

Segurança Alimentar e Nutricional: Estratégias para a valorização da Cultura Alimentar em Comunidades Ribeirinhas de Abaetetuba-Pa

Food and Nutrition Security: Strategies for valuing food culture in riverside communities in Abaetetuba-Pa

Raiane Ribeiro Cardoso^{1*}, Ronnes de Azevedo Dias², Raiara Ribeiro Cardoso², Leandro Lucas Piedade de Abreu³, Aline de Carvalho Guimarães⁴

RESUMO

O presente estudo surge a partir das experiências nas disciplinas dos Estágio de vivência I e II, do curso de Especialização em Extensão, Inovação Socioambiental e Desenvolvimento de Sistemas Agroalimentares (AGIS) – PROFIMA/NUMA, da Universidade Federal do Pará. Disciplinas essas que possibilitaram a convivência com comunidades tradicionais como: Maracapucu Palmar e Ipiramanha, ambas localizadas na região das ilhas de Abaetetuba Pará. A partir do contato diário com a rotina dos atores locais, podemos perceber que os mesmos se encontram em Transição Nutricional “que é um processo de modificações sequenciais no padrão de nutrição e consumo, que acompanham mudanças econômicas, sociais e demográficas, e do perfil de saúde das populações”. É importante ressaltar que a maioria dos dados sobre a transição nutricional no Brasil vem de centros urbanos e poucos encontrados acerca da transição nutricional ocorrendo nas regiões rurais, especialmente das áreas rurais do Norte, que inclui a Bacia Amazônica, pois esta região são frequentemente excluídas dos inquéritos nacionais. O Objetivo da pesquisa foi conhecer a forma de alimentação das famílias presentes nessas comunidades, a relação do alimento com a cultura e assim propor formas de valorização dos alimentos presentes na região, dessa forma utilizamos diversos arcabouços metodológicos para atingir o objetivo desejado, entre eles, pesquisas de campo (entrevistas e observações) e pesquisas bibliográficas.

Palavras-chave: Segurança alimentar 1; Comunidades Ribeirinhas 2; Alimentação 3.

ABSTRACT

The present study arises from the experiences in the subjects of Experience Internship I and II, of the Specialization course in Extension, Socio-environmental Innovation and Development of Agrifood Systems (AGIS) - PROFIMA/NUMA, from the Federal University of Pará. These disciplines made possible the coexistence with traditional communities such as: Maracapucu Palmar and Ipiramanha, both located in the region of the islands of Abaetetuba Pará. From the daily contact with the routine of local actors, we can see that they are in a Nutritional Transition "which is a process of sequential changes in the pattern of nutrition and consumption, which accompany economic, social and demographic changes, and

¹ Instuição de afiliação 1. Universidade Federal do Pará-UFGPA

*E-mail: raiane23cardoso1995@gmail.com

² Instuição de afiliação 2. Faculdade de Educação e Tecnologia da Amazonia-FAM

³ Instuição de afiliação 3. Universidade do Estado do Pará-UEPA

⁴ Instuição de afiliação 4. Universidade Anhanguera UNIDERP

the profile of population health". It is important to point out that most data on the nutritional transition in Brazil come from urban centers and few are found about the nutritional transition occurring in rural regions, especially in the rural areas of the North, which includes the Amazon Basin, as this region is often excluded from the national surveys. The objective of the research was to know the way of feeding the families present in these communities, the relationship of food with the culture and thus propose ways of valuing the food present in the region, in this way we use several methodological frameworks to achieve the desired objective, among them, field research (interviews and observations) and bibliographic research.

Keywords: Food safety 1; Riverside Communities 2; Food 3

INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e da promoção da saúde, e tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e o controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos, como as doenças crônicas não transmissíveis e as deficiências nutricionais.

A EAN contribui, ainda, para a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos regionais, a redução do desperdício de alimentos e a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável (BRASIL, 2012).

Na atualidade, tem-se vivenciado um gradativo aumento dos índices de obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis relacionadas ao consumo excessivo e/ou desbalanceado de alimentos pela população, caracterizando um quadro de insegurança alimentar (LEVY et al., 2012).

A crise alimentar é fruto do desenvolvimento desigual da produção agrícola do último século, tendo se agravado nas últimas décadas, o que tornou tal tema objeto de estudo de várias áreas do conhecimento como a Sociologia, a Antropologia, a Nutrição e as Ciências Ambientais.

