

AÇÕES EM EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: uma proposta crítica para a valorização da cultura alimentar

Antonio Carlos Barbosa da Silva. Unesp-Assis. E-mail: tom@assis.unesp.br
Marina Coimbra Casadei Barbosa da Silva. Unesp-Marília. E-mail: graunasilva@gmail.com
Vanessa Érica Rodrigues de Oliveira. Unesp- Assis. E-mail: vanyrodrigues@yahoo.com.br

RESUMO

Segundo a orientação do Marco de Referência Alimentar e Nutricional para políticas públicas (2012) a alimentação é uma prática social resultante da integração das dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica. Atuar sobre ela requer, portanto, também uma abordagem integrada que contemple os comportamentos e atitudes envolvidos nas escolhas, preferências, formas de preparação e consumo dos alimentos. Dessa forma, enquanto educadores, nossas ações neste projeto tiveram o propósito de refletir a partir de grupos operativos, debates e rodas de conversa, oficinas culinárias e multimídias junto a estudantes de uma escola pública, sobre as questões culturais, políticas e históricas que estão presentes no cotidiano alimentar do brasileiro. A ação intervencionista e educativa em Educação Alimentar e Nutricional foi um dos caminhos que escolhemos para promover uma reflexão sobre o comportamento alimentar, sobre a conscientização de uma alimentação para a saúde e sobre a importância do resgate histórico e cultural da alimentação brasileira. Essa ação permitiu a transformação e o resgate dos hábitos alimentares tradicionais, além de inserir no cotidiano do aluno várias temáticas relacionadas a alimentação, tais como: o resgate da história e cultura alimentar do brasileiro, as artimanhas da indústria alimentar contemporânea, o desperdício de recursos naturais na produção de alimentos etc. Além disso, a ação educativa possibilitou o restabelecimento das relações sociais que outrora eram sociabilizadas em torno da comunhão do comer junto e, atualmente, são rejeitadas em pró da sociedade célere que prima por refeições rápidas, individualizadas e ultra porcessadas.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional, cultura alimentar, saúde, indústria alimentar

INTRODUÇÃO

A partir da década de 1990, pesquisas científicas apontaram que aumento de várias doenças crônicas degenerativas estaria relacionado aos hábitos alimentares da população, isso abria caminhos para a instalação de políticas públicas que postulassem a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como medida necessária para a transformação da saúde populacional.

Rocha (2011) indica que a atual Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) (BRASIL, 2003) aponta a EAN como uma estratégia factual para a promoção da alimentação saudável, mas não aprofunda a sua reflexão nem estabelece normas para desenvolver, analisar e avaliá-las; ao contrário, ressalta a dificuldade ao assumir a necessidade de buscar consenso sobre conteúdos, métodos e técnicas do processo educativo que envolva a EAN. Embora a EAN seja valorizada, ao mesmo tempo se dilui no conjunto de propostas, pelo fato de suas bases teórico-conceituais e operacionais, não estarem claramente estabelecidas.

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; e de organizações da sociedade civil, de um modo geral, o que mostra a necessidade de um amplo engajamento da sociedade, para que a EAN seja atingida.

Para Boog (1997) a 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.

De um modo geral, a alimentação representa a manifestação da formação social e cultural de um povo, a chave simbólica dos costumes, um código subjetivo que registra, forja identidades, que denuncia e evidencia um modo de pensar o mundo.

O Brasil, marcado pelas desigualdades sociais, atribui valores diferentes ao alimento, conforme as classes sociais. As pessoas com nível sociocultural mais elevado, nos dias de hoje, apresentam em sua alimentação uma nova característica, a de acrescentarem em suas refeições, alimentos mais leves, diferente dos gostos da mesa farta que nos deparávamos no passado. Para as classes populares, o alimento apresenta uma mescla de valores simbólicos do passado e do presente, manutenção das características regionais e padrões socioculturais nas diversas instâncias do conhecimento tradicional.

As observações sobre os diversos elementos simbólicos que cerceiam os alimentos facilitam a interpretação de conceitos construídos por diferentes sujeitos sociais, justificando seus hábitos alimentares e suas articulações concretas do cotidiano, enquanto estratégias de vida. Essas estratégias devem ser pontuadas pela EAN, porque simbolizam os processos subjetivos que estão por detrás da escolha de certos alimentos em detrimento de outros.

Quando os alimentos são consumidos por um grupo de pessoas e são dotados de valor simbólico, representam *status* social na medida em que a qualidade e quantidade da comida possam refletir o poder aquisitivo dos indivíduos. Portanto, o alimento possui conotações sociais, em relação ao seu valor nutricional e cultural, podendo afetar a nutrição dos indivíduos de duas maneiras: excluindo nutrientes essenciais da alimentação, ou estimulando o consumo de determinados alimentos ou bebidas. Assim, a partir dessas considerações, podemos associar alguns aspectos da má nutrição de indivíduos aos fatores culturais, podendo manifestar-se através da subnutrição ou da supernutrição. Os importantes papéis culturais que os alimentos desempenham nas sociedades fazem parte das tentativas de modificar ou aperfeiçoar os hábitos alimentares dos indivíduos.

Quando a EAN é postulada meramente como uma consulta parcial do tratamento, a-histórico e atemporal, independente de grupos sociais, desconsiderando as questões mencionadas, ela se torna um saber técnico, alienado, que não valoriza o sujeito e sua cultura alimentar e não o considera como capaz de transformar sua história.

