

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 Oníria, a simpática cozinheira, invenção de Clarice Lispector, que faz magia na cozinha.

O material que aqui é apresentado procura alimentar essa poética da alimentação via ações de promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar: comida que cuide da matéria e dignifique o homem.



ONÍRIA: MEIO COZINHEIRA, MEIO MÁGICA

Promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas
Ensino Fundamental menor

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.

ONÍRIA: MEIO COZINHEIRA, MEIO MÁGICA

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

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

Reitora:

Ângela Paiva Cruz

Vice-Reitora:

Maria de Fátima Freire de Melo Ximenes

Pró-Reitor de Pesquisa:

Valter José Fernandes Júnior

Pró-Reitor de Extensão Universitária:

Edmilson Lopes Júnior

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:

Ângela Maria Soares Cardonha

Colaboradores:

Michelle Cristine Medeiros da Silva
Annamaria Barbosa do Nascimento Nóbrega
Célia Márcia Medeiros de Moraes
Gidyenne Christine Medeiros da Silva
Nély Holland
Renata Alexandra Moreira das Neves

Revisão:

Vera Lúcia Xavier Pinto
Ingrid Wilza Leal Bezerra

Projeto gráfico e diagramação:

Caio Xavier

Ilustrações:

Aureliano Medeiros

GOVERNO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE

Governadora do Estado:

Rosalba Ciarlini Rosado

Vice-Governador do Estado:

Robinson Mesquita de Faria

Secretária de Estado da Educação e da Cultura:

Betânia Leite Ramalho

Secretário adjunto de Estado da Educação e da Cultura:

Joaquim Juraci Farias de Oliveira

Subsecretário de Estado da Educação e da Cultura:

Oswaldo Gomes Neto

Coordenador de Desenvolvimento Escolar:

Marcos Cleber Alves de Moura

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

M448o

Medeiros, Michelle.

Oníria: meio cozinheira, meio mágica / Michelle Medeiros;
colaboradores: Ângela Cardonha et. al... – Natal, 2016.

75f. : il. - (Promoção da Alimentação Adequada e Saudável nas
Escolas: Ensino Fundamental Menor)

ISBN: 978-85-92720-00-1

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

Ângela Maria Soares Cardonha
Jussara Cristina Alves
Liana Galvão Bacurau Pinheiro
Michelle Cristine Medeiros da Silva
Neide Maria Ferreira da Rocha

ONÍRIA: MEIO COZINHEIRA, MEIO MÁGICA

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



PREFÁCIO



O universo de uma Escola é grandioso e diversificado, formado por crianças, adolescentes, adultos, professores, gestores, equipe pedagógica, família dos escolares, merendeiras, servidores de apoio, representantes da comunidade, entre outros.

As exigências postas às escolas estaduais ampliaram-se com o passar dos anos, com a responsabilidade institucional de ofertar matrícula para toda a população escolarizável, seja a que se encontra entre os 4 e os 17 anos, seja os que estão fora dessa faixa etária. Levar uma escola pública a cumprir seu papel educador e formativo, agregador e eficiente requer um esforço concentrado e permanente dos sistemas públicos de ensino.

Atuar em situações em que os estudantes precisam de amparo e motivação para permanecerem na escola inseridos e motivados para cumprir sua trajetória na Educação Básica, tem sido um grande desafio. Além dos conhecimentos curriculares, diversos são os progra-

mas e projetos voltados para tornar a escola pública uma escola viva, atrativa, comprometida com a aprendizagem, a saúde e a formação cidadã dos nossos estudantes.

Dentre as ações que mais se destacam e mais repercussão têm no dia a dia da vida escolar, está a conhecida *Alimentação Escolar*, a ponto de esta encontrar-se, hoje, visceralmente incorporada à rotina diária do estudante e da sua escola.

Oferecer aproximadamente 340 mil refeições diárias, nos 200 dias letivos, abrangen do 660 escolas dos 167 municípios e mais de 261 mil estudantes é, sem dúvida, um grande avanço, uma grandiosa conquista para o Estado do Rio Grande do Norte.

Mas vou bem mais além. O Programa Nacional de Alimentação Escolar- PNAE é o programa de inclusão social e nutricional com maior abrangência e impacto no âmbito das escolas que compõem os sistemas de ensino dos Estados e Municípios. Medir impacto não é uma tarefa fácil, porém nos registros escolares praticamente não encontramos estudantes com as deficiências nutricionais de tempos passados. A Secretaria de Educação do Estado do Rio Grande do Norte conta com uma equipe de profissionais que têm contribuído com essa decisiva conquista.

Destaco o protagonismo das Professoras Neide Maria Ferreira da Rocha, Subcoordinadora da SUASE/SEEC, da Profa. Liana Galvão Bacurau Pinheiro, Coordenadora do Projeto/ UFRN, *“Alimentação Escolar: em busca da qualidade”*. Parabenizo também toda a equipe pela

publicação do presente livro, ***“Oníria: Meio cozinheira, meio mágica. Promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas do Ensino Fundamental menor”***, que tem tudo para tornar-se uma referência para a educação alimentar e para aqueles (as) que têm nas mãos o desafio de alimentar de maneira adequada e saudável nossos estudantes. Tenho a honra de prefaciar essa obra pela competência da equipe autora, em especial a Profa. Michelle Medeiros, e pelo conteúdo inovador e pedagógico com que tratam esse tema.

Betania Leite Ramalho

Secretária da Educação do Estado do Rio Grande do Norte

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 alimen-

tação 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
ANA CAROLINE COSTA DE ARAÚJO
CAMILA VASCONCELOS DE ARRUDA OLIVEIRA
DANIELE KÁTIA PEREIRA DA SILVA
DIEGO FELIPE ARAUJO DA SILVA
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
JULIANA HORTA GALVÃO
JUSSARA CRISTINA ALVES

LIDIANE EDUARDA PEREIRA DA SILVA
LUMILA PAULA FERREIRA FREIRE
MANUELA SILVIA DE MEDEIROS
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. A invenção de Clarice	16
2. Comida boa para rei, rainha e criança	24
3. A vida íntima do pão	32
4. Aprendiz de cozinheiro: em busca de ingredientes	38
5. Manjares especiais: o dia de festa	46
6. Dividindo o segredo de outras Onírias	54

1. ONÍRIA, A INVENÇÃO DE CLARICE



Olá, meu nome é Oníria. Eu sou cozinheira. Ao contrário de você, que deve ter nascido da cegonha, do coração ou da barriga da sua mãe, eu fui inventada. Quem me criou foi a Clarice.

Clarice é uma escritora que nasceu há muitos anos em um lugar muito distante daqui. Você já ouviu falar na Ucrânia? Foi lá que ela nasceu.





Quando ela ainda era muito pequenina, acho que da sua idade, ela veio morar aqui no Brasil. Para não se sentir sozinha e para sempre poder fazer o impossível virar verdade, Clarice descobriu que seria escritora quando crescesse. Passou a inventar histórias e pessoas.

Ela inventou o Ulisses: um cachorro lindo, cor de guaraná, que passa o dia fazendo au-au ao lado da Clarice enquanto ela escreve. Também tem a Odisseia e o Ovídeo, uma galinha e um galo que passam o dia fazendo co-có, enquanto o teclado da Clarice faz tic-tic...

Nesse tic-tic a Clarice inventou muitas histórias legais. História de peixe, de barata, de galinha - ah, como ela gosta de galinhas!-. Eu nasci em uma história chamada *Quase de verdade* e sou a cozinheira da Clarice. Você sabe o que faz uma cozinheira? Uma cozinheira faz mágica. Ela transforma a co-

mida: em outras comidas, em amor, em saudade, em alegria... A Clarice contou que com ovo, farinha de trigo e açúcar, a gente pode até fazer explodir um bolo. Seria isso possível?

