

avisa lá

Edição Especial ■ Nutrir ■ Novembro/2005 ■ Revista para a formação de professores de Educação Infantil e séries iniciais do Ensino Fundamental

que
aqui tem



Nutrir

Uma iniciativa social da Nacmil

e seus funcionários



EDIÇÃO ESPECIAL

avisa lá



avisa lá – Revista para a formação de professores de Educação Infantil e séries iniciais do Ensino Fundamental. Publicação do Instituto Avisa Lá. Ano V • Edição Especial / Nutrir • Novembro de 2005 ISSN 1806-8340

Este é um número especial da Revista *avisa lá* dedicado ao Programa Nutrir da Nestlé.

Nestlé Brasil
www.nestle.com.br

Diretor-Presidente: Ivan F. Zurita
Diretor de Assuntos Corporativos: Carlos R. Faccina
Gerente de Assuntos Corporativos: Francisco C. Garcia
Coordenadora de Assuntos Corporativos: Sílvia Zanotti

Revista *avisa lá*
www.avisala.org.br

Coordenação Geral e Editoria
Sílvia Pereira de Carvalho

Colaboradores
Cecília V. Holland
Elza Corsi de Oliveira
Maria Cristina Faber Boog
Rubem Alves
Isabel Porto Filgueira
Ana Paula Cazali
Adelsin Murta Filho

Assistente de Edição
Vânia Regina Ferreira

Apoio Administrativo
Andréia dos Santos V. Costa
Joselita Santos Reis

Projeto Gráfico e Diagramação
Azul Publicidade

Revisão de texto
Denise Lotito

Jornalista Responsável (Mtb 027318)
Edição de Textos
Janaina Abreu

Gráfica: Mattavelli
Tiragem: 5.000 exemplares



Ashoka apóia esta iniciativa

EDITORIAL

Introdução

04

INÍCIO DE CONVERSA



Promoven Educação Alimentar

REFLEXÕES

Os aspectos simbóli da alimentação 12

Movimentar-se é preciso 16

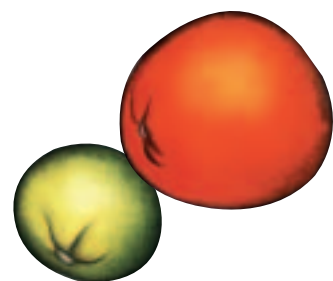


O melhor de tudo são as crianças 22

CAPA: DESENHOS DAS CRIANÇAS DE CORDEIRÓPOLIS

As delicadas relações entre
construção de hábitos e aprendizagem

26



do a
5

PROJETO INSTITUCIONAL

Política pública
e nutrição

31



cos

Mobilização social por uma
alimentação saudável

35

Muito além da horta



38

Comida nutritiva
e questões educacionais

42

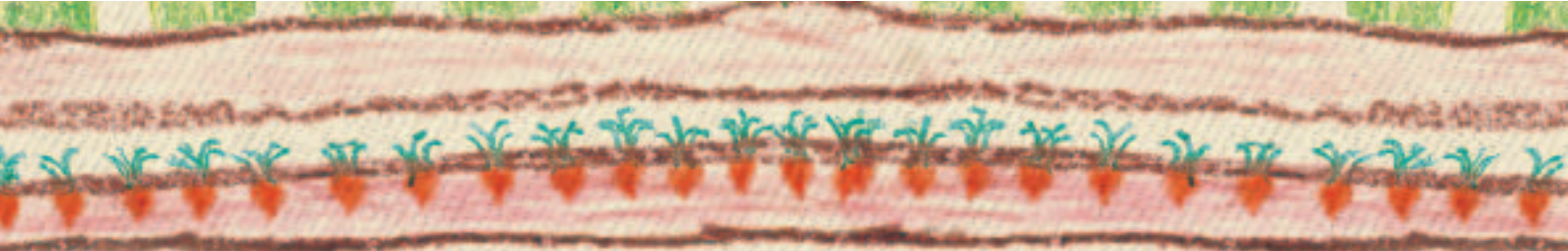


46 Fim do prato feito

FINALMENTES

Brincar é tudo de bom 50





O Programa Nutrir da Nestlé

Em 1999, a Nestlé iniciou o Programa Nutrir, com o objetivo de prevenir a má nutrição em crianças de comunidade de baixa renda no País. Os primeiros convocados para embarcar nesta iniciativa foram os próprios funcionários da empresa, que se inscreveram para trabalhar como voluntários e promotores da alimentação saudável, atuando em conjunto com comunidades de todo o Brasil.

Nestes anos de atividade do Nutrir, o aprendizado foi mútuo. Foram diversos trabalhos, em parceria com representantes de organizações não governamentais que integraram nossas esperanças e os meios adequados para trabalhar com informações nutricionais, usando um discurso simples, popular. Entender e respeitar os costumes e as tradições do povo brasileiro sempre foi um dos princípios do trabalho da Nestlé, e não poderia ser diferente no Programa Nutrir. Por isso, adotamos duas linguagens para a ação nas comunidades: as brincadeiras populares e as receitas regionais. O hábito alimentar é um dos componentes fundamentais da cultura de um povo e, para a convergência dos elementos nutricionais com o respeito aos hábitos, foi preciso entender os costumes da população.

Esta publicação, feita em parceria com a equipe do Instituto Avisa Lá, conta um pouco da história e das descobertas do Programa Nutrir nos últimos anos. Os textos aqui reunidos mostram os resultados dos cursos de capacitação do Programa Nutrir, que reúnem profissionais de instituições de educação e equipes de cozinha para promover a educação alimentar nas práticas das organizações que atendem as crianças e adolescentes, com o intuito de criar um ambiente capaz de favorecer a formação de hábitos alimentares saudáveis. São receitas simples, que conseguem alcançar resultados importantes, e esperamos ser de serventia para você que, assim como nós, tem buscado contribuir com a saúde, a nutrição e o bem-estar do brasileiro.

Ivan F. Zurita
Diretor-presidente
Nestlé Brasil



Promovendo a Educação Alimentar

POR SILVIA ZANOTTI¹



Nutrir

Uma iniciativa social da Nestlé

e seus funcionários

Cozinheira formada pelo Programa Nutrir serve alimentos durante Folia Culinária



INICIATIVA SOCIAL EM PROL DE UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL MOBILIZA VOLUNTÁRIOS, ENTIDADES, ESCOLAS, COMUNIDADES E MUITOS OUTROS PARCEIROS. INTEGRA ASPECTOS NUTRICIONAIS, CULTURAIS, RELAÇÕES SOCIAIS E PRINCIPALMENTE O DESEJO DE TRANSFORMAR UMA REALIDADE ADVERSA

Lançado em 1999, o Programa Nutrir nasceu com o intuito de prevenir a desnutrição, por meio de três estratégias básicas: compartilhar com as comunidades os conhecimentos técnicos, culturais e administrativos em nutrição da Nestlé; oferecer ferramentas para que as pessoas tomem melhores decisões alimentares; colaborar na obtenção de uma alimentação mais saudável e de baixo custo.

No entanto, desde o início, princípios e conteúdos

¹ Coordenadora de Assuntos Corporativos da Nestlé.





RICARDO TELLES

A formação é organizada e ministrada pela equipe central do Programa; pelo pessoal técnico designado pela empresa no desenvolvimento do material pedagógico destinado aos encontros; e ainda por meio de apoio de profissionais especializados.

O funcionário-voluntário participa de oficinas para adaptar-se aos materiais educativos e aprender jogos e brincadeiras que serão utilizados nos encontros com a comunidade. Cada grupo de voluntários locais – onde há uma unidade da Nestlé – escolhe a comunidade na qual quer trabalhar.

que pautam o Programa foram ampliados, graças ao grau de envolvimento de voluntários, comunidades e parcerias estabelecidas em cada região do País. O Programa Nutrir está implantado em 23 municípios de cinco Estados brasileiros, e já beneficiou cerca 82,4 mil crianças.

Voluntários: corpo e alma do Nutrir

Para implantação e implementação do Programa Nutrir a participação de voluntários é fundamental. Hoje, cerca de 15% dos funcionários da Nestlé participam ativamente do Nutrir, e 57% de seu quadro de pessoal são voluntários mantenedores, que contribuem com doações financeiras. Para cada valor doado, a Nestlé contribui com a mesma quantia.

Há um processo de capacitação para a ação voluntária. Os participantes recebem treinamento de formação sobre os conceitos do Nutrir e aprendem a atuar na prevenção da desnutrição infantil.

Este trabalho voluntário que impulsiona o Nutrir não se limita aos funcionários da Nestlé. O efeito desta iniciativa é contagiante, despertando o envolvimento de parentes e amigos dos participantes do Programa de Voluntariado.



Criança realiza atividade educativa durante oficina do Programa Nutrir, em Duque de Caxias

PAULO FRIEDMAN

Passo-a-passo da Folia Culinária

1) A Folia Culinária é o encontro dos participantes do Programa de Voluntariado com a comunidade. Em uma série de encontros, mães, professoras e merendeiras participam de oficinas culinárias nas quais, além de aprenderem receitas de baixo custo e alto valor nutritivo, discutem conteúdos, como higiene e segurança alimentar. Simultaneamente, acontecem atividades lúdicas e recreativas para as crianças.

Durante o primeiro ano da Folia, voluntários escolhem participantes da comunidade que têm perfil para desenvolver e ampliar o trabalho. Estes voluntários da comunidade serão os agentes multiplicadores do Nutrir. Os escolhidos passam por treinamento especial para liderarem a execução das folias culinárias, com a equipe central do Programa.

2) Durante o segundo ano da ação voluntária, são realizadas mais dez oficinas do Programa Nutrir na instituição parceira. Os voluntários reúnem-se e planejam a Folia Culinária durante um mês, e a comunidade fica responsável pelo encontro do mês seguinte, o que possibilita maior adaptação local dos conceitos e práticas do Programa. Este é o momento em que a ação do Nutrir ganha seu potencial multiplicador.

3) No terceiro ano da parceria, a comunidade desenvolve e planeja as ações, e os voluntários do Nutrir acompanham as atividades apenas a cada seis meses. Nesta última fase o grupo de voluntários do Programa Nutrir já está em busca de uma nova instituição social para iniciar as atividades novamente.

Valorizando iniciativas

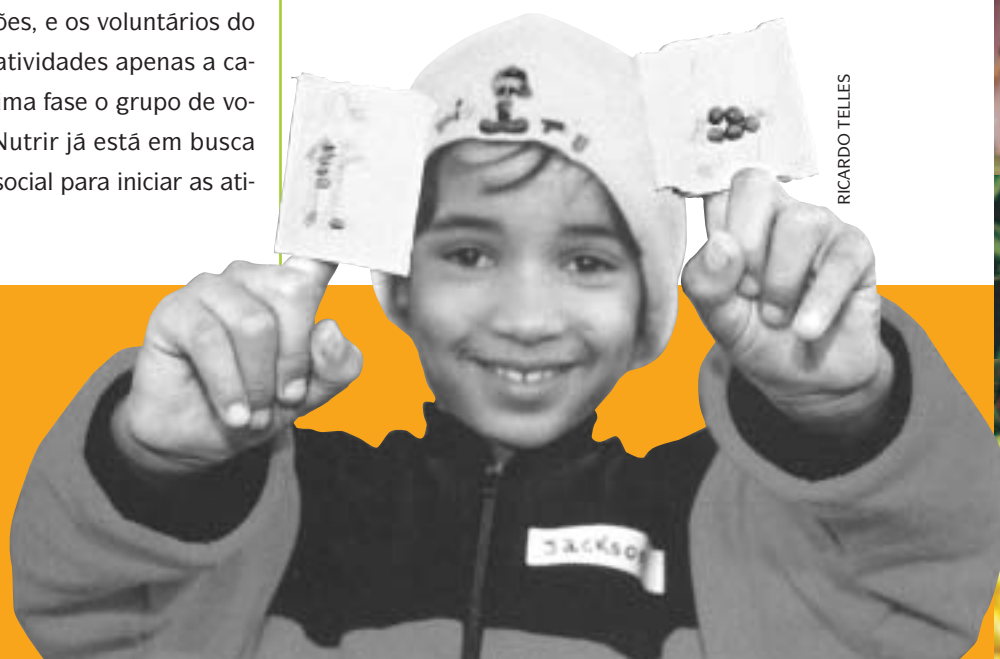
Concebido pela Nestlé, o Prêmio Nutrir reconhece e promove instituições da sociedade civil que na execução de ações voltadas à educação alimentar ganham destaque. Para concorrer ao Prêmio, é necessário participar do Programa de Capacitação, desenvolver o projeto e então inscrevê-lo².

Em parceria com organizações não governamentais (ONGs), o Programa Nutrir vem expandindo suas ações, a fim de ampliar a capacitação de educadores-multiplicadores.

Em 2004, foram beneficiadas 315 instituições e 630 educadores e merendeiras. Até o início de 2005, o Programa capacitou:

- 40 instituições sociais em Maringá (PR)
- 101 instituições em São Paulo (SP)
- 82 instituições em Montes Claros (MG)
- 30 escolas de Parati (RJ)
- 22 instituições, atendidas pelo Programa de Voluntariado
- 15 instituições ligadas à comunidade de Heliópolis (SP)
- 30 escolas de Ubatuba (litoral de SP).

² Parte dos projetos premiados estão descritos nas páginas desta revista.



RICARDO TELLES



Menina realiza atividade educativa durante oficina com as crianças da Escola de Samba Mirim-Pimpolhos, do Programa Nutrir em Duque de Caxias

A capacitação do Programa Nutrir é realizada por uma equipe composta por educadora, nutricionista e culinária. Oferece formação de 32 horas/aula sobre educação alimentar e distribui gratuitamente o Kit Nutrir aos coordenadores pedagógicos e merendeiras das instituições beneficiadas. O Kit é composto por livros, vídeos, jogos, receitas e sugestões de atividades sobre educação alimentar para serem realizadas com crianças e jovens.

No final de cada ano, todas as instituições que participaram do Programa de Capacitação são convidadas a enviar os projetos de educação alimentar desenvolvidos, para concorrer ao Prêmio Nutrir. São premiadas as cinco melhores iniciativas. O prêmio é oferecido à coordenadora pedagógica e à merendeira da instituição. As

instituições vencedoras recebem um kit cozinha, um kit de livros e, os dois melhores projetos, um cheque no valor de dois mil reais (em 2004).

Frutos do Programa

Em março de 2002, o Programa Nutrir iniciou o Projeto Cozinhas Comunitárias, no Centro Sócio Esportivo Comendador Armindo da Fonseca, no Complexo do Campinho, Morro do Fubá, Rio de Janeiro (RJ).

O primeiro núcleo do Cozinhas Comunitárias foi o resultado da parceria entre a Nestlé Brasil, a Federação das Indústrias do Rio de Janeiro (Firjan), o Consulado do Japão e o Instituto Aracatu. Em um espaço multiuso, com cozinha coletiva administrada pela própria comunidade, moradores aprenderam, em 12 cursos diferentes,

Kit Nutrir

O Kit Nutrir é constituído de livros e material pedagógico com repertório de atividades, especialmente produzido e distribuído aos participantes do Programa Nutrir da Nestlé:

Guia do Educador: Traz idéias de atividades para serem realizadas em sala de aula, na cozinha, ou na comunidade, além de dicas de livros infantis que tratam de assuntos relacionados à educação alimentar.

Manual Antropométrico: A antropometria estuda as medidas das várias características do ser humano – medidas lineares, pesos, diâmetros e circunferências –, bem como os aspectos do movimento do nosso corpo. No caso das crianças menores de 5 anos, são fatores como peso ao nascer, peso para a idade, peso para a altura e altura para a idade, que servem para avaliar o estado nutricional das crianças. É o método mais simples de baixo custo para fazer essa análise.

Receituário: É um caderno de receitas que ensina, entre outras coisas, como aproveitar cascas de produtos naturais encontráveis em diferentes regiões brasileiras. Traz também informações nutricionais para a elaboração de refeições saudáveis e de um cardápio equilibrado.

Cardápio de Soluções: Livro elaborado em parceria com a Ashoka Empreendedores Sociais, divulga “receitas” de cidadania. São sete receitas simples, mas bem-sucedidas, para o combate à desnutrição e à desigualdade social.



RICARDO TELLES

Programa Nutrir

Caçapava

Em 2004, o Cozinhas Comunitárias fez o primeiro movimento de expansão e chegou ao município de Caçapava (SP). O foco do Projeto foi a comunidade de Vila Paraíso, onde o Nutrir atua desde 2000. Depois de unirem-se para formar a Associação Solidária da Vila Paraíso Mãos Estendidas, os voluntários do Programa Nutrir e membros da comunidade montaram, num terreno doado pela prefeitura, uma cozinha industrial com refeitório, despensa, padaria e horta comunitária.