Para Valente (2002), ao considerarmos os processos históricos e sociais que estão por trás da nutrição e o possível fortalecimento dos movimentos populares na reivindicação de uma alimentação mais crítica e saudável, poderíamos estar criando um tipo de ação mais eficaz sobre a realidade da alimentação brasileira.

Conforme Garcia (2003), em decorrência de novas demandas geradas pelo modo de vida urbano, ao comensal é imposta a necessidade de reequacionar sua vida segundo as condições das quais dispõe, como tempo, recursos financeiros, locais disponíveis para se alimentar, local e periodicidade das compras, e 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 consumo alimentar. Produto deste *modus vivendi* urbano, a comensalidade contemporânea se caracteriza pela escassez de tempo para o preparo e consumo de alimentos. O comportamento alimentar é complexo, incluindo determinantes

externos e internos ao sujeito. 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. (Lipovetsky, 1989).

Não foi fortuito o crescente sucesso das cadeias alimentares de *fast-food*, abordadas por Rial (2002), que muito investiram na publicidade alimentar e, pela via das imagens, veiculam novas representações sobre o modo de vida contemporâneo, na quais evidenciam muito mais a operacionalização, rapidez na confecção do alimento e na padronização do sabor da comida.

Rial (2002) ressaltou a especificidade da culinária do *fast food* na divulgação de novas formas de se alimentar, na redefinição dos espaços das refeições e do seu tempo, junto com a modificação da própria estrutura da alimentação. No passado, a alimentação se demarcava geográfica, temporal e simbolicamente, e as ocorrências alimentares separavam o tempo, estimulando a sociabilidade familiar, ou interrompiam a jornada de trabalho, marcando a comida os momentos cotidianos e não cotidianos. As formas de alimentação no mundo moderno e as mudanças nas práticas alimentares movem-se pela demarcação de novos espaços e velocidade.

Para a autora, Os fast-foods encarnam de modo exemplar o movimento de globalização. Ao entrar em um fast-food em Tóquio ou em Brasília é entrar no mesmo lugar, ou melhor, é entrar em um não-lugar (Augé)¹. De fato, uma das perspectivas recorrentes em estudos de globalização aponta no sentido da suposta homogeneização cultural planetária, lançando mão do McDonald's como sua metáfora capital. O mundo todo estaria sendo submetido a idênticos produtos, aos mesmos padrões de eficiência no trabalho e a um controle tecnológico sobre o homem, tal como o propagandeado pela cadeia de fast-food. Estaríamos em plena instauração de um regime planetário de racionalização total. O McDonald's fez com o alimento o que está sendo feito na educação, no cinema, nos parques de diversões temáticos e até no sexo.

A globalização da economia e a industrialização exercem um papel importante, devido à gama de produtos e serviços distribuídos em escala mundial e ao suporte publicitário envolvido. Uma tendência crescente para o consumo de alimentos de maior concentração energética é promovida pela indústria de alimentos através da produção abundante de alimentos saborosos, de alta densidade energética e de custo relativamente baixo. A globalização atinge a indústria de alimentos, o setor agropecuário, a distribuição de alimentos em redes de mercados de grande superfície e em cadeias de lanchonetes e restaurantes. A difusão da ciência nos meios de comunicação e o uso do discurso científico na publicidade de alimentos também exercem seu papel no cenário das mudanças alimentares. Embora nos países mais pobres estas tendências de consumo estejam distribuídas diferentemente nos segmentos de classes sociais de acordo com as possibilidades de acesso aos bens de consumo, no plano simbólico os desejos de consumo por si só marcam uma inclinação a este perfil alimentar. Segundo Garcia (2003), a estandardização de certas instâncias das práticas e do comportamento alimentar facilitam as mudanças na alimentação que vão sendo incorporadas como parte do modo de vida, como consequência deste. Pressionadas pelo poder aquisitivo, pela publicidade e praticidade, as práticas alimentares vão se tornando permeáveis a mudanças, representadas pela incorporação de novos alimentos, formas de preparo, compra e consumo. Contudo, é possível que tais mudanças encontrem mais ou menos resistência, dependendo da cultura alimentar e da consolidação de suas práticas estabelecidas e simbolicamente valorizadas. A permeabilidade de uma dada cultura alimentar a novas práticas é um aspecto a ser analisado ~~levando-se em conta~~ componentes da própria cultura. De acordo com Ribeiro (2000), o vazio de

¹ Na sociedade contemporânea, segundo Augé (2005), os lugares – espaços antropológicos que robusteceram nossa história, identidade e relações humanas – vão se perdendo, desaparecendo, substituídos por não lugares – espaços fugazes, descartáveis, materializados pela velocidade e pelo consumo, tais como as autoestradas, supermercados, aeroportos, centros comerciais, fast-food e quicá, alguns centros educativos.

nossa origem, relatada como país subalterno, dependente, colonizado, influi na definição de nossa identidade. Enquanto outras nações se perguntam para onde irão, nós nos perguntamos 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, Freire Costa (2000) destaca a rapidez e a facilidade com que o brasileiro absorve itens das culturas americana e europeia por serem consideradas modos de vida “superiores” pelos que se julgam “inferiores”.

