

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

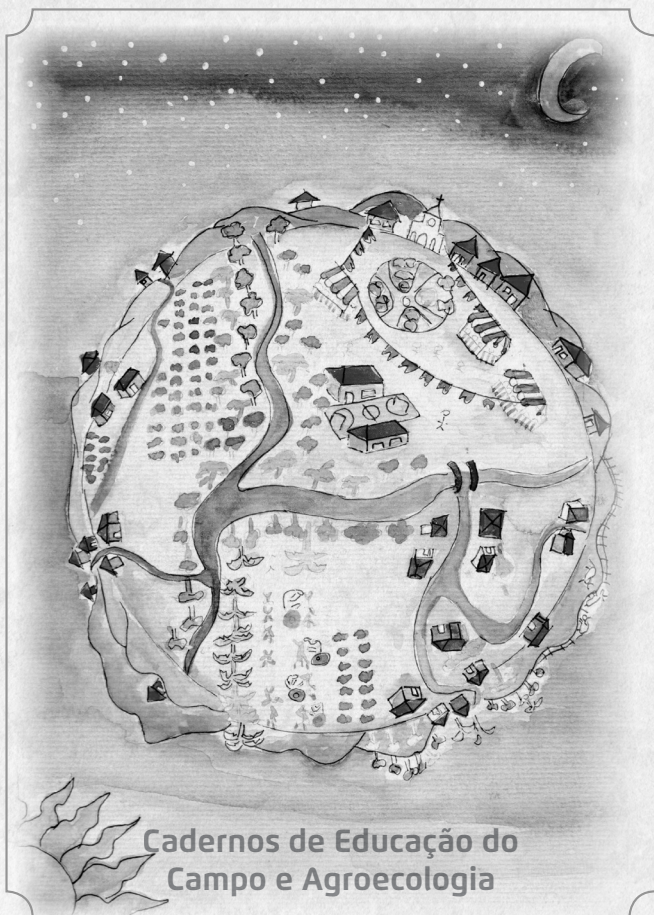
na escola do campo



Raquel Xavier Calvi / Roberta Fortes Rodrigues Rocha
Marcelo Loures dos Santos / Alice Adnet Moura da Silva,
Fernanda Maria Coutinho de Andrade / Felipe Nogueira Bello Simas

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

na escola do campo



**Cadernos de Educação do
Campo e Agroecologia**

Raquel Xavier Calvi / Roberta Fortes Rodrigues Rocha,
Marcelo Loures dos Santos / Alice Adnet Moura da Silva,
Fernanda Maria Coutinho de Andrade / Felipe Nogueira Bello Simas

© dos autores e organizadores

Raquel Xavier Calvi
Roberta Fortes Rodrigues Rocha
Marcelo Loures dos Santos
Alice Adnet Moura da Silva
Fernanda Maria Coutinho de Andrade
Felipe Nogueira Bello Simas

Organização:
Fernanda Maria Coutinho de Andrade
Felipe Noqueira Bello Simas
Alice Adnet Moura da Silva

Projeto Gráfico e Diagramação
Editora Asa Pequena

Ilustração e Aquarelagem:
Carolina Natividade Puri
Helena Joaquina Puri

Impressão
Editora Gráfica Universitária

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Alimentação saudável na escola do campo [livro eletrônico] / Raquel Xavier Calvi...[et al.] ; organização Fernanda Maria Coutinho de Andrade, Felipe Noqueira Bello Simas, Alice Adnet Moura da Silva ; ilustrações Carolina Natividade Puri, Helena Joaquina Puri. -- Viçosa, MG : Editora Asa Pequena, 2023. -- (Cadernos de educação do campo e agroecologia)
PDF

Outros autores: Roberta Fortes Rodrigues Rocha, Marcelo Loures dos Santos, Alice Adnet Moura da Silva, Fernanda Maria Coutinho de Andrade, Felipe Nogueira Bello Simas.

Bibliografia.

ISBN 978-65-84589-25-4

1. Agroecologia 2. Alimentação saudável 3. Educação rural - Brasil 4. Educadores - Formação profissional 5. Professores - Formação profissional I. Calvi, Raquel Xavier. II. Rocha, Roberta Fortes Rodrigues. III. Santos, Marcelo Loures dos. IV. Silva, Alice Adnet Moura da. V. Andrade, Fernanda Maria Coutinho de. VI. Simas, Felipe Nogueira Bello. VII. Puri, Carolina Natividade. VIII. Puri, Helena Joaquina. IX. Série.

23-161999

CDD-630

Índices para catálogo sistemático:

1. Agroecologia : Agricultura 630

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

Proibida a reprodução parcial ou total sem a autorização dos organizadores.

Todos os direitos desta obra são a eles reservados.

Sumário

APRESENTAÇÃO	7
AGRADECIMENTOS	9
AGROECOLOGIA E EDUCAÇÃO DO CAMPO	10
TEXTO 1. Por que nos alimentamos?	12
TEXTO 2. Do que são feitos os alimentos?	18
TEXTO 3. Como obter uma alimentação saudável?	22
TEXTO 4. O elo entre plantar e comer	27



Escola do Campo. Ilustração: Helena Joaquina Puri e Carolina Natividade Puri. Aquarelagem: Carolina Natividade Puri.