RICARDO TELLES

Além de capacitar cerca de 70 adultos por ano, a equipe prepara refeições para 65 crianças de baixa renda, com idades entre 5 e 12 anos, que almoçam no refeitório da Associação todos os dias.

Marília

Marília, cidade do interior do Estado São Paulo, foi outra beneficiada pelo Programa Nutrir. Dessa vez, a comunidade foi atendida pela Creche da Juventude Católica, que assiste cerca de 200 crianças. Depois de conseguirem do Fundo de Solidariedade do Estado de São Paulo a doação de equipamentos para a produção de pães, doces e salgadinhos, voluntários do Nutrir instalaram o maquinário e iniciaram os cursos para a capacitação de 96 pais. Foram firmadas parcerias com o Sebrae (Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas), para a organização de cursos de gerenciamento doméstico, e com o Banco do Povo de Marília, para o financiamento de pequenos empreendimentos.

Araçatuba

No início de 2005, o Lar Espírita Caminho de Nazaré, instituição atendida pelo Programa Nutrir que beneficia cerca de cem crianças da comunidade do bairro Verde Parque, na cidade de Araçatuba (SP), conseguiu da prefeitura a doação de um terreno vizinho e instalou ali uma padaria comunitária. Os equipamentos foram doados pelo Fundo de Solidariedade do Estado de São Paulo e a produção já está sendo vendida para outra entidade, também atendida pelo Nutrir. No total, 50 mães da comunidade estão trabalhando na padaria e gerando renda para suas famílias.

O Projeto Trabalho e Renda também teve início em 2005. Trata-se de parceria firmada com a Pastoral da Criança, que consiste na manutenção de centros de capacitação na área de serviços domésticos. O público-alvo são as mães de crianças atendidas pela Pastoral, cujas famílias tenham renda inferior a dois salários mínimos.





PAULO FRIEDMAN

como preparar saladas, doces para festas, geléias, compotas e salgados. Participaram também de aulas de reeducação alimentar, higiene e saúde, conservação de alimentos e até treinamento para balconista, vitrinista e confecção de cestaria. Estruturado pelo Programa Nutrir para atender, no primeiro ano, cerca de 400 pessoas, o Cozinhas Comunitárias superou a meta. Em 2003, beneficiou 600 cidadãos e, em 2004, outros 300.

Nutrir Bons Conselhos

Pautado na experiência de sucesso de Montes Claros (MG), em parceria com o Instituto Telemig Celular, que desenvolve o Programa Pró-Conselhos, o Programa Nutrir vem desenvolvendo uma ação promissora: o Programa Nutrir Bons Conselhos. Já foram implantados projetos-piloto em diferentes regiões do Estado de Minas Gerais, que levam a temática da educação alimentar para os Conselhos de Direito das Crianças e Adolescentes.

Diante das questões nutricionais enfrentadas pelo Brasil, as ações do Programa Nutrir, apesar do crescimento e expansão, ainda representam um alívio pequeno. No entanto, é a soma de diversas iniciativas sociais que, em conjunto, tornam-se um instrumento eficaz de combate aos desajustes existentes na estrutura social do País.



PAULO HERCULANO

As mesas com quatro cadeiras permitem que as crianças estabeleçam conversa sobre o dia-a-dia, estimulando a socialização

PARA SABER MAIS

■ Site: www.nestle.com.br/nutrir – Programa Nutrir da Nestlé



Os aspectos simbó

POR MARIA CRISTINA FABER BOOG¹

A RELAÇÃO ENTRE ALIMENTAÇÃO E AFETIVIDADE EXPLICA POR QUE É TÃO DIFÍCIL MUDAR OS HÁBITOS ALIMENTARES. SÓ UMA PEDAGOGIA QUE UNA OS ASPECTOS SIMBÓLICOS DOS ALIMENTOS AOS NUTRICIONAIS RESULTARÁ EM UMA EDUCAÇÃO EFETIVA

Quando você se depara com um problema de alimentação e escuta do médico que precisa comer mais isso, deixar de comer aquilo, cortar as batatas fritas, reduzir os doces, qual o impacto que essas recomendações provocam? É tranquilo? É fácil aceitar? Claro que não.

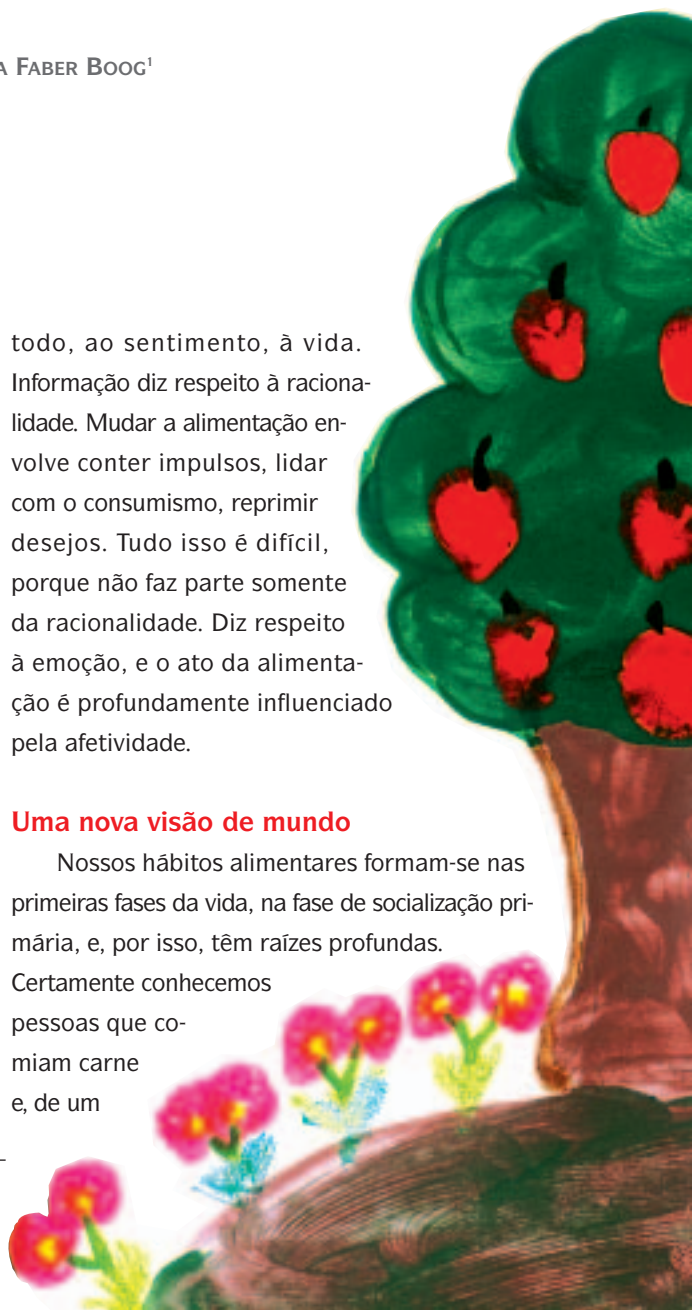
A disposição simples, didática e objetiva do que se deve ou não fazer em relação à alimentação, as informações contidas em rótulos e *folders* são importantes, mas por que são tão questionáveis? A informação, embora necessária, é apenas uma parte da educação. Educação diz respeito ao

tudo, ao sentimento, à vida. Informação diz respeito à racionalidade. Mudar a alimentação envolve conter impulsos, lidar com o consumismo, reprimir desejos. Tudo isso é difícil, porque não faz parte somente da racionalidade. Diz respeito à emoção, e o ato da alimentação é profundamente influenciado pela afetividade.

Uma nova visão de mundo

Nossos hábitos alimentares formam-se nas primeiras fases da vida, na fase de socialização primária, e, por isso, têm raízes profundas. Certamente conhecemos pessoas que comiam carne e, de um

¹ Nutricionista com especialização, mestrado e doutorado em Saúde Pública. É docente do departamento de Enfermagem da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp e do Curso de Mestrado em Enfermagem da mesma universidade. Tem vários artigos publicados e é editora associada da *Revista de Nutrição* da Puccamp.



licos da alimentação

dia para outro, tornaram-se vegetarianas. Conseguiram mudar, porque mudaram sua filosofia de vida. Quando a forma de pensar a vida modifica-se, então o hábito alimentar também se altera.

A educação nutricional foi, durante muitos anos, deixada de fora dos estudos acadêmicos. Especialistas chegaram a dizer que “foi para o exílio”. Questiona-se muito a sua efetividade, porém, a ineficácia de algumas iniciativas tem sua origem em abordagens nas quais se observa uma fragmentação do conhecimento. A mesma fragmentação do conhecimento (científico) que separou a emoção da razão, que dissociou o corpo da emoção e a razão da intuição separou também a nutrição da alimentação. Instruímos sobre nutrição e esperamos que tudo dê certo na alimentação, mas, na vida, esse encadeamento não ocorre dessa forma. Temos que buscar uma nova pedagogia que integre a questão nutricional aos aspectos simbólicos da alimentação. Este é o caminho que acredito ser viável.

A nutricionista americana Cheryl Achterberg questiona o direito de intervir na alimentação das pessoas. Ela se pergunta até que ponto isso é ético. Na mesma linha de raciocínio, o antropólogo francês Claude Fischler, especializado em estudos sobre alimentação, inicia seu livro² afirmando: *Comer é um ato íntimo*. Através da alimentação tomamos alguma coisa do meio ambiente, introduzimos no corpo e fazemos disso nossa própria substância. A expressão “introduzir no corpo” é muito forte, porque pode nos remeter à idéia de grandes prazeres ou grandes repulsas.

Comer o que é produzido no local, saber de onde provém, é uma maneira de valorizar e respeitar quem produz.

Lidando com as diferenças culturais

Quando alguém diz que não come verdura porque é mato, é comida de coelho, não se pode subestimar essa opinião. Essa pessoa realmente sente que verdura é comida de coelho, que não é algo adequado a sua natureza. É como se alguém nos oferecesse ração, dizendo que ela é rica em proteínas, vitaminas e ferro. Mesmo assim, não comeríamos ração, porque ela não faz parte da cultura na qual somos formados. Ela contém proteínas que o organismo humano pode aproveitar, mas a nossa natureza humana a rejeita.

² *L'Homnivore*, de Claude Fischler. Paris, Editora Odile Jacob.

A educação tem de caminhar de modo um pouco diferente. Lidar com educação nutricional implica em desenvolver a capacidade de perceber as diferenças culturais, de ampliar nossa capacidade de compreensão, de nos abirmos à subjetividade e termos coragem de penetrar no imaginário das pessoas. Um enorme desafio no campo da alimentação.

Para resolver os problemas de alimentação temos que fazer incursões na história, na filosofia, na sociologia, nas ciências humanas. Os limites das ciências nutricionais não dão conta da complexidade, da multidimensionalidade da questão alimentar.

Por exemplo, considero importante imprimir à educação nutricional uma perspectiva ecológica, de valorização dos alimentos naturais como uma forma de reaproximar o homem da natureza. Os problemas atuais de saúde – da desnutrição à obesidade – existem em função de uma ruptura entre homem, terra e alimento. A ruptura entre o homem e a terra gera desnutrição. Além disso, quando o alimento se distancia muito da terra, gera má nutrição ou obesidade. E uma possibilidade de estreitar essa distância é a escola, por meio da criação de hortas e pequenos pomares, não necessariamente vinculados à merenda, mas relacionados ao ensino. Seria uma forma de semear um pensamento ecológico em relação à alimentação na mente das crianças. Outra possibilidade interessante são visitas às propriedades rurais próximas às escolas.

Um padrão alimentar mais compatível com a sustentabilidade ambiental poderia vir da valorização da terra, do trabalho do agricultor, da reconexão das cadeias alimentares globais.

O resgate da culinária

Outro ponto interessante é o resgate da dignidade do ato de cozinhar. Em nossa história, o trabalho na terra e na cozinha tem uma ligação com a escravidão. As mulheres escravas trabalhavam

na cozinha; os homens escravos, na terra. Hoje, há um distanciamento da mulher da cozinha, até mesmo em decorrência dos movimentos feministas – é ótimo que os homens tenham mais desenvoltura e menos preconceito em relação à cozinha –, mas o fato é que há uma fuga da cozinha, pois ela é considerada perda de tempo.

Essa simplificação não acontece sem ônus à saúde, porque existem certos alimentos que demandam preparo. O feijão, por exemplo, precisa ser cozido na panela de pressão por um certo tempo. Já encontrei mulheres com alto grau de instrução que não sabem lidar com uma panela de pressão. Temos que resgatar o valor intrínseco do ato de preparar alimentos e das nossas tradições. Não é vergonha cozinhar, e não há nada que substitua o aroma gostoso da comida sendo preparada, que invade a sala e convida para a mesa.

Alimento industrializado é mais prático, poupa tempo, trabalho manual, mas é em torno do fogão que a aproximação entre as pessoas acon-





tece. Existe até uma questão de arquitetura relacionada à cozinha e ao aspecto lúdico da culinária, pois precisamos de espaço nesse local. Não defendo a idéia de que a mulher tenha de ficar na cozinha, mas que a família toda aprenda a lidar com o alimento: homens, mulheres e crianças.

Essa “praticidade” extrema, o individualismo, a priorização do trabalho em prol de uma sobrevivência cada vez mais difícil, a supervalorização do trabalho intelectual em detrimento do trabalho manual vêm contribuindo para alocar a alimentação num espaço periférico da vida. Especialistas em antropologia mostram que a alimentação é uma questão central da vida que hoje, infelizmente, está se tornando periférica.

Uma proposta de educação

A mídia tem um grande poder, mas não educa: manipula. Ela nos faz comprar uma coisa que amanhã abandonamos para comprar outra. Dita um comportamento hoje, amanhã outro. Temos de trabalhar a conscientização, e isso não se faz por imposição. Conscientizar não é impor nossas idéias a outras pessoas. Não se pode simplesmente determinar o que os outros devem ou não comer.

Conscientizar é promover o alcance dos fatos, o reconhecimento das influências e repercussões que um ato pode desencadear. Mas is-

so é uma questão de filosofia da educação, e o tempo é escasso. O grande educador brasileiro Paulo Freire³ certamente pode nos inspirar na busca de uma nova pedagogia para a educação nutricional, realmente voltada à conscientização. Quando se pensa em educação nutricional, a palavra “nutricional” vem como atributo de educação. Por isso, não bastam os conhecimentos das ciências nutricionais para subsidiar as iniciativas nessa área. É preciso contemplar também os pressupostos do campo da educação.

Adaptação de texto publicado em *Diálogos Akatu* nº 4: *O Fome Zero e Consumo Consciente de Alimentos*. Resultado de discussões e mesas-redondas sobre desperdício de alimentos entre o campo e a mesa, envolvendo os processos de produção, comercialização, industrialização e consumo de alimentos no Brasil.

³ Paulo Freire (1921–1997), professor e autor de inúmeros livros sobre educação.

PARA SABER MAIS

- Site: www.nutricaoempauta.com.br. Este site é dirigido a profissionais que atuam na área de saúde e nutrição. Tem visual simples e vários artigos disponíveis para leitura e impressão. É possível encontrar informações sobre os valores nutricionais dos alimentos e também sobre prática de esportes e alimentação adequada.
- **Maria Cristina Faber Boog**
Tel.: (19) 3788-8836. E-mail: crisboog@fcm.unicamp.br



Movimentar-se é preciso

POR ISABEL PORTO FILGUEIRAS¹

ADOTAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL NÃO É APENAS CUIDAR DA SAÚDE DO CORPO. É CUIDAR DOS SENTIDOS, AGITAR A MENTE E AS EMOCÕES. É ENCONTRAR-SE CONSIGO MESMO, COM AS COISAS DO MUNDO, COM A NATUREZA



Segundo dados de um conceituado Centro de Pesquisas em Aptidão Física no Brasil², morrem no mundo, por ano, cerca de 2 milhões de pessoas em consequência de doenças que têm como um dos fatores de risco a falta de atividade física.

Em 2003, uma pesquisa da Organização Pan-Americana de Saúde verificou que apenas 13% dos brasileiros utilizam o tempo livre para a prática de atividade física e que 60% a 70% da população brasileira é completamente sedentária.