Para Dória (2002) a nossa culinária, composta pelas culturas indígenas e pelas heranças negra e ocidental ibérica, são por analogia, três línguas diferentes, três sistemas culinários irreduzíveis uns aos outros e ainda desconhecemos de fato nosso repertório culinário dos últimos 500 anos por 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, o autor coloca como desafio renovar a culinária de uma estrutura formada por sistemas culinários distintos. Este suposto caráter permeável da nossa 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 poderiam conformar uma identidade própria. Sejam quais forem as explicações para as mudanças sofridas nas práticas alimentares, é certo que elas engendram um novo padrão alimentar.

Para Damatta (1986), comida e alimento são fenômenos diferentes que perdem suas características no mundo globalizado. A distinção entre comida e alimento é algo importante no sistema social brasileiro. Realmente, para nós, saber comer é algo muito mais refinado do que o simples ato de se alimentar. Para o antropólogo, os americanos inventaram a chamada *fast-food* (alimento rápido) e, por causa disso mesmo, podem comer em pé, sentados, com estranhos ou amigos, sós ou acompanhados. Uma de suas preocupações básicas é, com raras exceções, comer para viver, comer, entre eles, é um ato individual. Para os brasileiros comer é gostar e também viver. Daí a nossa forma especial de comer. Nosso jeito brasileiro de apreciar a mesa grande, farta, alegre e harmoniosa. Mesa que congrega liberdade, respeito e satisfação. Momento que permite orquestrar todas as diferenças e cancelar as mais drásticas oposições. Na mesa, realmente, e através da comida comum, comungamos uns com os outros num ato festivo e certamente sagrado. Ato que celebra as nossas relações mais que nossas individualidades. Daí por que associamos intensamente aos amigos.

Na alimentação humana, natureza e cultura deveriam se encontrar, pois se comer é uma necessidade vital, o quê, quando e com quem comer são aspectos que fazem parte de um sistema que implica atribuição de significados ao ato alimentar. Como um fenômeno social, a alimentação não se restringe a ser uma resposta ao imperativo de sobrevivência, ao ‘comer para viver’, pois se os homens necessitam sobreviver (e, para isso, alimentar-se), eles sobrevivem de maneira particular, culturalmente forjada e culturalmente marcada. Ou seja, os homens criam ‘maneiras de viver’ diferentes, o que resulta em uma grande diversidade cultural.

Indo mais além de sua dimensão biológica, a alimentação humana como um ato social e cultural faz com que sejam produzidos diversos sistemas alimentares. Na constituição desses sistemas, intervêm fatores de ordem ecológica, histórica, cultural, social, psicológica e econômica que implicam representações e imaginários sociais envolvendo escolhas e classificações. Assim, estando a alimentação humana impregnada pela cultura, é possível pensar os sistemas alimentares como sistemas simbólicos em que códigos sociais estão presentes atuando no estabelecimento de relações dos homens entre si e a natureza.

No sistema brasileiro a cordialidade é demarcada por uma troca de alimentos. Assim, conforme a região, o visitante, parente ou amigo será sempre recepcionado com um cafezinho, um lanche da tarde, uma bebida. As relações de vizinhança também se caracterizam por troca de comidas e novas receitas, apontado por Cândido (1971, p.20):

“No meio rural, quando se mata um porco, envia-se um pedaço a cada vizinho. Segundo a boa tradição de cortesia deve-se mandar a todos; na prática, aos preferidos ou mais próximos.”

Diante disso, vemos que para o homem fazer parte da vida social necessita incorporar elementos culturais. Por isso, precisa estar inserido num processo simbólico, do qual é criador e criatura. É esse processo que vai lhe dizer, por exemplo, o quê, quando, com quem, onde e como deve comer. Isso é muito mais complexo do que simplesmente satisfazer o instinto da fome. Por isso, é correto dizer que o alimento carrega um valor ao mesmo tempo utilitário e simbólico.

A proibição ou a prescrição de alimentos, segundo a teoria popular, repousam numa certa observação e experimentação, de maneira que, apesar de se diferenciarem dos modelos científicos oficiais, não devem ser consideradas irracionais ou desprovidas de uma lógica e/ou de uma consistência interna, mas principalmente devem ser captadas pela riqueza que contêm.

Portanto, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), ao apontar a EAN como estratégia para maior consciência sobre nossa cultura alimentar e conseqüentemente melhorar a saúde nutricional dos brasileiros, também atribui aos educadores de diversos setores a responsabilidade em orientar seus alunos sobre o ato de alimentar-se a partir da sua cultura local e regional.

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 discutidos do meio ambiente, como o acesso à água, 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.

A EAN é um processo longo que, para obter resultados, como qualquer ação educativa, exige continuidade e permanência, tornando-se um desafio para educadores e profissionais de saúde. Ressalta-se que educar é um processo amplo, que envolve vários aspectos do desenvolvimento da pessoa, com uma metodologia de ensino-aprendizagem capaz de desenvolver habilidades individuais, possibilitando escolhas adequadas com relação à alimentação e nutrição como, por exemplo, relativas ao consumo de frutas, legumes e verduras.

