

A Secretaria de Estado da Educação e da Cultura vêm buscando assegurar, incentivar e apoiar o desenvolvimento sustentável, com incentivos para a aquisição de gêneros alimentícios diversificados, produzidos em âmbito local e preferencialmente pela agricultura familiar e pelos empreendedores familiares rurais. O reconhecimento da importância da origem e qualidade dos alimentos é estimulado nesta obra, refletindo o compromisso do Estado frente à segurança nutricional dos nossos alunos.

Com estes livros a Secretaria de Estado da Educação e da Cultura oferece um conjunto de informações que contribuem para viabilizar a superação de um dos desafios da Alimentação Escolar: a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem. Possibilitando o perpasso pelo currículo escolar da abordagem da alimentação e da nutrição, bem como o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida na perspectiva da segurança alimentar e nutricional. Assim, intenta contribuir para concretização de significativos avanços no que concerne ao crescimento e o desenvolvimento dos alunos e a melhoria do rendimento escolar.

Francisco das Chagas Fernandes
Secretário de Estado da Educação e da Cultura

“Compreendemos facilmente que uma refeição deve ser avaliada não só por um balanço nutritivo, mas também pelas justas satisfações proporcionadas à totalidade do ser inconsciente” - Gaston Bachelard

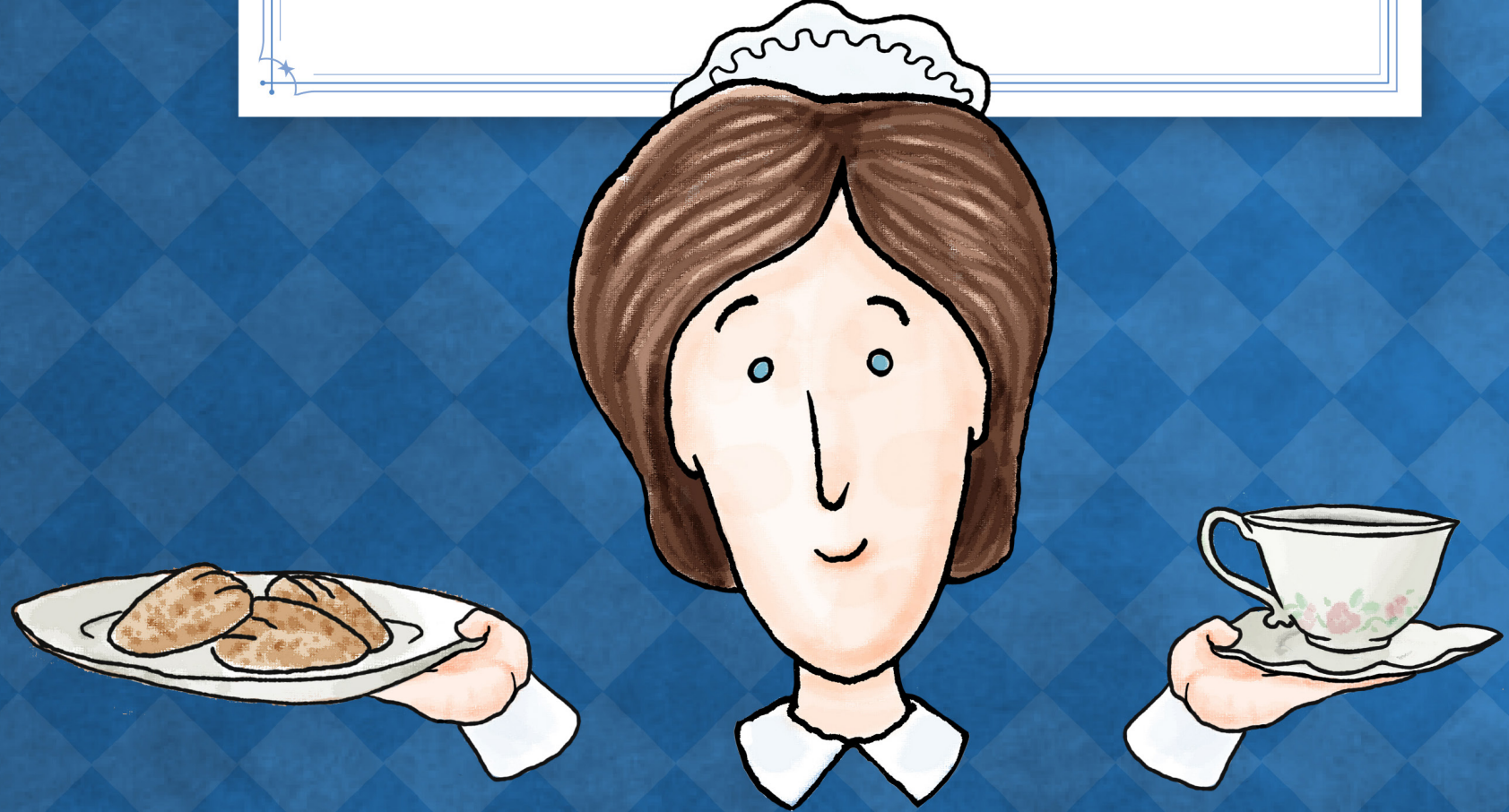
Uma poética dos alimentos deve atentar não apenas às matérias que alimentam o corpo, mas também a alma: essa é mensagem que nos deixa Bachelard e também Françoise, meio cozinheira meio alquimista, artesã de maravilhas culinárias na obra de Marcel Proust e também aqui, neste livro.

Esta obra procura alimentar uma poética da alimentação via ações de promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar: comida que cuide da matéria e dignifique o homem.



FRANÇOISE: ALQUIMISTA DAS MARAVILHAS CULINÁRIAS

Promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas
Ensino Fundamental - Anos finais



O projeto “Alimentação Escolar: Em busca da qualidade”, através da Subcoordenadoria de Assistência ao Educando – SUASE/SEEC desenvolveu diversas ações de promoção à alimentação segura, adequada e saudável aos alunos matriculados na rede Estadual de ensino do Rio Grande do Norte, destacando-se o investimento na produção de materiais educativos que envolvem de forma integrada e intersetorial o processo de formação do educando quanto ao desenvolvimento biopsicossocial, hábitos e cultura alimentar, possibilitando atingir o objetivo do Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE, por meio de ações de educação alimentar e nutricional.

Considerando a continuidade do processo ensino-aprendizagem, o projeto lança ferramentas que servirão de apoio para a Educação Alimentar e Nutricional incentivando a alimentação adequada e saudável: Oníria: meio cozinheira, meio mágica, Françoise: alquimista das maravilhas culinárias e Tita: cozinheira dos afetos. Nesta parceria, todos os atores, sejam coordenadores pedagógicos, professores, comunidade escolar e nutricionistas, atuam de forma interdisciplinar no incentivo à práticas de (auto)conhecimento alimentar.

O Estado do Rio Grande do Norte é famoso por sua rica variedade de alimentos e sua história é atravessada pela singular cultura alimentar. O despertar da curiosidade dos alunos possibilita que se vivencie a herança cultural e o conhecimento do patrimônio culinário dos alimentos típicos da nossa região, valorizando alimentos ora esquecidos ou desvalorizados pela industrialização, e promovendo uma alimentação em consonância à fase da vida.

FRANÇOISE: ALQUIMISTA DAS MARAVILHAS CULINÁRIAS

Promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas
Ensino Fundamental - anos finais

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

Reitora:

Ângela Paiva Cruz

Vice-Reitor:

José Daniel Diniz Melo

Pró-Reitor de Pesquisa:

Valter José Fernandes Júnior

Pró-Reitor de Extensão Universitária:

Maria de Fátima Freire de Melo Ximenes

Diretor do Centro de Ciências da Saúde:

Henio Ferreira de Miranda

Chefe do Departamento de Nutrição:

Renata Alexandra Moreira das Neves

Coordenadora do Projeto

“Alimentação Escolar: em busca da qualidade”:

Liana Galvão Bacurau Pinheiro

Coordenadora Adjunta do Projeto:

Nély Holland

Colaboradores:

Michelle Medeiros

Annamaria Barbosa do Nascimento Nóbrega

Célia Márcia Medeiros de Moraes

Gidyenne Christine Medeiros da Silva

Nély Holland

Renata Alexandra Moreira das Neves

Revisão:

Maria de Fátima Araújo

Sandro Cordeiro

Projeto gráfico, ilustração e diagramação:

Caio Xavier

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE

Governador do Estado:

Robinson Mesquita de Faria

Vice-Governador do Estado:

Fábio Berckmans Veras Dantas

Secretário de Estado da Educação e da Cultura:

Francisco das Chagas Fernandes

Secretário adjunto de Estado da Educação e da Cultura:

Maria do Socorro da Silva Batista

Subsecretário de Estado da Educação e da Cultura:

Domingos Sávio Silva de Oliveira

Coordenador de Desenvolvimento Escolar:

Alessandro Augusto de Azevedo

Subcoordenadora de Assistência ao Educando:

Neide Maria Ferreira da Rocha

Catálogo da Publicação na Fonte
Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI Catálogo de Publicação na Fonte.
UFRN - Biblioteca Setorial do Centro Ciências da Saúde - CCS

M448f

Medeiros, Michelle.

Françoise: alquimista das maravilhas culinárias / Michelle Medeiros; colaboradores: Ângela Cardonha et. al... – Natal, 2016.

67f. : il. - (Promoção da Alimentação Adequada e Saudável nas Escolas: Ensino Fundamental – anos finais)

ISBN: 978-85-92720-02-5

1. Alimentação escolar. 2. Alimentação saudável. 3. Ensino fundamental. 4. Crianças – Alimentação. I. Cardonha, Ângela. II. Título. III. Série.

RN-UF/BS-CCS

CDU: 612.3-057.87

Autor:
Michelle Medeiros

Colaboradores:
Ângela Cardonha
Jussara Alves
Liana Galvão
Neide Rocha
Nély Holland

FRANÇOISE: ALQUIMISTA DAS MARAVILHAS CULINÁRIAS

Promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas
Ensino Fundamental - anos finais



PREFÁCIO



A Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas (PASE) é um desafio. Desde que foi publicada a portaria 1010, em 2006, pelos Ministérios da Saúde e da Educação, oferecendo as diretrizes para realiza-la, algumas experiências se concretizaram, mas são necessárias muitas mais. Não somente nutricionistas e professores têm essa responsabilidade. É um trabalho de todos nós. Gestores, ASGs, merendeiras, pais e alunado necessitam abraçar este compromisso. A pergunta que nos fazemos é: como realiza-la?