Hoje a pauta transcende a perspectiva da fome estrutural haja vista os trabalhos de Josué de Castro, mas possibilita o debate da garantia do Direito Humano a Alimentação Adequada e a orientação para a soberania alimentar dentro do debate da segurança Alimentar Nutricional. Assim, é fato que o objeto de estudo proporciona uma abordagem interdisciplinar que contribui diretamente para o debate da questão alimentar em diversas áreas do conhecimento.

Desta forma, o interesse de pesquisadores sociais vem crescendo frente à abordagem da temática da alimentação visando compreender a caracterização das práticas e os hábitos alimentares da população atual. Logo, o fator que se destaca é o espaçamento entre o homem e o alimento deixando claro que, ao longo da história da alimentação, o processo de produção e distribuição de alimentos vem sofrendo diversas modificações (PROENÇA, 2010; SILVA et al, 2013).

É fato que os padrões de consumo alimentar variam grandemente em diferentes partes do mundo, e dependem de fatores como o grau de desenvolvimento e das condições econômicas e políticas para a produção. Paralelo a isso, tem-se o aumento da população e o envelhecimento no mundo, que juntamente ao "padrão alimentar" que vem seguindo de forma estacionária, pode significar um agravamento dos problemas nutricionais (ABREU et al, 2001).

A compreensão atual da transição nutricional na Região Amazônica vem em um pequeno número de estudos recentes que têm-se centrado em mudanças no estado nutricional de populações indígenas e camponesas da Amazônia, em geral, estas pesquisas tem documentado altas taxas e / ou aumento de sobrepeso e obesidade entre os adultos, especialmente nas mulheres, demonstrando que a transição nutricional não está limitada às áreas urbanas (BENEFICE et al. 2007; PIPERATA et al. 2007; LOURENÇO et al, 2008).

O ser humano possui direitos básicos entre eles está o acesso a uma alimentação adequada e saudável. Esta depende da segurança alimentar, que, por sua vez, garante aos indivíduos alimentos de qualidade e na quantidade necessária para que possuam uma alimentação adequada (BRASIL, 2014).

Nesse sentido através da pesquisa foi possível perceber a forte dependência das famílias da comunidade no que diz respeito aos alimentos vindos da cidade, a preferência por produtos industrializados e a rejeição de certos alimentos presentes na própria comunidade como frutas, proteínas e entre outras.

De acordo com a Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional – CAISAN (2011), “os processos de transição demográfica, epidemiológica e nutricional no Brasil possuem relação direta com o perfil de consumo alimentar da população e sua morbimortalidade”.

Novas demandas geradas e influenciadas pelo modo de vida urbano, junto com outras tendências demográficas da população, impõem uma adequação dos estilos de

vida, em particular dos hábitos alimentares, às novas condições de tempo, recursos financeiros e trabalho. Além disso, a alta exposição à propaganda e publicidade e aos produtos desenvolvidos pela indústria e comércio para atender a esta demanda passam a influenciar cada vez mais as escolhas alimentares e a população da zona rural se veem atraída por essas novas informações deixando de lado a valorização da cultura em especial dos alimentos que consomem.

Durante a convivência listamos alguns alimentos presentes na comunidade e fizemos a comparação de seus valores nutricionais com base tabelas de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil, (IBGE, 2008-2009), pude perceber a riqueza de alimentos que eles dispõem em seus quintais, alimentos esses que muitas das vezes podem combater doenças e suprir as necessidades alimentares diárias, sem riscos de contaminação por inseticidas ou agrotóxicos e todos in natura.

Nesse sentido o objetivo desse estudo é levar informações acerca dos alimentos presentes nas comunidades e essa informação se manifestará através de conteúdos para se trabalhar no espaço escolar, propondo assim ações pedagógicas em relação aos conhecimentos sobre bons hábitos alimentares.

E como objetivos específicos; estimular a reflexão sobre a atual situação dos brasileiros, no que se diz respeito a hábitos alimentares, demonstrar através de tabelas o valor nutricional da maior quantidade possível de alimentos presentes na comunidade, propor receitas e atividades educativas na escola para o reaproveitamento e conhecimentos dos alimentos de origem local, além de fazer um jogo da memória envolvendo os alimentos in natura e o que podem ser criado a partir dos seu processamento.