O educador deve ser mais consciente da situação da sociedade em que vai atuar e buscar, junto com a população, alternativas para superar as dificuldades, através do diálogo e da reflexão crítica sobre a realidade. Atualmente, tem havido uma priorização, por parte dos pesquisadores da área, em desenvolver novas teorias e métodos educativos em nutrição, que sejam transformadores, com influência na mudança dos hábitos alimentares. Entre eles, destaca-se o resgate da culinária como uma prática educativa que valoriza a cultura da comunidade e a participação ativa dos indivíduos envolvidos, sendo esta prática um instrumento viável para a promoção das práticas da alimentação saudável.

Manço (2004) afirma que esse tipo de educação constitui um processo por meio do qual se obtém mudanças de conhecimentos de nutrição, atitudes com relação à alimentação e práticas alimentares conducentes à saúde, visando à melhoria da saúde pela promoção de hábitos adequados, eliminação de práticas dietéticas insatisfatórias, introdução de melhores práticas de higiene e uso mais eficiente de recursos alimentares.

Para Boog (1997), a EAN, ao contrário das chamadas antigas Orientações Nutricionais, dá ênfase ao processo de modificar e melhorar o hábito alimentar a médio e longo prazo; preocupa-se com as representações sobre o comer e a comida, com os conhecimentos, as atitudes e valores da alimentação para a saúde, buscando sempre a autonomia do sujeito. O profissional que trabalha nessa área é, nesse conjunto, parceiro na resolução dos problemas alimentares; visa uma integração e harmonização nos diversos níveis: físico, emocional e intelectual, quando se trata de mudanças necessárias ao controle de doenças relativas à alimentação; considera a descontinuidade e a transgressão no decorrer das mudanças nos hábitos alimentares, como etapas previsíveis e pertinentes engajadas num processo difícil e lento; além de enfatizar o diálogo entre os pares.

Atualmente EAN pouco têm debatido as questões culturais, sociais e subjetivas que envolvem o consumo de alimentos. Segundo o Marco de Referência Alimentar e Nutricional (2012), a alimentação envolve os mais diversos significados, desde o âmbito cultural até as experiências pessoais. A escolha dos alimentos varia muito entre os indivíduos e grupos, considerando também a idade, gênero e aspectos socioeconômicos (GARCIA, 1997). Portanto, o poder e autonomia do indivíduo de escolher são mediados por diversos fatores. O ato de comer, além de satisfazer necessidades biológicas é também fonte de prazer, de socialização e expressão cultural.

As características dos modos de vida contemporâneos influenciam significativamente o comportamento alimentar, com ampla oferta de opções e preparações alimentares, além do apelo midiático, predomínio de marketing e da tecnologia de alimentos. O desenvolvimento de habilidades pessoais relacionadas ao comportamento alimentar, tanto individual quanto coletivo, assim como a autonomia relacionada a outros aspectos como a preparação dos alimentos devem contemplar esses fatores. Ações nesse contexto são desafios e devem envolver diferentes setores e profissionais.

Na sociedade contemporânea o consumo excessivo de alimentos supérfluos culmina no sobrepeso e na obesidade de parte da população. A alimentação excessiva e disfuncional tem contribuindo para que as doenças crônicas degenerativas seja uma das principais causas de morbidade e mortalidade no país, em todas as classes sociais.

Educar no âmbito da alimentação e nutrição é a construção conjunta de processos permanentes e contínuos para aprimorar a produção, a distribuição, a seleção e o consumo de alimentos, de forma adequada, saudável e segura. A valorização de hábitos e tradições culturais de cada indivíduo e do seu grupo social de convívio, além da conscientização cidadã sobre o desperdício de alimentos, os aspectos inerentes à sua produção (condições trabalhistas, danos ao meio ambiente, ideologias etc) e sua utilização integral devem estar presentes em propostas educativas em alimentação e nutrição.

Dessa forma, entendendo o corpo como um todo complexo que interage com o seu meio de modo dinâmico, interdependente e inter-relacional, a importância da alimentação não se restringe ao aspecto nutricional e extrapola a visão quantitativa da alimentação com vistas à promoção da alimentação saudável e adequada e o combate às duas faces da insegurança alimentar e nutricional: tanto aquela expressa pela falta do alimento, quanto a expressa pelo excesso.

Nesse contexto, a promoção da alimentação saudável é uma medida essencial para a saúde, devendo estar integrada a um programa educativo crítico e reflexivo que envolva o consumo de alimentos integrados à cultura alimentar.

Uma ação intervencionista e educativa em EAN é um dos caminhos existentes para a promoção da saúde, para a reflexão sobre o comportamento alimentar e sobre a conscientização de uma alimentação que valorize os aspectos históricos e culturais inerentes a seu processo. Essa ação permite a transformação e o resgate dos hábitos alimentares tradicionais, além de debater várias temáticas (geralmente ocultadas pela indústria alimentícia e pela ideologia capitalista), tais como: o

excesso de uso de água na produção de certos alimentos, o uso de agrotóxicos, os aditivos e a produção de resíduos resultantes da produção do excesso de certos alimentos etc. Além disso, a ação educativa possibilita o restabelecimento das relações sociais que outrora eram sociabilizadas em torno da comunhão da mesa e, atualmente, são rejeitadas em razão das refeições individualizadas, industrializadas e rápidas que fazemos em nosso dia-a-dia para atender as demandas de uma sociedade célere e hiperindividualista.