Este livro nos traz uma luz. Ensina-nos que realizar a PASE não é ditar ao outro o que ele deve comer, desrespeitando sua história, sua cultura, suas condições de existência. Não é falar o “cientifiquês” apresentando termos técnicos e justificativas baseadas na biologia para convencer alguém a escolher o melhor alimento. Não é apresentar todas as respostas, mas, principalmente, fazer muitas perguntas.

Alimentadas por resultados de uma intensa pesquisa realizada nas escolas, as autoras não se contentaram em apresentá-los, partindo destes dados para falar **às pessoas**, ditar passos para que escolham os alimentos mais saudáveis. Ao contrário, falaram **com as pessoas**, utilizando um saber essencial para realização coisas saborosas, como este livro é: aglutinaram ingredientes em doses certas.

Nestas páginas, arte e ciência caminham juntas. E aí reside seu encanto. Há um saber científico guiando cada escolha, cada palavra escrita, mas não foram esquecidos os sabores, as sensibilidades, as histórias das gentes que habitam diferentes geografias, a literatura, as artes plásticas, a beleza da vida, da mesa, das pessoas. O encantamento das narrativas bem articuladas é derramado em cada página.

Proust, este francês que presenteou o mundo com a suas histórias contadas com imaginação e beleza, nos deu Françoise. Ela é um “bem” nosso graças à sua generosidade e inventividade. Apresentá-los aqui, mesclando saberes da cultura francesa e potiguar, fazendo conversar Françoise e a merendeira das escolas foi a proposta engenhosa das autoras. Efetivar este diálogo e produzir muitas outras aglutinações é a saborosa atividade legada aos leitores.

Este livro pode ser degustado como uma refeição completa, saborosa e potente. Mas há algo mais importante que ele nos ensina: promover alimentação saudável é lançar mão da delicadeza, da beleza e do afeto. Só amando os alimentos que nossa Terra dá e amando as

mãos que os preparam poderemos ser saudáveis e promover saúde. Todos que lerem estas páginas estarão adequadamente nutridos para realizar este trabalho. Deliciem-se e mãos à obra!

Vera Lucia Xavier Pinto

Professora do Departamento de Nutrição da UFRN

PALAVRA AOS EDUCADORES EM ALIMENTAÇÃO



Prezado(a) educador,

Sabemos dos grandes desafios encontrados por você nesta tarefa de promover a alimentação saudável no ambiente escolar, visto que comer na escola pretende ser uma ação que supre não só as necessidades nutricionais dos alunos, mas, também, que contribui para a criação de novas possibilidades de vida para os sujeitos.

Educar para alimentação envolve uma conexão com a realidade social, o estímulo à prática do fazer culinário, aproximar saberes que possam nos ajudar a interpretar e compreender a diversidade cultural alimentar onde são criadas e transmitidas as práticas alimentares de um povo, as representações da dieta, a experiência subjetiva dos indivíduos frente à sua alimentação, à tradição e o novo na alimentação, à influência da mídia em nossas concepções do bom e do belo, e, por fim, o comprometimento pelo reconhecimento da alimentação

como um Direito Humano, compreendendo que uma alimentação adequada é uma forma de dignificar o homem, posicioná-lo no mundo. Por isso, ultimamente fala-se tanto do nutricionista-educador e, também, do professor que educa para alimentação saudável.

A complexidade do tecido onde se insere a alimentação apresenta a nós, professores e nutricionistas, desafios que só poderão ser superados pelo trabalho em conjunto. Podemos reconhecer, ainda, a escola como aquilo que R. Yus denomina como comunidade de aprendizagem: grupos de pessoas, reunidas em uma perspectiva igualitária e dialógica, e empenhadas em um objetivo e interesse em comum¹: no nosso caso, promover a alimentação adequada e saudável na escola. Merendeiras, agentes de serviços gerais, professores, diretores, secretários, porteiros, pais alunos... Todos empenhados em construir um mundo melhor a partir da alimentação. Todavia, ainda sentimos dificuldades de implementar ações que verdadeiramente constituam-se em práticas promotoras de alimentação adequada e saudável. Pensando nisso, tentamos dialogar com as comunidades escolares em que vocês encontram-se inseridos(as) para buscar um modo de pensarmos juntos tais questões. Como fruto deste nosso trabalho, nasce o material que se encontra agora em suas mãos.

Todas as abordagens e atividades aqui relacionadas podem ser tomadas por vocês, professores e nutricionistas, como pontos de partida para dialogar com os estudantes, como

1 Yus, Rafael. As comunidades de aprendizagem na perspectiva holística. **Revista Patio**, [on line] ano VI, n. 24, 2002. Disponível em: <http://www.revistapatio.com.br/numeros_anteriores_conteudo.aspx?id=309>. Acesso em: 10 dez. 2014.

recomenda a legislação vigente, como a Portaria n. 1.010 (MS/MEC). Professores de áreas como Ciências Humanas ou Ciências Naturais, enfim, todas as áreas, serão grandes parceiros neste processo de revolução por uma educação para a alimentação que seja iniciada no ambiente escolar. Espera-se também que toda a comunidade escolar seja convocada para apoiar esta tarefa.

Esperamos que, com esta revolução, o comer na escola se constitua em um verdadeiro ato político: que desenvolva no sujeito a potência de agir, de pensar e de sentir e que seja uma atividade produtora de novas práticas e modos de vida para todos nós.

Um bom trabalho!

OUTRAS PESSOAS QUE FIZERAM ESSA PRODUÇÃO ACONTECER



ÁDILA DANIELLY DE SOUZA COSTA
AMANDA MICHELLY BRAGA DA MATA
ANA CAROLINE COSTA DE ARAÚJO
CAMILA VASCONCELOS DE ARRUDA OLIVEIRA
DANIELE KÁTIA PEREIRA DA SILVA
DIEGO FELIPE ARAUJO DA SILVA
ELIELSON BANDEIRA PEREIRA
ÊMILY BEZERRA FERNANDES
HANNAH SAMARA MONTEIRO DE FIGUEIREDO
HELOISA FERNANDA LOPES DA SILVA
HOZIANA CUNHA DE MEDEIROS
IASMIN MATIAS DE SOUSA
ISABELLE FERREIRA DA SILVA
JÉSSICA LARISSA TAVARES DE MACEDO

JÚLIA CAROLINA SOUZA DE MACEDO
JULIANA HORTA GALVÃO
LAURA VAN ROOIJEN CYSNEIROS
LIDIANE EDUARDA PEREIRA DA SILVA
LUMILA PAULA FERREIRA FREIRE
MANUELA SILVIA DE MEDEIROS
MARCELY ARAÚJO DE MORAIS
NÍNIVE RAYANE DE MEDEIROS ALVES
POLYANNA BATISTA MAIA
RENATA PESSOA MARTINS
RIANE CAVALCANTI DANTAS
THAIS DE GOIS SANTOS
VALÉRIA ANDRADE MARIZ
VANESSA DE PAIVA MELO

*Estagiários do Projeto Alimentação
Escolar: Em busca da qualidade*

SUMÁRIO



1. Françoise da França ao Rio Grande do Norte: para cada território uma comida	16
2. Marcel e Marcel Proust: comida é memória	22
3. História de uma água perfumada: a alquimia do chá	28
4. Alquimista de verdade tem a sua horta	36
5. A mesa de artista: os sabores preferidos de minha família	42
6. O adeus, cheio de saudades, de Françoise	48

1. FRANÇOISE DA FRANÇA AO RIO GRANDE DO NORTE: PARA CADA TERRITÓRIO UMA COMIDA



Olá, meu nome é Françoise. Mas, atenção: você não deve lê-lo da forma como o escreve. É dessa forma que você deve ler: Fran-ço-ASE. Entendeu? Você consegue repetir?

Você deve estar se perguntando o porquê dessa confusão. Meu nome se pronuncia dessa forma porque é um nome em francês. Inclusive, se fôssemos pronunciá-lo de um jeito bem afrancesado, o R seria bem forte. Assim olha: FRRRan-ço-ASE. Como o R que arranha, o R do rabanete e do macarrão.



Já que estamos falando em comida, aproveito para contar que sou cozinheira. Aliás, uma grande cozinheira. Uma vez, fui convidada para cozinhar para um homem muito importante chamado Norpois, que se diz em francês assim: Norpoá. Fiz a minha especialidade: uma carne cozida que se desmanchava na boca. Nesse dia, ele me comparou ao mestre de cozinha Vatel: um cozinheiro de reis, um perfeito mestre-cuca. Como fiquei vaidosa!

Vivo com um menino que deve ter mais ou menos a sua idade. O nome dele é Marcel. Ele adora a minha comida. Ele diz que eu sou meio alquimista, que transformo as forças da natureza em minhas ajudantes para criar as maravilhas culinárias. Na verdade, toda cozinheira tem um pouco de alquimista. Olhe por exemplo a cozinheira de sua escola: com o fogo, a água e os produtos que vem da terra ela faz verdadeiras maravilhas. Aliás, qual foi o cardápio do dia hoje na sua escola?

Deixe que eu continue me apresentando. Como você já deve imaginar, sou francesa. Aliás, você sabe onde fica a França? A França fica na Europa. Mundialmente somos conhecidos pela nossa comida. Dizem que os franceses comem muito bem, o que é óbvio, já que somos tão bons cozinheiros. A França é a terra do croissant (cRRRo-a-SAN)



e do brioche (bRRRI-oché). Você conhece? É também uma terra onde se comem queijos gostosos e se bebem bons vinhos. Por exemplo, na França nós temos o champanhe. Já ouviu falar? Ele tem esse nome porque as uvas que fazem esse vinho são cultivadas na região de Champanhe, aqui na França.

Essas comidas e bebidas são características do nosso país. Isso porque todo lugar tem uma comida sua. No Brasil, mais do que croissant e brioche, se comem pão francês e tapioca. Os adultos bebem mais cerveja e caipirinha do que vinho. E assim são os costumes...

Agora pense que o Brasil é um país muuuito grande. Dentro dele caberiam quase 14 França. Não acredita? Pesquise em mapas e globos e discuta suas descobertas nas aulas de geografia. Imagine então que há uma grande diversidade de maneiras de comer por aí. Uma infinidade de alimentos em cada cantinho do mapa. Um homem muito inteligente chamado Carlos Alberto Dória fez um estudo deste assunto e dividiu o mapa comestível do Brasil em manchas culinárias. Em cada uma delas há alimentos característicos do território.

Olhe onde vocês estão no estado do Rio Grande do Norte (RN). Busquem no mapa uma seta verde. No seu estado tem tanto o mar (mancha da costa), uma beleza de mar, como um interior (mancha meridional). Na Costa as pessoas costumam consumir mais o peixe, frutos do mar como o camarão e grandes cozidos com leite de coco. Já no interior, em geral, come-se a maravilhosa carne de sol, carneiro e bode guisadinhos, o famoso cuscuz e os produtos

do leite: manteiga, queijo de coalho e queijo manteiga. Viu como a alimentação muda quando mudamos de território?



