cozinhar conjuntamente com os membros da equipe do projeto. Apesar de

maioria não participar diretamente, observaram atentamente todo o processo que envolve o preparo de uma comida.

Assim, utilizou-se a oficina de culinária no preparo de doces de frutas *in natura* para indicar que os mesmos podem ser feitos em casa e que, apesar de boa parte desses doces terem muito açúcar em sua composição, são muito menos prejudiciais do que os doces industrializados. Cabe ressaltar, que não houve nas oficinas uma tentativa de conduzir para uma alimentação disciplinar. Sempre foi informado aos participantes que mesmos os alimentos minimamente processados, como sucos naturais e os doces de compotas, perdem propriedades nutritivas e que podem ser muito calóricos. A vantagem em relação ao preparo dessas comidas é o fortalecimento da cultura alimentar com suas especificidades (comunhão na cozinha, valorização do saber familiar) e a utilização mínima de ingredientes artificiais e aditivos químicos durante sua feitura. Pode-se afirmar que essa atividade desenvolveu-se com os grupos um saber culinário que rompeu com a ideia de que, necessariamente, biscoitos e doces só são produzidos em fábricas.

Em outro debate tomou-se o estudo a respeito das frutas, verduras e legumes presentes na região. Foram apresentadas réplicas em tamanho natural de legumes, verduras e frutas aos estudantes, cabendo a esses descobrir o nome do vegetal e sua função na alimentação humana. Foram também apresentados a eles frutas *in natura* para degustação, de forma ampliar o saber em relação à totalidade da fruta. Receitas que tinham frutas como ingrediente base também foram resgatadas. Assim, o bolo de banana, a torta de abacaxi, o manjar de coco são exemplos de receitas que foram preparadas durante a oficina.

Através do diálogo, os estudantes aprenderam que a maior parte das frutas que se consomem atualmente tem limites quanto à variedade e provém originalmente de outros países. Tal fenômeno ocorre, principalmente, pelo fortalecimento do agronegócio, a partir da década de 90, e pela opção dos empresários agrícolas em cultivar frutas que oferecem melhor custo benefício e que podem ser exportadas. O Brasil, com essa postura, tornou-se um dos maiores exportadores de frutas do mundo. Vale à pena registrar que o mundo universalizado, com seus aglomerados industriais e empresariais, influi na produção de alimentos e, de certa forma, inibe a produção de alimentos que teriam um apelo apenas regional.

Conhecer novos sabores e texturas de novos alimentos possibilitou aos estudantes uma sensação prazerosa e os instigaram a buscar novas experimentações de alimentos *in natura*.

Trabalhou-se também com os estudantes a importância de um alimento tipicamente brasileiro, que tem um valor cultural e contribui como fonte calórica e nutritiva para que o povo brasileiro povoasse as mais longínquas regiões. Trata-se da raiz de mandioca – uma planta originalmente brasileira que possibilita a produção de diversos produtos (bolos, tapiocas, beijus, biscoitos, doces, bebidas, caldos, pães, farinhas). Infelizmente, a desinformação e a produção agrícola, pressionada pela universalização da alimentação a base de farináceos de trigo, soja e amido de milho, deixa a produção de mandioca para os pequenos agricultores e, a cada dia, a mesa do brasileiro perde um alimento típico brasileiro. Recentemente, a polêmica em torno dos malefícios do glúten tem reabilitado a mandioca, pois é um alimento que não contém esse elemento e pode substituir de forma palatável os pães e doces feitos a partir de farinhas de trigo. (CARREIRO, 2014). Em suma, produzimos junto com os alunos várias comidas, feitas a partir da raiz de mandioca (carne com mandioca cozida, mandioca assada, bolinhos de mandioca) e de suas farinhas (farofa salgada, paçoca de carne, pão de polvilho com queijo etc.).

Os alunos tiveram o prazer e informação compartilhada sobre a relevância que a mandioca tem na cultura brasileira e que consumi-la no lugar de outras fontes de carboidratos mantém a história brasileira viva e atuante.

Conclusões

A presente proposta contribuiu para a efetivação de uma ação de Educação Alimentar e Nutricional que retomou e aprofundou em elementos históricos, culturais e sociais que permeiam a nutrição e alimentação do brasileiro. Além disso, o debate em torno dos hábitos alimentares adquiridos na contemporaneidade fomentou nos estudantes a busca por uma postura crítica frente à produção de alimentos ultraprocessados e as estratégias marqueteiras da indústria alimentícia.