Seguindo a orientação do Marco de Referência Alimentar e Nutricional para políticas públicas (2012) pontuamos que a alimentação é uma prática social resultante da integração das dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica. Atuar sobre ela requer, portanto, também uma abordagem integrada que contemple os comportamentos e atitudes envolvidos nas escolhas, preferências, formas de preparação e consumo dos alimentos. Neste contexto, vários profissionais podem e precisam desenvolver ações em EAN. No entanto, cabe esclarecer no contexto de indivíduos ou grupos com alguma doença ou agravamento, onde a EAN é um recurso terapêutico vinculado ao processo de cuidado e cura deste agravamento, esta orientação é atividade privativa do nutricionista

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) nos alertou: problematizar os elementos que cerceiam os processos educativos é um caminho para a formação da consciência crítica dos educandos, em oposição à educação tradicional, bancária, aprendida nas escolas, na qual os educadores estabelecem com os educandos uma relação de narração de conteúdo. Essa é a base de uma educação libertadora.

A educação libertadora possibilita ao sujeito encontrar condições para descobrir-se e conquistar-se em sua própria história e ser capaz de sozinho controlar seus problemas, no caso do EAN, relacionados à alimentação, após o diálogo com os educadores. A educação libertadora deve transformar a dependência dos sujeitos sobre os educadores 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.

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 cognoscente, na cognoscitividade dos educandos, que são agora investigadores críticos em diálogo com o educador e não mais recipientes dóceis de depósitos de informações.

Portanto, convém ressaltar que nosso trabalho aponta a abordagem educacional problematizadora e ativa como algo fundamental para o desenvolvimento do diálogo e da reflexão junto a sujeitos escolares na adoção de hábitos alimentares saudáveis, críticos para melhorar a qualidade de vida e valorizar a cultura alimentar. Além, de fomentar processos subjetivos que constituem a identidade de um povo que tem consciência de sua história e cultura alimentar, essas questões contribuem para a sustentabilidade e a geração de autonomia em relação ao Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

OBJETIVOS

Nossas intervenções educacionais em EAN objetivou atingir alunos de uma escola pública da cidade de Assis-SP, com a intenção de subsidiar a comunidade escolar na implementação de ações na área de EAN, além de municiar a comunidade científica com análises críticas de nossas ações.

Especificamente, nossas ações foram norteadas pelo: desenvolvimento de ações que resgataram elementos históricos e culturais que configuram a comida brasileira; sensibilização dos estudantes do ensino fundamental e médio, a escola e seus familiares sobre a importância da alimentação saudável e nutricionalmente adequada; e conscientização a respeito das artimanhas da indústria alimentar para implantar novas culturas alimentares baseadas no consumismo excessivo de produtos disfuncionais.

METODOLOGIA

O método de trabalho foi estruturado em cima dos pressupostos técnicos do grupo operativo e respaldos teóricos da psicologia institucional, da educação libertadora, do movimento da escola dos Annales e dos críticos contemporâneos do neoliberalismo (Marcuse, Bauman, Lipovetsky, Sennet etc).

Especificamente, elaboramos um plano de atividades práticas que incluiu oficinas de debates críticos (geralmente em cima de temáticas relacionadas ao resgate de nossa cultura alimentar, das estratégias do sistema neoliberal em fortalecer a indústria alimentar capitalista e de filmes e documentários críticos que mostram a configuração que nossa alimentação assumiu na contemporaneidade²) e oficinas de culinária (nas quais resgatamos o prazer de cozinhar e fortalecemos o movimento *slow food*³ enquanto ato político e estratégia para combater e criticar o consumismo exagerado de alimentos disfuncionais). Para dinamizar os debates utilizamos a dialógica e nos aprofundamos nas discussões históricas, culturais, políticas e sociais que há entorno da alimentação, para tanto recorreremos aos já citados pensadores e críticos do sistema neoliberal.

De um modo geral, estigmas, estereótipos institucionalizados foram postulados, debatidos, revistos e reformulados através das oficinas e referenciadas por reflexões críticas acerca das problemáticas sociais.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Entres as oficinas realizadas algumas merecem especial destaque: como por exemplo a oficina da história do arroz e feijão. Em um primeiro momento, efetuamos um debate em torno da
 Através de oficinas desenvolvemos atividades que envolviam de forma efetiva a plena participação do grupo através de dinâmicas, discussões e produções coletivas de materiais informativos, debates sobre filmes, documentários (há hoje no mercado vários filmes que expõe esses temas, a saber: “o Sabor do Desperdício”, “a Dieta do Palhaço”, “Estômago”, “O veneno está na mesa”, “O mundo segundo a Monsanto”, Fed up, O mineiro e o Queijo etc) e atividades lúdicas. Nosso trabalho nesse momento teve um caráter nitidamente educativo. Foi um momento para oferecer à comunidade informações sobre alimentação e criar ações criativas e críticas que problematizassem os elementos que envolvem a EAN.