Qual a importância de sabermos que cada local tem sua comida característica? Saber disso é o primeiro passo para aprender a valorizar a comida da nossa terra. E porquê isso é necessário? Quanto menos uma comida viaja até chegar ao nosso prato, melhor para nós: estará mais fresquinha e gostosa, mais saudável, além de valorizar a agricultura familiar e os pequenos comerciantes de nossa cidade. Esse é um dos requisitos da alimentação que é servida na sua escola. Você sabia disso?

A merenda chega em sua escola graças a um programa chamado PNAE: Programa Nacional de Alimentação Escolar. A alimentação é um direito humano e o PNAE tenta fazer com que todos tenham esse direito garantido. Além de comida na quantidade certa, ela tem que



ser de qualidade, o que inclui: ser da região. A merenda servida deve priorizar a oferta de alimentos regionais, levando em consideração a disponibilidade local de alimentos. Você sabia disso? pergunte à cozinheira e/ou diretora de sua escola de onde vêm as frutas, verduras e legumes usados para preparar a merenda. Escreva, no espaço abaixo, as suas descobertas.

Vivendo em um lugar, então, nós aprendemos a comer de um jeito nosso. É também desses sabores que se constroem as nossas memórias. Sobre isso, gostaria de continuar nossa conversa contando uma história sobre o menino Marcel.

2. MARCEL E MARCEL PROUST: COMIDA É MEMÓRIA



Vivo e sou cozinheira na família de Marcel já há vários anos. Na verdade, o vi nascer. E é sobre ele a história que gostaria de contar. Um dia desses, ao provar uma xícara de chá com um biscoito chamado *madeleine*, que em francês se pronuncia “madleine”, e que no Brasil chamamos de madalena, ele teve uma sensação muito diferente. Ele disse que não sabia explicar, mas que era algo como uma intensa alegria.

Sabe quando sentimos um cheiro ou um gosto que reconhecemos, mas que não sabemos dizer de onde vem a lembrança? Isso que aconteceu com o Marcel. Ele sabia que



aquele prazer delicioso estava ligado ao sabor do bolinho e do chá. Mas, não sabia bem explicar o que acontecia. Até que a lembrança surgiu! Aquele era o sabor do pequeno pedaço de madalena que sua tia Leónie oferecia a ele depois de o molhar no chá que bebia. Ele sempre a visitava após a missa do domingo, quando ainda era muito pequeno. No momento em que provou daquele bolinho com chá que eu o ofereci, ele viajou no tempo e voltou para aqueles domingos: lembrou da pequena cidade de interior onde vivia sua tia, lembrou dos amigos do passado, lembrou da casa de sua tia. Todas as suas recordações estavam guardadas naquela xícara de chá com madalena. Isso porque a comida tem esse poder de nos fazer viajar no tempo.

Muitos escritores já falaram sobre isso em seus livros. Começo falando de Marcel Proust. Marcel Proust (PRRRoust) também era francês. Nasceu há muitos anos atrás: em 1871. Desde criança era muito doente, o que fez que sua vida fosse curta, mas suficiente para que escrevesse uma das grandes obras da literatura universal: Em busca do tempo perdido, obra onde Marcel e eu fomos inventados e passamos a ser conhecidos em todo o mundo.



Madalena, em francês madeleine, um bolinho com textura quase de biscoito moldado em formato de concha.



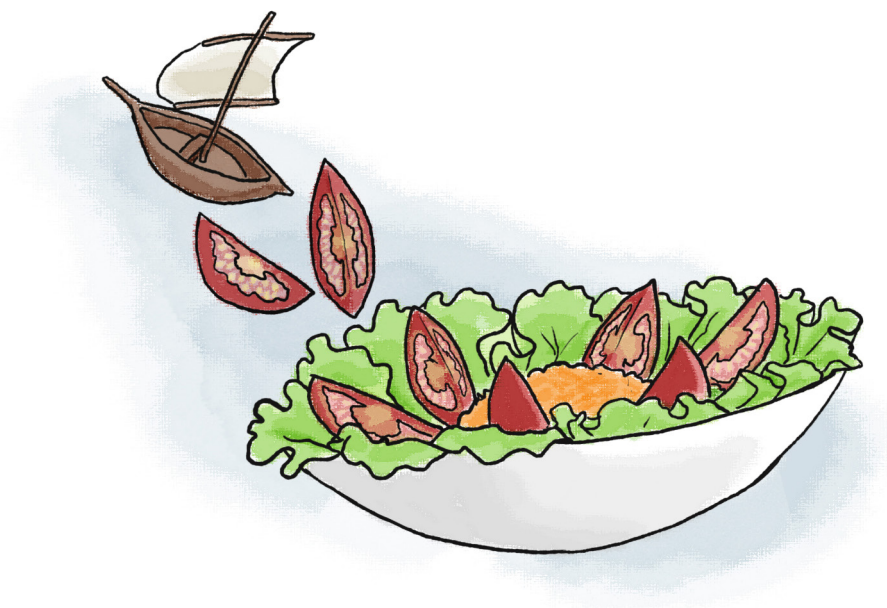
Esquerda: fotografia tirada em 1892 e concedida à Proust pela senhora Gaston de Caillavet.

Direita: Ilustração de Lilia Levin representando a madalena sendo mergulhada no chá: o episódio que fez Marcel viajar no tempo.

Na fotografia acima, Proust é esse rapaz de bigode, que aparece divertidamente segurando a raquete como quem segura uma guitarra. Esse homem, além de um gênio da escrita, deleitava-se com pequenos prazeres alimentares. É tanto que uma das cenas principais da sua obra fala do poder do sabor das memórias: Marcel e seu bolinho com chá. Proust distinguia as sutilezas do paladar que encontrava em pequenos bocados de uma fruta, um sorvete, um pedaço de seu peixe preferido, uma xícara de café ou de chá. Além disso, ele admirava profundamente as cozinheiras que passaram por sua vida - Ernestine, Félicie, Céline, Céleste: todas elas juntas deram vida a mim, Françoise.

Assim como Proust, outros escritores se apaixonaram por esse poder que a comida tem de nos fazer viajar no tempo, por meio da memória. O escritor mineiro Pedro Nava

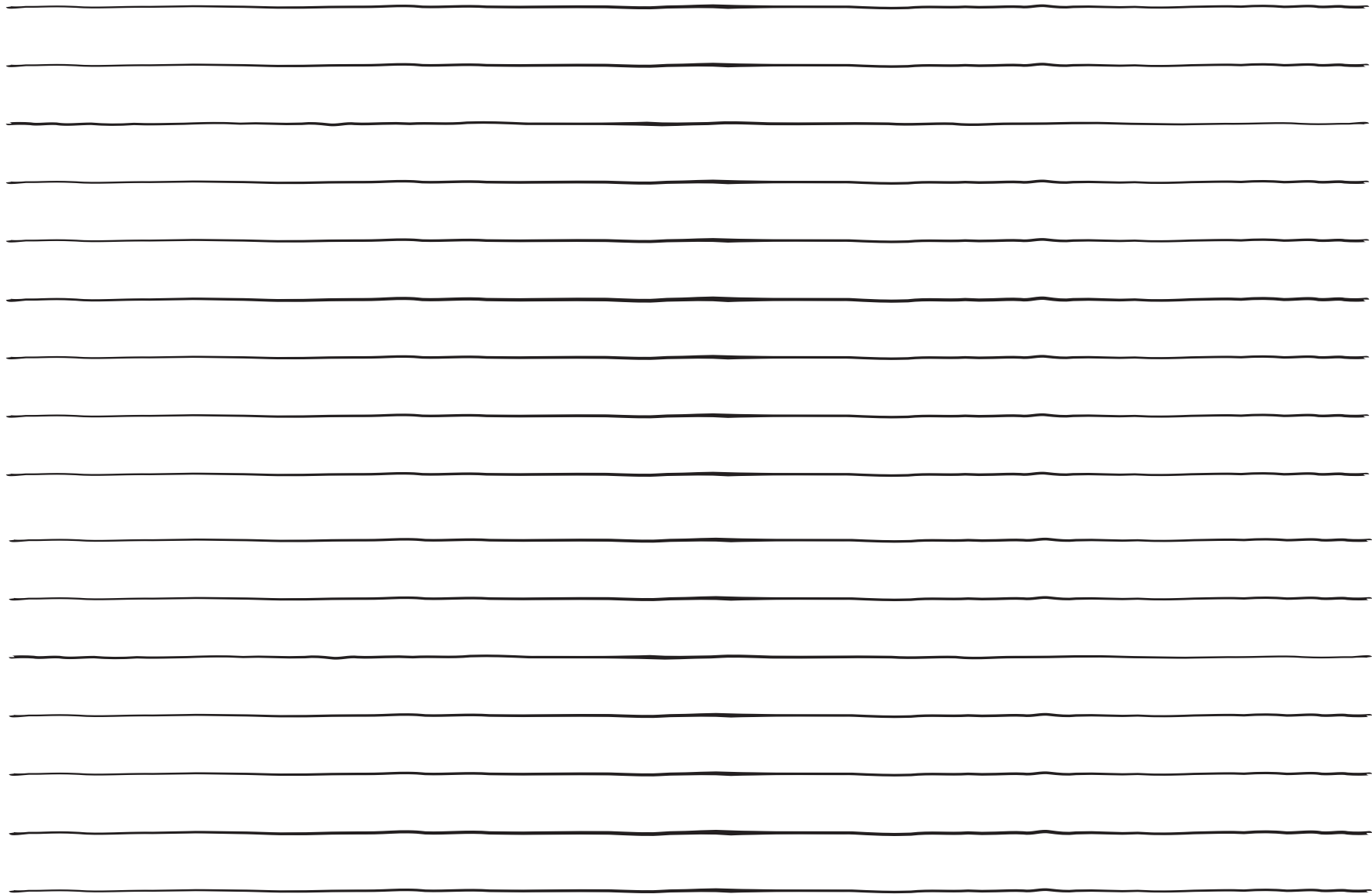
dizia que a batida, um tipo de rapadura, que sua avó Nanoca fazia no Ceará, era como a madalena com chá de Marcel. Em seu livro Baú de Ossos, ele conta que podia comer qualquer doce, mas se comesse a batida, era na certa viagem no tempo. Já Bartolomeu Campos de Queirós, também mineiro, mostra como a comida se inscreve na nossa memória por meio de outros sentidos e não apenas pelo paladar: os gestos cotidianos de preparo dos alimentos ficam marcados na nossa memória pela visão. No livro Vermelho Amargo, ele conta a história de um garoto que guardou em seu pensamento a forma como sua mãe cortava os tomates. Sempre com muito afago, ela fatiava o tomate em cruz. Cortados em cruzes, no seu pensamento, eles se transformavam em pequenos barquinhos ancorados na baía da travessa.