Apresentação

Um dos grandes desafios da Educação do Campo é a falta de materiais didáticos contextualizados com a realidade camponesa que sejam interdisciplinares e dialoguem com o cotidiano, com as especificidades e diversidades dos estudantes. Visando atender a essa demanda e contribuir para a inserção de temáticas relacionadas à Agroecologia nas matrizes pedagógicas das escolas do campo, foram produzidos materiais de apoio didático que articulam a Agroecologia de forma interdisciplinar com conteúdos curriculares, com a realidade e as necessidades dos estudantes e suas comunidades.

A coleção “Cadernos de Educação do Campo e Agroecologia” inicia com a publicação de cinco volumes: i) Jogo Vivo – Uma Metodologia Ativa de Ensino e Aprendizagem em Agroecologia; ii) Tecnologias Sociais no Ensino de Ciências da Natureza; iii) Agroecologia e as Práticas Agroecológicas: Temas Geradores para se Trabalhar a Agroecologia em Escolas do Campo; iv) Agroecologia e Soberania Alimentar: Temas Geradores para se Trabalhar a Agroecologia em Escolas do Campo; v) Alimentação Saudável nas Escolas do Campo.

A intenção destes materiais é trazer inspiração às educadoras e aos educadores para a elaboração de atividades pedagógicas contextualizadas com as problemáticas cotidianas, integradas aos princípios agroecológicos e aplicadas à Educação do Campo. Os volumes não formam uma sequência, isto é, podem ser usados separadamente e também aproveitados em diversas disciplinas e nos espaços não escolares.

Estes primeiros volumes da Coleção são resultado do projeto “Educação do Campo e Agroecologia: processos educativos com as escolas do campo visando a soberania e segurança alimentar”, realizado pela Universidade Federal de Viçosa (UFV) em parceria com a Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP), no âmbito do edital nº 01/2020 *Fomento*

a projetos interinstitucionais de extensão em interface com a pesquisa para promoção dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e enfrentamento à pandemia da covid-19. Este projeto tem como produtos, além dos cinco cadernos da Coleção, o livro “Educação do Campo e Agroecologia: princípios pedagógicos e experiências educativas na formação de educadores”, que aborda os princípios pedagógicos da Educação do Campo e da Agroecologia e relata experiências concretas de Educação do Campo na Educação Básica e Superior.



Agroecologia. Ilustração: Helena Joaquina Puri e Carolina Natividade Puri. Aquarelagem: Carolina Natividade Puri.

Agradecimentos

- À Pró-reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal de Viçosa
- À Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)/MG
- Ao GiraCampo - Grupo de Pesquisa e Ação em Educação do Campo no Território dos Inconfidentes (UFOP)
- Às Escolas do campo
- Ao Movimento da Educação do Campo
- As(os) educadoras(es), estudantes e bolsistas do Projeto: “Educação do Campo e Agroecologia: processos educativos com escolas do campo visando a soberania e segurança alimentar”, Edital nº. 01/2020 *Fomento a projetos interinstitucionais de extensão em interface com a pesquisa para promoção dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e enfrentamento à pandemia da covid-19.*

Agroecologia e Educação do Campo

O pensar agroecológico é considerar as pessoas, o ambiente, todos os organismos vivos e o viver de forma integrada. É também compreender que agricultura, sociedade, política, economia, cultura e meio ambiente não estão desvinculados. A Agroecologia questiona e denuncia o modelo de agricultura que desrespeita a natureza e os povos, envenena e mata. Ela se mostra como um caminho de desconstrução desse modelo agrícola hegemônico enfatizado pelo agronegócio, entendendo que a terra possui função social e que se alimentar é também um ato político. Por isso, a Agroecologia é um projeto político popular que se propõe a repensar o campo com comprometimento social e autonomia, da mesma forma que a Educação do Campo.

Conceitualmente, a Agroecologia é definida como ciência, prática e movimento. Parte-se da perspectiva de que a construção do saber científico deve respeitar e integrar os conhecimentos não acadêmicos e tradicionais. A ciência deve articular as diferentes áreas de conhecimento e desenvolver estudos com comprometimento social e político.

A Agroecologia é prática, pois parte dos fazeres tradicionais em busca de soluções que promovam agroecossistemas equilibrados e saudáveis. O desenvolvimento dessas soluções deve partir da integração entre os conhecimentos tradicionais e acadêmicos, criando soluções simples, de baixo custo, fácil aplicabilidade e que tenham impacto social.

A Agroecologia também é movimento, pois enxerga o mundo em contexto. Refletir sobre o território implica pensar sobre os indivíduos que nele habitam e vice-versa. O campo também é formado pelas pessoas que lá vivem e produzem – os atores sociais – suas territorialidades e toda a cultura associada. Os movimentos sociais e de resistência camponesa são protagonistas na caminhada agroecológica.

Para fazer ecoar essa visão de mundo que a Agroecologia nos apresenta, uma grande ferramenta é a educação, em especial a Educação do Campo, que tem suas raízes na Educação Popular. A Agroecologia e a Educação do Campo se encontram na luta pela garantia do acesso à educação para as populações do campo, das águas e das florestas, almejando uma educação construída e protagonizada por estas pessoas. A partir do diálogo de saberes, da horizontalidade, do compartilhamento de vivências nos territórios e comunidades, é possível concretizar uma educação crítica e contextualizada que instigue as reflexões acerca dos múltiplos fatores que influenciam a vida dos camponeses e camponesas, além de permitir a interlocução dessas reflexões com os conteúdos curriculares, de forma interdisciplinar e articulada.