Foi possível mostrar aos alunos as possibilidades de reinventar e experimentar outros sabores, pratos e ingredientes da culinária brasileira que até então eram desconhecidos por muitos deles. Além disso, foi possível resgatar a história da origem dos ingredientes e dos pratos típicos brasileiros, pois cada alimento traz na sua história lutas e tensões entre dominantes e dominados, que perduraram por séculos.

Ao resgatar a cultura alimentar brasileira resiste-se à padronização alimentar contemporânea, além de incentivar um consumo de comidas mais saudáveis, uma vez que o preparo dessas se vale de diversos elementos, tais como, a consciência dos ingredientes, o processo de preparo, disponibilidade e nutrientes.

O ato de comer não é apenas alimentar-se, mas entrar em contato com a cultura de um país ou uma região, e de ter consciência em todo o processo de preparo. A adoção de ações em políticas públicas alimentares, gabaritadas pela educação alimentar e nutricional, mesmo aquelas sucintas que agem junto a pequenos grupos, são medidas de enfrentamento às determinações controladoras e operantes das grandes corporações alimentares. Percebe-se que um trabalho em EAN é factível de construir e um terreno propício para que os sujeitos resistam e reivindiquem para si um projeto próprio de alimentação mais cultural e saudável, além da possibilidade de rompimento com a padronização cultural e controladora que assola os processos alimentares brasileiros na contemporaneidade.

REFERÊNCIAS

ALVES, K. P. S; JAIME, P.C. A Política Nacional de alimentação e Nutrição e seu diálogo com a Política Nacional de Segurança alimentar e Nutricional. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.19, n.11, nov. 2014.

BELICK, W.; SILVA, J. G. da; TAKAGI, M. Políticas de combate à fome no Brasil. **São Paulo Perspectiva**, São Paulo, v. 15, n. 4, p. 119-129, Dec. 2001.

BIANCO, A. L.; CASSIANO, A. C. R. L. de. Superalimentados, mas subnutridos: um diagnóstico do sistema alimentar industrial. **Ambiente e Sociedade**, Campinas, v. 12, n. 1, p. 203-206, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Análise dos Registros do Consumo Alimentar. **Boletim SISVAN nº 10**, Brasília, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Alimentos regionais brasileiros**. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. **Revista de Nutrição**, Campinas, v.10, n.1, p. 5-19, 1997.

CALADO, V. H. **Políticas públicas de nutrição e direito de opção de regime alimentar**. CICS-Publicações/eBooks, 2014.

CASCUDO, C. **História da Alimentação Brasileira**. Belo Horizonte: Itatiaia, 1983.

CARREIRO, D.M. **Entendo a importância do processo alimentar**. São Paulo: Edição do Autor, 2007.

COSTA, J. F. **Quatro autores em busca do Brasil**. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

DÓRIA, C. A. A cozinha subdesenvolvida. Trópico: ideias de Norte a Sul. **Uol**, São Paulo, 23 mar. 2002. Disponível em: <http://www.uol.com.br/tropico/>. Acesso em: 05 de Mar. 2015.

FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FREYRE, G. **Casagrande & Senzala: formação da família brasileira sob o regime da economia patriarcal**. 49. ed. São Paulo: Global, 2004.

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa Industrial Anual**. Rio de Janeiro: IBGE, 2014.

MADER, H. O movimento *slow food* no Brasil. In: MIRANDA, D. S., CORNELLI, G. **Cultura e Alimentação: sabores alimentares e sabores culturais**. São Paulo: SESC, 2007.

MCNEAL, J. U. *et al.* **Children as consumers of commercial and social products**. Washington, DC: Pan American Health Organization, 2000.

POLLAN, M. **Cozinhar: uma história natural da transformação**. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

RIBEIRO, R. J. *et al.* **Quatro autores em busca do Brasil**. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

RODRIGUES, V. M.; FIATES, G. M. R. Hábitos alimentares e comportamento de consumo infantil: influência da renda familiar e do hábito de assistir à televisão, **Revista de nutrição**, Campinas, v. 25, n. 3, p. 353-362, 2012.

SCRINIS, G. On the Ideology of Nutritionism, **Gastronomica: the journal of food and culture**, v.8, n.1, p.39-48, 2008.

SILVA, A. C. B. *et al.* Educação alimentar e nutricional, cultura e subjetividades: a escola contribuindo para a formação de sujeitos críticos e criativos em torno da cultura alimentar. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 10, n. 2, p. 247-257, 2015.

SILVA, A.C.B (Org.). **Cultura e práticas alimentares em questão: psicologia e educação**. Marília: Poiesis Editora, 2016.

VALENTE, F. L. **Direito Humano à Alimentação: desafios e conquistas**. São Paulo: Editora Cortez, 2002.