E você: já viajou no tempo ao provar alguma comida? Quando foi? O que foi que te fez viajar, ou seja, qual é a sua madalena? Onde você foi parar? Vamos combinar assim: você irá contar para a sua turma um pouco sobre esse episódio. Produza no espaço ao lado uma narrativa falando deste momento em que você provou o quitute que te fez viajar no tempo. Como foi a sua saga em busca do tempo perdido?

Título: Minha madalena é: _____

Era uma vez...



3. HISTÓRIA DE UMA ÁGUA PERFUMADA: A ALQUIMIA DO CHÁ



Bem, mas continuando a nossa conversa, queria te contar um pouco mais sobre esse meu ofício de cozinheira. Uma das tradições dos alquimistas é saber usar a natureza ao seu favor. É o que fazemos na cozinha com as ervas: trituramos, fervemos, fazemos conserva e assim produzimos chá, lambedores, xaropes, molhos, temperos, licores. E isso fazemos há milhares de anos. Por exemplo, alguns arqueólogos acharam em Praga, lá na Europa, um frasco com a receita do famoso Elixir da juventude, que promete vida longa e plena de beleza com uma colherada a cada manhã. Os arqueólogos analisaram o conteúdo do frasco e detectaram mais de 80 ervas diferentes. Algum alquimista andou aprontando por aí...



Se alguém encontrar esse elixir por aí não esqueça de guardar um vidro pra mim, pois essa não é minha especialidade. Como cozinheira e alquimista, o que mais gosto de preparar é o chá. O que mais me encanta no chá é o seu perfume. A cada gole é como se estivéssemos bebendo uma água perfumada. Que delícia!

Aliás, você sabe como surgiu o chá? Dessa vez, quem nos conta não é um arqueólogo, mas uma história muito, muito, antiga que as pessoas ao longo dos tempos preservam. Conta-se que a bebida foi inventada por acaso por um imperador chinês, em 2737 a.C., que para garantir a pureza da água sempre fervia antes de bebê-la. Um dia, enquanto fervia a água, debaixo de um arbusto, algumas folhas caíram no caldeirão. A água, então, transformou-se: tomou um tom meio marrom e adquiriu um aroma delicioso. Nascia o chá!

As folhas que caíram no caldeirão do imperador eram de um arbusto chamado *Camellia sinensis*. Logo após essa descoberta, o chá passou a valer ouro. Primeiro foi usado como moeda



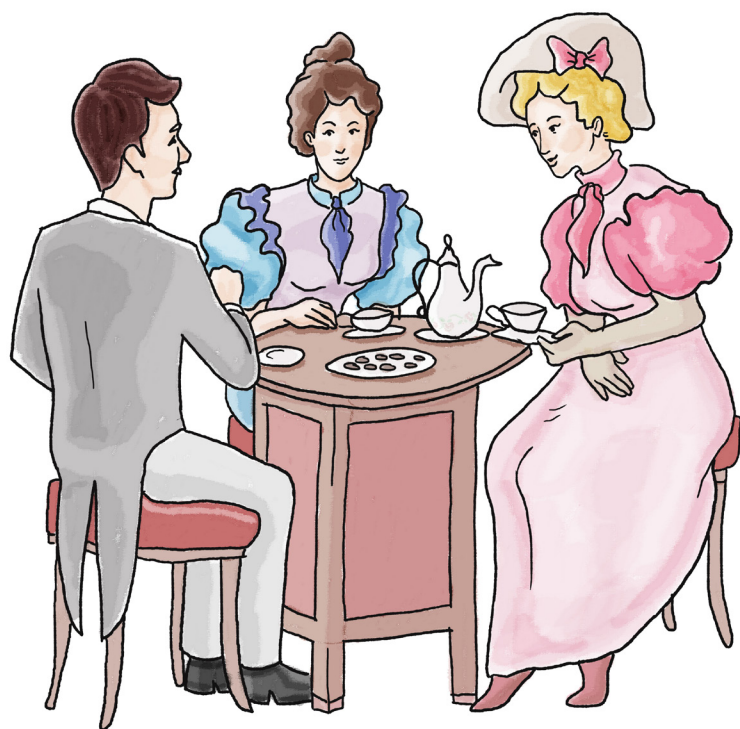
de troca em pequenos blocos prensados, depois passou a ser vendido em folhas como conhecemos ainda hoje. Mas o chá não ficou por ali na China. Ele viajou o mundo.

O chá foi introduzido, por exemplo, no Japão. Neste país, ele ganhou ares estéticos e artísticos na famosa cerimônia do chá, conhecida como chanoyu. Uma infinidade de tigelas e utensílios, além dos trajes específicos de quem prepara o chá, como o quimono, fazem parte da cerimônia que dura cerca de quatro horas. Quanto tempo! Durante esse tempo, as pessoas fazem uma breve refeição e bebem, pelo menos, dois tipos de chás.

Foi Portugal o país da Europa responsável por estabelecer rotas comerciais com a China e a comercializar a planta. O hábito de beber chá popularizou-se graças à Catarina de Bragança, uma princesa portuguesa, que casou-se com Carlos II da Inglaterra em 1661. Na corte inglesa Catarina introduziu o ritual do chá. Ainda hoje uma das maiores marcas da cultura inglesa é o chá das cinco, ou como eles preferem chamar: 5 o'clock tea. O chá das cinco,



ainda hoje, é sinônimo de nobreza, sofisticação e requinte. Prova disso é a infinidade de potes, louças, flores, pratinhos, talheres e demais apetrechos que são utilizados para criar o espírito da ocasião. Pequenos aperitivos doces e salgados são servidos, além de bolos diversos. Hmmm...



E bebe-se não apenas o chá, que é feito com a *Camellia sinensis*, mas aquilo que chamamos infusão: que consiste em colocar qualquer erva em água quente e deixá-las em repouso. Isso se faz com a camomila, com a erva-cidreira, a hortelã. Lembre, então, que entre chá e infusão há uma diferença, ainda que nós, por costume, chamemos a infusão, de qualquer erva, de chá.

No Brasil, com exceção do chimarrão em alguns trechos da região Sul, o chá é consumido de uma forma menos ritualística. A bebida que cumpre o papel de socialização de forma mais extensa no país é muito mais o café do que propriamente o chá. No Brasil, a difusão do costume de colocar ervas em água quente e deixá-las em repouso, ou seja, fazer infusão, deve-se muito aos indígenas. Muitas enfermidades eram curadas pelos pajés com o auxílio dessas bebidas. Por

isso, difundiu-se a ideia no Brasil de que “chá” é uma bebida para curar doenças, como insônia, indigestão, dores de cabeça, dentre outras enfermidades. Ao invés da busca pelo sabor, pelo aroma e por momentos de socialização, houve uma tendência a vincular o consumo de chás e infusões à recuperação da saúde. No nosso país, há, também, alguns credos que utilizam os chás como parte integrante do ritual sagrado: o culto à Jurema, assim como a Doutrina do Santo Daime, são alguns exemplos. Você pode procurar mais informações sobre o assunto em livros, revistas ou sites na internet.

Agora é a sua vez. Conte um pouco sobre as práticas sociais envolvendo o chá em sua cidade. As pessoas consomem chá? Por que? Que tipos de chás são mais consumidos? O que elas comem enquanto bebem o chá? Conte-me sobre esses hábitos de consumo. Para ajudar na escrita, converse com seus familiares. Eles poderão resgatar memórias importantes.

E você? Já provou chá? Caso não tenha provado, viva essa experiência. Convide o(a) diretor(a) da sua escola para degustar um belo chá. Conte tudo o que aprendeu e sirva chá com biscoitos preparados por vocês. Usem essa receitinha de chá e preparem esses deliciosos biscoitos para acompanhar, mas, antes de iniciar o preparo de qualquer receita é importante que as mãos sejam bem lavadas. Você sabia que nossas mãos estão cheias de microrganismos, são micro porque são muito pequenos, que podem nos fazer muito mal? Por essa razão, temos que lavar bem as mãos para ter certeza que estão limpas. E lembre-se: é necessário lavar as mãos sempre que for manipular algum alimento, durante o banho, ir ao banheiro, antes e depois das refeições, ao chegar em casa, após espirrar, coçar ou assoar o nariz, pentear os cabelos e manusear dinheiro; e sempre que achar que suas mãos possam estar sujas. Vou te ensinar como lavar as mãos adequadamente, certo?



Coloque um pouco de sabonete nas mãos úmidas



Esfregue as palmas das mãos uma na outra



Entrelace os dedos para lavar cada um deles



Esfregue as unhas nas palmas das mãos



Esfregue a parte de trás das mãos



Enxague e seque bem as mãos

Agora, após lavar bem as mãos, experimente pensar que o chá é uma água perfumada e não adicione açúcar. Sinta seu sabor. Ah, enquanto degustam essas maravilhas, vocês podem escutar uma música. O nome dela é “Chá verde”, da brasileira Tiê. Voz linda! Relaxante como o chá que vocês vão provar. Vocês vão amar. Bom apetite!

CHÁ VERDE (TIÊ)

Eu, tentei evitar,
liguei a tv e deitei no sofá.
Desde que haja tempo pra sonhar,
e assuntos pra desenvolver,
não é muito fácil desligar,
me dá pena do meu chinês.

Por ele eu passava o dia inteiro a meditar,
bebendo chá verde ele me diz:
fica feliz que vai funcionar.
Mas eu tô feliz, eu juro pelo meu irmão.
O saldo final de tudo
foi mais positivo que mil divãs.

Por isso que não adianta querer julgar,
e cada um por sí, na sua própria bolha de ar.
Mas o que eu penso mesmo, é encontrar alguém,
que me dê carinho e beijos,
e me trate como um neném.

Me trate muito bem.
Ah, eu só quero amor, seja como for o amor,
seja bom, seja bom, seja bom, seja amor.
Me faz mais feliz, me dá asas pra fluir e cantar o amor,
lalarálaiarará.

CHÁ DE MARACUJÁ E MAÇÃ

INGREDIENTES:

Casca e polpa de 1 maracujá
1 maçã com casca, cortada em 4
4 xícaras (chá) de água

MODO DE PREPARO:

Lave bem o maracujá e a maçã. Corte-os em 4 partes. Em uma panela coloque a água, maracujá e a maçã. Leve ao fogo alto. Quando ferver diminua a intensidade do fogo e deixe fervendo por 10 minutos em fogo baixo. Coe e sirva imediatamente.