Esse aprendizado coletivo e integrado permite (re)criar o sentimento de pertencimento no campo para colocar em prática o modelo de desenvolvimento que queremos e transformar os territórios em que vivemos!

Clarice Santana da Silva

Querido (a) professor (a), esta unidade temática foi elaborada com a intenção de auxiliar na abordagem da temática alimentação saudável na disciplina de Ciências nas Escolas do Campo. O objetivo dessa cartilha é apresentar aos estudantes o significado da alimentação saudável a partir do desenvolvimento da sua compreensão sobre os alimentos, sua composição e diferentes formas de preparo, considerando os hábitos alimentares de sua comunidade escolar. A alimentação saudável pressupõe também a forma como os alimentos são cultivados (agricultura, criação de animais, entre outros), as relações das formas de cultivo com a qualidade dos alimentos utilizados e, por fim, compreender as formas adequadas de manejo e preparo correto dos alimentos.

Informações gerais:

- Série indicada: 5º ano do Ensino Fundamental.
- CRMG/BNCC: (EF05CI13MG)/ (EF05CI08).
- Tema: Alimentação saudável.

TEXTO 1

POR QUE NOS ALIMENTAMOS?

Você já se perguntou por que nos alimentamos? Apesar da resposta para essa pergunta parecer óbvia, pois o ato de se alimentar é próprio da natureza humana e, portanto, parte comum do dia a dia, existem diferentes maneiras pelas quais a alimentação pode ser entendida, como a cultural, biológica, ambiental etc. Tendo isso em mente, nesta primeira aula buscaremos investigar a importância da alimentação para os seres humanos a partir da percepção de como ela é realizada em seu cotidiano. Para isso, estudaremos um pouco sobre algumas das diferentes visões sobre a alimentação.

De modo geral, a alimentação pode ser entendida como a forma pela qual os seres vivos obtêm os nutrientes necessários para a manutenção de uma condição física e mental saudável. Portanto, os seres humanos necessitam biologicamente da alimentação para garantir uma vida saudável, prevenindo e tratando doenças, além de ser o meio pelo qual se obtêm a energia necessária para o desempenho das atividades diárias. Porém, a alimentação não se resume apenas às necessidades biológicas, se relacionando também à satisfação pessoal presente no ato de comer por prazer, por exemplo.

Dentro da questão biológica também está incluída a forma como nosso organismo transforma os nutrientes obtidos, ou seja, o metabolismo, que também se relaciona com as necessidades nutricionais da alimentação. Essas necessidades alimentares são determinadas pelo sexo e pela idade do indivíduo, portanto, mudam ao longo da vida.

Pensando para além do aspecto biológico, a alimentação pode ser entendida como uma atividade cultural humana. As práticas alimentares se relacionam aos aspectos culturais de um país, região ou até mesmo uma comunidade, desde a forma de produção do alimento, ao preparo e ao jeito de consumir a refeição produzida. Esses aspectos únicos que regem a relação das pessoas com os alimentos em uma localidade são importantes,

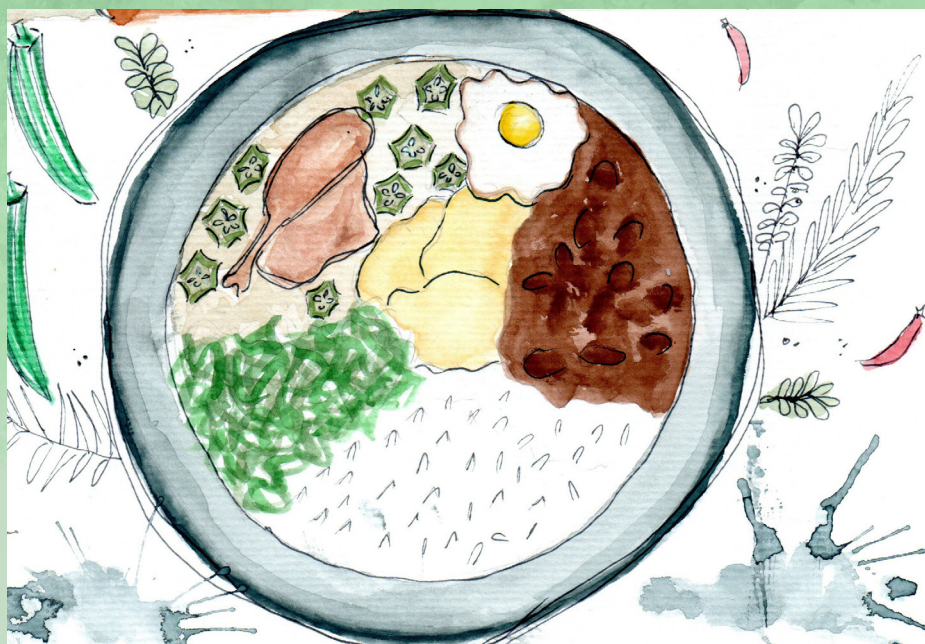


Amamentação. Ilustração: Carolina Natividade Puri. Aquarelagem: Carolina Natividade Puri.

pois reforçam a identidade e o sentimento de pertencimento das pessoas aos grupos sociais dos quais fazem parte.