³ O Slow Food é um conceito que resgata a história, a cultura e o prazer de uma refeição. Esse movimento valoriza o processo que a envolve uma refeição, desde a escolha dos produtos, a análise das receitas, o tempo de preparo dedicado a comida, a alquimia do encontro na mistura dos temperos, a reunião social que se forma ao comer junto entre amigos, famílias e o próprio período de apreciação do alimento. Cada corte dos ingredientes, cada alimento escolhido minuciosamente faz a diferença no resultado final da receita.

cultura do arroz e feijão em nossa história. Recorremos ao artigo da professora Ellen Woortmann (2009) escrito no ótimo site <http://www.slowfoodbrasil.com> que retrata briosamente a introdução do arroz na cultura brasileira. Segundo Woortmann (2009), a introdução do chamado "arroz branco" no Brasil, deu-se na segunda metade do século XVIII, por estímulo do Marquês de Pombal, vindo as sementes do Equador. No início do século XIX, com a chegada da família real portuguesa, amplia-se o consumo do produto. Seu consumo, inicialmente concentrado na Corte e nas elites, posteriormente se popularizaria, substituindo parcialmente a farinha de mandioca. O arroz torna-se, então, um produto de consumo em larga escala, geralmente combinado com o feijão. No final do século XX, ele é retomado, agora sob influência da mídia, como comida ritual, cara e altamente valorizada pelas camadas médias brasileiras. Nessa oficina foi solicitado aos alunos a realização de uma representação artística do prato arroz e feijão (através de desenhos, pinturas, colagens conhecemos melhor nosso alimento). Utilizamos um violão para tocar uma música que remeteu à presença do arroz e feijão em nossa cultura alimentar, além de reforçar o momento de comunhão em torno do comer junto. Demonstramos também como a indústria alimentar procura transformar esse produto, industrializando-o através do congelamento, da oferta de temperos próprios para arroz e feijão, dos pratos semi-prontos e dos enlatados (feijão em lata, feijoada, feijão branco em lata etc), desfigurando assim nosso prazer em fazer caseiramente o arroz e feijão caseiro, utilizando nosso tempero familiar. Após essas ações, com a Oficina de Culinária, fizemos uma receita de arroz com feijão e servimos aos alunos.

Em outra oficina, resgatamos o conhecimento a respeito das frutas, verduras e legumes presentes em nossa região. Realizamos uma atividade cujo objetivo era levar o conhecimento dos alimentos e seu preparo para as crianças, trabalhar com o sistema sensorial e desenvolver o conhecimento teórico sobre as características das frutas. Foram apresentadas reproduções em tamanho natural de legumes, verduras e frutas ao estudante, cabendo a esse descobrir seu nome e sua função na alimentação. Foram também apresentadas frutas in natura aos alunos e por eles degustadas, de forma à serem conhecidas em sua totalidade. Junto a essa atividade efetuamos uma exposição teórica sua história e origem de diversas frutas em nosso país. Através do diálogo os alunos aprenderam que a maior parte das frutas que consumimos tem origem em outros países. Outro problema que enfrentamos é a respeito da monocultura que inibe a produção de uma maior diversidade frutífera em nosso país. Incentivamos os alunos a realizarem atividades de jogos, e intitulamos a atividade de Jogo de Advinha, cujo objetivo era descobrir o alimento brasileiro da época do descobrimento do Brasil colado na testa própria através de perguntas. Reunimos as crianças, desenvolvemos a dinâmica e debatemos sobre os alimentos da época do descobrimento. As crianças tiveram contato com os alimentos brasileiros, no que diz respeito sobre suas características. Destaque aqui para o resgate da mandioca e seus subprodutos. Uma planta originalmente brasileira que nos acompanha ao longo da história e que a cada dia perde lugar devido a sua substituição na mesa do brasileiro pelos produtos farináceos a base de trigo ou ao ultra processamento que indústria alimentar de *junk food*⁴ faz da mandioca e nos afastando de sua manipulação caseira (vide os biscoitos de polvilho, doces, massa de tapioca e pão de queijo que são vendidos prontos e não nos passa pela cabeça produzi-los em casa).

De um modo geral, nosso debate com os alunos teve como pano de fundo recursos teóricos que fazem uma análise crítica do momento histórico em que estamos vivendo, no qual o

⁴ A *junk food* pode ser traduzida comida e bebida disfuncional, geralmente acrescidas de excesso de sal, açúcar e gordura, que rapidamente torna-se viciante e prazerosa ao unir esses três ingredientes. Michael Moss em seu livro *Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us (2014)*, chega a uma conclusão que a intensidade, tanto da fórmula química desses ingredientes quanto das campanhas de venda, torna as pessoas extremamente vulneráveis, sendo quase impossível resistir. Para Michael Moss, a *junk food* parece ser uma espécie de droga sintetizada a partir de três ingredientes: sal, açúcar e gordura.

consumismo tornou-se um estilo de vida. Como aponta Lipovestsky (1989), a indústria alimentar vem de encontro a uma população que está vivendo a fase do “Hiperconsumo”. A principal característica desta fase é o consumo “experencial”, onde o importante é aquilo que se obtém como prazer do consumo, muito mais do que a acumulação de bens. Em razão do caráter pessoal das experiências, que variam de acordo com a visão do indivíduo, o consumo se torna mais “intimidado”, emocional e voltado para satisfações privadas e imediatas.

No mesmo sentido, Baudrillard (1978), aponta que o prazer na sociedade contemporânea é obrigatório e institucionalizado e tornou-se um dever do cidadão. O prazer é uma das obrigações das pessoas para a manutenção e crescimento da sociedade do consumo. Logo o sujeito sente-se impelido a buscar comidas que lhe dão prazer imediato e não correr o risco de produzir comidas em sua cozinha que podem não serem tão prazerosas.