RENDIMENTO: 4 porções

BISCOITOS 1, 2, 3

(ADAPTADA DE RITA LOBO)

INGREDIENTES:

1/2 xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) cheia de manteiga

2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
manteiga e farinha de trigo para untar e
polvilhar

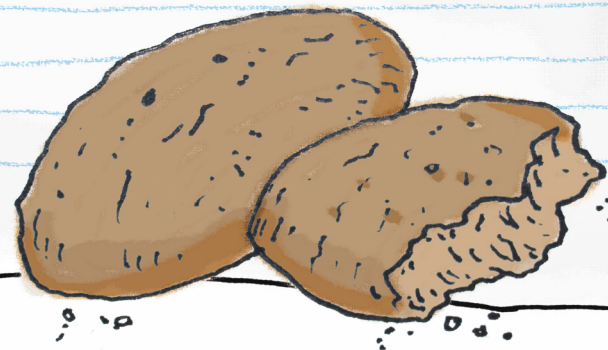
MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno em temperatura média. Unte três assadeiras grandes com manteiga e polvilhe farinha de trigo. Misture todos os ingredientes até obter uma massa lisa. Enrole a massa como se fosse uma cobrinha. Com uma faca, corte em pedaços de meio dedo. Transfira os biscoitos para as assadeiras

preparadas. Deixe espaço entre eles para que não grudem ao assar. Amasse levemente cada biscoito com os dentes de um garfo. Leve ao forno para assar por 10 minutos ou até que estejam dourados.

RENDIMENTO: 50 biscoitinhos

DICA: o nome é um dos três não só porque esse biscoito é fácil de fazer, mas porque essa é a proporção dos ingredientes utilizados: 1 medida de açúcar (100g) para 2 de manteiga (200g) e 3 de farinha de trigo (300g): 1, 2, 3. :)



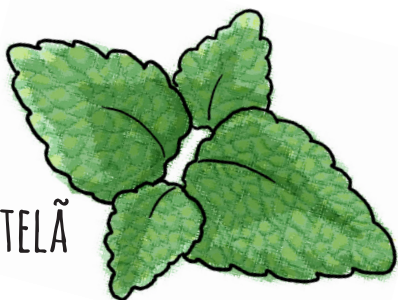
4. ALQUIMISTA DE VERDADE TEM A SUA HORTA



Viram como é delicioso degustar um chá com nossos amigos? Uma oportunidade para conversar, rir e se divertir. Mas, ainda tem mais: falou a verdade quem disse que chá pode fazer bem para saúde. Você sabia disso?

Conversei com a nutricionista de sua escola, aquela que trabalha organizando a alimentação que é servida todos os dias aqui. Não sei se você sabe, mas o nutricionista trabalha cuidando da alimentação das pessoas. Não apenas quando elas adoecem, mas antes disso, para evitar que elas adoçam, para que se sintam mais bonitas, enfim, para terem uma vida melhor. Consultei a nutricionista para perguntar a ela que benefícios alguns chás e infusões que tomamos cotidianamente podem nos trazer. Olha o que ela me disse:





INFUSÃO DE HORTELÃ

(*Mentha villosa*)

É indicada para o tratamento de gripes, como calmante, como alívio da cólica menstrual e de dores de barriga, nas infecções de garganta e no combate a alguns tipos de vermes.



INFUSÃO DE ERVA-DOCE

(*Pimpinella anisum L.*)

É usada como relaxante muscular e combate desconfortos intestinais, como os gases. Além do seu chá, a erva doce é muito utilizada na indústria de cosméticos e é extremamente comum algum produto ter o cheiro desta erva, que é uma das favoritas aqui no Brasil.



CHÁ VERDE

(*Camellia sinensis*)

É um poderoso antioxidante. Um antioxidante é como um exército de defesa do nosso corpo que age contra os radicais livres, que atuam no nosso envelhecimento. É ainda utilizado como diurético e também como termogênico, ou seja, estimula o nosso sistema nervoso central para que fiquemos mais despertos e para que em alguns casos e em determinadas quantidades, queimemos um pouco de gordura.



INFUSÃO DE CAMOMILA

(*Matricaria recutita*)

É conhecida por apresentar atividade calmante. Também atua no tratamento de inflamações e infecções na boca. Na indústria de cosméticos é conhecida pelo seu poder de clarear os cabelos.



INFUSÃO DE CAPIM SANTO

(*Cymbopogon citratus*)

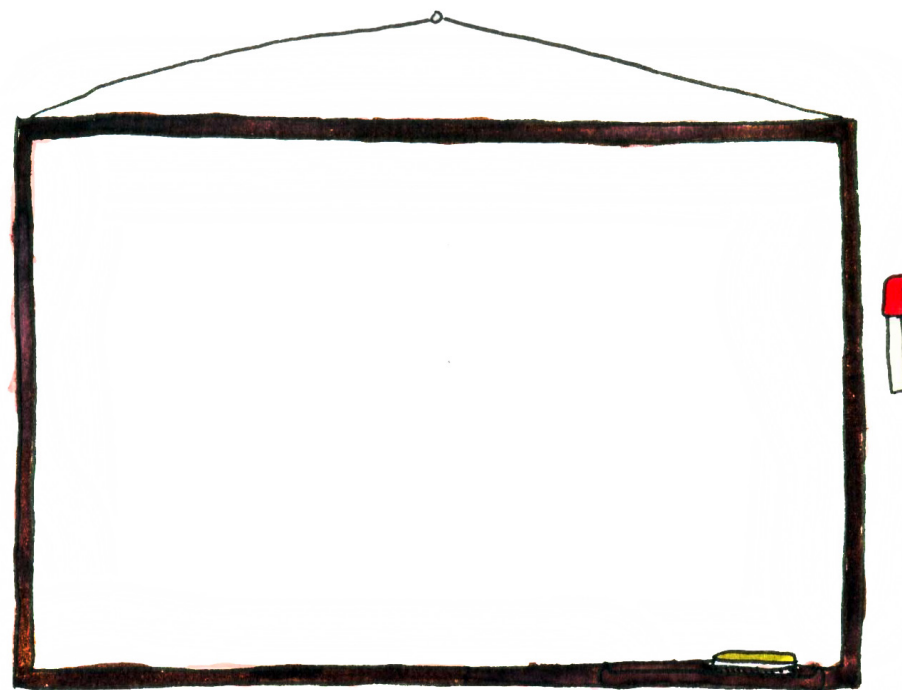
É utilizada para febre, dor de cabeça, gripe e como calmante. Alguns confirmam que pode ser usada também no tratamento de cólicas menstruais e intestinais e nervosismo.



Viu só? Chá não só acalma, também acelera. Parece que era até do chá verde que Luiz Gonzaga estava falando quando cantava aquela música: *Quero chá*.

*Já, já, já, já morena velha eu
quero chá. (bis)
Pula, pula moreninha não deixa
o samba esfriar catuca Zeca do fole
para o compasso agitar*

Para acalmar a camomila, para agitar o chá verde... Para cada humor e caso, um tipo de chá diferente. Há algumas dessas ervas em sua casa? E na sua escola? Pergunto isso porque lembrei das palavras do Marcel Proust, aquele que me criou, lembra? Ele adorava chás. Uma vez me disse assim: Françoise, "como seria agradável ter assim uma pessoa em cuja casa se pudesse encontrar essa coisa tão rara, um bom chá." Fiquei pensando nisso. E, quando cheguei aqui na sua escola tive uma ideia: vamos plantar as nossas próprias ervas para fazer o chá? Podemos fazer uma visita a feira local da sua cidade e ver quais os tipos de chás que são vendidos e, a partir daí, escolher quais plantaremos, o que acha? Depois de visitar a feira, escreva, na lousa, as ervas que vocês plantarão.



A nutricionista da sua escola irá buscar um colega que saiba fazer uma horta. A Secretaria de Agricultura da sua cidade pode ajudar a encontrar essa pessoa. E se, além disso, você conhecer alguém que saiba fazer uma horta, poderá dar a dica para a nutricionista. Assim, teremos mais ajudantes para o nosso projeto.