Para facilitar o entendimento, podemos utilizar como exemplo as diferentes regiões do Brasil onde as práticas alimentares se relacionam intimamente com a cultura e o modo de vida das pessoas que ali vivem, ou seja, as combinações de alimentos que compõem os pratos locais são manifestações culturais, além de ser o resultado das relações das pessoas com o meio ambiente, pois a produção do alimento depende das condições ambientais do local onde é cultivado.

Como exemplo de pratos culturais da região mineira, podemos citar aquelas receitas que utilizam uma planta comestível não convencional, conhecida popularmente como lobrobô ou ora-pro-nóbis (Figura 2). Essa planta comumente encontrada nos quintais pode ser combinada com diferentes tipos de alimentos formando pratos saborosos e característicos da região.



Prato típico. Ilustração: Carolína Natividade Puri. Aquarelagem: Carolína Natividade Puri.

Quando falamos de cultura não podemos esquecer que os hábitos e as práticas alimentares são influenciados pela tradição, pois elas são perpetuadas nas comunidades pela transferência dos conhecimentos tradicionais ao longo do tempo.

Portanto, muitos dos costumes que estão presentes na forma como você se relaciona com os alimentos que consome podem ser resultado de conhecimentos transmitidos durante várias gerações e, com isso, contribuem para a construção da história do local onde vive. Porém, assim como as gerações mudam, esses conhecimentos sofrem alterações com o tempo e, como consequência, modificam nossa forma de se relacionar com os alimentos.

Provavelmente, em sua comunidade, muitas pessoas podem produzir seus alimentos em casa e mesmo aquelas que não cultivam podem preparar suas refeições em casa, de acordo com os costumes locais. Tendo em mente as informações e reflexões obtidas durante a leitura do texto sobre as diferentes percepções da alimentação, tente resolver as atividades a seguir.

Referências:

- OLIVEIRA, Mayara Sanay Silva; SANTOS, Lúgia Amparo da Silva. Guias alimentares para população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**. v. 25, n. 7, p.2519-2528, jul. 2020.
- LOUZADA, Maria Laura. **Alimentação, uma manifestação cultural e um ato político**. MST, 2014.

ATIVIDADES

Identificando os hábitos alimentares locais

1. Em sua opinião, por que a alimentação pode ser entendida também como uma manifestação cultural? Busque utilizar exemplos da sua vivência para explicar seu ponto de vista.
2. Leia atentamente o texto abaixo:

Receita de mamão verde com carne moída

Ingredientes:

Patinho moído - 700g

Mamão verde - 1 unidade grande (500g)

Óleo de soja - 4 colheres de sopa (50g)

Alho - 2 dentes (6g)

Sal - 1 colher de Sopa (12g)

Cheiro verde - 2 colheres de sopa (20g)

Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a carne moída em quatro colheres de sopa de óleo de soja, uma colher de sopa de alho amassado e uma colher de sobremesa de sal. Deixe cozinhar por 30 minutos com a panela tampada. Retire a casca e as sementes do mamão e faça cortes em pequenos

cubos (use luvas para descascar e picar o mamão verde). Adicione o mamão picado à carne moída e cozinhe por mais de 15 minutos em panela tampada. Adicione o cheiro verde picado e sirva quente, acompanhado de arroz branco e angu.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 900g

Valor calórico: Uma porção: 150g - 319 kcal

História da Receita

O costume de fazer a receita veio de Água Limpa, região próxima à São Bartolomeu (distrito de Ouro Preto), de onde veio a família de Dona Dalva. A preparação foi ensinada por sua mãe que, assim como o restante dos moradores do local, tinha o hábito de fazer a receita. O mamão era de fácil acesso, uma vez que se encontrava na horta e estava disponível o ano todo. Na época, era uma forma de variar o cardápio, pois a compra de gêneros alimentícios em outras cidades era esporádica, então as famílias se alimentavam dos gêneros plantados nos quintais.

Há cerca de 30 anos Dona Dalva mantém o hábito de fazer a receita ensinada por sua mãe. Atualmente, muitas vezes o mamão verde é substituído por outros legumes como quiabo, batata e chuchu, muito embora o pé de mamão continue na horta.

Retirado de: FREITAS, Maria (org.). Memória Culinária de Ouro Preto. 1. ed. aum. Ouro Preto: UFOP, 2015. 106 p. v. 1.

Conforme a receita apresentada anteriormente, conseguimos observar a importância dos alimentos cultivados nos nossos quintais, principalmente pelas famílias que vivem em zonas rurais. Geralmente, a partir de algum alimento, como o mamão, conseguimos produzir diversas receitas doces e salgadas.

Escreva abaixo alguma receita e suas percepções relacionadas à elaboração do prato. Procure resgatar sua importância no cotidiano da família e a possibilidade de consumo de alimentos saudáveis, a praticidade de se ter hortaliças plantadas em casa e a redução das despesas que elas podem representar. Coloque imagens, fotos, desenhos e use a sua criatividade para representar a importância desses alimentos na sua vida.

3. Reúna as receitas, ilustrações, fotos e demais informações trazidas por você e pelos seus colegas. Depois, elabore um caderno de receitas locais contendo os pratos preferidos escolhidos pelos estudantes.