Assim, o alimento ultra processado, além de seu apelo químico-sedutor, sucumbe a memória e história contida no preparo próprio do alimento.

Ainda, em outros momentos de nosso trabalho, continuamos essas discussões sobre a composição dos doces e alimentos, cujo objetivo fora apresentar às crianças os efeitos do excesso de açúcar, sal e gordura, mas também o excesso de elementos químicos que fazem parte dos alimentos industrializados. Para essas atividades fizemos um estudo sobre os rótulos dos alimentos, estimulando os alunos a ler e decifrar os rótulos. Pela lei brasileira, o primeiro elemento que aparece no rótulo é o de maior predominância no alimento. Por exemplo, o achocolatado tem muito mais açúcar do que cacau. A indústria alimentar também apresenta como estratégia mascarar, através do rótulo, ingredientes que quando em excesso são notadamente prejudiciais à saúde. Assim, mascarna o excesso de açúcar no alimento sob o nome fantasia de maltodextrina, frutose, dextrose, néctar, glicose, sacarose, lactose, maltose, açúcar invertido, maple syrup, melado, melaço, xarope de milho, xarope de guaraná, xarope de malte, xilose etc.

Em outra atividade utilizados como recurso lúdico e educacional um episódio do seriado mundialmente conhecido Simpsons, no qual o personagem Bart fica viciado em açúcar. Um ótimo recurso para trabalhar com crianças, já que este faz parte de seu universo. O desenho é crítico em mostra os efeitos negativos do excesso de açúcar no organismo. Logo após, foi feita uma discussão do vídeo, seguida de um discussão acerca dos ingredientes dos rótulos da marcas e o excesso de elementos químicos: Oreó (bolacha recheada), Doritos (salgadinho), refrigerante em lata, Kit-kat (chocolate) e gelatina. Ao final, pudemos entender os quão nocivos são os aditivos químicos que são adicionados dos alimentos e os efeitos do açúcar.

Ainda sobre a composição dos alimentos, realizamos outra oficina cujo objetivo foi desenvolver reforçar o diálogo em torno dos ingredientes que estão presentes em diversos alimentos industrializados, tais como o açúcar, sódio, gorduras, corantes e conservantes. Nessa oficina apresentamos dois vídeos que mostram a quantidade de açúcar em alguns alimentos e abordamos sobre a farsa dos sucos da caixinha que não são nada naturais. Depois fizemos um suco de morango natural com açúcar mascado, com açúcar refinado e sem açúcar; e o suco de morango em “pó” já açucarado. Os vídeos surpreenderam as crianças quanto às quantidades dos ingredientes nocivos nos alimentos, o que levou a uma maior reflexão sobre a quantidade de elementos naturais e químicos dos alimentos.

Intercalando, com essas oficinas, voltamos ao desenvolvimento de uma oficina que resgatava a cultura alimentar brasileira. Nela trabalhamos a cultura dos tropeiros, mostrando que os tropeiros surgiram em torno do século 18, quando ainda sequer existiam estradas e ferrovias, o transporte de gado e de mercadorias era feito no lombo de burros e mulas (conhecidos como muares) conduzidos por tropas – daí o nome tropeiro – que partiam do Rio Grande do Sul para abastecer outras regiões do país. Os tropeiros fortaleceram a economia do Brasil na época, criaram novos povoados que nasciam a cada pouso de viagem – destacando dezenas de cidades do interior

de São Paulo, contribuíram para consolidar o domínio português, foram responsáveis por conectar cidades, transportar modismos, enfim, por difundir a cultura brasileira. Na alimentação introduziram o feijão tropeiro, a carne de sol, o arroz carreteiro. Um tipo de alimentação que surgiu da necessidade. Na época, esses homens precisavam de alimentação fácil de preparar e com muita energia. Carregavam o básico para comer no caminho, como feijão, arroz, carne seca, farinha, e toucinho.

Ao fim da exposição e debate, fizemos uma receita de feijão tropeiro e arroz carreteiro, que fora oferecida a todos participantes da oficina e resgatamos a importância de comer junto, tal como faziam os tropeiros. O momento da refeição também era um momento de comunhão, conto de causos e fortalecimento do compadrio.

Em outra oficina, denunciávamos o desperdício dos recursos naturais pela indústria alimentar e pensamos em meios de evitar essa situação. Às vezes para produzir um alimento disfuncional, tipo refrigerante, gastamos enorme quantidade de água. Para conscientização sobre os desperdícios de alimentos, realizamos a atividade intitulada “Combate ao desperdício de alimentos”, cujo objetivo fora fazer receitas a partir da utilização da casca dos alimentos e informações nutricionais (bolo de casca de banana e suco de casca de abacaxi). Foi apresentado um vídeo sobre o desperdício de alimentos no Brasil e no mundo. Em seguida serviu-se um bolo e suco feito a partir de partes desprezadas de frutas.