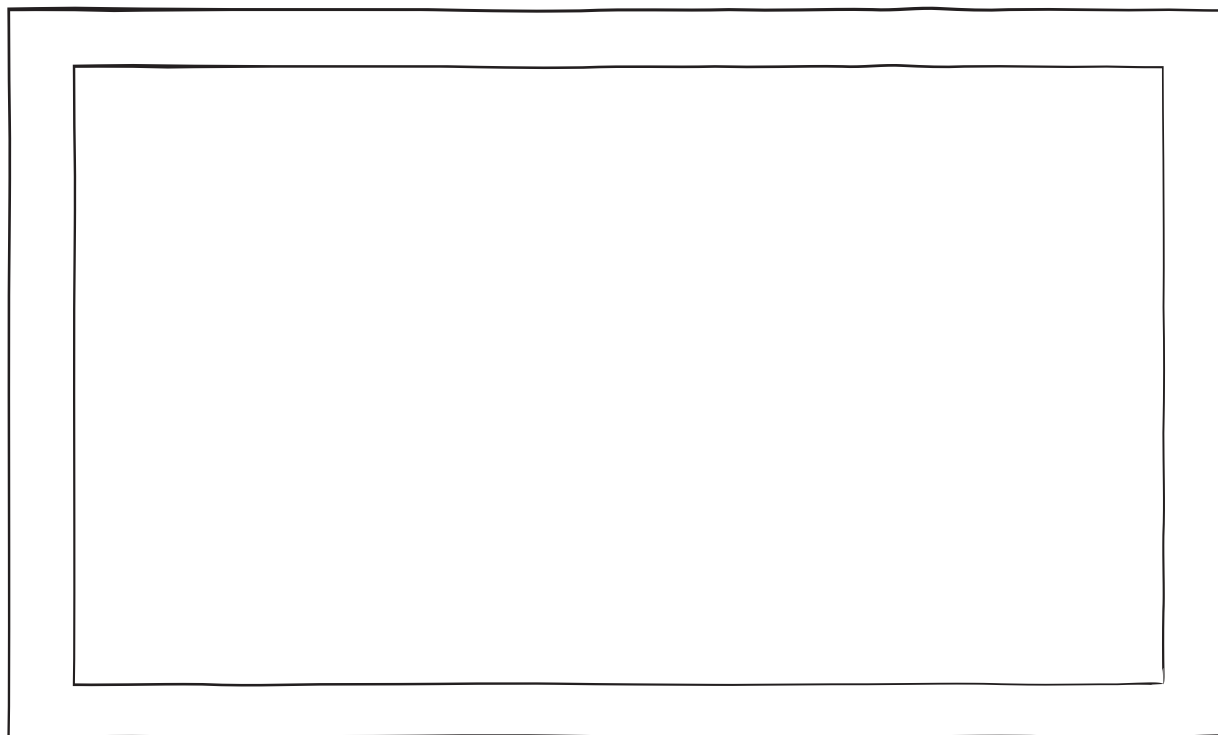


Foto da horta após plantio

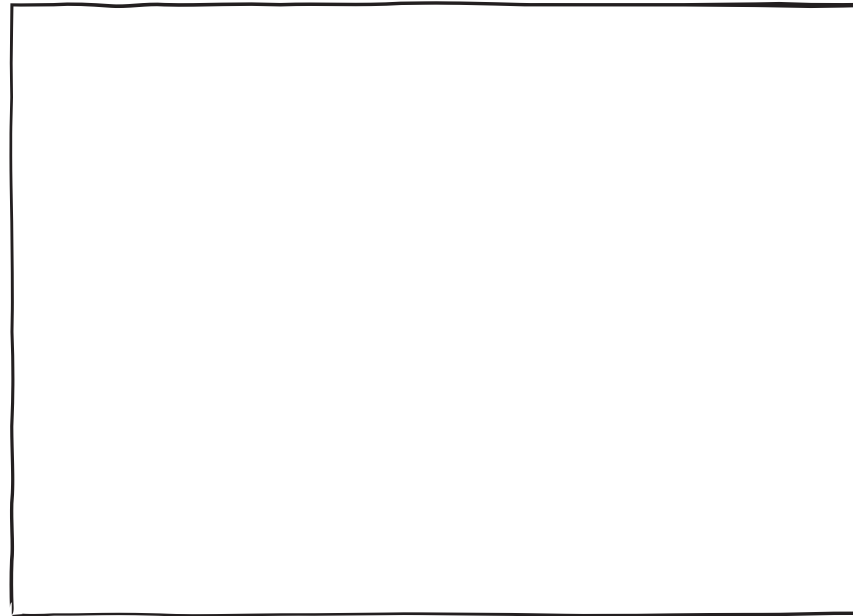
Agora, precisamos organizar a rotina de cuidado dos canteiros. Converse, também, com outras pessoas que trabalham na escola (serventes, porteiros, auxiliares de serviços gerais, dentre outros), informando-os sobre a importância da horta para que, assim, possam ajudar no cuidado do canteiro. O quadro abaixo pode ajudar a sua turma na organização das atividades de manutenção das ervas, destacando os responsáveis pelas tarefas, assim como a frequência necessária para manter as plantas vivas e saudáveis.

TAREFA DE MANUTENÇÃO	RESPONSÁVEL	FREQUÊNCIA
Aguar		☐ todos os dias ☐ dia sim, dia não ☐ toda semana
Afofar o canteiro		☐ todos os dias ☐ dia sim, dia não ☐ toda semana
Retirar as ervas daninhas		☐ todos os dias ☐ dia sim, dia não ☐ toda semana

Todos precisam fazer a sua parte para que tenhamos ervas saudáveis para preparar “um bom chá”. Agora, é esperar o tempo de as ervas crescerem. Falando em tempo e em chá, lembrei de uma poesia de um escritor norte americano, naturalizado inglês (*oh, 5 o'clock tea!*), chamado T. S. Eliot. Acho até meio romântica.

*E na verdade tempo haverá [...]
Tempo para ti e tempo para mim,
E tempo ainda para uma centena de indecisões.
E uma centena de revisões,
Antes do chá com torradas.*

E aí, gostou? Bem, quando o tempo passar, e tempo haverá, volte aqui neste espaço e faça um registro, por meio do desenho, da primeira erva que for colhida.



O quê? Acha difícil desenhar? Vamos falar mais sobre isso...

5. A MESA DE ARTISTA: OS SABORES PREFERIDOS DE MINHA FAMÍLIA



A tia de Marcel, Leónie, aquela da madalena com chá, gostava muito de comer aspargos. Você sabe o que é um aspargo? O aspargo é um vegetal, em forma de bastão fino, com coloração que varia de tons de verde, cinza, meio rosada até branco. O seu sabor é muito delicado. No meu país, a França, esse vegetal é muito apreciado. Comemos com ovos, em saladas, com molho...

Não é à toa que muitos de nossos artistas falaram, escreveram e pintaram aspargos. Hoje, quero contar algo especificamente sobre a pintura. Há um gênero das *Artes Visuais* chamado *natureza-morta*. Você já ouviu falar sobre isso?

Os artistas quando não saem de seus ateliês para pintar a paisagem, ou quando não pintam modelos vivos, muitas vezes utilizam elementos e objetos da casa, frequentemente da cozinha, criam uma cena e tcha-ram: fazem uma bela obra.

Um desses artistas foi Édouard Manet. Ele nasceu em Paris em 1832 e viveu ali até 1883, ano de sua morte. A natureza-morta não foi o tema principal de suas obras. Manet gostava muito de pintar pessoas, sobretudo, a burguesia parisiense em seus restaurantes, cafés e demais cenas da vida urbana. Muitas vezes pintava cenas ousadas e que, por isso, causavam muita polêmica. Mas Manet pintou uma das naturezas-mortas que mais agradou a Marcel Proust e que aparece a todo tempo em sua obra: ele pintou aspargos!



Em 1880, quando tinha 48 anos, Manet produziu esses quadros. Este último, com um aspargo apenas, está guardado no Museu de Orsay, em Paris. Conta a história que Charles Ephrussi, colecionador de arte, comprou de Manet a primeira pintura que vocês veem: cerca de 20 talos de aspargos amarrados com duas fitas. Manet cobrou de Charles um valor bem elevado: 800 francos. Charles estava tão satisfeito com a obra que ao invés dos 800 enviou 1.000 francos! Uma semana depois, ele recebe uma tela com um único aspargo, essa de baixo, com um pequeno M (de Manet) grafado no lado direito superior. Junto com a tela um pequeno bilhete: “Este parece ter escapado do maço”. As telas são tão bonitas e apreciadas que um famoso filósofo francês chamado Georges Bataille diz que não são naturezas-mortas, são animadas.



Muitos outros artistas pintaram naturezas-mortas. Um dos grandes mestres foi o francês Paul Cézanne (1839-1906). Cézanne estudava com muita atenção e paciência a disposição dos objetos que iria pintar. Ele gostava muito de pintar frutas, como maçãs e laranjas. Como essas que vocês podem visualizar nas telas abaixo.



No Brasil, também temos artistas que se dedicam a pintar naturezas-mortas. Um deles é o mineiro de Sete Lagoas José Carlos dos Santos, mais conhecido como Florêncio. Sua obra é apreciada em todo mundo. Os alimentos e utensílios da mesa do artista Florêncio são tipicamente brasileiros: frutas tropicais, cestos, tachos, peneiras, cuias, cabaças. Vejam os quadros adiante: *Mexericas e Milho e peneira*.



Observem as telas acima. Vocês conseguem descrever tudo que foi representado pelo artista? Registrem, por escrito, os alimentos presentes nas obras. Depois, leia em voz alta para a turma.

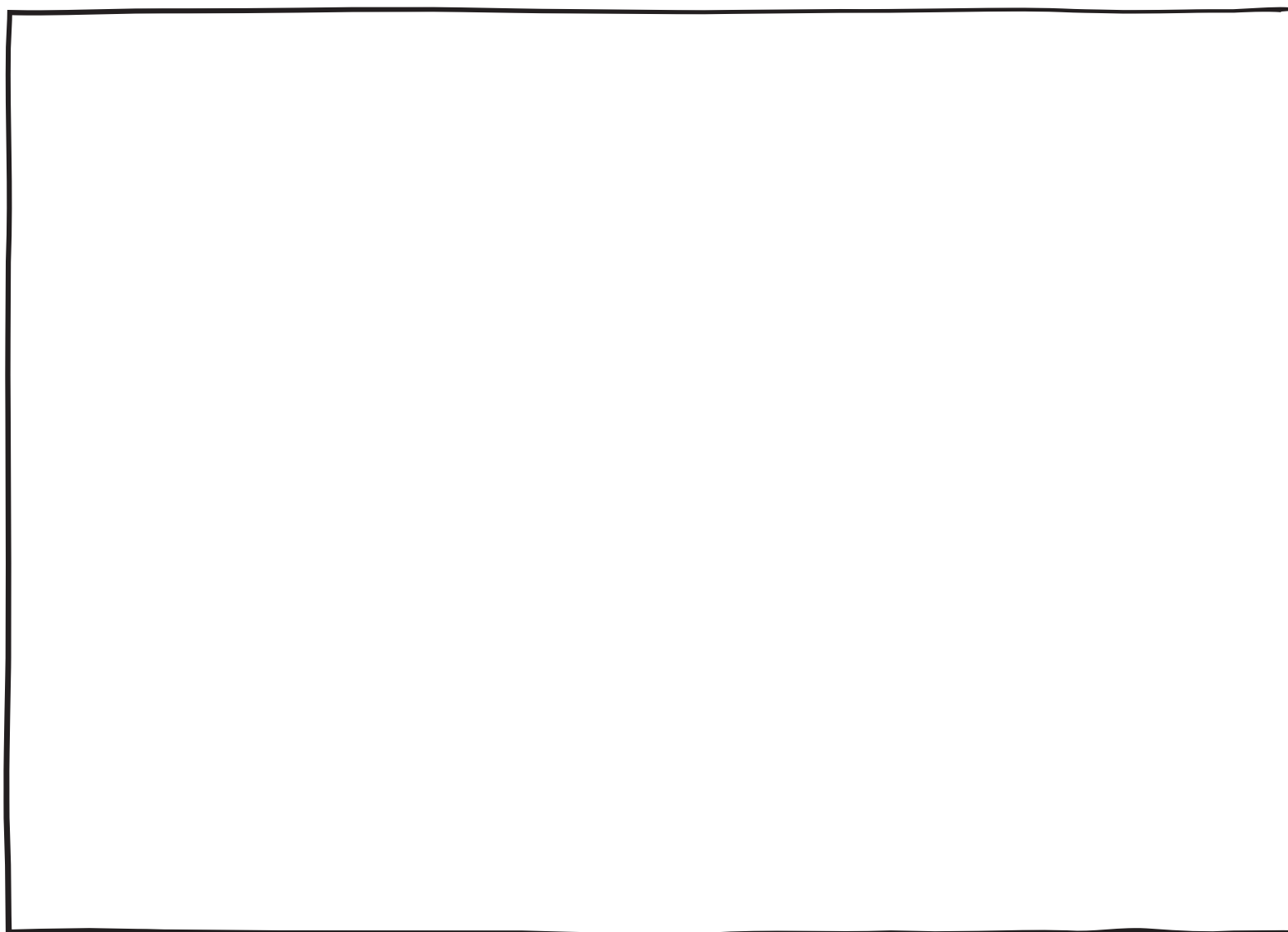
Agora, é a sua vez. Que frutas, legumes ou verduras são mais comuns na sua cidade? Que tal fazer uma pesquisa para levantar esses dados? Como também, que utensílios são mais comuns na cozinha de sua casa? Dentre os alimentos pesquisados, quais são os preferidos da sua família? De posse dessas informações, faça o seguinte: traga esses alimentos para a próxima aula, juntamente com os utensílios, a fim de compor um cenário. Monte a cena e, em seguida, inicie o processo de produção. Faça o plano do desenho, com o uso de lápis grafite. Depois, contorne com caneta hidrocor preta. Para colorir, utilize giz de cera. Assim,

terá construído a sua própria natureza morta. Por fim, dê um nome a sua obra de arte, bem como faça uma legenda, justificando o porque da escolha dos alimentos e utensílios representados.