Livro de receitas. Ilustração: Carolina Natividade Puri. Aquarelagem: Carolina Natividade Puri.

TEXTO 2

DO QUE SÃO FEITOS OS ALIMENTOS?

A principal função dos carboidratos é atuar como fonte de energia para as diversas funções do organismo, o que possibilita que outros nutrientes, como as proteínas, desempenhem outras funções, vindo a ser utilizadas como fonte de energia apenas quando necessário. Uma curiosidade sobre os carboidratos é que eles são os principais componentes das plantas, pois os vegetais são capazes de transformar a energia proveniente do sol em substâncias orgânicas, que são as fontes de energia obtidas por nós através da alimentação.

As proteínas são nutrientes essenciais, pois são as mais abundantes nos seres vivos. Dentre as diversas funções desempenhadas pelas proteínas estão a de crescimento, composição de nossos tecidos e cabelos, além do sistema imunológico. Portanto, podemos afirmar que as proteínas estão presentes em todas as nossas células.

Além disso, as proteínas fazem parte de diversos processos metabólicos, podendo ser convertidas em reserva energética (gordura) e utilizadas como fonte de energia em situações específicas.

Por fim, as gorduras (ou lipídeos) também são fonte de energia, porém ficam armazenadas em tecidos específicos do nosso corpo, servindo como reserva energética. Além disso, as gorduras também têm função de manutenção da temperatura e proteção corporal, ademais de auxiliar no transporte de vitaminas e no fornecimento de ácidos graxos, ambos componentes importantes para o organismo.

As gorduras podem ser adquiridas por meio da alimentação e, portanto, podem ter duas origens diferentes, sendo elas a origem animal e a vegetal. Para que seja possível diferenciar a origem das gorduras podemos utilizar seu estado físico em temperatura ambiente: as de origem animal, como as banhas, geralmente são sólidas à temperatura ambiente; enquanto aquelas que são vegetais permanecem líquidas.

Já os micronutrientes são aqueles que o organismo necessita em menor quantidade quando comparados com os macronutrientes, porém, isso não significa que são menos importantes. Os micronutrientes necessários são as vitaminas e os minerais e são adquiridos em quantidades suficientes com uma alimentação adequada.

As vitaminas, ao contrário dos demais nutrientes apresentados até então, não podem ser utilizadas como fonte de energia, porém são indispensáveis já que possibilitam o funcionamento adequado de todos os sistemas do corpo (como o respiratório, circulatório, digestório etc.). De modo geral, as vitaminas são substâncias orgânicas que podem ser encontradas em alimentos de origem animal e vegetal e podem ser classificadas de acordo com sua solubilidade em gorduras ou água, podendo ser lipossolúveis (A, D, K e E) ou hidrossolúveis (C e complexo B).

Os minerais são componentes inorgânicos e, assim como as vitaminas, podem ser encontrados tanto em alimentos de origem animal como vegetal, porém não fornecem



Prato na mesa. Ilustração: Carolina Natividade Puri. Aquarelagem: Carolina Natividade Puri.

energia. Eles desempenham funções importantes na regulação e estruturação do corpo, uma vez que são componentes dos ossos. Esses nutrientes podem ser obtidos em diferentes tipos de alimentos, sendo a fonte adequada para eles e variável de acordo com o mineral que se deseja obter. Por exemplo, o cálcio é abundante em laticínios, enquanto o ferro pode ser abundante em carne bovina.

Talvez você tenha se perguntado: em que quantidade esses nutrientes se encontram nos alimentos? Ou, até mesmo, se todos os nutrientes estão presentes neles. A resposta para a primeira pergunta se encontra no texto da próxima etapa em que serão apresentadas a pirâmide alimentar e o conceito de valor nutricional. Já para a segunda pergunta é importante considerar que nem todos os alimentos apresentam os mesmos nutrientes e quantidades iguais em sua composição, o que deve ser considerado na hora de escolher alimentos saudáveis.

A tabela a seguir reúne alguns dos principais alimentos ricos nos nutrientes estudados.

	Nutrientes	Principais fontes alimentares
MACRO	Carboidratos	Massas, frutas, arroz, hortaliças, pães, batata, milho, doces
	Gorduras	Óleos vegetais (ex.: soja, milho, girassol, margarina etc.), óleos animais (ex.: feijão, ervilha, soja, lentilhas etc.)
	Proteínas	Carnes, ovos, laticínios e derivados, plantas leguminosas (ex.: feijão, ervilha, soja, lentilhas etc.)
MICRO	Vitamina A	Fígado, manteiga, queijo, peixes oleosos, nata, ovos, cenoura, abobrinha, mamão, pimentão, brócolis, batata doce
	Vitamina B	Frutas do mar, carne de boi, laranja, uva, pães, batata, melancia, manga iogurte, abacate, amendoim
	Vitamina C	Brócolis, couve, pimentão amarelo, goiaba, caju, acerola, mamão, manga
	Vitamina D	Ovos, espinafre, couve, brócolis, agrião, amêndoas, castanha-do-pará e óleos vegetais à base de amendoim, soja, milho e girassol
	Vitamina E	Carnes, frutos do mar, peixes (ex.: salmão e sardinha), ovos, leite, fígado, derivados de leite e vegetais verde escuros.
	Vitamina K	Margarina, abacate, ervilha, quiabo, cebolinha verde, pepino, repolho, nabo, brócolis, alface, espinafre, mostarda
	Minerais (cálcio, ferro, potássio etc.)	Leite, carnes, frutas, verduras e legumes

Agora que você aprendeu sobre quais os principais nutrientes presentes nos alimentos, responda a atividade a seguir para identificar como esses nutrientes compõem a sua alimentação.