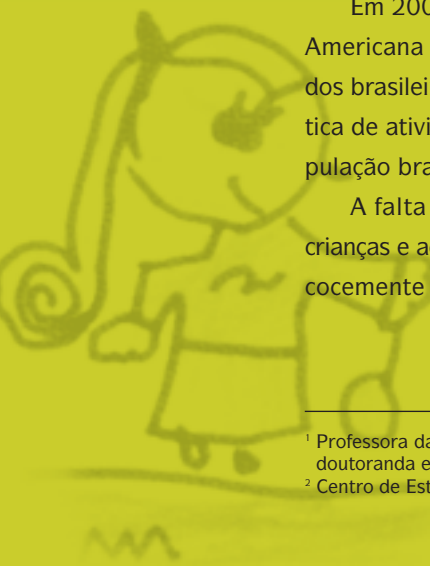
A falta de atividade física atinge também crianças e adolescentes que têm apresentado precocemente problemas de saúde tipicamente de

adultos. Esta inatividade é associada ao excessivo uso do computador, videogame e tv, à falta de espaços de lazer e atividade física e à violência urbana. Somados a estes fatores há a inadequação alimentar, o exagero no consumo de alimentos do tipo *fast food*, comidas gordurosas, guloseimas, pouca ingestão de frutas e verduras.

A constatação dessa realidade tem levado pesquisadores em atividade física, médicos e educadores a defender a necessidade de políticas públicas de saúde e educação voltadas para um aconselhamento nutricional e a inclusão da atividade física no cotidiano das crianças e de suas famílias. A idéia é desenvolver programas de edu-

¹ Professora da Faculdade de Educação Física da Universidade Presbiteriana Mackenzie. Formadora do Instituto Avisa lá. Mestre e doutoranda em Educação na USP.

² Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS).





FOTOS: MARIA NAZARETH ELOY

A utilização de materiais diversificados proporciona às crianças a descoberta de novos desafios corporais, novas formas de ocupar e se relacionar com o espaço e, ainda, de perceber suas próprias habilidades e limites corporais

cação que estimulem as pessoas a adotar um estilo de vida saudável e ativo nas atividades do dia-a-dia e do lazer.

Um pouco de história

A relação entre atividade física e saúde, no âmbito da ciência, passou por diversas concepções ao longo da história. No século XIX, os movimentos europeus em prol da ginástica são considerados a primeira forma sistemática de “cuidar” do corpo sob a influência do conhecimento científico. Foi o auge do desenvolvimento de exercícios repetitivos, que eram realizados sob o comando severo de um professor: todos no mesmo ritmo, em ordem. Acreditava-se que ser fisicamente ativo e disciplinado ajudava o indivíduo a desenvolver um “caráter” tenaz. A ginástica negava a espontaneidade dos movimentos da cultura corporal popular, das brincadeiras, do circo e das festas.

Neste mesmo período foi criada a ginástica escolar, atual Educação Física Escolar. Muitos de nós vivemos a influência desta concepção. As corridas sem sentido em volta da quadra, os exercícios extenuantes ao sol, os abdominais e flexões de braço como castigo. A ginástica aparece para

domesticar e controlar a expressividade. E foi se tornando gradativamente um produto a ser vendido.

A idéia de ser fisicamente ativo esteve ligada também ao esporte competitivo. A divulgação do *slogan* “Esporte é Saúde” orientou programas de lazer e educação delimitados pelos valores de rendimento, desempenho máximo e seletividade do esporte de alto nível. Entretanto, a crescente divulgação de lesões de atletas ainda jovens, o *doping*, o estresse psicológico da competição, a exclusão dos menos habilitados, a corrupção e falta de ética no esporte levou a uma desmistificação da máxima “Esporte é Saúde”. Hoje, sabemos que não é preciso ser um atleta para beneficiar-se da atividade corporal para a saúde.





A concepção seguinte, fundamentada na evolução dos estudos em fisiologia do exercício fixava como ideal para beneficiar-se do exercício físico a prática de atividades com intensidade de 70% da capacidade máxima do indivíduo, privilegiando as atividades aeróbias por 50 a 60 minutos,

duas ou três vezes por semana. Este movimento veio acompanhado da propaganda de produtos e equipamentos, da busca de um corpo ideal, do surgimento de exercícios da moda. O indivíduo não pode movimentar-se simplesmente, precisa comprar uma roupa específica, contratar um profissional, pagar uma academia.

Esses modismos inconseqüentes muitas vezes são responsáveis por lesões ortopédicas graves. Atualmente a ciência da aptidão física tem demonstrado que os benefícios do exercício para a saúde são preponderantes em atividades moderadas. Como referência básica, as associações internacionais de saúde e atividade física recomendam a prática de exercícios moderados – caminhar a 4,5 km/h, por exemplo –, preferencialmente todos os dias da semana, em uma única sessão diária de 30 minutos ou acumulando duas a três sessões de 10 a 15 minutos ao longo do dia. Esta recomendação visa incluir um número maior de pessoas, mostrando que a atividade física pode ser incorporada no cotidiano de qualquer um nas atividades utilitárias – caminhar até o trabalho, varrer a casa, lavar o carro – e de lazer.

Nosso corpo somos nós

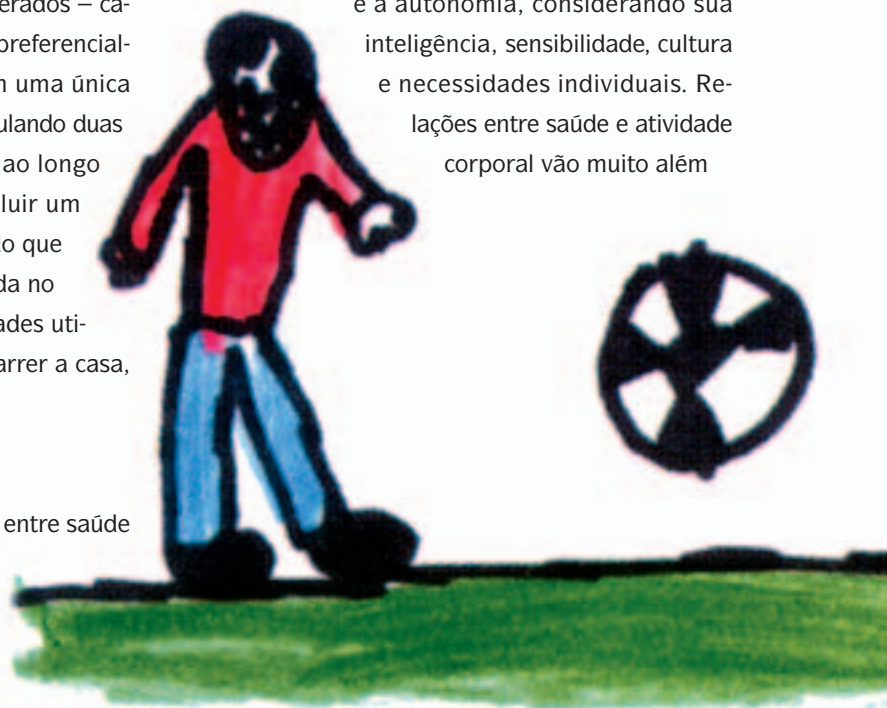
Ao longo da história, as relações entre saúde e atividade física foram se modificando, permitindo a inclusão de um

maior número de pessoas e sendo compatíveis com o ritmo de vida moderna.

O sedentarismo é um fenômeno relacionado às demandas da vida moderna. A modificação deste estilo de vida exige um novo olhar sobre o papel do corpo no desenvolvimento humano; exige que o indivíduo olhe mais para si mesmo, questione a organização da cidade, das relações de tempo, de trabalho, o transporte e o lazer. É necessário que o indivíduo busque mudar sua forma de relacionar-se com os outros e com o meio ambiente não apenas engajando-se em algum programa de esporte ou atividade física, quase como um remédio amargo ou pontual.

Nós não temos um corpo: nosso corpo somos nós. O corpo não é separado, nem muito menos oposto à inteligência, aos sentimentos. Ele nos abriga por inteiro. O corpo guarda nossa memória, nossos desejos, pensamentos e sentimentos. Ele não é um instrumento, uma máquina de ossos, articulações, músculos e sistemas de distribuição de energia. Nesta concepção, o exercício não é atividade física, mas corporal, porque envolve o indivíduo como um todo.

Os programas de atividade corporal precisam investir mais no ensinar as pessoas a reconhecer o próprio corpo, buscando a saúde e a autonomia, considerando sua inteligência, sensibilidade, cultura e necessidades individuais. Relações entre saúde e atividade corporal vão muito além



da ginástica ou da caminhada e têm pouco a ver com um corpo idealizado como perfeito. Tem a ver com nossa identidade.

Espontaneidade corporal inibida

Assim que nascemos somos submetidos a uma série de testes que checam o funcionamento de nossos movimentos reflexos. Tais movimentos, aliados às nossas capacidades perceptivas, são os recursos mais importantes de que dispomos para começar nossa jornada no mundo.

Grandes autores da psicologia do desenvolvimento como Piaget³ e Wallon⁴ apontam para a importância do ato motor no desenvolvimento das crianças nas dimensões afetiva e cognitiva, o que indica a indissociabilidade entre mente, corpo e emoção. Mais recentemente, nos estudos de neurociências, tem-se comprovado a estreita relação entre as várias dimensões do comportamento humano.

³ Jean Piaget (1896–1980), psicólogo suíço.

⁴ Henri Wallon (1872–1962), psicólogo francês.

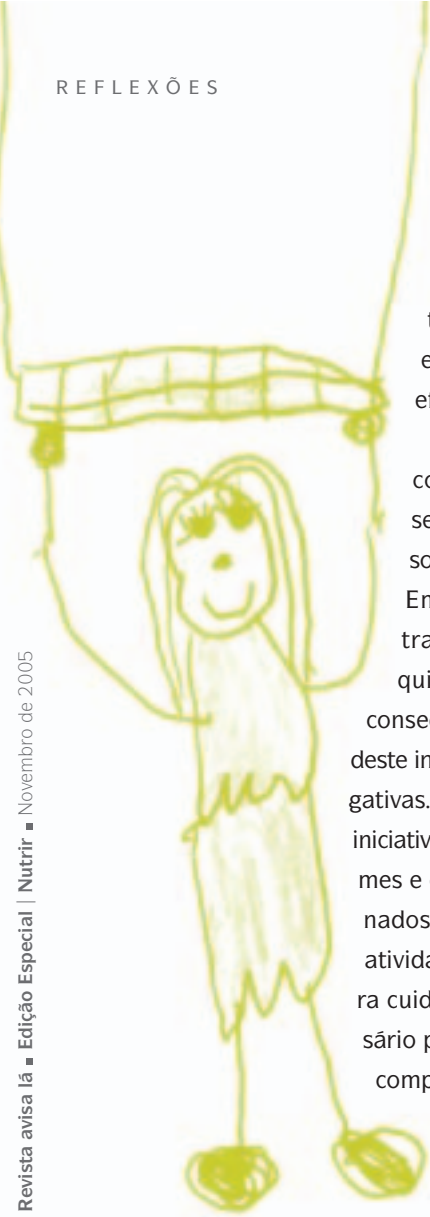
No nosso primeiro ano de vida, o aumento da capacidade de controlar movimentos nos possibilita o estabelecimento de trocas com o mundo físico e social. Permite também o início da construção de nossa própria imagem neste mundo. Nesse momento, a capacidade de nos expressarmos corporalmente é festejada. Uma criança que anda cedo, por exemplo, é considerada saudável e em pleno desenvolvimento.

No entanto, se no início nossas proezas corporais são festejadas, há um momento em que elas começam a ser vistas como transgressão. Os adultos reagem à impulsividade motora procurando controlá-la, o que é de fato necessário: tesouras não são objetos para serem levados à boca, bolas quebram relógios de parede na sala, bibelôs de vidro não devem ser empilhados ou lançados. No entanto, a lógica do mundo adulto que controla o movimento nas situações inadequadas cerceia possibilidades de liberdade para o corpo, e assim as crianças vão aprendendo, em casa e na escola, que criança educada é criança parada. Portanto, já na primeira infância começamos a aprender a inibir nossa espontaneidade corporal. Iniciamos um longo mas constante caminho em que deixamos de ouvir nossas necessidades de conforto e bem-estar corporal e passamos a controlar e reprimir o corpo.

Corpo saudável, mente tranqüila

O sedentarismo infantil tem origem no enquadramento do corpo ao estilo de vida atual dos adultos. Muito provavelmente, crianças que convivem com pessoas que não encontram prazer nas atividades físicas acomodam-se facilmente em frente à TV ou à tela do computador.





É inegável a influência das novas tecnologias no mundo das crianças, e os adultos devem estar atentos aos efeitos dessa convivência.

É importante observar o modo como as crianças apropriam-se de seu tempo. Quanto tempo ficam absortas nestas atividades sedentárias. Embora para os adultos seja mais tranquilo conviver com uma criança quieta em frente a uma máquina, as consequências para a realização pessoal deste indivíduo em formação podem ser negativas. Uma criança obesa, apática e sem iniciativa é solicitada a submeter-se a regimes e exercícios que em geral são abominados. Por isso, ao invés da inserção da atividade corporal como um remédio para cuidar da saúde das crianças é necessário proporcionar-lhes um estilo de vida compatível com uma vida saudável.

É hora de recuperar a espontaneidade do movimento que está na brincadeira, na dança, no caminhar, ao invés de consumir protocolos de cuidado com o corpo, receitas de longevidade e saúde ora do esporte, ora da medicina. As crianças precisam de movimento e os adultos também.

Cuidar da saúde do corpo é cuidar dos sentidos, do conforto corporal, é também fazer o coração bater mais, os músculos tornarem-se mais fortes, as articulações mais flexíveis, o rosto mais alegre e a mente mais tranquila.

No cotidiano da escola

A escola sempre protagonizou uma separação entre as atividades corporais das intelectuais. Isso causou e tem causado enormes prejuízos para a educação integral. É preciso educar o corpo para que ele se mova com inteligência e sensibilidade, e a mente para que ela se expresse no corpo.



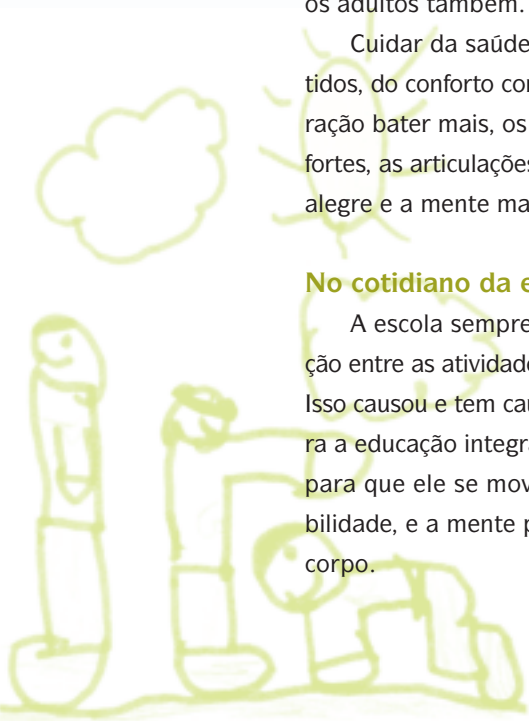
As vivências da educadora contribuem para a construção de um repertório criativo de atividades, por exemplo, as brincadeiras de infância.

É legítima a preocupação de pesquisadores em atividade física e saúde com o desenvolvimento de políticas públicas de incentivo à atividade corporal. Para isso, é necessária uma revisão do currículo escolar, entendendo que a atividade corporal – uma concepção mais ampla que a atividade física – não deve ser apenas um instrumento de manutenção do funcionamento de músculos e funções fisiológicas, mas uma expressão do indivíduo no mundo. Assim, a atividade corporal pode ser tratada na escola, não apenas nas aulas de Educação Física, mas de forma interdisciplinar, rompendo com a fragmentação do conhecimento, com a dicotomia corpo/mente. Fazer atividade corporal é olhar para dentro, é agitar a mente e as emoções, é encontrar-se consigo mesmo, com os outros, com as coisas do mundo, com a natureza.

Conhecendo o próprio corpo

Todo bom projeto ligado ao corpo começa com uma avaliação inicial. O professor pode observar e perguntar aos seus alunos como se sentem em relação ao corpo, como cuidam de seu conforto corporal no dia-a-dia. Como está a postura, o sono, o nível de tensão ou a capacidade de relaxamento das crianças. O que eles conhecem sobre como cuidar do corpo. Qual o repertório gestual que apresentam.

Além desta avaliação inicial dos alunos, o pro-





fessor pode avaliar de que forma a escola tem tratado o corpo. As atividades pedagógicas inserem atividades corporais? Será que permitimos aos alunos aprenderem matemática, ciências, língua portuguesa, artes incluindo o movimento como parte da aprendizagem?