TÍTULO:

JUSTIFICATIVA:

Após a conclusão das obras, monte uma exposição na escola, juntamente com as produções dos outros colegas. Aproveitem para convidar as famílias e demais membros da comunidade escolar. Viram quantas produções interessantes vocês foram capazes de desenvolver, usando os alimentos da sua cidade? Perceberam como todos podem produzir, com um pouco de técnica e muita criatividade, sua própria mesa de artista?



6. O ADEUS, CHEIO DE SAUDADES, DE FRANÇOISE



Espero que depois dessa nossa conversa, comer seja sempre uma verdadeira alquimia em sua vida. Uma alquimia que combina não apenas a terra, a água, o fogo e o ar, mas que traz a memória, comida do território, tradição, arte e nutrientes para produzir elixires de sabor.

Não esqueça que para isso acontecer na sua escola, muitas pessoas se empenham. A merendeira é alquimista de primeira patente, aposto. A nutricionista pensa a vida íntima dos alimentos. O diretor organiza toda a estrutura para que a alimentação escolar aconteça. As pessoas que trabalham na limpeza geram um ambiente limpo e asseado para que possamos comer em um lugar agradável. E, é claro, nossos mestres: professores e coordenadores pedagógicos,



que entendem que comer também é assunto de educação. Tudo isso só é possível porque seus pais pagam impostos. O dinheiro da merenda, que chega na escola, é fruto dessa contribuição. É dos impostos que vive o PNAE: o Programa Nacional de Alimentação Escolar.

Por isso, não deixem de comer dessa comida que é preparada com toda a dedicação para vocês. Comer é um direito de todos. Quando comemos da comida da nossa escola, ao invés de trazer comida de casa ou dinheiro para comprar na cantina, exercemos nosso direito cidadão. Veja só o que diz a Constituição Federal no artigo 6º: “São direitos sociais a educação, a saúde, a alimentação...” Viu?

Ainda assim, sabemos que muitas pessoas no nosso país passam fome. Por isso, temos que espalhar essa informação e lutar para que todos tenham acesso à comida: em quantidade suficiente e de qualidade.

Bem, depois de dizer essas últimas palavras, preciso me despedir. Retorno para meu país depois de ter conhecido um pouco mais do Rio Grande do Norte no Brasil. Como contei para vocês, a comida que aprendemos a comer desde criança nos faz viajar.



E, por isso, já sinto falta da comida da minha terra. E, é claro, do pequeno Marcel, que deve estar morrendo de vontade de provar das minhas maravilhas culinárias.

Uma última coisinha: sabe como se fala adeus em francês? Au Revoir! Que se lê assim: ÔRRRevoár. Entendeu? Mas, eu gosto mesmo quando vocês dizem assim: tchau, vou sentir saudades. Saudades eu nem posso dizer em francês, pois é uma palavra que só a Língua Portuguesa conseguiu criar. O poeta Fernando Pessoa diz que só essas pessoas que falam o português, conseguem sentir bem a saudade “porque têm essa palavra, para dizer que as têm”. Eu discordo dele, porque pelo que aprendi com vocês, tenho certeza que sentirei saudades.

Au revoir e até as próximas alquimias!

POSFÁCIO



Por uma poética da alimentação
ou sobre a concepção desse projeto

“Compreendemos facilmente que uma refeição deve ser avaliada não só por um balanço nutritivo, mas também pelas justas satisfações proporcionadas à totalidade do ser inconsciente”¹. Esta é uma ideia do filósofo Gaston Bachelard, que acredita que a construção de uma poética dos alimentos deve atentar não apenas às matérias que alimentam o corpo, mas também a alma. De outras formas, outros pensadores da alimentação disseram algo semelhante. Josué de Castro, por exemplo, um dos grandes militantes pela causa do direito à alimentação destacou que matar a fome era muito mais do que ter acesso à uma ração diária. A comida também deveria servir para dignificar o homem².

1 BACHELARD, Gaston. **A terra e os devaneios do repouso**: ensaio sobre as imagens da intimidade. Tradução Paulo Neves da Silva. São Paulo: Martins Fontes, 1990, p. 120.

2 CASTRO, Josué de. **Geografia da fome**. O dilema brasileiro: pão ou aço. 6.ed. Rio de Janeiro: Civilização brasileira, 2006.

No ano de 2014, o Brasil conquista uma de suas maiores vitórias no âmbito do Direito Humano à alimentação: o país, segundo o relatório da Organização das Nações Unidas, acaba de sair do mapa da fome. Vencido este grande desafio, outros nos aguardam à frente. Um deles é o seguinte: o que estamos comendo? Isto porque a alimentação, que é direito, também deve ser adequada e saudável, como versa a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN).

Entende-se por alimentação adequada e saudável a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos³.

Neste âmbito, destaca-se o relevo das ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Reconhecendo a necessidade de qualificar as discussões e as práticas em torno deste campo, em 2012, o Ministério do Desenvolvimento social lançou o *Marco de referência para Educação Alimentar e Nutricional*. Este marco destaca a centralidade da EAN como campo de conhecimento intersetorial e transdisciplinar que atua como estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos. Esse documento chega com o objetivo de dar força institucional às ações de EAN previstas em políticas públicas e promover um campo comum de reflexão e orientação de prática.

3 BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: MS, 2012, p. 31.

Ações de EAN são previstas, por exemplo, em políticas como a Política Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Em 2009, o governo publicou a lei nº 11.947, de 16/06/09, que traz como grande avanço a efetivação pelo Governo Federal de uma política nacional de alimentação escolar. Em uma de suas diretrizes, a lei prevê a inclusão da EAN no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa o currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional. Assim, o material que aqui é apresentado tem como objetivo auxiliar o processo de implementação de ações de EAN nesse contexto, promovendo a alimentação saudável e adequada nas escolas.

O material tem caráter multirreferencial. Subsidiaram e justificam sua construção teórica os documentos oficiais já citados como a *Política Nacional de Alimentação e Nutrição*, que relata que deverão ser destacadas, em Alimentação e Nutrição, ações direcionadas à articulação com as redes de educação para a promoção da EAN. Constituindo-se, ainda, em um produto intersetorial, entre o setor saúde e educação, ressalta-se a necessidade de guias teóricos como os Parâmetros Curriculares Nacionais para o Ensino Fundamental e Ensino Médio e a Portaria Interministerial nº 1010/2006, que institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas de Educação Infantil, Fundamental e nível Médio das redes públicas e privadas, em âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Pensando como Paulo Freire, que evidencia a importância do diálogo no processo de educação, ainda que tivéssemos um objetivo claro em mente, isto é, promover a alimentação adequada e saudável, não tomamos simplesmente como óbvias as palavras

que deveríamos aqui utilizar. Fugindo da demiúrgica educação bancária, partimos ao campo e fizemos um exaustivo trabalho de pesquisa⁴. Fomos ouvir as comunidades escolares que compõem a rede pública de ensino do Rio Grande do Norte para conhecê-las, saber de suas potencialidades, carências e, por fim, conhecer o que para essas pessoas se constitui em uma alimentação adequada.

A pesquisa que guiou a construção deste documento abarcou duas fases: a elaboração de um diagnóstico nutricional (DN) da situação das escolas com professores e bolsistas do projeto *Alimentação Escolar: em busca da qualidade* - projeto dos parceiros Secretaria de Estado da Educação e da Cultura e Universidade Federal do Rio Grande do Norte; e a construção do diagnóstico educativo (DE) junto às comunidades escolares de todas as Diretorias Regionais de Alimentação Escolar do Estado.

Chamamos aqui de DN o perfil das escolas da rede estadual de ensino, construído com base nas informações obtidas durante todas as fases anteriores do projeto que estão relacionadas com questões higiênico sanitárias, perfil antropométrico, qualidade de cardápios, etc. Tais informações foram importantes para se conhecer as escolas e construir sobre elas um DN que foi parte essencial de um diagnóstico maior que subsidiou a construção dos produtos.

Para intervir no campo da EAN, além disso, é preciso conhecer as razões e o terreno no qual as práticas alimentares são construídas. Assim sendo, compreendemos o DE como um diagnóstico que é complementar ao DN, na medida em que tenta agregar informações que

4 FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**. Saberes necessários à prática educativa. 28.ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996. (Coleção leitura).

trazem elementos do local e da subjetividade dos membros da comunidade escolar frente aos problemas relativos à Alimentação e Nutrição⁵. Para a realização do DE foram entrevistados 353 sujeitos - diretores/coordenadores pedagógicos, professores, alunos, merendeiras e pais - de 18 escolas da rede estadual de ensino. Seguidos os critérios de amostragem definidos na metodologia, as escolas localizadas nas cidades em destaque, participaram da pesquisa realizada.