Referências:


SILVA, Priscila Souza D. **Bioquímica dos alimentos**. Porto Alegre: SAGAH, 2018.

MOTA, Valter. **Bioquímica**. 2 ed. Rio de Janeiro: MedBook Editora, 2011.

ATIVIDADES

Identificando os componentes dos alimentos

1. Escreva quais os nutrientes presentes nos grupos de macro e micronutrientes. Depois explique qual a importância deles.
2. Pesquise e escreva exemplos de doenças associadas à deficiência desses nutrientes no organismo.
3. Tendo em mãos as receitas usadas na atividade anterior, liste e desenhe os alimentos presentes nelas utilizando a tabela a seguir. Tente complementar os principais nutrientes presentes neles. Para isso, complete seus conhecimentos sobre a composição do alimento com pesquisas em livros ou utilize a internet.

<i>Nome ou desenho do alimento</i>	<i>Qual o tipo de alimento</i>	<i>Como você o consome?</i>	<i>Qual o nome do nutriente mais abundante?</i>	<i>Quais os macronutrientes?</i>	<i>Quais são os outros micronutrientes?</i>
Batata 	Legume	Assada, cozida, frita	Carboidratos	Gordura	Minerais (ferro, fósforo, magnésio e potássio) e vitamina C

TEXTO 3

COMO OBTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Uma alimentação saudável é de extrema importância para nós, seres humanos, pois a alimentação influencia diretamente na nossa saúde e qualidade de vida. Muitas das vezes crianças e adolescentes não têm acesso a uma boa alimentação, prejudicando o seu desempenho escolar, entre outras atividades. A má alimentação se dá por diversos fatores, como o alto consumo de alimentos industrializados, a provável falta de conhecimento sobre o que realmente é uma alimentação saudável e segura, além das influências do grupo social em que vivemos.

Vamos definir aqui que:



A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

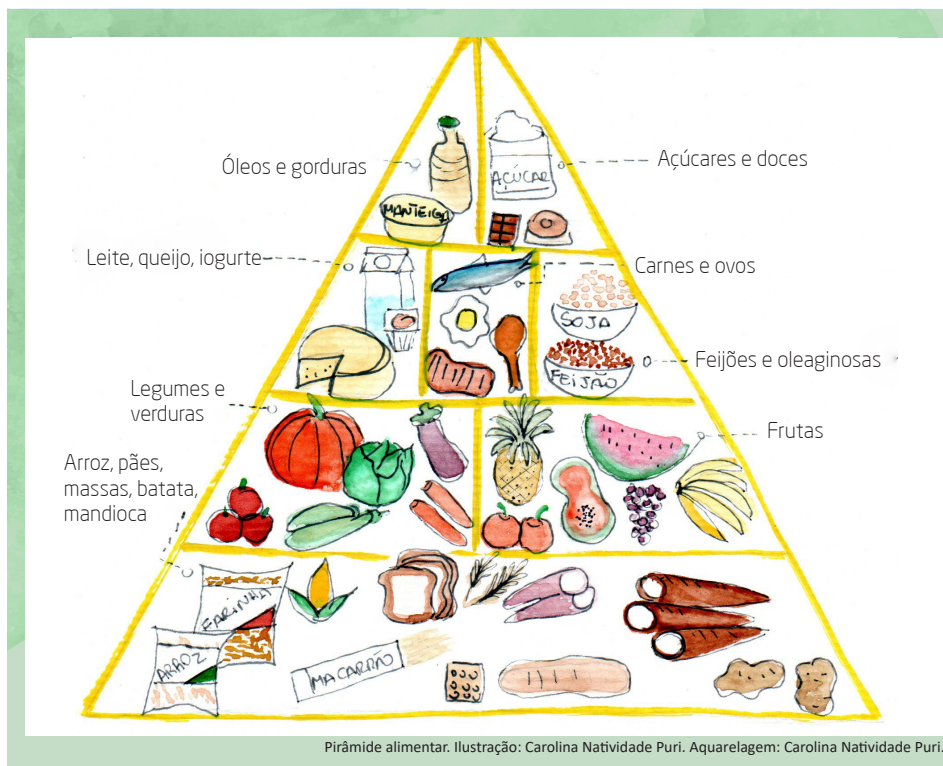
(Art. 3º da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN, Lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2006).



Adaptado de: LEÃO, M. M. & RECINE, E., (2011).

A alimentação saudável é obtida quando escolhemos uma dieta alimentar que contém alimentos variados (diversidade), ou seja, pertencentes a diferentes grupos, levando em conta o valor nutricional, a qualidade e a origem do alimento. Outro ponto a ser destacado é a moderação, pois os alimentos escolhidos devem ser consumidos em quantidades adequadas. Por fim, é necessário que haja equilíbrio entre a quantidade e a qualidade do alimento consumido para, de fato, obter uma alimentação variada e rica em nutrientes necessários.