Que tal negociar

com os alunos projetos que reflitam sobre temas da cultura corporal e de sua relação com a saúde? Ou projetos que os ajudem a analisar criticamente os valores veiculados na mídia sobre o esporte, a ginástica e os padrões de beleza? Por que não compartilhar projetos que incluam a cultura corporal da comunidade e realizar parcerias com os pais?

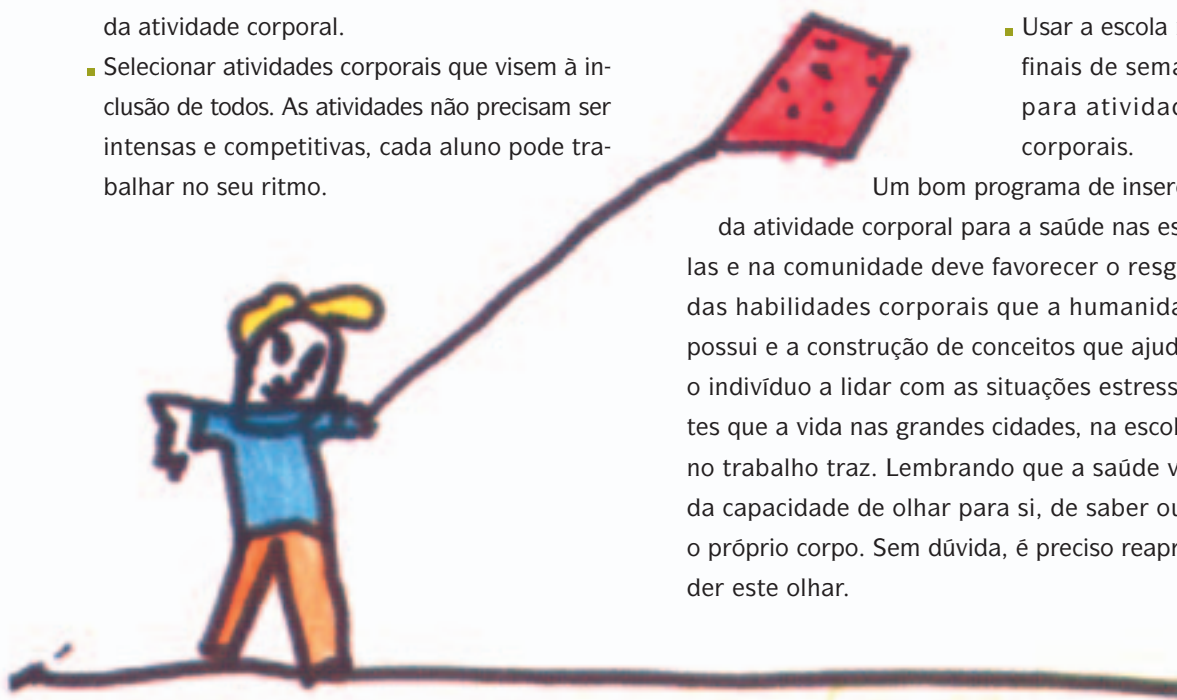
Destacamos alguns pontos que podem contribuir para que educadores de todas as áreas proponham projetos envolvendo a atividade corporal no cotidiano da escola e no processo de construção de conhecimentos dos alunos:

- Priorizar e enfatizar o aspecto lúdico e o prazer da atividade corporal.
- Selecionar atividades corporais que visem à inclusão de todos. As atividades não precisam ser intensas e competitivas, cada aluno pode trabalhar no seu ritmo.

- Investir em projetos e seqüências didáticas que trabalhem a consciência corporal e o auto-conhecimento.
- Incorporar a atividade física à rotina da escola, nos recreios e horários de entrada e saída.
- Criar espaços de conforto corporal. Imagine se nossos jovens trabalhadores, que vão à escola à noite, pudessem ter um espaço para relaxar, fazer um alongamento antes da aula, no intervalo ou após a aula.
- Repensar a organização das salas de aula e dos espaços externos, criando possibilidades de atividade corporal.
- Convidar a família e a comunidade para ensinar-lhes técnicas de cuidado com o corpo, possibilitando que aprendam junto com os filhos.
- Favorecer a organização de grupos autônomos que se encontrem para fazer atividade corporal no intervalo das aulas.
- Desenvolver projetos e atividades em que os alunos possam conhecer as oportunidades de fazer atividade corporal na comunidade.
- Criar espaços de atividades corporais de uso livre e supervisionado.

- Usar a escola nos finais de semana para atividades corporais.

Um bom programa de inserção da atividade corporal para a saúde nas escolas e na comunidade deve favorecer o resgate das habilidades corporais que a humanidade possui e a construção de conceitos que ajudem o indivíduo a lidar com as situações estressantes que a vida nas grandes cidades, na escola e no trabalho traz. Lembrando que a saúde vem da capacidade de olhar para si, de saber ouvir o próprio corpo. Sem dúvida, é preciso reaprender este olhar.



O melhor de são as



POR RUBEM ALVES¹

O DIREITO À BRINCADEIRA DEVE ESTAR CONTEMPLADO
EM TODOS OS PROGRAMAS QUE ENVOLVEM CRIANÇAS



Convidaram-me a participar de um congresso sobre educação, na Itália. Fui. Esperava que fosse igual aos muitos congressos de que já participei: conferencistas famosos, pedagogos, filósofos, professores, educadores, políticos, todos explicando teorias sobre a educação. Assim é porque aqueles que comparecem a congressos são sempre adultos. Mas uma surpresa me aguardava: o congresso estava cheio de crianças. Se são as crianças que vão ser objetos da educação é absurdo pensar sobre o que se vai fazer com elas sem que elas sejam ouvidas. Lá estavam elas, misturadas com os adultos. Fiquei com inveja delas e saudades do meu tempo de criança. Fiquei fascinado pela oficina para se fazer brinquedos, com serras, martelos, morsas, ali-

cates, papéis, barbante, cola, carretéis, elásticos, madeira, etc. Aí vi que as crianças de qualquer parte do mundo podem se entender porque os brinquedos, como a música, são uma linguagem universal que não necessita de palavras. Os jogadores de xadrez jogam xadrez mesmo se falam línguas diferentes. Crianças de países diferentes podem, juntas, armar quebra-cabeças, jogar pião, empinar pipas, pular corda...

Eu não falo italiano. Estava lá, andando invejoso entre os meninos. Aí um jovem, vendo meu sorriso de inveja, sem dizer uma palavra, veio empurrando um carrinho de rolemã e simplesmente me fez um gesto. Assentei-me no carrinho e lá fui eu, empurrado pelo jovem, correndo como se fosse piloto de fórmula 1, rindo de felicidade. E

¹ Educador, escritor, psicanalista e professor emérito da Unicamp.

tudo crianças

percebi que andar num carrinho de rolemã me dá mais prazer que guiar automóvel. Quando guio um automóvel sou adulto. Quando ando de carrinho de rolemã sou criança. Só tive uma reclamação a fazer: é que os carrinhos de rolemã são feitos para crianças – o que revela um miserável preconceito. Por que não carrinhos de rolemã tamanho adulto? Por acaso os adultos não têm direitos? Por acaso eles estão proibidos de entrar no mundo das crianças? E não se fala tanto em “inclusão”? Eu quero ser incluído no mundo das crianças. Exijo os meus direitos. Pena que lá não houvesse balanços, um dos meus brinquedos favoritos. Balanços, pra existir, precisam de árvores grandes com galhos fortes ou armações de madeira. E lá não havia nem uma coisa nem outra. É impossível balançar sem se sentir leve e com vontade de rir. Balanço é terapia contra depressão. Lembrei-me do que disse Nietzsche: “o Diabo nos faz graves, solenes, pesados; faz-nos afundar. Deus, ao contrário, dá leveza e nos faz flutuar”. Concluo, então, que o balanço é um brinquedo divino, por aquilo que ele faz com a gente. Balançar num balanço é uma forma de rezar, de estar em comunhão com Deus. Os brinquedos dão prazer. Os brinquedos fazem pensar. Quer ver? Você sabe que, sem ter ninguém que o empurre, você pode fazer o balanço balançar alto, até fazer o pé tocar na folha do galho, pela





simples alternância da posição das pernas, pra frente e pra trás. Eu lhe pergunto então: por que é que essa alternância na posição das pernas, sem encostar em nada, produz o movimento do balanço? E o ioiô? Participei de um congresso sobre brinquedos, na Bahia. Havia uma infinidade de brinquedos em exposição. De alguns, apenas as fotografias. Como, por exemplo, pipas do tamanho de uma casa, pesando quinhentos quilos. E a fotografia de um mosaico grego, de antes de Cristo. Pois nesse mosaico aparecia um grego jogando ioiô! Nunca imaginei que os ioiôs fossem tão antigos! Pergunto: o que é que faz com que o ioiô vá para baixo e para cima? E que dizer dos quebra-cabeças? Quantas funções intelectuais al-

tamente abstratas entram em jogo enquanto se monta um quebra-cabeças! E as bolhas de sabão! Me explique, por favor: por que é que elas são tão redondinhas? Quem joga sinuca aprende, intuitivamente, as leis da composição de forças. E os piões: por que é que se equilibram sobre um prego?

Lá no congresso na Itália parei diante de um quebra-cabeças, dois pregos entrelaçados que, se se pensar bem, podem ser separados. Fiquei longos minutos lutando com os ditos pregos. E pensei: Que coisa mais estranha! Não vou ganhar nada se conseguir separar os dois pregos. O que é que faz que eu esteja aqui, perdendo o tempo e quebrando a cabeça? A resposta é simples: pelo desafio. Todo brinquedo bom é UM desafio. E isso nada tem a ver com esses brinquedos eletrônicos comprados, em que não se usa a inteligência mas apenas o dedo para apertar um botão. Brinquedo bom tem de ser desafio. Brinquedo bom tem de fazer pensar.

É possível que você tenha comprado brinquedos para os seus filhos. Mas sugiro que aquilo que seu filho ou filha mais deseja é ter você como companheiro de brinquedo. Não me esqueço da imagem triste de um pai, numa manhã de domingo, empurrando o filho no balanço com a mão esquerda enquanto lia o jornal que segurava com a mão direita. Para aquele pai, brincar com o filho era um sacrifício. Para ele o importante eram as notícias do jornal. A infância passa rapidamente. Logo logo a única coisa que restará será o jornal na mão direita e o vazio na mão esquerda.

No congresso distribuíram uma página com os *Dez Direitos Naturais das Crianças* que quero compartilhar com vocês. "1. Direito ao ócio: Toda criança tem o direito de viver momentos de tempo não programado pelos adultos. 2. Direito a sujar-se: Toda criança tem o direito de brincar com a terra, a areia, a água, a lama, as pedras. 3. Direito aos sentidos: Toda criança tem o direito de sentir os gostos e os perfumes oferecidos pela natureza. 4. Direito ao diálogo: Toda criança

tem o direito de falar sem ser interrompida, de ser levada a sério nas suas idéias, de ter explicações para suas dúvidas e de escutar uma fala mansa, sem gritos. 5. Direito ao uso das mãos: Toda criança tem o direito de pregar pregos, de cortar e raspar madeira, de lixar, colar, modelar o barro, amarrar barbantes e cordas, de acender o fogo. 6. Direito a um bom início: Toda criança tem o direito de comer alimentos sãos desde o nascimento, de beber água limpa e respirar ar puro. 7. Direito à rua: Toda criança tem o direito de brincar na rua e na praça e de andar livremente pelos caminhos, sem medo de ser atropelada por motoristas que pensam que as vias lhes pertencem. 8. Direito à natureza selvagem: Toda criança tem o direito de construir uma cabana nos bosques, de ter um arbusto onde se esconder e árvores nas quais subir. 9. Direito ao silêncio: Toda criança tem o direito de escutar o rumor do vento, o canto dos pássaros, o murmúrio das águas. 10. Direito à poesia: Toda criança

tem o direito de ver o sol nascer e se pôr e de ver as estrelas e a lua.” E aí eu pedi às crianças licença para acrescentar o décimo primeiro direito: “Todo adulto tem o direito de ser criança...”

Desejo que você, nesse “Dia das Crianças”, redescubra a delícia que é ser criança. Porque, como disse Fernando Pessoa, “Grande é a poesia, a bondade e as danças... Mas o melhor do mundo são as crianças.” (Fernando Pessoa, *Obra Poética* 189)

Crônica extraída do site:
www.aprendiz.com.br



As delicadas relações na construção de hábitos

POR SILVIA PEREIRA DE CARVALHO¹

OS PROJETOS INSTITUCIONAIS E OS DIDÁTICOS SÃO DIFERENTES ENTRE SI, MAS AMBOS, CADA UM A SEU MODO, PODEM CONTRIBUIR PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL NAS INSTITUIÇÕES DE EDUCAÇÃO INFANTIL

O artigo da professora Maria Cristina Faber Boog, nesta revista, enfatiza que a mudança de hábitos alimentares não se faz tão somente a partir da informação ou mesmo da transmissão de conhecimento. É necessá-

rio pensar em questões afetivas e culturais ao se planejar uma ação ligada à alimentação. O impacto dessas reflexões na prática educativa é muito importante porque nos faz *perder a ilusão pedagógica da transmissão de saberes*². Assim, necessariamente, precisamos pensar com cuidado acerca das práticas mais efetivas para possibilitar a construção de novos hábitos e conhecimentos na área da alimentação.

¹ Coordenadora do Instituto Avisa Lá. Trechos deste artigo foram escrito originalmente em colaboração com a professora Sonia Regina da Silva Souza da Amuno, de Osasco – SP.

² Revista *avisa lá*, edição nº 12, outubro/2002.



ções entre e aprendizagem

O aprender e a transformação da prática

A aprendizagem real e verdadeira acontece quando os aprendizes estão diante de um problema a resolver. Esta concepção está em contraposição ao ensino tradicional que se baseia em um modelo bancário, como dizia Paulo Freire, onde o professor “deposita” um saber e o aluno “saca”. Ao contrário, o ensino que possibilita a aprendizagem efetiva cria uma situação na qual o sujeito que aprende é reconhecido em sua capacidade de refletir, inferir, estabelecer relações, processar e compreender informações transformando-as em conhecimento próprio – ou seja, aposta na construção do conhecimento. Esta prática de ensino exige maior conhecimento do professor sobre como a criança ou mesmo os adultos aprendem. É preciso compreender as características do conteúdo a ser aprendido e desenvolver práticas didáticas para fazer o aprendiz avançar.

Quando a aprendizagem é considerada uma construção interna do sujeito, o conteúdo está a serviço desse processo e ele não é, portanto, o único ingrediente do ensino. O conhecimento não constitui cópia da realidade, mas é fruto de um intenso trabalho de criação, significação e ressignificação desenvolvido pelo sujeito que aprende. Desta forma, levando as crianças a sério, é possível evitar situações nas quais elas sejam infantilizadas quando, por exemplo, no caso de conhecimentos ligados à nutrição, professores vestem-se como legumes, verduras e frutas e dão aulas transmissivas sobre as qualidades nutricionais dos alimentos. A idéia de que as crianças comerão melhor após assistirem a um teatro de fantoches sobre valores nutricionais, ou quando as frutas são transformadas em bichinhos nos parece frágil. Comer de forma mais saudável não depende de aulas, mas de uma série de variáveis que envolvem mais os adultos do que as



crianças: está ligado à oferta de alimentos nas refeições, aos produtos disponíveis nas cantinas, aos hábitos familiares, aos recursos financeiros e à disponibilidade regional dos alimentos.

Como fazer, portanto, com que as crianças, professores e a comunidade façam melhores escolhas alimentares, construam maiores conhecimentos sobre nutrição e desenvolvam hábitos mais saudáveis e comportamentos adequados ao se alimentar?

Para novos hábitos – Projetos Institucionais

Os chamados projetos institucionais na área de Nutrição podem ser uma boa resposta quando o objetivo é a mudança de hábitos alimentares acompanhada da socialização de informações ligadas a uma vida mais saudável. Diferentemente dos projetos didáticos focados em aprendizagens específicas ocorridas na relação professor, aluno e objeto de conhecimento, os projetos institucionais de alimentação envolvem mudanças organizacionais, diferentes atores na escola e na comunidade, possibilitam alterações no espaço físico, na rotina ligada às refeições, na oferta dos alimentos e na circulação de informações entre os participantes e envolve também o desenvolvimento de comportamentos adequados referentes ao ato da alimentação. O projeto institucional dá melhores resultados quando as decisões a serem tomadas podem ser compartilhadas desde o início com todos os envolvidos. A equipe precisa construir princípios e conceitos comuns que subsidiem as novas práticas. A introdução do *self-service* pelas crianças, por exemplo, só funciona se os conceitos relativos a autonomia e socialização forem

compreendidos por cozinheiras e ou merendeiras, auxiliares de serviços gerais, educadores, coordenadores e diretor.