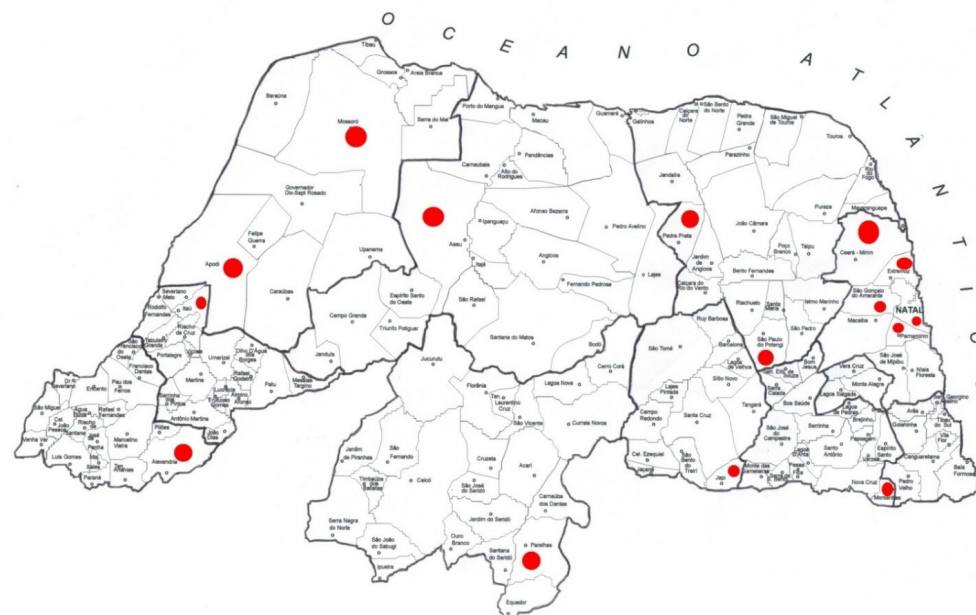


Figura 1. Mapa do Estado do Rio Grande do Norte com destaques que correspondem às cidades participantes do Diagnóstico Educacional

Fonte: adaptado de <http://www.seplan.rn.gov.br/Paginas/Secretaria.aspx>, 2014.

5 BOOG, Maria Cristina Faber. **Educação em Nutrição**. Campinas, SP: Komedi, 2013.

Com tais dados em mãos, pudemos chegar às seguintes conclusões:

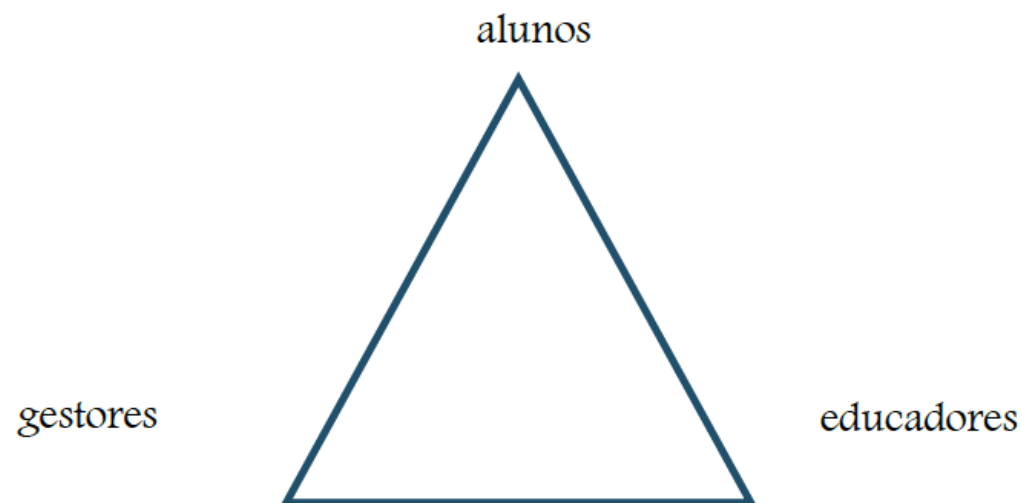


Figura 2. Relação de membros da comunidade escolar no processo de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável no ambiente escolar.

Fonte: dados de pesquisa.

A instituição de uma prática e de uma cultura de alimentação saudável no ambiente escolar demonstra em suas bases o papel de relevância de gestores do Programa, incluindo os pais com sua representação no Conselho de Alimentação Escolar (CAE), e de educadores envolvidos nele. Tomem-se como educadores todos aqueles que buscam, a partir de seu exercício profissional, fazer com que a escola se torne um ambiente que ensine e que problematize o comer. São eles: professores, coordenadores, merendeiras, diretores, auxiliares de merendeiras, nutricionistas, auxiliares de serviços gerais, porteiros, secretários,

ou seja, um conjunto de pessoas que trabalham seus saberes e aprendizados individuais em torno da alimentação e os compartilham com o fim de transformar a escola e, portanto, o mundo, em uma esfera de bem comum⁶.

No topo e como sujeitos centrais desta política estão os alunos que, além de contar com o apoio das bases, podem desenvolver um papel de protagonismo como usuários desta política, desde que venham a conhecê-la e a compreender o papel da alimentação em suas vidas para além de uma demanda biológica, mas como um fenômeno biocultural.

a) Gestores: as principais demandas trazidas pelos gestores envolvem a não colaboração de outros membros da comunidade escolar no processo de transformar a escola em um local de práticas alimentares saudáveis. É interessante notar que o mesmo acontece ao analisar as entrevistas dos outros membros: a dificuldade sempre se situa no outro. O sujeito dificilmente consegue localizar-se como ator do processo de mudança. O lugar da gestão, todavia, oferece um diferencial: muitos dos processos podem ser efetivamente iniciados ali, pela via institucional. Algumas das sugestões apontadas pelos próprios gestores e por outros sujeitos, que poderiam facilitar o desenvolvimento da PASE (Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas), e que contariam com os gestores como atores centrais da articulação, seriam: garantir estrutura física, equipamentos, utensílios, gêneros adequados ao desenvolvimento das atividades das merendeiras; requerer a participação das merendeiras em reuniões com a

6 Yus, Rafael. As comunidades de aprendizagem na perspectiva holística. **Revista Patio**, [on line] ano VI, n. 24, 2002. Disponível em: <http://www.revistapatio.com.br/numeros_anteriores_conteudo.aspx?id=309>. Acesso em: 10 dez. 2014.

coordenação pedagógica e professores, levantando questões que relacionem a alimentação escolar e estudantes; requisitar a inclusão do nutricionista na discussão do Projeto Pedagógico e avaliar no âmbito do CAE a adequação dos cardápios propostos por esse profissional; incluir, no calendário letivo, capacitações mediadas pelo nutricionista junto à comunidade escolar com o fim de capacitar educadores (professores, pais, merendeiras, gestores) que atuem na PASE; fortalecer o vínculo da comunidade de pais com o CAE; atuar na retirada ou adequação de cantinas no âmbito escolar e, por fim, compreender a relevância da participação dos educadores no momento da partilha da refeição na escola. Compreendemos que há diversos fatores que limitam/limitarão uma mudança no curso desses processos. Ou, em casos que excedam seu poder de decisão, cabe ao gestor a produção de relato das dificuldades aos órgãos superiores, solicitando apoio para a problematização e resolução da questão.

b) Educadores: os professores não se sentem preparados para abordar o tema da alimentação saudável em suas aulas. Compreendem a importância disso, mas sentem-se limitados. Programas de capacitação com poucas horas por semestre podem auxiliá-los para uma abordagem elementar da alimentação, sempre partindo de suas áreas de competência. É importante lembrar que é esta a participação sugerida por Políticas como a Portaria n. 1010/2006 (MEC/MS). Não se espera que o pedagogo, o pai, a merendeira, tornem-se nutricionistas. Mas, que todos, cada um a partir de sua ação na escola, possam fazer da alimentação um tema de interesse dos alunos. Sejam os professores em suas disciplinas, Português, Matemática, Física; sejam, ainda, os professores com seu exemplo durante a hora do lanche; sejam as merendeiras, com suas palavras de incentivo, informativas, afetuosas;

sejam os pais, com sua prática cotidiana, com a oferta de alimentos saudáveis em casa e com o incentivo ao consumo da alimentação escolar.

c) Alunos: alvo de todo esse processo, ainda que não sejam os únicos beneficiados com ele, os estudantes encontrarão um ambiente saudável e estimulante no que tange ao estabelecimento de práticas alimentares saudáveis, caso as bases da PASE sejam bem lançadas por educadores e gestores. Questões como o desconhecimento da alimentação consumida, o consumo de alimentos industrializados, a negativa ao consumo da alimentação escolar, tomariam outra dimensão a partir deste trabalho estruturante de gestores e educadores.

Há também questões de cunho educativo, que são adjacentes às problemáticas apontadas acima, e que podem ser trabalhadas diretamente junto aos estudantes no material didático, a partir dos seguintes grandes temas:

a. *História da alimentação*: problematizar a origem dos alimentos, concepção de que alimentação é algo que se constrói em sistema e não individualmente, capacidade de questionar o fenômeno alimentar em relação aos contextos gerais.

b. *Alimentação*: natureza e cultura: compreender a alimentação como sistema cultural (sistemas culturais alimentares), ato de cozinhar como transformação da natureza em cultura, alimentação como fenômeno biocultural.

c. *O que é alimentação saudável?*: conhecer as bases biológicas da alimentação: macro e micronutrientes, fisiologia básica da digestão, processos patogênicos relacionados ao comer, sobretudo obesidade.

d. *A alimentação na escola*: o que é o PNAE?: apresentar o programa, os atores, as atribuições, como proceder em casos de violações de direitos.

e. *Desvendando a minha região*: o que se come aqui?: problematizar a ideia de região. Regiões econômicas versus regiões culturais. O que é o tradicional em cada região. O que se come na região hoje.

f. *Comer é uma festa*: comida e festejos: dialogar sobre o lugar da comida nos festejos. Apresentar o lugar da exceção em termos de alimentação. Escolher um festejo local para trabalhar.

g. *O que nos torna humanos*: comer juntos (comensalidade): compreender a comensalidade como uma prática fundadora de uma política de civilização que reconhece a alimentação como um direito humano (Direito Humano à Alimentação Adequada). Prática que localiza iguais (ética) e marca distinções.

h. *Tópicos da alimentação contemporânea*: compreender como as práticas alimentares do hoje se relacionam com o que se come.

h.i. Industrializados: dialogar sobre a origem, vantagens e desvantagens. Conhecer alimentos a partir de seus rótulos.

h.ii. Corpo-Estética: Problematizar a dimensão da distorção de imagem. O corpo como produto de consumo.

h.iii. Alimentos transgênicos: Conhecer o que são, que males podem causar, como os CAEs podem regular a inserção destes alimentos na alimentação escolar.

Os temas não serão abordados de modo uniforme, visto que o material, como um todo, abrangerá uma faixa etária ampla: 6-17 anos. Este livro que está em suas mãos é apenas uma parte deste projeto e procura atender a uma faixa etária entre 9 e 14 anos. Os materiais estão adaptados às capacidades e habilidades da faixa etária e do curso, conforme a *Lei de Diretrizes e Bases da Educação* (Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996).

Neste segundo volume temos uma abordagem destas questões que aprendemos da comunidade escolar e que retornamos agora ao mesmo público com o intuito de facilitar este processo de construção de uma poética da alimentação em nosso país. Sobretudo, aqui, aos envolvidos na educação dos anos finais do ensino fundamental. Esperamos que desfrutem!

Michelle Medeiros

Coordenadora do projeto de concepção e execução dos produtos

Nutricionista, mestre e doutora em Ciências Sociais

Professora do curso de Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande