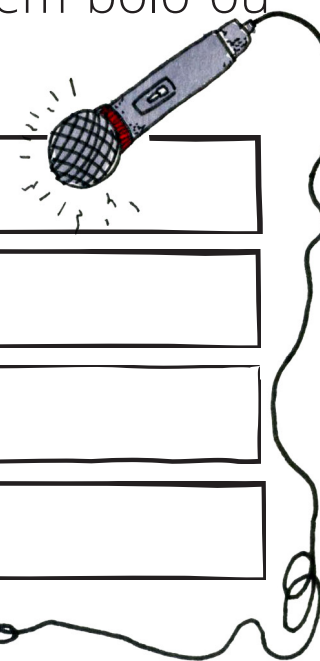
Bem, vamos procurar outras pessoas mágicas para fazer essa pergunta. O que acha que irmos na cozinha da sua escola e perguntarmos isso à Oníria da sua escola? Aliás, qual o nome da cozinheira da sua escola? Ela nos ajudará a fazer mágica, a transformar farinha em bolo. Do mesmo jeito que quem cozinha na sua casa transforma macaxeira e ovos em bolo ou feijão em feijoada. Você gostaria de conhecê-la mais?

NOME:

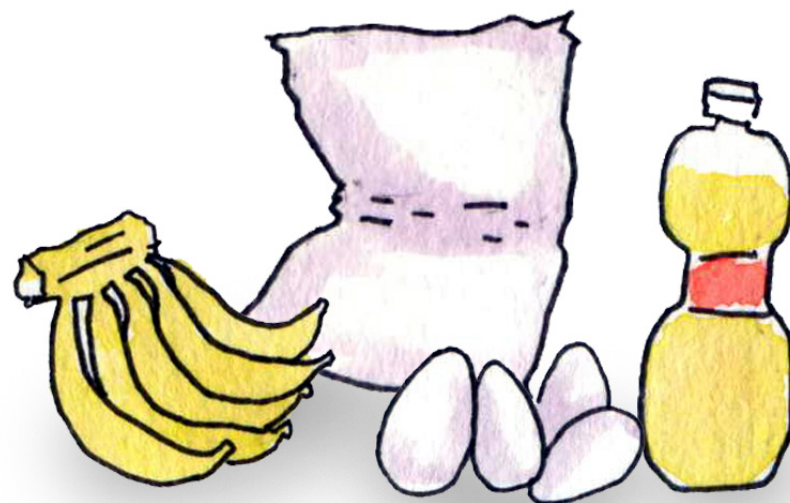
COMIDA PREFERIDA:

O QUE GOSTA DE COZINHAR:

QUANTOS BOLOS JÁ EXPLODIU:



Agora que já foram apresentados, repasso aqui uma receita de bolo para que vocês possam explodir juntos. Lavem as mãos e coloquem as touquinhas para proteger a cabeça (se cair cabelo na comida, a magia não funciona). Soube que onde você mora há banana por todas as partes. Vamos, então, fazer um bolo de banana. Essa receita é de uma cozinheira linda, uma Oníria de mão cheia, chamada Rita Lobo. Aqui vai a receita. Você pode ajudar a separar e contar as medidas? Já deve ter aprendido isso com o professor de matemática.



INGREDIENTES

2 bananas-prata maduras
2 ovos
1/2 xícara (chá) de óleo
1/2 xícara (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher (chá) de canela em pó
1/2 colher (chá) de extrato de baunilha (opcional)
manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).
2. Unte com manteiga e polvilhe com farinha de trigo uma fôrma de bolo inglês de 22 x 10 cm. Chacoalhe bem para cobrir o fundo e as laterais com a farinha e bata a fôrma de cabeça

para baixo sobre a pia para retirar o excesso.

3. Descasque as bananas, coloque num prato e, com um garfo, amasse bem.

4. Numa tigela grande, bata os ovos e o óleo com um garfo. Misture bem a banana amassada.

5. Misture o açúcar, as farinhas, a aveia, o fermento e a canela em outra tigela. Aos poucos junte esses ingredientes secos à massa de banana e mexa bem. Se estiver usando baunilha, misture.