Um problema para resolver

Os projetos institucionais podem partir de bons problemas a serem resolvidos pela equipe: por exemplo, como fazer para as crianças passarem a ingerir verduras, legumes e frutas? A proposta é desafiadora porque nem sempre os adultos encarregados de promover a mudança são eles mesmos adeptos de uma comida mais saudável. Isto vai exigir que os formadores e educadores acionem seus conhecimentos prévios sobre o assunto, levantem hipóteses na tentativa de resolução do problema e busquem conhecer mais sobre o assunto.

Conhecer mais

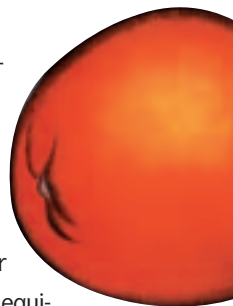
Algumas perguntas podem ajudar a traçar um plano de ação. O que será que realmente as crianças rejeitam? Já houve uma observação acurada do fato?

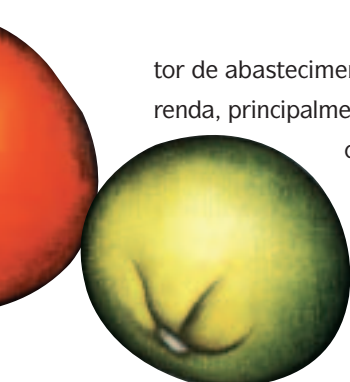
Será que a oferta destes alimentos na escola tem sido constante ou é apenas episódica? A apresentação dos pratos é atraente? Os adultos servem de exemplo para as crianças? Será que uma horta cujo cuidado fosse compartilhado com as crianças ajudaria na mudança de hábitos? Quais conhecimentos os gestores, professores e demais adultos precisariam saber para empreender mudanças na rotina alimentar? Quem pode ajudar?

Portanto, a pesquisa da real situação frente à alimentação na escola e a ajuda de especialistas tais como nutricionistas, técnicos em alimentação, biólogos e agrônomos enriquecem o processo e garantem informações e técnicas apropriadas.

Planejando cuidadosamente a ação

Quando a equipe de uma escola toma a decisão de criar um projeto que envolva mudança de hábitos alimentares é necessário um planejamento bem feito para que tudo dê certo. Há decisões tomadas em conjunto com o se-





tor de abastecimento e/ou responsáveis pela merenda, principalmente em redes públicas. O público-alvo, será constituído pelas famílias, crianças e educadores? É importante delinear objetivos a curto, médio e longo prazo, elencar as ações, as estratégias, os recursos necessários e os resultados esperados. Nesta revista há diferentes projetos institucionais que podem servir de inspiração.

Projetos Didáticos – Foco na aprendizagem real

O que são projetos didáticos

Quando a ação é voltada para promover aprendizagens específicas, há diferentes opções, como as atividades permanentes, as seqüências e os projetos didáticos, que quando elaborados de forma consistente representam um antídoto contra o ensino transmissivo.

Historicamente, o trabalho com projetos vem atravessando vários momentos na história da educação e se transformou ao longo do tempo. A concepção que adotamos no Instituto Avisa Lá entende o projeto como um trabalho pedagógico o mais próximo possível das práticas sociais. É um conjunto de situações contextualizadas a partir de um problema a ser resolvido. Há um objetivo compartilhado com as crianças desde o início. As crianças são envolvidas em uma seqüência de atividades com vistas a produzir um evento, com um ou mais objetos que dão visibilidade ao processo de aprendizagem. Há um forte vínculo com uma área de conhecimento específica mas, dada a sua natureza, os projetos pedagógicos fazem interagir sempre diferentes áreas que colaboram com o produto final.

Processo e produto são importantes

As crianças podem ser engajadas em uma seqüência de atividades para produzir, por exemplo, um livro de receitas, elaborar cardápios semanais junto com a cozinheira, planejar e executar a ven-

da para os pais de produtos da horta por meio de uma banca, etc.

Para as crianças há um grande ganho, pois se sentem atraídas e motivadas a participar de atividades quando compreendem sua finalidade e podem relacioná-la com as coisas que já conhecem.

Compartilhar com os outros o conhecimento que construíram é importante para elas, uma vez que aprendem desde cedo a se comunicar com diferentes públicos. Para isso deverão ter acesso ao conhecimento já produzido (livros de receita, cardápios, etc.), precisarão colocar em jogo tudo o que sabem, tomando decisões e dividindo tarefas. O comprometimento é grande, o que garante que aprendizagens efetivas potencializam os resultados.

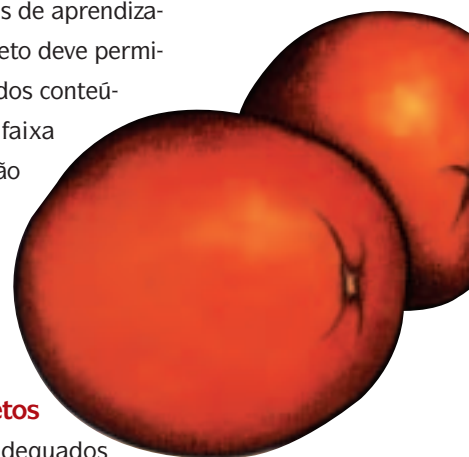
O papel do professor

É significativo também o envolvimento do educador, pois, geralmente, ele é o responsável pela escolha do problema a ser resolvido, dos conteúdos e aprendizagens envolvidas, bem como das ações necessárias à consecução do projeto. Ele precisa desenvolver um estudo prévio e organizado, pois o tempo todo estará se confrontando com questões e desafios que as crianças irão trazer. O seu papel é de promover situações de aprendizagem de forma significativa. O projeto deve permitir uma organização sequenciada dos conteúdos mais importantes para cada faixa etária. Ele requer tempo e dedicação por parte do educador, que terá uma visão melhor do quanto as crianças aprendem e como aprendem.

Quando se trabalha com projetos

Projetos didáticos são mais adequados quando as crianças já entendem a relação entre as atividades e o produto final, o que em geral ocorre a partir dos 4, 5 anos de idade.

É importante lembrar que a organização do tempo didático envolve, além dos projetos, as atividades permanentes e diferentes seqüências.



Se, por exemplo, estamos desenvolvendo um projeto de reconto de histórias conhecidas, teremos muitas ações envolvendo tanto a linguagem oral quanto a escrita. Portanto, é preciso pensar em atividades permanentes e seqüências que envolvam outras áreas como movimento, artes visuais, música, etc. para que em outros momentos do dia as crianças tenham diferentes experiências. A aprendizagem dos comportamentos à mesa faz parte das atividades permanentes.

Quanto a duração: há projetos que envolvem diferentes ações que duram três ou quatro meses, e outros mais longos, que atravessam todo o ano letivo.

Conteúdos possíveis na Educação Infantil

Na Educação Infantil podemos diversificar muito, pois não há um currículo rígido a seguir. Isto permite boas escolhas em relação aos projetos e seus conteúdos. Todo trabalho pedagógico envolve conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais. Assim, ao produzir uma banca para vender os produtos da horta, por exemplo, é possível trabalhar a linguagem oral e escrita, a matemática, mas também a auto-estima, a valorização da cultura, a socialização, o cuidado com o meio ambiente, etc.

Os projetos didáticos ligados às questões de alimentação envolvem, em geral, conhecimentos ligados à biologia, nutrição, geografia e também os ligados à linguagem escrita, uma vez que a produção de textos informativos será necessária. Assim,

são inúmeros os produtos ligados a diferentes gêneros textuais, com produção de textos informativos, *folders*, livros, enciclopédias, manuais, etc. Mas, dependendo das aprendizagens envolvidas, pode haver predomínio, por exemplo, da história ou artes visuais.

Conclusões

Portanto, mudança de hábitos alimentares pressupõe a análise e intervenção em diferentes variáveis, o que pode se efetivar mediante o desenvolvimento de projetos institucionais. Já as aprendizagens específicas ligadas aos conteúdos e ao desenvolvimento de novos saberes pelas crianças podem se beneficiar dos projetos didáticos.

Mas para que a ação educativa seja efetiva, é necessário que o professor construa conhecimentos sobre as especificidades dos objetos do ensino, sejam elas a nutrição, a escrita, etc. e sobre as condições didáticas necessárias para que as crianças possam apropriar-se desses objetos.



Política pública e nutrição

POR ELZA CORSI¹



FOTOS: PAULO HERCULANO

Quando o material é oferecido, as crianças se apropriam dos utensílios e os usam com competência

Em São José do Rio Pardo, interior do Estado de São Paulo, a Secretaria Municipal da Educação investe na formação e qualificação de funcionários e professores, buscando otimizar ações junto às crianças e utilizar as verbas públicas de forma eficiente e eficaz. A secretária da Educação, professora Maria Êster Cassucci Vieira, em parceria com a nutricionista Rosina Gabriela Agliussi, elaborou diferentes projetos que se complementam.

O primeiro deles foi a criação de um novo sistema de compra e controle de alimentos e distribuição da merenda que evita perdas e garante alimentos de boa qualidade no cotidiano escolar. O segundo foi a implantação do *self-service* em todas as escolas do município.

Os objetivos dos projetos visam garantir a cons-

UMA INICIATIVA DO PODER PÚBLICO DIRECIONADA À CONSTRUÇÃO DE BONS HÁBITOS ALIMENTARES NAS ESCOLAS GARANTE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, AUTONOMIA DOS ALUNOS E QUALIFICAÇÃO DE FUNCIONÁRIOS, NUM PROJETO QUE ENVOLVE EQUIPE ESCOLAR, FAMÍLIAS, CONHECIMENTO TÉCNICO E BOA VONTADE. É A BUSCA PELA QUALIDADE DA EDUCAÇÃO

trução de hábitos alimentares que proporcionem às crianças pleno desenvolvimento físico e bem-estar; uma alimentação de qualidade e o combate da desnutrição entre os alunos; o bom uso da verba pública; e a formação e qualificação dos funcionários e professores.

Serviço de alimentação eficiente

O serviço de nutrição do município buscou implementar ações para reformular e implantar protocolos e procedimentos, visando à eficácia no atendimento do serviço de alimentação. São oferecidas 14 mil refeições por dia nas creches, EMELs,

¹Nutricionista e formadora em Saúde e Gerenciamento nos Projetos de Formação Continuada do Instituto Avisa Lá.



escolas de Ensino Fundamental e Ensino Médio do Estado e entidades filantrópicas. A primeira etapa foi a criação de procedimentos para compra dos diferentes gêneros alimentícios que abastecem a rede de escolas municipais, estaduais e filantrópicas.

Aquisição dos gêneros alimentícios

- Documentação técnica quanto à origem, qualidade e segurança dos alimentos.
- Análise laboratorial de amostra dos alimentos.
- Garantia de alimentos de primeira linha quanto à qualidade e segurança.
- Criação de um sistema semanal de abastecimento de todos os gêneros alimentícios, para evitar perdas e armazenamento inadequado nas unidades atendidas.

Cardápio

- Mudanças na merenda sólida, para garantir equilíbrio, adequação, variedade, qualidade e quantidade na alimentação oferecida pelo município.
- Elaboração de cardápio semanal de acordo com atendimento prestado pela unidade.

Segurança alimentar

- Elaboração de manual de boas práticas de segurança e higiene alimentar, ambiental e pessoal.
- Supervisão semanal na unidade, para garantir a execução dos cardápios propostos.

- Supervisão dos procedimentos em relação à higiene e segurança no trabalho.
- Coleta e armazenamento, em geladeira, de amostras de todos os alimentos consumidos, devidamente etiquetados, identificados, atados e conservados em recipientes próprios por 24 horas.

Formação das merendeiras e gestores

- Reuniões sistemáticas com os diretores das unidades para discutir temas relevantes como aceitação dos alimentos pelas crianças, segurança no trabalho, segurança alimentar.
- Reuniões com merendeiras para aprofundar questões como execução de cardápios, receitas inovadoras, aproveitamento de alimentos, aceitação dos alimentos pelas crianças e segurança alimentar.

Formação dos professores

- Gestores trabalham com as equipe de professores, enfocando a composição do cardápio da semana, cabendo-lhes trabalhar antecipadamente em sala de aula.
- Discutir, no universo dos professores, a construção de hábitos como componente do currículo escolar.
- Os cardápios devem ser afixados nas escolas, em local de grande circulação de pessoas, para facilitar o conhecimento pelas famílias, funcionários e crianças.

Novos hábitos alimentares

O corpo de gestores de creches, escolas de Educação Infantil e escolas do Ensino Fundamental decidiu implantar o *self-service* como uma estratégia para a construção de hábitos alimentares mais ricos e variados e para a construção da autonomia das crianças.

Emergiu, portanto, a necessidade de discutir esses temas nas reuniões de planejamento dos professores e junto à equipe de apoio, com as merendeiras e inspetores de alunos. A inicia-

tiva de ampliar o exercício da autonomia dos alunos implicou na mudança das rotinas de serviços e das crianças e, ainda, na reorganização do refeitório.

A reorganização do ambiente facilita a circulação das crianças. As longas mesas foram paulatinamente substituídas por mesas que comportam até seis crianças. Os bancos foram substituídos por cadeiras. Estas mudanças aparentemente pequenas propiciam maior interação, facilitando o processo de socialização, pois permitem que as crianças agrupem-se por afinidade, fazendo com que o bate-papo, tão prazeroso no horário das refeições, passe a ser mais interessante e participativo.

Toalha de mesa em tecido ou outro material, ou ainda jogo americano individual, quando bem escolhidos, destacam os pratos e embelezam o ambiente. Utensílios como pratos de vidro, jogo completo de talheres (de alumínio ou aço inox), guardanapos, trazem para o cotidiano escolar boas práticas sociais, promovendo o aprendizado do uso de diferentes materiais e permitindo que as crianças percebam-se capazes e competentes. Essa maneira de organizar a mesa facilita a construção de posturas e atitudes adequadas na hora da refeição. Ao servirem-se sozinhas, podem exercitar formas de organização. Seus pratos refletem individualidade e singularidade e, portanto, a identidade de cada um. As crianças escolhem o que, quanto e como comer, o que se reflete na redu-

ção do desperdício de alimentos.

Outro resultado visível é a ampliação do paladar. Verduras, legumes e frutas, hoje, compõem o prato de quase todas as crianças.

Famílias

A implantação do *self-service* despertou

nos professores um novo olhar sobre as necessidades e competências das crianças e permitiu a discussão sobre o cuidar e o educar.

A tarefa de construir hábitos é da escola em parceria com a família. Essa discussão apontou a necessidade de formação continuada dos professores e da equipe que compõe a escola. Gestores e professores avaliam a necessidade de debater, de forma sistemática, as práticas escolares e a urgência da organização do espaço e dos materiais, como mais uma forma de educar.

Outro avanço visível é a participação da família. A escola passou a receber uma série de perguntas e informações sobre o desempenho e as mudanças positivas das crianças em relação ao consumo de alimentos, jeitos de portar-se à mesa usando garfo e faca e o desejo de servirem-se sozinhas. Os pais reconhecem o papel da escola na construção de hábitos, valorizam as ações dos professores e passam a colaborar e a interessar-se pelos assuntos escolares. O envolvimento da família pode ser percebido por uma série de relatos, já publicados nos jornais da cidade, nos quais se evidencia a importância de um bom trabalho junto às crianças.

Para se ter uma idéia, em algumas escolas do município surgiu o Projeto Horta na Minha Escola, com participação dos pais. São eles que cultivam e produzem hortaliças para consumo da escola. Isso foi possível porque algumas escolas estão próximas da zona rural, ou inseridas nela, e dispõem de



O ambiente para as refeições, quando organizado, permite que as crianças se alimentem com tranquilidade



Quando a oferta é variada e a escolha é permitida, as crianças se servem e são competentes para equilibrar suas necessidades nutritivas



espaço para cultivo sem comprometer o pátio de jogos e brincadeiras, essenciais à vida escolar das crianças.

Muito trabalho pela frente

No planejamento da Secretaria da Educação de São José do Rio Pardo está prevista a realização de uma pesquisa, cuja finalidade é avaliar, sob o ponto de vista nutricional, todo o universo das crianças atendidas na rede de ensino municipal. Diretores dos equipamentos de Educação Infantil (creches e EMELs), escolas de Ensino Fundamental e demais instituições deverão, no segundo semestre de 2005, fazer a medição do peso, altura e circunferência do braço dos alunos por faixa etária, permitindo à equipe de nutricionistas analisar o impacto das diferentes ações propostas pelo município no estado nutricional dos atendidos. Esse trabalho implica no treinamento de equipes para padronização das medidas e análise acurada, por parte dos nutricionistas.