Mas para poder escolher adequadamente a composição da sua dieta a partir da análise de sua alimentação atual, é necessário conhecer a pirâmide alimentar, que tem como função reunir e organizar os alimentos com o objetivo de orientar sobre os grupos de alimentos, além da proporção adequada na alimentação. Confira a seguir a pirâmide alimentar indicada para adultos (A) (Figura 5).



A pirâmide organiza os alimentos em grupos alimentares a fim de orientar sobre a quantidade adequada que deve ser consumida diariamente. Vamos conhecer os seis grupos da pirâmide e suas porções diárias?

- **Açúcares e gorduras:** localizado no topo da pirâmide, esse grupo reúne alimentos ricos em açúcar e gordura que são considerados fontes ricas de energia, porém pobre em nutrientes. Por causa disso, sua ingestão deve ser feita de forma moderada, correspondendo a apenas uma porção para açúcares e uma para gorduras ou óleos.
- **Carnes e ovos:** esse grupo reúne alimentos que são boas fontes de nutrientes, principalmente a proteína, porém possuem quantidades reduzidas de energia. Para consumir adequadamente os alimentos desse grupo, você deve restringir a ingestão a apenas dois ou três porções diárias, priorizando o consumo de carnes magras como peixes e frango.
- **Feijões e oleaginosas:** fontes importantes para aquisição de proteínas e são alimentos comumente consumidos. As oleaginosas englobam as nozes, castanhas, amêndoas, entre outras. Sua ingestão deve ser de uma porção diária.
- **Leite, queijo e iogurte:** esses alimentos também são ricos em nutrientes sendo uma fonte importante de cálcio e vitaminas, como a A, D, B2, entre outras. Seu consumo deve ser feito em três porções diárias.
- **Frutas, legumes e verduras:** são alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, sendo uma fonte importante para o corpo. Por isso, devem estar presentes em todas as refeições. Sua ingestão deve ser feita em três porções para frutas e três porções para legumes e verduras.
- **Arroz, pão, massa, batata e mandioca:** esses alimentos têm um papel essencial que é ser a principal fonte de energia para o organismo, pois são ricos em carboidratos. Por isso se localizam na base da pirâmide e sua ingestão diária deve ser seis porções diárias.

Para que você possa compreender melhor qual a composição dos alimentos que você adquire nos comércios, é importante que aprenda sobre sua rotulagem. Para que um alimento seja comercializado ele precisa conter, obrigatoriamente, um rótulo com as infor-

mações que orientem sobre o valor nutricional do alimento, ou seja, a quantidade em gramas (g) ou microgramas (mg) de cada nutriente contido no produto.

Essas informações são importantes para orientar o consumo de alimentos saudáveis e adequados. Observe o rótulo de biscoito a seguir.

Primeiramente, na parte superior, o rótulo deve conter a **informação sobre a porção**, ou melhor dizendo, a quantidade daquele alimento que deve ser consumida diariamente por uma pessoa saudável. Portanto, é variável de acordo com o produto.

Mais abaixo está a informação do **valor energético** ou calórico do produto, que é a energia que nosso corpo obtém dos nutrientes contidos no alimento. Esse valor é medido em kcal (quilocalorias) e também kJ (quilojoules) e tem como referência uma dieta de 2.000 calorias por dia, que é o valor recomendado.

O rótulo deve conter uma **lista de nutrientes** que compõem o alimento e sua quantidade em uma porção do alimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção 30g (5½ biscoitos)		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	128 kcal = 538 kJ	6%
Carboidratos	20g, dos quais:	7%
Açúcares	1,2g	**
Proteínas	3,7g	5%
Gorduras totais	3,8g	7%
Gorduras saturadas	0,5g	2%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,0g	4%
Sódio	160mg	7%

*% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** VD não estabelecido.

É importante ressaltar que o componente “gordura trans” não apresenta valores diários de referência nos rótulos, pois seu consumo não deve ser incentivado em nenhum contexto. Assim sendo, alimentos muito ricos em gordura trans devem ser evitados.

Referências:

Rótulos de alimento: orientações ao consumidor. Biblioteca Virtual de Saúde Ministério da Saúde. Agosto de 2011. <https://bvsmis.saude.gov.br/rotulos-de-alimentos-orientacoes-ao-consumidor/>.

PHILIPPI, Sonia T. **Pirâmide dos alimentos**: fundamentos básicos da nutrição. 3 ed. Editora Manole, 2018.

Agência nacional de vigilância sanitária. **Rotulagem Nutricional Obrigatória Manual de Orientação aos Consumidores Educação para o Consumo Saudável**. Universidade de Brasília, p.45, 2011. Disponível em http://www.ccs.saude.gov.br/visa/publicacoes/arquivos/Alimentos_manual_rotulagem_Anvisa.pdf.

ATIVIDADES

Alimentação no cotidiano

1. Qual a relação do texto com a alimentação nos dias atuais? Baseado nisso, reflita sobre os tipos de alimentos encontrados em sua casa e comumente consumidos por você e sua família.
2. Visite a cantina da escola e observe se ela possui uma alimentação segura. Converse com os funcionários e busque entender como a merenda é elaborada.
3. Reúna rótulos de alimentos de origens diferentes e identifique os componentes dos rótulos apresentados no texto. Analise se o consumo feito por você corresponde às porções diárias indicadas, assim como tente observar a composição desses alimentos para identificar se são ou não saudáveis.