6. Transfira a massa para a fôrma e leve para assar por 45 minutos ou até dourar. Para conferir se o bolo está pronto, espete um palito na massa: se sair limpo, pode retirar do forno; caso contrário, deixe mais alguns minutos.

7. Retire do forno e deixe amornar antes de desenformar. Sirva a seguir. Quando esfriar, se quiser, corte em fatias, esquente na torradeira e sirva com manteiga e mel.

Agora, enquanto o bolo está no forno, quero contar mais algumas coisas para você: Você sabe por que trabalha uma Oníria na sua escola, fazendo mágica na cozinha? É claro que elas trabalham aí porque alguém precisa cozinhar enquanto vocês e os professores estão estudando na sala de aula. Mas, o que você precisa saber é que nem sempre as escolas ofereceram comida para vocês, estudantes.

Pois é, houve um tempo em que as crianças vinham até a escola estudar e nem conseguiam direito porque sentiam muita fome, ficavam fracas e cansadas.

Até que algumas pessoas muito inteligentes e corajosas, que pareciam até com a Clarice, decidiram inventar um mundo melhor. E, para isso, começaram a convencer os governos e pessoas importantes de que a alimentação deveria ser um direito de todos. Eles conseguiram...

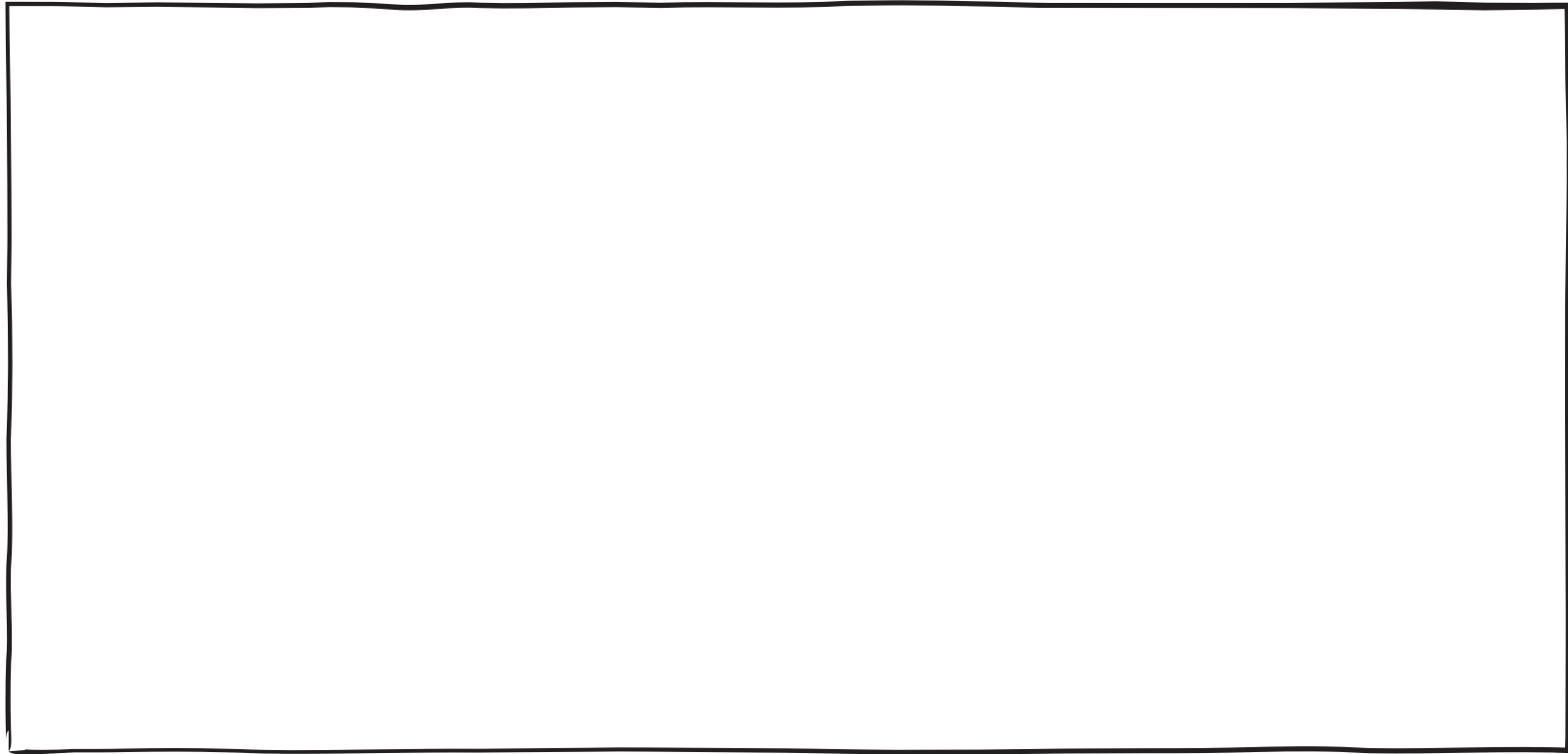


Por isso, quando a Clarice tinha 35 anos e eu nem tinha nascido ainda, foi criado no Brasil um programa chamado Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Você já ouviu falar?

A finalidade dele é proteger o seu direito à alimentação: ele garante o dinheiro para fazer compras, ou qualquer outra coisa que falta, e organizar tudo para que todos os dias você possa comer comida boa pra rei e rainha, como o meu bolo. Por isso, a cozinheira está aí para cozinhar. E também, por isso, elas cozinham com tanto carinho e dedicação: para que, além de terem uma comidinha que mate a fome, ela seja gostosa, saudável e que nos deixe cheios de vontade de comer.



Falando em comida boa, o bolo está saindo do forno... Vamos prová-lo? Faça aqui um desenho do bolo que explodiram. É mesmo possível explodir um bolo com farinha, ovos e manteiga?



Obrigada, Clarice, por ter me ensinado que toda cozinheira é um pouco mágica.