Outra pesquisa proposta envolve o levantamento da quantidade de crianças atendidas no período parcial que realmente necessitam almoçar na escola e, a partir dos dados, reorganizar os horários de oferta da merenda. A merenda sólida é oferecida a todas as crianças, independente das

necessidades reais de cada uma. Observando a rotina e o cardápio, o almoço nas escolas de meio período acontece às 9h30 ou às 14h30, muito ce-

do ou muito tarde, fora do contexto cultural e das práticas sociais reais.

A pesquisa das necessidades reais de oferta de alimentos para cada criança implicará em possível mudança



na rotina escolar e nos cardápios propostos e, também, em melhor adequação alimentar e resgate dos hábitos alimentares regionais.

Há ainda a necessidade de adequação de equipamentos e utensílios nas escolas, como a redução do tamanho das mesas, compra de cadeiras com tamanho proporcional ao da criança, introdução de xícaras e copos de vidro, conchas pequenas e pegadores.

De todas as demandas detectadas pela equipe técnica da Secretaria da Educação, a formação permanente é a mais significativa, pois propõe uma melhoria constante do trabalho de educação no município. A Secretaria da Educação executa uma série de ações voltadas para a formação, como seminários e cursos como o Programa de Formação de Professores Alfabetizadores (Profa), entre outros.

A Secretaria de Educação de São José do Rio Pardo é um bom exemplo de que, quando há vontade e conhecimento técnico, o poder público pode alterar uma realidade e buscar com afinco a qualidade na educação, realizando um casamento há muito desejado, entre o cuidar e o educar.

FICHA TÉCNICA

Secretaria de Educação de São José do Rio Pardo

Rua: José Andreoli, 132

São José do Rio Pardo – SP. CEP: 13720-000

Tel.: (19) 3681-6265 / 3681-6263. E-mail: sesjrp@ig.com.br

Diretora do Departamento de Educação: Rita de Cássia Zanetti Manzoni

Nutricionista: Rosina Gabriela Agliussi

Secretária da Educação e Coordenadora: Maria Êster Cassucci Vieira

Mobilização social por uma alimentação saudável

POR ELZA CORSI¹

Em 2001, voluntários do Programa Nutrir da Nestlé, após treinamento de formação para atuarem na prevenção da desnutrição infantil, escolheram uma comunidade de Montes Claros (MG) para desenvolver um projeto-piloto. A comunidade da Coberta Suja, como é conhecida popularmente, abriga os sem-teto que chegam à cidade e montam barracas com lonas pretas. Daí o nome. É uma área sem saneamento básico e demais infra-estrutura para atender essa população.

A sede das ações dos voluntários é uma escola: a Unidade Municipal de Educação Infantil Dr. Mário Ribeiro. Com poucos recursos, atende crianças de 4 a 10 anos. Envolvendo diretor, coordenador, professores, crianças e pais, os voluntários do Programa Nutrir iniciaram a Folia Culinária, procurando mobilizar todos em prol de uma alimentação mais saudável.

A proximidade dos voluntários com a comunidade possibilitou a descoberta de múltiplas

UMA AÇÃO VOLUNTÁRIA QUE COMEÇOU EM UMA ÚNICA COMUNIDADE DE MINAS GERAIS GANHOU APOIO DA POPULAÇÃO E EXPANDIU-SE PARA 60 ESCOLAS E NOVE ENTIDADES SOCIAIS. A UNIÃO ATIVA DE DIVERSOS SETORES DA SOCIEDADE FAZ O SUCESSO DESSA INICIATIVA

necessidades das crianças, famílias e escola. Constatou-se um número significativo de crianças com baixo peso, uma merenda escolar empobrecida, condições de higiene do bairro críticas e práticas alimentares restritas e repetitivas. Porém, verificou-se a presença de pequenas hortas familiares

Roda inicial da Folia Culinária



¹Nutricionista e formadora em Saúde e Gerenciamento nos Projetos de Formação Continuada do Instituto Avisa Lá.

em um grande número de barracas. Esse dado entusiasmou os voluntários para a implantação da Folia Culinária, que une a preparação de receitas e degustação dos pratos a informações sobre grupos alimentares e melhor aproveitamento dos alimentos.

Até os conselheiros caíram na Folia

O número de participantes da Folia Culinária foi aumentando dia a dia. Voluntários do Programa Nutrir, famílias, professores e crianças passaram a fazer parte ativa do projeto com o apoio decisivo da escola.

A cozinha do refeitório da fábrica da Nestlé, em Montes Claros, também se envolveu, pois parte dos pratos eram preparados na fábrica, já que a cozinha da escola era precária. A nutricionista e a chefe da cozinha participaram ativamente. A cada Folia Culinária ajudavam na preparação de lanches e receitas para cerca de 280 pessoas.

Os voluntários seguiram adiante na intenção de contribuir para a melhoria das condições de vida das crianças, envolvendo no projeto os conselheiros do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e Adolescente (CMDCA). Assim como os demais voluntários da comunidade, os conselheiros receberam formação como multiplicadores, passaram a participar das atividades mensais, a buscar recursos e a pressionar o município para a melhoria do atendimento das crianças e adolescentes em risco. Um dos resultados concretos dessa atuação é a merenda escolar da rede mu-

Pensando em “nós”

Com o Programa Nutrir, tive oportunidade de aprender muito. Consegui ter uma visão sobre uma ação social ampla. Nunca havia participado tão efetivamente. Este é um trabalho que gosto de realizar e cada vez mais vem mudando minha vida. Conheço pessoas novas, há troca de experiências, pois cada cidade tem sua realidade, com isso vou me enriquecendo. Adquiro novos conhecimentos, principalmente na área de nutrição, o que ajuda a melhorar minha alimentação. Percebi que não estava me alimentando como devia, não adiantava nada falar para as crianças se alimentarem direito se eu própria não me alimentava bem.

O Programa fez com que eu mudasse minha forma de pensar. Deixei de pensar apenas no “eu” e passei a pensar mais em “nós”.

Relato de Flavia de Jesus Meirelles, jovem do Programa Primeiro Emprego, voluntária da Nestlé Waters Montes Claros.

nicipal de ensino, que busca hoje atender as necessidades básicas da alimentação infantil.

A Folia Culinária ampliou sua ação, planejando melhor as atividades recreativas. A oficina de produção de brinquedos, por exemplo, é sucesso entre as crianças da comunidade.

Os voluntários buscaram outros parceiros para a melhoria física do refeitório e da cozinha da escola. As reformas deram novo alento a todos, principalmente ao grupo gestor, que aprimorou junto à escola e voluntários da comunidade o projeto de trabalho, que foi ganhador, em 2003, do Troféu Voluntários das Gerais, concurso da Federação da Indústria do Estado de Minas Gerais (FIEMG).

Conselheiros unidos pela ampliação

Em 2004, uma nova versão do Ação Folia Culinária do Programa Nutrir foi implementada, capacitando nove entidades sociais e 60 escolas do município, com participação dos conselheiros do CMDCA. Essa parceria foi fundamental, já que



os conselheiros têm facilidade de envolver entidades sociais e convocar escolas, além da competência de fiscalizar e de propor ações para a comunidade em busca de melhoria do atendimento à criança e ao adolescente. Os conselheiros formados como multiplicadores participaram ativamente na divulgação dos objetivos e conceitos do Programa Nutrir e da capacitação das coordenadoras pedagógicas e merendeiras (cantineiras), que têm a tarefa de contribuir para a

construção de bons hábitos alimentares dos alunos. O Programa Nutrir ofereceu apoio pedagógico, kits para divulgação do projeto e supervisão para a sua implementação. A experiência foi bem-sucedida, gerando impactos animadores, como por exemplo, as hortas, que merendeiras implantaram em suas casas para contribuir com alimentos para a merenda, auxiliando assim na ampliação do paladar dos alunos.

Cidade-modelo

Montes Claros está ao norte de Minas Gerais, entre o rio São Francisco e o vale do Jequitinhonha. Importante pólo de desenvolvimento da região, a cidade tem boa infraestrutura urbana, com diversas escolas, faculdades, universidade, comércio e algumas empresas. Portanto, é procurada pelos moradores da região em busca de oportunidades.

O povo de Montes Claros é sorridente e acolhedor, com fala mansa e o cantado típico das Gerais. Há muita dignidade nos homens e mulheres. Talvez porque ainda conservam seu artesanato, arte e folclore. No mês de agosto, por exemplo, acontece a Cavallhada. É comemorada nas escolas com a participação dos artistas e artesãos da região, que ajudam na confecção das roupas dos diferentes grupos, chamados de cordões. Cristão ou mouro, azul ou encarnado. As pessoas tomam partido e escolhem suas cores. Há ainda Louvação a Nossa Senhora e as festas do Divino, de São Benedito e de Catopês. A produção artesanal é facilmente encontrada no Mercado Central da cidade. Entalhes em madeira, oratórios, bonecas escul-



pidas em cabaças e madeira, cestas, balaios das mais diferentes fibras e cerâmica. Brinquedos de madeira, bonecas de pano ou de lã e de sabugo de milho.

A culinária tem participação intensa na expressão da cultura local. Doce de leite com queijo é o carro-chefe, seguido pelo cheiro das especiarias: tempero para todos os gostos, pimentas de todas as formas e cores, em uma orgia de odores e sabores. Outras delícias são as frutas típicas do cerrado, como o pequi.

Montes Claros é um mar de montes e um céu azul de botar inveja a quem vive em cidades poluídas. Seu povo acolhedor é referência em Minas Gerais pelo trabalho voluntário. Foi em Montes Claros que um grupo de funcionários da Nestlé, participantes ativos do Programa Nutrir, desenvolveu um projeto exemplar, que serviu de modelo para a implantação de uma proposta para toda a Gerais: o Programa Nutrir Bons Conselhos.

FICHA TÉCNICA

Nestlé Waters Brasil Bebidas e Alimentos Ltda.

Avenida Lincoln dos Santos, 2000 – Distrito Industrial Montes Claros – MG. CEP: 39404-003

Tel.: (38) 3223-2400. E-mail: amalia.Drumond@br.nestle.com

Coordenadores do Programa Nutrir: Amália Luciene Queiroz Drumond e Pedro Paulo Soares Santos

UMEI – Unidade Municipal de Ensino Infantil Dr. Mário Ribeiro

Av. Planetário, 138 – Cidade Industrial – Montes Claros – MG. CEP: 39400-000

Tel.: (38) 3229-3410



Muito além da horta

POR ANA PAULA CAZALI DA SILVA¹

COM PLANEJAMENTO E SUBSÍDIOS TÉCNICOS, ALIADOS A QUESTÕES AMBIENTAIS, NUTRICIONAIS, PEDAGÓGICAS E CULTURAIS, A CRIAÇÃO DE UMA HORTA GERA APRENDIZADO E INTEGRAÇÃO SOCIAL

No pequeno bairro rural de Cascalho, em Cordeirópolis (SP), uma escola municipal mobilizou, com a criação de uma horta, crianças, professores, famílias, comunidade, voluntários da Nestlé e um especialista.

A Escola Municipal Prof. Jorge Fernandes atende 120 crianças, de 3 a 10 anos de idade. Construída há quase um século pela comunidade

de imigrantes italianos para alfabetizar crianças em idade escolar, durante muito tempo foi administrada pela Paróquia Nossa Senhora da Assunção. Hoje, é de responsabilidade da prefeitura de Cordeirópolis.

Ao redor da escola há diversas instalações, onde se desenvolvem programações diversificadas, coordenadas e dirigidas pela Paróquia, que é um centro de encontros da comunidade local. Há participação intensa dos moradores, a maioria descendente das primeiras famílias italianas vindas para o Brasil. Mas uma grande parte dos moradores de Cascalho, atualmente, é constituída de bóias-frias, que freqüentam a região apenas na época das safras.

Uma comunidade singular

O bairro rural de Cascalho foi fundado há 110 anos, com a chegada de 90 famílias de imigrantes italianos, que ali se fixaram e prosperaram, em uma reforma agrária que deu certo.

A comunidade é formada pela tradição dos descendentes de italianos, que regem o cotidiano do bairro, e pelos costumes dos trabalhadores bóias-frias, que vivem precariamente, com baixos salários e moradia provisória.

Cascalho caracteriza-se por ser uma região produtora de plantas ornamentais, frutas, legumes e vegetais orgânicos que abastecem o mercado da capital do Estado de São Paulo. O bairro tem vocação para a produção orgânica, havendo uma série de chácaras que produzem alimentos com essa técnica.

¹ Diretora da Escola Municipal Professor Jorge Fernandes, do bairro de Cascalho, em Cordeirópolis (SP).



Integrando a comunidade

A maioria das crianças que frequenta a escola são filhos de bóias-frias que se instalam em Cascalho durante a colheita de frutas e deixam o bairro ao final do trabalho. Com isso, a cada semestre, as crianças têm de mudar de escola, provocando a descontinuidade da convivência oferecida pela comunidade.

A professora Maria Cristina Fort constatou que os filhos de bóias-frias não valorizavam o trabalho dos pais e não conheciam nenhuma das práticas agrícolas do cotidiano de suas famílias. A condição rude dificultava a valorização da vida rural. Existia um desprezo silencioso quanto ao trabalho na agricultura.

Preocupada com a aparente baixa auto-estima de seus alunos e a supervalorização da cultura urbana estimulada, por exemplo, pela televisão, a professora propôs inicialmente uma pesquisa dos costumes alimentares e o resgate de

receitas das avós na comunidade, integrando descendentes de italianos e filhos de bóias-frias.

Ao mesmo tempo, voluntários do Programa Nutrir iniciaram um trabalho, buscando auxiliar na melhoria das condições alimentares da região. A ação Folia Culinária do Programa Nutrir² envolveu escola, professores, funcionários, pais e comunidade com o desenvolvimento de atividades em artes plásticas, jogos, brincadeiras e elaboração de receitas executadas por todos.

A sabedoria das avós

O resultado da pesquisa dos costumes alimentares, com o resgate de receitas, mostrou que as avós traziam na memória os famosos chás, que aliviavam a dor nos tempos em que médicos eram raros. A primeira idéia foi fazer uma horta de plantas medicinais. Entretanto, sabe-se que trabalhar com ervas medicinais exige orientação de especialista e pode estimular a automedicação. Assim, voluntários do Programa Nutrir associados a Ana Paula Cazali da Silva, diretora da escola, à professora Maria Cristina Fort e demais professores reescreveram o projeto a partir de uma nova idéia: implantar uma horta orgânica.

O principal objetivo da implantação dessa horta era permitir que as crianças se aproximassem dos conhecimentos do cultivo de hortaliças, reconhecendo a importância dessa tarefa. Além disso, a merenda seria enriquecida e a escola contaria com a participação ativa de voluntários da comunidade.

Muito além da horta

A primeira etapa da criação da horta foi buscar uma área apropriada ao cultivo. A paróquia cedeu o espaço, um terreno murado e fechado,

² Saiba mais sobre o projeto no artigo específico sobre o Nutrir, na página 5.

usado anteriormente como estacionamento. Voluntários do Programa Nutrir, professores, funcionários, pais e comunidade iniciaram a limpeza do terreno. Graças a um trator gentilmente cedido, todo o entulho indesejável foi removido com facilidade. O número de participantes voluntários cresceu rapidamente. A comunidade, muito envolvida, assumiu diferentes tarefas: conseguir terra, produzir adubo orgânico, construir canteiros, criar um sistema de irrigação eficiente. A assessoria do técnico em produção orgânica Luiz Geraldo Moura, do Núcleo de Ensino e Pesquisa Aplicada (NEPA), de Fortaleza (CE), foi imprescindível.

Integração com a terra

A participação das crianças foi e tem sido diferenciada de acordo com a idade. Os menores acompanham a família nos encontros mensais. As crianças de 7 a 9 anos, do grupo da professora Maria Cristina, têm tarefas específicas: ir à horta semanalmente, cuidar e observar o que ocorre com a plantação.

A professora Maria Cristina vem revelando às crianças o valor do trabalho rural e a importân-



As crianças acompanharam todo o processo de formação da horta construindo novos conhecimentos, a partir da prática

cia de técnicas para preservar o meio ambiente, o que tem contribuído para resgatar o orgulho das crianças em relação ao trabalho dos pais e para a construção de suas identidades. “Quando crescer quero ser horteiro”, disse um deles.

A participação mais ativa de todos os alunos na horta está prevista para o segundo semestre, quando o terreno estará pronto para um plantio intenso.