Como forma de multiplicar os saberes que formulávamos nas oficinas, incentivamos os alunos à construção de um espaço EAN dentro do pátio da escola, cuja finalidade era apresentar aos finais de semana para a comunidade informações sobre os que debatíamos nas oficinas, além de criar um espaço multiplicador de nossos saberes. Para isso os alunos fizeram a montagem de um estande sobre EAN. Nele apresentamos os trabalhos artísticos dos alunos sobre alimentação, distribuimos folder com informações sobre os rótulos dos alimentos, sobre comidas típicas brasileiras, sobre a história de nossa alimentação, receitas esquecidas, apresentamos diversos tipos de grãos (feijões, arroz etc) que foram esquecidos devido a implementação de monoculturas em nosso país. Distribuimos doces caseiros típicos de nossa culinária, tais como rapadura, paçoca, pé de moleque etc.

CONCLUSÃO

A presente proposta contribuiu para a efetivação de propostas intervencionistas que resgatam e se aprofundam os elementos históricos, culturais e sociais que permeiam a nutrição e alimentação do brasileiro. Além disso, o debate em torno dos hábitos alimentares adquirido na contemporaneidade nos serviu para resguardarmos os sujeitos de elementos críticos que os capacitarão para lidar contra a cultura de massa e a indústria alimentícia capitalista e suas implicações como o hiperconsumismo e uma alimentação à base de *junk food*.

A EAN contribui de forma efetiva para o sujeito melhorar sua saúde e identificar possíveis alimentos que podem ser prejudiciais ao desenvolvimento físico e emocional dos alunos, contribuindo para a reflexão em torno da epidemia de doenças provenientes da má alimentação, tais como diabetes, sobrepeso, obesidade, anorexia etc que assombram a sociedade contemporânea. Além disso, o projeto teve o mérito de resgatar a cultura e história de nossa comida e de como ela foi extremamente relevante para formar a identidade brasileira.

A partir das oficinas, pudemos perceber a carência de informação que os alunos têm sobre nossa história e cultura alimentar, além da falta de informações sobre a alimentação adequada e os componentes prejudiciais que compõem os alimentos industrializados.

Muitos alunos parecem estar perdendo o contato com os elementos básicos de nossa alimentação. A ignorância a respeito do nome de frutas, verduras e legumes, e sobre os malefícios do excesso de açúcar e sal na alimentação evidenciam essa questão.

A incumbência de apresentarmos nossos conhecimentos em EAN à comunidade reforça o papel da escola frente a uma alimentação crítica e saudável. Esperamos com isso que a escola tenha uma postura mais responsável frente a alimentação e possa usar dessas artimanhas para elaborar novos projetos na área.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AUGÉ, M. **Não-lugares**. Lisboa: Editora 90. 2005.
- BAUDRILLARD, J. **A Sociedade do Consumo**. Ed. 2007. São Paulo. Edições 70. 1978.
- BOOG, M.C.F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. **Revista de Nutrição**. PUCCAMP, Campinas, v.10, n.1, p. 5-19, 1997.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Série B. **Textos Básicos de Saúde**, Brasília, 2ª edição revista, 48p. 2003.
- CÂNDIDO, A. **Os Parceiros do Rio Bonito**. São Paulo: Livraria Duas Cidades, 1971.
- COSTA, J. F, et. al. **Quatro autores em busca do Brasil**. Rocco, 2000.
- DAMATTA, R. **O que faz o brasil, Brasil?** Rio de Janeiro: Rocco,1986
- Dória CA. A cozinha subdesenvolvida. Trópico: idéias de Norte a Sul. Disponível em: <http://www.uol.com.br/tropico/23/03/2002>
- FREIRE, P. **Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.
- GARCIA, R.W.D. **Representações sociais da alimentação e saúde e suas repercussões no comportamento alimentar**. Physis, Rio de Janeiro, 7:51-68. 1997.
- GARCIA, R. W. D. **Rev. Nutrição**, Campinas, 16(4):483-492, out./dez., 2003
- LIPOVETSKY, G. **A era do vazio: ensaio sobre o individualismo contemporâneo**. Lisboa: Relógio d'água, 1989
- MANÇO, A.M. COSTA, F. N. A., COSTA. EAN: CAMINHOS POSSÍVEIS. **Revista Alim.Nutr.**, Araraquara, v. 15, n. 2, p. 145-153, 2004
- MARCO DE REFERÊNCIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS. UNB. Brasília .2012.Disponível em: http://fs.unb.br/opsan/consulta-publica/pdf/Marco_referencia_Textocompleto.pdf
- MOSS, M. **Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us**. New York: Random House, 2014
- PROJETO FOME ZERO. Uma proposta política de segurança alimentar para o Brasil**. Instituto Cidadania, São Paulo. 2001.
- RIAL, C.S.M. Os fast-food: uma homogeneidade contestável na globalização cultural. Omnes urbes. **Revista Virtual de Antropologia**. Edição Dezembro de 2000 Ano 2, n. 2
- RIBEIRO, R.J. et. al. **Quatro autores em busca do Brasil**. Rocco, 2000.
- ROCHA, N.C. **Análise de programas de segurança Alimentar e Nutricional do Município de São Paulo**. Dissertação de Mestrado. Usp. S.P. 2011
- VALENTE, F.L.S. **Direito Humano à Alimentação: desafios e conquistas**. São Paulo: Editora Cortez; 2002.
- WOORTMANN, E. Nem sempre visível, mas sempre presente: o arroz na culinária brasileira. <http://www.slowfoodbrasil.com/textos/alimentacao-e-cultura/277-nem-sempre-visivel-mas-sempre-presente-o-arroz-na-culinaria-brasileira-parte-1>, 2009