As práticas e hábitos alimentares são socialmente construídos. As escolhas e o consumo dos alimentos, segundo Peña e Molina (1999, p. 4), “são influenciados por diversos fatores, como os saberes locais, os costumes, a cultura, a disponibilidade e o acesso ao alimento”. Estes fatores, conjuntamente com as experiências gustativas, as condições sociais, ambientais e locais de existência, refletem na construção de uma identidade alimentar própria e específica, que designa as práticas e as ações aceitas por um determinado grupo, contribuindo para a aquisição de certos hábitos (Pacheco, 2008, p. 218, 221; Castro, 1967, p. 38; Maciel, 2001, p. 149).

REFERENCIAL TEÓRICO: O papel da escola enquanto espaço educativo

O papel da EAN no espaço escolar

A escola pode ser considerada espaço privilegiado para implementação de ações de promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores, hábitos e estilos de vida, entre eles, o da alimentação, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (ACCIOLY, 2009).

É um espaço ideal para o desenvolvimento de ações voltadas à promoção da alimentação saudável e valores culturais. Assim, a inserção desses temas como componentes transversais aos currículos do ensino infantil, fundamental e médio pode dar sustentabilidade às iniciativas de educação em saúde e valorização da cultura de cada particularidade.

Os alunos devem ser estimulados a discutir os benefícios e os riscos à saúde de suas escolhas alimentares. Incluir no calendário escolar a Semana da Alimentação Saudável, com a participação de toda a comunidade escolar, pode ser uma das estratégias de trabalho (BRASIL, 2006).

Para Accioly (2009) o alimento pode ser inserido no processo educativo, não apenas em disciplinas relacionadas às ciências da biologia e da saúde, mas em todas as áreas do conhecimento e desta forma, estimular o consumo de alimentos saudáveis na escola e no cotidiano da criança. Educadores, pais, alunos, merendeiras, comunidade têm importante papel na construção de um ambiente escolar promotor de estilos de vida saudáveis, em especial, a alimentação.

Ações de educação alimentar, nutricional e a adoção de práticas criativas de incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis e oriundos da própria produção local devem ser desenvolvidas no âmbito escolar, orientando e incentivando sua comunidade aos aspectos relacionados à promoção da saúde e prevenção de doenças.

Essas ações podem contribuir para uma vida mais saudável e para a prevenção das doenças veiculadas por alimentos, das doenças crônicas não transmissíveis e para o controle das carências nutricionais (BRASIL, 2006). Hábitos alimentares corretos devem ser aprendidos na prática, no cotidiano da vida escolar, contribuindo assim para a formação de cidadãos responsáveis.

A postura atual do ensinar não compreende mais uma postura ativa por parte do professor e passiva do lado do aluno. É preciso rever as formas de ensinar e

aprender, para que sejamos capazes de atender às demandas da sociedade do conhecimento (LONGO, 2012).

A promoção de uma alimentação saudável no espaço escolar pressupõe a integração de ações em três pontos fundamentais: ações de estímulo à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas; ações de apoio à adoção de práticas saudáveis por meio de uma alimentação nutricionalmente equilibrada no ambiente escolar e ações de proteção à alimentação saudável, por meio de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar a práticas alimentares inadequadas. (SANTOS; OLIVEIRA; SANTOS E LIMA, 2016).

Parafraseando Albuquerque (2012), a escola aparece como local privilegiado para a implementação da EAN, pois possui a função social de formar cidadãos críticos sobre o mundo e as pessoas, conhecedores de diversos assuntos relacionados à vida e à sociedade, dentre eles a alimentação e a nutrição humanas, com a finalidade de construir a cidadania e melhorar a qualidade de vida.

É neste contexto, considerando o papel da escola na direção de viabilizar e qualificar a inserção e a ação do estudante no mundo, tendo como referência a noção de bem comum (GONZÁLEZ; FENSTERSEIFER, 2009), que a escola tem sido um dos espaços mais focados pelas políticas públicas de alimentação e nutrição no Brasil (SANTOS, 2012), conferindo, mais recentemente, especial ênfase ao desenvolvimento de educação alimentar e nutricional neste espaço.

Para abordar a EAN no ambiente escolar, é importante considerar dois profissionais que atuam neste cenário e que possuem influência sobre a alimentação e a nutrição: o nutricionista e o educador, os quais podem oferecer contribuições relevantes. Ademais, é fundamental ampliar as discussões sobre as possibilidades da EAN, seus limites e o modo como é realizada, pois ao mesmo tempo em que ela é apontada como estratégia, sua atuação não está bem definida, resultando em uma grande diversidade de práticas (BRASIL, 2012).

O processo para garantir na mesa de uma família uma alimentação adequada e saudável inicia-se muito antes do preparo de uma refeição (ABRANDH, 2009). A forma como o alimento é produzido, a qualidade das sementes, da água e do solo utilizados no plantio, a sustentabilidade ambiental ou uso de defensivos agrícolas na produção, a forma da colheita, processamento, abastecimento, comercialização e distribuição, as relações de trabalho envolvidas, dentre outros aspectos, compõe de maneira ampla o

sistema alimentar e são determinantes para a qualidade do alimento que será consumido (ABRANDH, 2009).

METODOLOGIA

A pesquisa foi desenvolvida através das convivências com os moradores das comunidades estudadas, ocorridas nos estágios I e II, entrevistas semiestruturadas realizadas em 48 famílias das comunidades, é importante ressaltar que os entrevistados são pouco comunicativos, por isso que são pouco mencionados no trabalho, os quais mencionamos assinaram o termo de consentimento para que suas falas fossem divulgadas.

As observações no momento das vivências foram essenciais para a percepção de informações importantes, o que resultou na ideia de realizar tal trabalho. Foram feitas pesquisas para coleta de dados através de livros, artigos científicos, utilizando as informações coletadas durante as pesquisas realizadas. Trata-se de um estudo de caráter metodológico que se caracteriza pela elaboração de um guia de atividades de educação alimentar e nutricional, com intuito de valorizar a cultura alimentar local levando informações a respeito dos alimentos para serem utilizados no ambiente escolar que abrange as comunidades estudadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como estratégias para incitar o consumo de alimentos presentes nas comunidades confeccionamos materiais pedagógicos para serem trabalhados em sala de aula e que mencionaremos a seguir. O guia traz breves reflexões acerca da educação alimentar e nutricional, segurança alimentar, insegurança alimentar e fatores contribuintes, transição alimentar, vulnerabilidade, grupos vulneráveis, alimentação saudável, soberania alimentar, a importância dos hábitos alimentares, o papel da escolas enquanto promotora de valores, práticas do EAN no âmbito escolar, propostas de atividades envolvendo a culinária local e oficinas de culinária local.

No que diz respeito as atividades propostas o mesmo está composto por um total de 28 atividades, divididas em 4 grupos principais: Práticas através das disciplinas no ambiente escolar (n=7), atividades envolvendo a cultura alimentar local (n=9) e oficinas culinárias de novos alimentos criado a partir do processamentos dos alimentos in natura presentes na comunidade (n=11) e um jogo da memória elencando a importância dos alimentos presentes no local de estudo no que diz respeito ao uso

culinário e a composição de vitaminas minerais e fibras. Cada atividade apresenta o objetivo a ser alcançado, a descrição de como realizar as atividades e os materiais necessários. O Guia foi denominado “GUIA ESTRATÉGICO PARA A VALORIZAÇÃO DA CULTURA ALIMENTAR LOCAL” e possui um total de 64 páginas.

Para o *designer* do manual foram utilizadas várias cores, cores essas que chamem a atenção do público. Segundo Feitas (2007), para o observador que recebe a comunicação visual, a cor exerce três ações: a de impressionar a retina, a de provocar uma reação e a de construir uma linguagem própria comunicando uma ideia, tendo valor de símbolo e capacidade. As cores enfim, têm a capacidade de liberar um leque de possibilidades criativas na imaginação do homem, agindo não só sobre quem admirará a imagem, mas também sobre quem a produz. (Figura 1)

Figura 1. Recorte do Manual destacando as cores utilizadas no *designer*.



Fonte: autora, 2019.

A alimentação saudável é fundamental para assegurar um bom desenvolvimento físico e mental, principalmente para garantir uma boa saúde e precaver doenças como anemia, desnutrição e obesidade. Alimentar-se de maneira saudável requer uma combinação de alimentos que ofertem proteínas, carboidratos, sais minerais, vitaminas, açúcares e gorduras, buscando variar cada grupo para quem consumir receber os benefícios de todos os nutrientes disponíveis (DUTRA et al., 2007)

Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios: **Variedade:** é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; a qualidade dos alimentos tem que ser

observada. **Moderação:** não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos. **Equilíbrio:** quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, “comer de tudo um pouco” O manual de atividades apresenta os dez mandamentos para uma alimentação saudável a serem seguidos. (Figura 2).

Figura 2. Recorte do Manual apresentando os 10 mandamentos da alimentação saudável.



Fonte: Os autores (2019).

Santos (2005), ao estudar a Educação Alimentar e Nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis, concluiu que a EAN está vinculada à produção e transmissão de conteúdos que contribuam para a tomada de decisões corretas em relação a alimentação saudável, para que, a partir das informações adquiridas, os indivíduos façam escolhas adequadas.

As oficinas culinárias se mostram como uma estratégia efetiva a promoção de hábitos alimentares saudáveis, que por meio da realização de receitas, pode se configurar como um caminho, lúdico e prazeroso para a educação alimentar e nutricional. Ademais, a realização dessa atividade atende ao princípio da culinária enquanto prática emancipatória, estabelecido no Marco de Referência, pois facilita a

reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação (BRASIL, 2012; CAPOBIANGO *et al.*, 2014; MACEDO; AQUINO, 2018).

As práticas culinárias favorecem a troca de conhecimentos, experiências, motivação, reflexão, aprendizado, estímulo ao desenvolvimento de habilidades, além de funcionar como instrumento para as escolhas e práticas alimentares saudáveis e resgate do hábito de preparar a própria refeição (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011). Ademais, as oficinas culinárias caracterizam-se como uma atividade lúdica importante no desenvolvimento de estratégias de educação no campo da alimentação e nutrição

PÃO DE AÇAÍ

Ingredientes

- Fermento biológico 5 g
- 1 colher de chá Açúcar 15 g
- 1 Ovo
- Sal 4 g
- 1 colher de sobremesa Leite em pó 20 ml
- 2 colheres de chá Polpa de açaí 100 g
- 1 unidade Farinha de trigo 250 g
- 2 e 1/2 xícaras de chá Água



MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misturar o fermento e o açúcar e juntar o leite em pó, o ovo, o sal e a polpa de açaí; 2. Acrescentar a farinha aos poucos, intercalando com a água; deixar a massa descansar por 30 minutos; modelar as bolinhas e deixar descansar por mais 20 minutos; levar ao forno preaquecido (200°C) por 30 minutos

Fonte: Os autores (2019).

Fonte: Os autores, (2019).

Entende-se que o termo lúdico envolve os termos jogo e brincar, então a ludicidade tem se tornado importante ferramenta no processo ensino aprendizagem, pois o lúdico é um trabalho pedagógico com enfoque na construção da linguagem, gestos, sons, imagens, fala e escrita, cuja prática pode ser voltada para os jogos e brincadeiras. Desta forma a ludicidade pode ser utilizada como estratégia no desenvolvimento de atividades para o conhecimento e valorização da cultura alimentar (MARIA *et al.*, 2009; DIAS, 2013; BASTINI; SILVA, 2016; SANTOS; PIRES, 2018).

Assim é de grande importância utilizar atividades lúdicas para promover aos alunos uma aula diferenciada e divertida em que os mesmos possam aprender sobre a importância da alimentação saudável de maneira lúdica, satisfatória e que possam valorizar os hábitos alimentares, por meio de jogos pedagógicos. (Figura 4).

foque nas oficinas culinárias.



pode fazer parte de disciplinas como, o Português, após a discussão estimular os participantes a fazer uma redação acerca do tema proposto. A atividade pode relacionar também com a disciplina de Artes, através da criação do mural, dentre outras disciplinas.

NOME DA ATIVIDADE: Oficina de Culinária regional. **PÚBLICO ALVO:** Adolescentes. **OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Disseminar o conhecimento de variedades de alimentos específicos da região Norte.



MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Ingredientes das receitas escolhidas pelos alunos e as propostas aqui no material.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Primeiramente, o educador apresentará a turma exemplos de frutas e comidas típicas da

Figura 4. Jogo da memória anexo do Manual apresentando atividades lúdicas sobre EAN.

			<p>JAMBO VERMELHO Uso culinário: É consumido in natura ou sob forma de sucos, molhos, compotas, geleias e doces em calda.</p> <p>Funções Químicas e Nutricionais</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Energia (Kcal): 27</td> <td>Ferro (mg): 0,1</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g): 0,9</td> <td>Retinol (mg): Na</td> </tr> <tr> <td>Lipídeos (g): 0,1</td> <td>Vit. B1 (mg): 0,08</td> </tr> <tr> <td>Carboidratos(g): 6,5</td> <td>Vit. B2 (mg): 0,04</td> </tr> <tr> <td>Fibras (g): 5,1</td> <td>Niacina (mg): Tr</td> </tr> <tr> <td>Cálcio (mg): 14</td> <td>Vit. C (mg): 3,8</td> </tr> <tr> <td>Fósforo (mg) 18</td> <td>Potássio (mg) 135</td> </tr> </tbody> </table> <p>Fonte: Unicamp (2006)</p>	Energia (Kcal): 27	Ferro (mg): 0,1	Proteínas (g): 0,9	Retinol (mg): Na	Lipídeos (g): 0,1	Vit. B1 (mg): 0,08	Carboidratos(g): 6,5	Vit. B2 (mg): 0,04	Fibras (g): 5,1	Niacina (mg): Tr	Cálcio (mg): 14	Vit. C (mg): 3,8	Fósforo (mg) 18	Potássio (mg) 135														
Energia (Kcal): 27	Ferro (mg): 0,1																														
Proteínas (g): 0,9	Retinol (mg): Na																														
Lipídeos (g): 0,1	Vit. B1 (mg): 0,08																														
Carboidratos(g): 6,5	Vit. B2 (mg): 0,04																														
Fibras (g): 5,1	Niacina (mg): Tr																														
Cálcio (mg): 14	Vit. C (mg): 3,8																														
Fósforo (mg) 18	Potássio (mg) 135																														
	<p>BACABA Uso culinário: É consumido como "vinho de bacaba" e mingau da mesma forma que o "vinho de açaí". Ambos se assemelham até mesmo em termos nutricionais, contudo a bacaba possui elevado teor de óleo, recomendando-se cautela no consumo.</p> <p>Funções Químicas e Nutricionais</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Energia (Kcal): 212</td> <td>Ferro (mg): 0,</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g): 3,12</td> <td>Retinol (mg): 0</td> </tr> <tr> <td>Lipídeos (g): 19,80</td> <td>Vit. B1 (mg): 0</td> </tr> <tr> <td>Carboidratos(g): 6,60</td> <td>Vit. B2 (mg): 0</td> </tr> <tr> <td>Fibras (g): 12,7</td> <td>Niacina (mg): 0</td> </tr> <tr> <td>Cálcio (mg): 46</td> <td>Vit. C (mg): 0</td> </tr> <tr> <td>Fósforo (mg) 53</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Fonte: Unicamp (2006)</p>	Energia (Kcal): 212	Ferro (mg): 0,	Proteínas (g): 3,12	Retinol (mg): 0	Lipídeos (g): 19,80	Vit. B1 (mg): 0	Carboidratos(g): 6,60	Vit. B2 (mg): 0	Fibras (g): 12,7	Niacina (mg): 0	Cálcio (mg): 46	Vit. C (mg): 0	Fósforo (mg) 53			<p>FRUTO TUCUMÃ Uso culinário: É consumido in natura ou sob forma de sucos, molhos, compotas, geleias e doces em calda.</p> <p>Funções Químicas e Nutricionais</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Energia (Kcal): 262</td> <td>Ferro (mg): 0,</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g): 2,1</td> <td>Retinol (mg): Na</td> </tr> <tr> <td>Lipídeos (g): 19,1</td> <td>Vit. B1 (mg): 0,06</td> </tr> <tr> <td>Carboidratos(g): 26,5</td> <td>Vit. B2 (mg): Tr</td> </tr> <tr> <td>Fibras (g): 12,7</td> <td>Niacina (mg): Tr</td> </tr> <tr> <td>Cálcio (mg): 46</td> <td>Vit. C (mg): 18</td> </tr> <tr> <td>Fósforo (mg) 53</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Fonte: Unicamp (2006)</p>	Energia (Kcal): 262	Ferro (mg): 0,	Proteínas (g): 2,1	Retinol (mg): Na	Lipídeos (g): 19,1	Vit. B1 (mg): 0,06	Carboidratos(g): 26,5	Vit. B2 (mg): Tr	Fibras (g): 12,7	Niacina (mg): Tr	Cálcio (mg): 46	Vit. C (mg): 18	Fósforo (mg) 53	
Energia (Kcal): 212	Ferro (mg): 0,																														
Proteínas (g): 3,12	Retinol (mg): 0																														
Lipídeos (g): 19,80	Vit. B1 (mg): 0																														
Carboidratos(g): 6,60	Vit. B2 (mg): 0																														
Fibras (g): 12,7	Niacina (mg): 0																														
Cálcio (mg): 46	Vit. C (mg): 0																														
Fósforo (mg) 53																															
Energia (Kcal): 262	Ferro (mg): 0,																														
Proteínas (g): 2,1	Retinol (mg): Na																														
Lipídeos (g): 19,1	Vit. B1 (mg): 0,06																														
Carboidratos(g): 26,5	Vit. B2 (mg): Tr																														
Fibras (g): 12,7	Niacina (mg): Tr																														
Cálcio (mg): 46	Vit. C (mg): 18																														
Fósforo (mg) 53																															

Fonte: Os autores, (2019).

A ideia central do guia de atividades foi sistematizar e levar as informações dos alimentos a partir das atividades de EAN, apresentando a contribuição destas para a promoção de hábitos saudáveis que valorizem a cultura alimentar e a falta dessas para os problemas alimentares contemporâneos, realizada por meio de ações lúdicas e educativas para serem trabalhadas no âmbito escolar, permitindo assim aos alunos a exploração, manipulação e degustação de alimentos saudáveis presentes na comunidade e dessa maneira contribuir para uma mudança na alimentação dos mesmos uma vez que busquem escolher alimentos saudáveis para comerem no lanche, a fim valorizar o que tem disponível. (ALBIERO; ALVES, 2007). (Figura 6).

Figura 6. Recorte guia apresentando a contribuição da EAN para a promoção de saúde.

A escola aparece como local privilegiado para a implementação da EAN, pois possui a função social de formar cidadãos críticos sobre o mundo e as pessoas, conhecedores de diversos assuntos relacionados à vida e à sociedade, dentre eles a alimentação, a nutrição humana, valores culturais, com a finalidade de construir a cidadania e melhorar a qualidade de vida.




ATIVIDADE 6: CONHECENDO A PRODUÇÃO LOCAL



OBJETIVOS: Resgatar a cultura alimentar local; promover a reflexão sobre as etapas do sistema alimentar produção, abastecimento e consumo. **Materiais necessários:** Câmera fotográfica; **Metodologia:** Visitar agricultores familiares locais, pescadores, pequenos artesãos, feiras, com objetivo de conhecer os alimentos produzidos e comercializados no território. Pedir que os participantes anotem o que mais chamou atenção, como por exemplo, a forma de cultivo, o preço de comercialização. Em um segundo encontro, após a visita, os participantes irão elaborar um mural com fotos relatando o que mais chamou atenção. O condutor deve estimular a discussão sobre a variedade de alimentos regionais, a qualidade e o menor custo

GEOGRAFIA

Trabalhar com os alunos as comidas típicas da região; Trabalhar a vocação agrícola da região; solicitar aos alunos pesquisa sobre os hábitos alimentares culturais no seu estado e comunidade; Fazer feiras na escola sobre a importância de cada estado na alimentação atual; criar hortas escolares e mostrar o benefício do alimento natural; Realizar pesquisas em sala de aula sobre os diferentes hábitos alimentares entre os alunos nas suas residências; Trabalhar as Leis relacionadas à alimentação escolar e Segurança Alimentar e Nutricional em comparação com a situação de outros países.



conservantes, evitando prejuízos ao meio ambiente e à saúde das pessoas que consomem.

A maioria dos alimentos industrializados passa por várias etapas de processamento antes de estar disponível para consumo, possuem inúmeros aditivos alimentares, como corantes e conservantes, contém conteúdo elevados de gordura, açúcar e sódio. Além disso, algumas etapas do seu processo produtivo podem agredir o meio ambiente e não ser socialmente justas.

ATIVIDADE 5: ERA UMA VEZ...



Objetivos: Resgatar a cultura alimentar e os hábitos alimentares locais. Promover a reflexão sobre a mudança dos hábitos alimentares; promover a interação entre pessoas de diferentes faixas etárias **Materiais necessários:** Folhas de papel e Canetas

Fonte: Os autores, (2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Alimentar, é uma ferramenta pedagógica do âmbito da segurança alimentar e nutricional que visa o conhecimento e valorização da cultura alimentar de um povo, frente a essa transição que está ocorrendo na sociedade contemporânea em relação a cultura alimentar, através dessas atividades buscou-se apresentar dinâmicas

que podem ser utilizadas como recursos pedagógicos nas escolas para a prática, melhoria e valorização de hábitos alimentares melhorando assim o estilo de vida e contribuindo para informações nutricionais a respeito de um determinado grupo de alimentos, alimentos esses que são de grande importância para a promoção de saúde.

Muitas pessoas conhecem o significado de uma alimentação equilibrada, mas mesmo assim continuam se alimentando de maneira incorreta. Isso porque não adianta apenas saber, é preciso reeducar-se nutricionalmente, isto é, trocar os maus hábitos alimentares por bons hábitos.

Trata-se de adotar um novo estilo de vida, de ampliar conceitos, mudar e adotar novos costumes... o que não é nada fácil, ainda que possível. A melhor maneira é apostar na educação alimentar. Esse aprendizado pode e deve ocorrer em qualquer lugar, mas a escola é um espaço privilegiado para o estudo da alimentação e da nutrição como ciência, arte, técnica e história.

A escola deve atuar como um laboratório em permanente atividade de busca sobre o homem e as suas condições de vida. Afinal, é na escola que se revelam as dificuldades que existem fora dela e é na escola que essas dificuldades podem ser solucionadas, através da pedagogia. A alimentação está situada em um contexto de vida histórico e cultural do homem.

A participação ativa do indivíduo e da comunidade em aspectos relacionados à alimentação e saúde, aliada à garantia, por parte do governo, da alimentação como um direito humano e à segurança alimentar e nutricional para os desenvolvimentos físico, mental e social são os passos fundamentais para o alcance do real sentido de igualdade. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006)

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E. **A escola como promotora da alimentação saudável**. Revista: Ciência em Tela, Volume 2, Número 2, 2009.

ADAMS, C. **Estratégias adaptativas de duas populações caboclas (Pará) aos ecossistemas de várzea estuarina e estacional: uma análise comparativa**, [Tese de Doutorado], 2005 Departamento de Ecologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

_____; MURRIETA, RSS; SANCHES, RA. **Agricultura e alimentação em populações ribeirinhas das várzeas do Amazonas: novas perspectivas**. Rev. Ambiente & Sociedade, 8(1): 1-22. 2005.

ALBIERO, K.A.; ALVES, F.S. **Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional**. Rev. Nutrição em Pauta, São Paulo, ano 15, n. 82, p. 17-21, 2007.

BENEFICE, E; LOPEZ R; MONROY, SL; RODRÍGUEZ S. **Fatness and overweight in women and children from riverine Amerindian communities of the Beni River (Bolivian Amazon)**. Am J Hum Biol 19:61–73.2007.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde - **Departamento de atenção básica - Coordenação geral da política de alimentação e nutrição**. Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas. Brasília, 2006.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014

CAISAN. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional: 2012/2015**.- Brasília, DF: CAISAN 2011.

CASTRO, J. **Geografia da fome. O dilema brasileiro: pão ou aço**. 10. ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1967.

LONGO, V.C.C. **Vamos jogar? Jogos como recursos didáticos no ensino de ciências e biologia**. Prêmio professor Rubens Murillo Marques, 2012.

LOURENÇO AEP; SANTOS RV; ORELLANA JDY; COIMBRA CEA JR. **Nutrition transition in Amazonia: obesity and socioeconomic change in the Suruí Indians from Brazil**. Am J Hum Biol 20:564–571.2008

MACIEL, M. E. **Cultura e alimentação ou o que têm a ver os Macaquinhos de Koshima com Brillat-Savarin? Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, v. 7, n. 16, p. 154-156, 2001

MEZOMO, I. F. B. **Os serviços de alimentação: planejamento e administração**. Barueri (SP): Manole; 2002

PACHECO, S. S. M. **O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido**. In: FREITAS, M. C. S; FONTES, G. A; OLIVEIRA, N. (Orgs.). **Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura**. Salvador: EDUFBA, 2008. p. 217-238.

PEÑA, M.; MOLINA, V. **Food-based dietary guidelines and health promotion in Latin America**. Washington: Pan American Health Organization/Institute of Nutrition of Central America and Panama (INCAP), 1999.

PIPERATA, BA et. al. **Nutrition in Transition: Dietary Patterns of Rural Amazonian Women During a Period of Economic Change**. Am J Hum Biol. 23:458–469 p.2007.

POPKIN B, HORTON S, KIM S, MAHAL A. **Trends in diet, nutritional status, and diet-related non communicable diseases in China and India: the economic costs of the nutrition transition**. Rev Nutr 59:379–390.2001.

PRASS, Francine Sarturi; MOREIRA, Thaís Rodrigues; OLIVEIRA, Viviani Ruffo de **Contribuição do programa nacional de alimentação escolar na nutrição de crianças em idade escolar**. Revista Higiene Alimentar, São Paulo, SP., v. 21, n. 149, 2007.

Recebido em: 10/10/2022

Aprovado em: 15/11/2022

Publicado em: 27/11/2022