O conhecimento técnico agrega valor ao projeto

O conhecimento de Luiz Geraldo Moura, técnico em produção orgânica, possibilitou um plantio eficiente com excelentes resultados. O técnico apresentou uma variedade de sementes, chamada multimistura, que após a germinação produz plantas que servem como barreira natural para as pragas, em canteiros que ficam na borda da horta.

A organização da horta orgânica é peculiar, já que uma grande porção de plantas se mistura. Nos canteiros centrais, pés de rúcula e de alface passam a conviver em uma aparente desordem.

O envolvimento dos pais, professores, funcionários e voluntários da comunidade foi grande. A horta é o assunto predileto no bairro. Houve realmente um resgate da dignidade do trabalho rural.





PAULO FRIEDMAN

A proposta da Agroecologia de Luiz Geraldo Moura

Trata-se da criação de agroecossistemas que imitam os padrões da natureza, a partir da observação da complexa dinâmica dos processos naturais e de suas formas, das associações e convivências de espécies nos diversos contextos. São criações mais equilibradas e saudáveis, já que se auto-regulam, evitando, assim, o uso de agrotóxicos e fertilizantes artificiais. Para conhecer mais o NEPA – Núcleo de Ensino e Pesquisa Aplicada visite o site: www.nepa.org.br/agroecologiaEscola/agro.aspsc.

O técnico Luiz Geraldo Moura tornou-se um herói para as crianças, que falam dele com respeito e admiração, como alguém que abriu caminhos para se olhar o cotidiano rural de quem se relaciona de forma integrada com a terra. Os voluntários, de maneira geral, também são referência, por tratarem a terra com carinho e respeito. Esse mesmo respeito aparece no grupo de funcionários e professores da escola, contagiando as crianças.

A escola, motivada pelas mudanças, vem detectando outras necessidades em relação às questões alimentares, tais como:

- A implantação do *self-service*, na hora da alimentação, para desenvolver um trabalho mais coerente com a construção da identidade, autonomia e auto-estima.
- Reforma do refeitório para melhor acolher as crianças, oferecendo outra referência estética.
- Compra de utensílios de copa e cozinha, como pratos, copos, xícaras de vidro ou louça, garfo

e faca para uso das crianças, permitindo que construam hábitos e práticas sociais reais ligados à alimentação.

- Retomar a pesquisa sobre alimentação com as avós e produzir um livro de receitas regionais, elaborado em parceria com crianças, professores e voluntários do Programa Nutrir.

Outra proposta importante é estreitar os laços com as escolas que receberão as crianças, filhos dos bôias-frias, no semestre seguinte. Algumas informações já estão sendo trocadas, porém é necessário aprofundá-las, para benefício desses alunos.

Esta experiência, se bem contextualizada, pode dar certo em municípios com grande população rural e espaço para cultivo, uma vez que permite resgatar os valores da terra.

FICHA TÉCNICA

Escola Municipal Prof. Jorge Fernandes
Praça Luiz Stefanello s/nº – Cascalho – Cordeirópolis – SP. Caixa Postal: 73
Tel.: (19) 3546-2595 / 3546-2440. E-mail: pjfrnan@widesoft.com.br
Diretora: Ana Paula Cazali da Silva



Comida nutritiva e questões educacionais

POR CECÍLIA V. HOLLAND¹



EM GERAL, QUESTÕES RELACIONADAS À MERENDA ESCOLAR FICAM RESTRITAS AOS ÓRGÃOS DE ABASTECIMENTO. ESTE PROGRAMA, DESENVOLVIDO EM CONJUNTO POR DUAS SECRETARIAS DA CAPITAL PAULISTA, IMPRIME NOVO OLHAR SOBRE A ALIMENTAÇÃO

Orientações técnicas durante os trabalhos de supervisão já faziam parte da rotina das nutricionistas, inclusive reuniões e formação com profissionais envolvidos no Programa de Alimentação Escolar no Município de São Paulo, além de eventuais trabalhos pontuais de educação alimentar, de acordo com o interesse da unidade educacional e disponibilidade do nutricionista. No entanto, não havia integração entre as questões de alimentação e as pedagógicas, que eram tratadas como se fossem assuntos independentes.

Constatou-se, por um lado, a existência de uma visão assistencialista do Programa de Alimentação Escolar. O importante era fornecer apenas comida nutritiva, sem nenhum aspecto educacional envolvido. Por outro lado, algumas unidades educacionais julgavam que as atividades relacionadas à alimentação eram exclusivas da ABAST, não havendo a possibilidade de integrá-las às práticas educativas e, portanto, a escola não se comprometia com os momentos das refeições.

Havia falta de informação da equipe esco-

Em uma ação intersecretarial, a Secretaria Municipal de Gestão (SMG)², em conjunto com a Supervisão Geral de Abastecimento (ABAST), ambas da cidade de São Paulo, iniciaram um processo de revisão e aperfeiçoamento das ações que envolviam a alimentação de crianças que freqüentam os espaços de Educação Infantil.

Foram observadas, pelas nutricionistas da ABAST, a baixa aceitação de determinados alimentos pelas crianças, principalmente de verduras e legumes, e a falta de acompanhamento ou acompanhamento excessivo dos professores durante as refeições das crianças.

¹Formadora do Instituto Avisa Lá. Mestre e Doutora em Nutrição Humana Aplicada. Tese de pós-graduação disponível no site: http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/89/89131/tde-27102004-220948/publico/Holland_versoafinal.pdf

²A Secretaria Municipal de Gestão (SMG) é o órgão responsável pela merenda escolar.



lar sobre uma alimentação saudável, o que impedia que a unidade educacional tivesse papel importante na promoção da saúde. O Programa de Alimentação Escolar deveria ser visto como instrumento pedagógico, e a comunidade educacional poderia participar como elemento atuante em relação a uma alimentação de qualidade, propiciando às crianças situações que permitissem valorizar conhecimentos, princípios e práticas saudáveis.

Visando sanar essa dicotomia, os técnicos da ABAST e a equipe da Secretaria Municipal de Gestão elaboraram o Programa Por um Olhar Educacional para a Alimentação, que envolveu, em um primeiro momento, um curso de sensibilização e, a seguir, o desenvolvimento de projetos específicos nas unidades escolares.

Objetivos do Programa

- Fornecer noções sobre nutrição saudável.
- Sensibilizar educadores para a importância de bons hábitos alimentares.
- (Re)construir um olhar sobre a organização dos tempos e espaços pensados para a alimentação.
- Valorizar as relações interpessoais durante a alimentação.

Para se atingir esses objetivos, foi organizado um curso de 25 horas – 17 horas de aulas presenciais e sete horas para a elaboração de projeto pelo grupo de cada unidade educacional participante. As escolas deveriam se inscrever especificando a equipe que integraria o projeto.

Formação de cada grupo

- 1 membro do conselho da escola (pai ou mãe de aluno)
- 1 agente escolar (cozinheira ou auxiliar)
- 1 representante da equipe técnica

2 professores de EMEI ou CEI

A metodologia utilizada no curso foi variada. Exposições orais, discussões teóricas, momentos de reflexão, dinâmicas de integração, sensibilização e fixação de conteúdo.

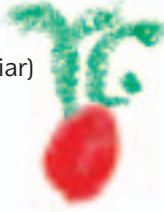
Foram abordados alguns eixos articuladores, que serviram de embasamento para que cada unidade educacional pudesse desenvolver seu próprio projeto, articulando-o ao Projeto Político Pedagógico e, conseqüentemente, contando com a participação de todos os atores do processo: crianças, educadores e famílias.

Temas como Organização dos Tempos e dos Espaços da Alimentação, Aspectos Nutricionais, Emocionais, Educacionais e Sociais da Alimentação, Gestão Democrática, Autonomia, Diversidade, Gênero, Letramento, O Papel Social da Alimentação e Concepção de Infância permearam todas as discussões.

Um dos conteúdos do curso, que sensibilizou bastante os participantes, foi a dinâmica utilizada para fazê-los sentir a importância da vivência das crianças em relação à alimentação. Os participantes reportaram-se às suas próprias experiências. Foi utilizado o texto *Comidas da Alma*, da gastrônoma Nina Horta, que provocou uma volta às lembranças de infância, e muitos depoimentos interessantes.

Depoimentos de educadores

“Venho de uma família grande, meu pai era metalúrgico e minha mãe dona de casa. Na época, só podíamos contar com o salário de meu pai. Por ser uma família com cinco crianças em fase de crescimento, nem sempre tínhamos dinheiro para comprar o ‘pão da tarde’, então, minha mãe sempre fazia bolinho. Até hoje me lembro dos bolinhos, do cheiro do café e da família reunida esperando



o bolinho ficar pronto. Se fechar os olhos ainda posso sentir o cheiro e o gosto do bolinho.”

“Tudo isso aqueceu-me a alma de menina pobre, nutrindo-me o suficiente para que eu me tornasse um adulto consciente de meu dever de retribuir, ajudando no crescimento saudável de nossas crianças.”

“Naqueles tempos, nossas tardes não precisavam de relógio, sabíamos que eram 15 horas pelo cheiro que exalava da cozinha e rapidamente tomava toda a casa. Talvez pelo olfato, nessa hora sempre tínhamos algum vizinho compartilhando conosco o sagrado café da tarde e a conversa rolava ao redor da mesa sempre cheia de quitutes.”

Repensando a prática alimentar

A alimentação é um dos componentes da vida cotidiana de qualquer grupo social e é usada culturalmente para facilitar as relações humanas. Na nossa cultura não usamos a alimentação apenas para a nutrição, para atender a uma necessidade básica. Também usamos a alimentação como forma de comunicação, carinho, ansiedade e frustração.

A partir dessas considerações o grupo foi incentivado a pensar sobre como incorporar o lado mais afetivo e cultural da alimentação. Algumas perguntas emergiram trazendo à tona importantes reflexões. As refeições só podem ser servidas no refeitório? Como está organizado o refeitório? É possível reorganizá-lo? Como as crianças vão para as refeições? Em fila? Como as crianças sentam-se na hora da alimentação? Quem determina onde as crianças vão sentar? *Self-service* funciona? As crianças comem com garfo? Faca? Colher? Quem escolhe, é o adulto? Quem coloca a comida para as crianças? As crianças podem entrar na cozinha? Podem manusear os alimentos? Como funciona a horta? E projetos de culinária? A organização do tempo da alimentação é em função da

necessidade do adulto ou das crianças? Cada uma das indagações permitiram repensar a prática alimentar nas escolas.

A partir do curso, cada unidade educacional elaborou um projeto e todo esse processo culminou, no final de 2004, no I Seminário de Educação Alimentar do Município de São Paulo, no qual algumas unidades educacionais apresentaram seus trabalhos, suas reflexões, suas experiências por meio de painéis e oralmente. A presença do gastrônomo Alessandro Nicola deu novo olhar aos participantes para a preparação dos pratos servidos nas unidades escolares.

Projeto da EMEI Morro Doce

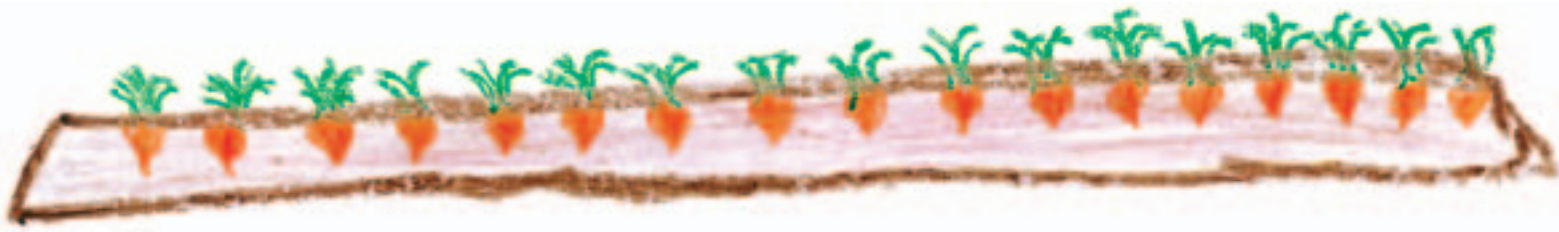
A Escola Municipal de Educação Infantil Morro Doce, situada no Jardim Britânia, região oeste do município de São Paulo, desenvolveu várias ações dentro de seu Projeto de Educação Alimentar, por isso este foi um dos trabalhos escolhidos nas apresentações do seminário.

Antes mesmo do curso da Semab, a equipe da EMEI notava o desperdício dos alimentos e já desenvolvia atividades sobre o tema. Após o curso, passaram a trabalhar as quantidades corretas para o preparo dos alimentos. Orientação do Serviço de Zoonoses apontou um melhor destino para o lixo, e conseqüente diminuição da presença de ratos.

A unidade escolar trabalhou a educação alimentar em vários aspectos. Confira.

Degustação de alimentos

Alguns alimentos eram pouco conhecidos pelas crianças. Para tornar o paladar mais sensível, foram feitas algumas degustações de alimentos naturais, em horários fora das refeições. O primeiro contato foi com abacate e caju. As crianças puderam observar características dessas frutas. Os pequenos degustaram maçã e almôndega.





Mercadinho saudável

A EMEI montou um espaço com prateleiras, onde foram colocadas várias embalagens de produtos alimentícios, simulando um pequeno supermercado. As crianças puderam fazer suas compras, escolhendo o que queriam. Depois de “pagarem”, colocaram suas compras em uma pirâmide alimentar montada no chão, com as divisões em grupos de alimentos. Verificaram então, que quase todas as suas escolhas caíram na parte das guloseimas, indicando alimentação desequilibrada. As educadoras mostraram que uma alimentação saudável precisa preencher todas as partes da pirâmide com seus respectivos alimentos.

Em uma nova compra, as crianças fizeram escolhas mais acertadas, depois de orientações sobre alimentação correta e o que isso implica no crescimento e na saúde.

Entusiasmo com o self-service

As refeições na EMEI eram confundidas com recreio. Não existiam normas. As crianças pegavam o pão e saíam andando com ele na mão. Por isso, não comiam com prazer, não valorizavam a alimentação, e também recebiam no prato alimentos que nem conheciam e não tinham o hábito de comer.

As refeições tornaram-se então um ritual. Primeiro, as crianças vêem o que vão comer. Se não querem, são questionadas se já experimentaram aquele alimento e por que não gostam. Com a implantação do *self-service*, em 2004, as crianças tiveram uma reação de contentamento. Procuravam experimentar tudo que era oferecido. A equipe de apoio aceitou a ideia, considerando-a positiva. Os professores observaram um início de mudança no comportamento alimentar das crianças. Algumas mães também constataram o entusiasmo de seus filhos.



PARA SABER MAIS

- *Beleza se Põe à Mesa*, artigo de Elza Corsi publicado na revista *avisa lá*, edição nº 12, outubro/2002
- *Comidas da Alma: A Alimentação como Cuidado Essencial*, entrevista com Elza Corsi publicada na revista *avisa lá*, edição nº 8, outubro/2001



FICHA TÉCNICA

Programa Por um Olhar Educacional para a Alimentação

Responsáveis: Equipe de Nutricionistas da Divisão de Administração da Merenda Escolar da Secretaria Municipal de Abastecimento em parceria com a Equipe da Divisão de Educação Infantil da Diretoria de Orientação Técnica da Secretaria Municipal de Educação da Cidade de São Paulo.

Curso: 4 turmas, totalizando 21 CEIs e 36 EMEIs, que somaram 165 participantes.

Projetos: 48 unidades educacionais e 166 educadores, entre eles diretores de escola, diretores de equipamento social, auxiliares de desenvolvimento infantil, professores de desenvolvimento infantil, professores de Educação Infantil, agentes escolares, agentes de apoio, coordenadores pedagógicos e membros do Conselho do CEI / EMEI e da Associação de Pais e Mestres.

Secretaria Municipal de Gestão (SMG)

Rua Líbero Badaró, 425 – Centro. São Paulo – SP. CEP: 01090-000
PABX: (11) 3292-7000. Tel.: (11) 3292-7086 – Merenda Escolar
Site: <http://portal.prefeitura.sp.gov.br/secretarias/gestao/publica>

EMEI Morro Doce

Rua Elisa Dina, 293 – Jardim Britânia
São Paulo – SP. CEP: 05269-060
Tel.: (11) 3911-2218 / 3911-2387. E-mail: emeimorrodoce@ig.com.br

Coordenadora: Sueli Barbosa Toccolli

Diretora: Marlene de Moura Manoel Bento

Educadoras: Norma Barduchi de Toledo, Maria Elisabeth Gerassi e Antonia Ferreira de Oliveira



Fim do prato feito

POR CECÍLIA V. HOLLAND¹

CARDÁPIO DIVERSIFICADO, CRIATIVIDADE NA APRESENTAÇÃO DOS PRATOS, REFEITÓRIO ADEQUADO E PARTICIPAÇÃO NO PREPARO DAS RECEITAS MUDARAM A RELAÇÃO DAS CRIANÇAS COM A ALIMENTAÇÃO

Mudanças na rotina de um Centro de Educação Infantil (CEI) são facilitadas quando se tem um grupo de funcionários e educadores que já trabalha há algum tempo na mesma instituição, aliado a um treinamento conjunto, sintonizando assim idéias e objetivos.