TEXTO 4

O ELO ENTRE PLANTAR E COMER

Você já se perguntou se existe uma relação entre a qualidade do alimento e sua origem? Para responder essa pergunta, neste texto será discutido como as diferentes formas de cultivo e obtenção de alimentos podem influenciar na alimentação saudável.

No dia a dia muitos dos alimentos que chegam à nossa mesa podem ser industrializados e facilmente encontrados em supermercados. Mesmo os alimentos não processados como frutas, verduras e legumes, quando produzidos em larga escala pela agricultura convencional, geralmente estão contaminados com os agrotóxicos usados no cultivo, mas também no armazenamento e transporte desses alimentos.

Porém, apesar de essa forma de cultivo proporcionar produção em grandes quantidades, os malefícios causados pelo uso de agrotóxicos podem ter impactos diretos na saúde ambiental e humana. Além disso, é necessário ressaltar a perda da biodiversidade causada pelas monoculturas, em que se cultivam apenas tipos específicos de alimentos, não priorizando nem valorizando a diversidade de alimentos que podem ser utilizados em uma determinada região.

Da mesma forma, os alimentos industrializados e processados contêm grande teor de conservantes, corantes e outras substâncias utilizadas para produção e aumento da durabilidade do produto. É bem sabido que o consumo constante desses tipos de alimentos também traz inúmeros malefícios à saúde.

Dito isso, diante dos problemas aqui apresentados, podemos nos perguntar: qual a forma de obter uma alimentação saudável tendo em mente a origem dos alimentos que utilizamos?

Uma possibilidade está no cultivo dos alimentos para consumo próprio. Para isso, vamos compreender como devemos plantar nossos alimentos e comer saudável.

A partir do momento que plantamos nosso próprio alimento podemos diminuir as compras de hortaliças e o consumo de alimentos industrializados, tornando nossa alimentação mais saudável e aumentando também a diversidade de alimentos que podemos consumir.



Agricultor. Ilustração: Carolina Natividade Puri. Aquarelagem: Carolina Natividade Puri.

ATIVIDADES

Primeiramente, vamos responder algumas perguntinhas:

1. De onde vem o alimento consumido por você e/ou por sua família?
2. Se este alimento vem da horta, você possui horta em casa? Se sim, quais os alimentos produzidos?
3. Você considera sua alimentação saudável? Tem como melhorar? Como?

Uma forma de cultivar o alimento é por meio da manutenção de hortas caseiras, sendo estas os espaços em que podemos cultivar hortaliças e outros tipos de plantas, como as medicinais.

Primeiramente, vamos compreender o que são as hortas. Nos termos agrônômicos, hortas são espaços de cultivos das chamadas culturas hortícolas ou olerícolas, principalmente folhosas cultivadas em canteiros. É importante ressaltar que as hortas podem ser cultivadas tanto em áreas rurais quanto áreas urbanas, assim como podem incluir a criação de animais no espaço.



Hortas urbanas são hortas em espaços urbanos. Ampliando o conceito de hortas para algo além de canteiros padronizados com hortaliças folhosas de porte baixo, muitas hortas incluem bananeiras, aroeiras, plantas medicinais, lavouras brancas (aipim, feijão etc.). Também muitas associam criações de animais em seus espaços. Portanto, podemos entender horta como espaço de produção que não lavouras de monocultura em larga escala. O conceito de horta se associa mais ao tamanho e à localização da produção do que propriamente ao que se produz em seu interior. Assim sendo, podemos ter hortas em lajes, em garrafas PET, em caixotes, no solo ao redor das casas; hortas agroflorestais (com presença de árvores) etc.

Fonte: Promoção da alimentação adequada e saudável, Ministério da Saúde Brasília - DF, 2019.

A partir do momento que temos possibilidade de plantar nossos alimentos, a relação com a comida se transforma. O hábito de plantar e comer o que colhemos melhora nossa relação com o ambiente, além de estimular nossos sentidos, visão, audição, paladar, olfato e tato e de nos aproximar dos nossos pais e avós que, muitas vezes, possuem o costume de cultivar.

É dentro do ambiente escolar que podemos promover e iniciar a educação alimentar de forma leve e didática, fazendo com que as plantas, sementes e a horta seja um laboratório vivo e acessível. A seguir iremos propor algumas atividades.



Alimentação saudável. Ilustração: Carolina Natividade Puri. Aquarelagem: Carolina Natividade Puri.

ATIVIDADES

Plantar e comer

1. Procure alguma horta na escola, na comunidade, na sua residência ou na casa dos seus avós e identifique quais são as plantas ali cultivadas. Faça desenhos e anotações das plantas encontradas.
2. Após esta observação, identifique quais as plantas que foram encontradas. Vocês consomem regularmente alguma delas em sua alimentação?
3. Caso consuma algumas das plantas na sua alimentação, qual a fonte? Supermercado, feira, sua própria horta?
4. Agora vamos realizar cultivo de alguma planta comestível através de uma semente ou muda que se encontra na horta observada e acompanhar o desenvolvimento. Faça registros periódicos do crescimento e relate para seus colegas.
5. Por fim, após ler o texto e realizar as atividades anteriores, responda: você considera sua alimentação saudável? Por quê? O que você pode modificar nela?