É o caso do quadro de funcionários da creche do Centro Social Marista São Marcelino Champagnat, no Jardim Robru, em São Miguel Paulista, município de São Paulo. A renovação das idéias para a melhoria do trabalho, aliada à capacitação do Programa Nutrir da Nestlé, contribuiu para que o tema da educação alimentar fosse prioridade desde o início. A creche formou um grupo de educação alimentar, com a participação de uma cozinheira e três auxiliares de cozinha, além de todas as educadoras e da direção, que comandou as mudanças.

Tomando pé da situação

A entidade presta assistência integral a crianças de 0 a 6 anos provenientes de famílias de baixa renda. A maioria faz parte do Programa de Renda Mínima, recebendo a complementação de R\$ 180 por mês. Por isso, uma alimentação equilibrada e bem conduzida na

creche é fundamental na vida dessas crianças e de suas famílias.

A equipe de educação alimentar, após treinamento, originou um diagnóstico da situação da creche em relação à alimentação, para então traçar um plano de ação.

Diagnóstico

- O refeitório era usado como sala de TV. As crianças assistiam à televisão durante as refeições.
- As crianças nunca sabiam o que iriam comer. Pratos prontos eram entregues a elas, sem a preocupação com a apresentação estética dos alimentos preparados.
- Não havia a programação de um cardápio semanal. As refeições eram decididas no dia, conforme a disponibilidade de alimentos na despensa.

No horário das refeições a beleza é fundamental



CECÍLIA V. HOLLAND

¹Formadora do Instituto Avisa Lá

- Grande desperdício de comida era comum. Metade do que era servido nos pratos das crianças ia para o lixo.
- Havia muita rejeição a verduras e legumes.

Mão na massa

Partindo do diagnóstico, foram elaborados os objetivos para a construção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de várias ações desenvolvidas na creche.

As reflexões das educadoras colaboraram na formulação dos objetivos. O treinamento possibilitou compreender a alimentação não apenas como nutrição do corpo, mas também como uma ação que colabora para a vida saudável como um todo. Além do conhecimento do porquê da ingestão de determinados alimentos, suas propriedades e benefícios, foi necessário ampliar os horizontes com informações de hábitos e costumes de diferentes culturas e suscitar aspectos emocionais que envolvem o ato de comer. As educadoras puderam até mesmo pensar nas emoções que a alimentação desperta nas pessoas ao lembrarem prazeres da infância ligados à questão. Mobilizadas pelas memórias, foi possível estabelecer uma empatia com as crianças da creche e conseqüentemente planejar situações, nas quais a alimentação ocorresse de forma prazerosa e correta do ponto de vista nutricional.

Um ambiente agradável

Segundo o sociólogo Ariovaldo Franco, em seu livro *De Caçador a Gourmet*, o ato de alimentar oferece “um prazer peculiar à espécie humana. Pressupõe cuidados com o preparo da refeição, com a arrumação do local onde será servida e com o número e tipo de convivas”. A alimentação, portanto, não é apenas sobrevivência, ela diz muito sobre a cultura, a educação e civilidade das pessoas envolvidas.

Modificar a aparência do refeitório foi uma das primeiras preocupações. Para tornar o ambiente atraente e menos ruidoso, o aparelho de televisão foi retirado; as mesas nuas foram co-

A participação das mães

O envolvimento das mães nas atividades de Educação Alimentar foi um caminho de duas mãos. Elas participaram enviando suas receitas, como o bolo de sardinha, que foi preparado na creche. Também solicitaram receitas para prepararem em casa, como o mingau com canela. Essa troca é extremamente importante no contato da creche com a família, quebrando eventuais barreiras de comunicação, facilitando posteriores orientações e fortalecendo vínculos.

Nas festas comunitárias há também muita solidariedade e grande participação das famílias, o que é importante na formação da cidadania das crianças.

bertas com toalhas tipo oleado (impermeável), com motivos alegres. Para o ano corrente, está sendo considerado o uso de jogos americanos individuais plastificados, feitos pelas crianças, uma boa alternativa para variar o ambiente, valorizando a produção dos pequenos.

Travessas e vasilhas coloridas, conchas, escumadeiras e pegadores adequados, detalhes que entusiasmaram as crianças, completaram a mudança.

Outra grande decisão foi modificar a apresentação dos pratos, o que contribuiu tanto com a questão estética quanto na redução do desperdício de alimentos. Pratos bem apresentados e decorados passaram a fazer parte do cotidiano e tornaram-se um incentivo para se comer melhor.

Exercício de autonomia

No CEI do Jardim Robru foi introduzido o sistema *self-service*, a partir dos módulos do maternal. Há muitos benefícios em fazer a criança servir-se sozinha, a partir dos 3 e 4 anos de idade. É um exercício de autonomia, pois permite que ela desenvolva o conhecimento em relação à



fome e à quantidade de comida de que necessita. Esse procedimento evita o desperdício de alimentos, pois compromete a criança com suas escolhas, além de oferecer oportunidade para que as educadoras possam conhecer melhor cada um dos alunos, ao observar preferências e detectar

quais crianças necessitam de orientação, seja porque não variam as escolhas ou porque comem demais ou de menos.

Outra iniciativa bem-vinda foi a instalação de um bebedouro na saída do refeitório, com canecas individuais limpas sobre uma bandeja e uma bacia para descartá-las após o uso. Esta é uma importante prática de higiene básica que foi incorporada pelas crianças. A noção de que não se deve beber em copo que outra pessoa usou precisa ser ensinada. Em geral, mesmo as crianças que praticam o uso individual de um utensílio para beber água precisam entender a necessidade de o objeto ser lavado a cada utilização.

Educação Alimentar começa no berço

Embora os bebês não participassem do *self-service*, as educadoras desenvolveram ações para favorecer a educação alimentar desde cedo:

- Permitir que a criança segure a colher durante as refeições quando ela manifestar interesse.
- Estimular que segure sua mamadeira a partir de um ano.
- Oferecer a caneca para beber água ou suco.
- Oferecer alimentos em pedaços para comer com a mão.
- Apresentar diversos tipos de alimentos, propiciando a experimentação de diferentes sabores.

Na creche, as crianças conheceram e apreciaram grãos, legumes, verduras, massas, carnes e frutas, alimentos incorporados ao seu dia-a-dia.

Planejando e compartilhando o cardápio

A introdução de um cardápio semanal foi uma verdadeira revolução para a equipe da cozinha, e por ter incluído a participação das crianças movimentou toda a creche. Planejar compras semanais e mensais facilitou o pré-preparo dos alimentos, colaborando até mesmo com o seu uso racional, ao evitar desperdícios e saídas de última hora para abastecer.

O cardápio motivou atividades com as crianças, sendo que a participação variou conforme as idades. Um exemplo foi a elaboração de um cardápio móvel pelos pequenos. Um quadro com recortes de desenhos e revistas era preenchido conforme a programação do dia. As crianças passaram a perguntar para o pessoal da cozinha qual o prato do dia para montar o cardápio lúdico. Isso gerou muito interesse e participação, além de grande expectativa quanto às novidades nos dias especiais, como aniversariantes do mês e outras festividades.

Criou-se também um cantinho das sugestões, no qual foram registradas opiniões e desejos das crianças, como *Faz tempo que não comemos gelatina...!* ou *Você não fez o que eu queria, né?*, o que levou a equipe da cozinha a considerar os pedidos.

Outra modificação interessante foi a diminuição da oferta de sopa do jantar, antes um item obrigatório. Novas preparações semelhantes às do almoço garantem agora maior aporte calórico, deixando as crianças saciadas por mais horas.

Incrementando os pratos

A pouca aceitação de verduras, legumes e até de algumas frutas é um fator cultural. Muitas famílias e mesmo profissionais consideram esses alimentos fracos, sem sustança, apenas “para tapar”, incapazes de “matar a fome”. Por isso, essas idéias devem ser abordadas nos projetos de

Educação Alimentar, pois colaboram para reverter o interesse das crianças.

A oferta de alface e tomate, como salada, sempre mais usual e freqüente, cria um hábito e maior aceitação, comparada a outras variedades, que em geral são rejeitadas.

As cozinheiras da creche aprenderam que a mudança da apresentação das preparações culinárias contribui tanto para redução do desperdício como para a aceitação pela criança. Diferentes alternativas foram encontradas e conquistaram o paladar das crianças, como a inclusão de legumes ou carne moída na preparação da omelete, que também pode ser feita no forno com queijo ralado.

Mestre-Cuca

Nada como aprender fazendo. A creche montou uma sala chamada Mestre-Cuca. Decorada com móveis de alimentos com desenhos das crianças, o espaço é destinado para os pequenos vivenciarem experiências culinárias.

As crianças do maternal tiveram contato com uma boa variedade de frutas. Puderam explorá-las, provando os diferentes sabores e ampliando seu repertório gustativo com receitas simples.

As crianças maiores, do Jardim III, participaram da preparação de receitas ensinadas pela cozinheira Eliana. As receitas foram registradas pelo grupo para futura confecção de um caderno.

A turma do Jardim II pesquisou receitas da alimentação indígena e preparou a tapioca com recheio. Em outra etapa, limpavam o milho para o preparo de um bolo, consumido na hora do lanche.

As receitas preparadas pelas crianças foram colocadas em cartazes, com as quantidades em destaque, para o exercício de conceitos aritméticos.

O projeto vem recebendo adaptações e inovações e continuará sendo prioridade para o grupo de educadoras.

Resultados concretos

Todas essas iniciativas mudaram completamente a forma como adultos e crianças passaram a relacionar-se com a alimentação. Até mesmo uma horta foi incorporada ao cotidiano do CEI, possibilitando novas aprendizagens e comida mais saudável. O melhor aproveitamento dos alimentos evitou o desperdício e conseqüente redução de despesas.

PARA SABER MAIS

- *A Roça de Milho*, de Antonieta Dias de Moraes. FTD. Tel.: (11) 3253-5011
- *Come Come – Pais e Filhos na Cozinha*, de João Alegria. Jorge Zahar Editora. Tel.: (21) 2240-0226
- *De Caçador a Gourmet – Uma História da Gastronomia*, de Ariovaldo Franco. Ed. Senac. Tel.: (11) 217-4450
- *Em Cima e Embaixo*, de Janet Stevens. Ed. Ática. Tel.: (11) 3990-2100
- *Manual da Roça do Chico Bento*, de Estúdios Maurício de Souza. Ed. Globo. Tel.: (11) 277-7999
- *O Castor Cozinheiro*, de Lars Klinting. Ed. Callis. Tel.: (11) 3068-5600
- *O Sanduíche da Maricota*, de Avelino Guedes. Ed. Moderna. Tel.: 0800 17 2002
- *Panela de Arroz*, de Luis Camargo. Ed. Ática. Tel.: (11) 3990-2100
- *Pão Quente e Cenouras Frescas*, de Elza César Saloutti. Ed. Ática. Tel.: (11) 3990-2100
- *Beleza se Põe à Mesa*, artigo de Elza Corsi publicado na revista *avisa lá*, edição nº 12, outubro/2002
- *Comidas da Alma: A Alimentação como Cuidado Essencial*, entrevista com Elza Corsi publicada na revista *avisa lá*, edição nº 8, outubro/2001



FICHA TÉCNICA

Centro Social Marista São Marcelino Champagnat – CEI Robru
 Rua Areado, 80 – Jd. Robru – São Miguel Paulista
 São Paulo – SP. CEP: 08150-210
 Tel.: (11) 6135-1818. E-mail: cei-robbru@marista.org.br
Assessora pedagógica: Lúcia Poletti da Silva
Coordenadora técnica: Marcelina Izabel dos Santos
Técnica de enfermagem: Eliana Ferreira de Souza
Cozinheira: Nadir Tavares Laurindo de Souza





Brincar é tudo de bom

POR ADELSIN¹

Brincar é essencial ao desenvolvimento do ser humano. Existem determinados movimentos que são comuns às crianças de todos os tempos e lugares. É como se o ser humano “soubesse” do que precisa para crescer e evoluir. Como a planta procura a luz, como as aves migram e as tartarugas desovam na mesma praia em que nasceram, o ser humano precisa brincar. Só assim poderá desenvolver as suas habilidades, sua sensibilidade, sua inteligência e sua capacidade de viver em harmonia com os outros seres humanos ou não. Mas para que esta natureza humana se manifeste é necessário que haja espaço e liberdade. As cidades, escolas e instituições que trabalham com crianças, em sua grande maioria, desconhecem este segredo e, num movimento contrário, tentam confinar as crianças em salas de aula e condicioná-las em atividades dirigidas. As crianças, sentindo sua natureza negada, se desesperam e são consi-

deradas desatentas, rebeldes e indisciplinadas. Mas as mesmas crianças, quando em liberdade, se reúnem para brincar e é surpreendente como respeitam as regras existentes nos brinquedos. As regras são renovadas, convenções novas acontecem a cada instante, gerando novos desafios e levando as crianças adiante. Mas este processo exige tempo e paciência. As crianças de hoje, independente de sua classe social, são tolhidas e vivem sob a pressão de uma sociedade de consumo que não valoriza o ser humano em suas qualidades sensíveis. Os espaços para brincar são cada vez menores e o “ser criança” não pode viver a sua infância em plenitude. Quando o convívio entre as crianças acontece espontaneamente, elas desenvolvem uma cultura própria muito rica e variada. Nos brinquedos iremos encontrar os passos necessários ao desenvolvimento motor, emocional, da sensibilidade, da inteligência e da convivência entre as pessoas.

¹ Consultor do Programa Nutrir, escritor e autor do livro *Barangandão Arco-Íris: 36 Brinquedos Inventados por Meninos*. Adelsin, 1997.

Nestlé Brasil Ltda.

Os primeiros registros da presença da Nestlé no Brasil datam de 1876. Mas foi em 1921 que a Empresa iniciou sua produção no Brasil, em Araras, SP. Leite Moça foi o primeiro produto Nestlé a ser fabricado no Brasil. Com o seu sucesso, vários outros produtos foram lançados e, atualmente, são comercializados no território brasileiro mais de mil itens sob a chancela da Nestlé.

No Brasil, a Nestlé tem uma imagem de confiança e qualidade tecida ao longo dos 84 anos em que está presente no País e com o estreito relacionamento construído com seus consumidores.

Programa Nutrir

No final de 1999, a Nestlé lançou um programa de educação alimentar para a prevenção da desnutrição infantil: o Programa Nutrir.

O Programa Nutrir fornece a crianças de comunidades carentes e seus familiares informações e orientações para que obtenham a melhor nutrição possível.

Nestlé Brasil Ltda.

Av. das Nações Unidas, 12.495, 13º andar – Brooklin

São Paulo – SP. CEP: 04578-902

Serviço ao consumidor: 0800 11 2411

Visite o site: www.nestle.com.br/nutrir



Instituto Avisa Lá

O Instituto Avisa Lá é uma organização não governamental, herdeira do currículo, conhecimento e experiência desenvolvidos pelo Crecheplan desde 1986. A atuação, que teve início com trabalhos voltados exclusivamente para Educação Infantil, foi ampliada para atingir também as séries iniciais do Ensino Fundamental. O foco principal é a formação continuada de educadores.

Revista *avisa lá*

Revista para a formação de professores de Educação Infantil e séries iniciais do Ensino Fundamental. É uma publicação totalmente voltada para o desenvolvimento profissional permanente dos professores.

Assine a Revista *avisa lá* pela Internet: www.avisala.org.br ou ligue para o tel.: (11) 3032-5411 / 3812-9561, de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 18h30.



Instituto Avisa Lá – Formação Continuada de Educadores

Rua Harmonia, 1040 – Sumarezinho.

São Paulo – SP. CEP: 05435-001

Telefax: (11) 3032-5411 – 3812-4389

Site: www.avisala.org.br

E-mail: institutoavisala@uol.com.br

avisa lá



avisa lá

Instituto Avisa Lá
Formação Continuada de Educadores

Rua Harmonia, 1040 ■ Sumarezinho
05435-001 ■ São Paulo ■ SP
telefax: (11) 3032-5411 ■ 3812-4389
site: www.avisala.org.br
e-mail: institutoavisala@uol.com.br



Nestlé

Good Food, Good Life