2. COMIDA BOA PARA REI, RAINHA E CRIANÇA

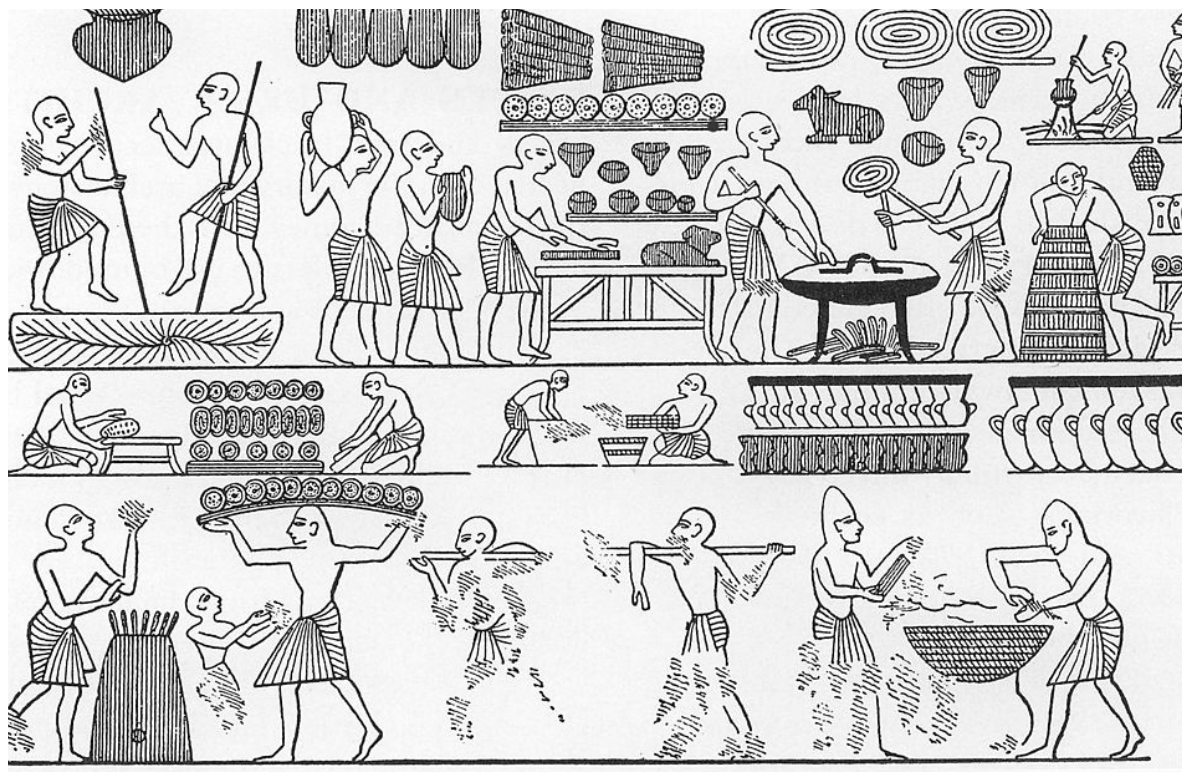


Apesar de a Clarice ter me inventado, o bolo não é invenção dela. O bolo, na verdade, é uma comida muito antiga.

O bolo é primo do pão. Por isso, os primeiros bolos que o homem produziu eram um pouco mais duros e menos doces do que os que comemos hoje.

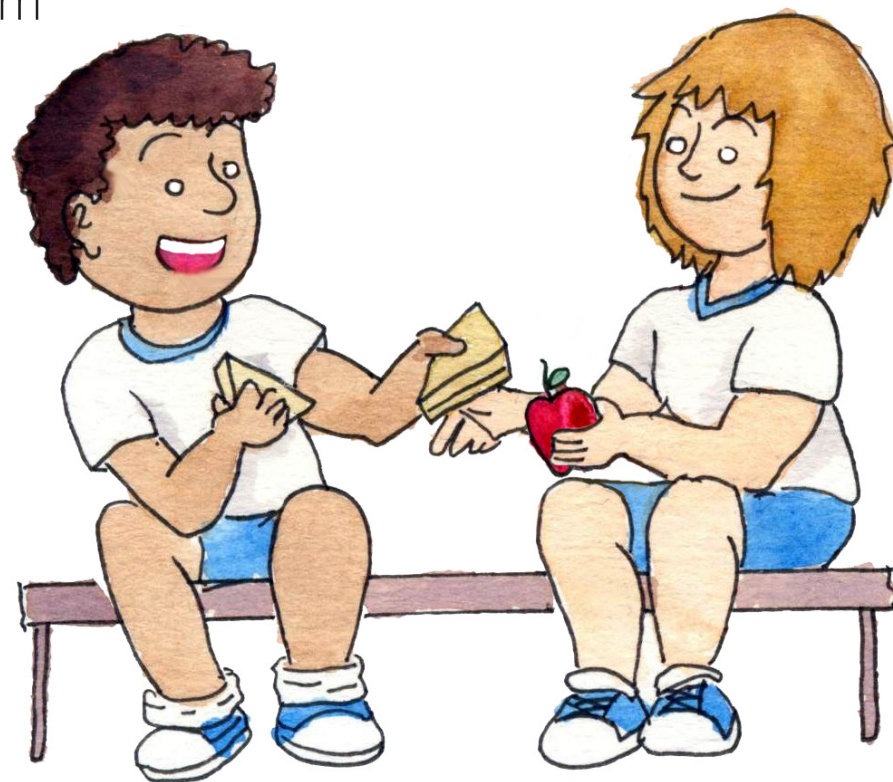
Um dos primeiros povos a fabricar bolos foram os egípcios. Você já ouviu falar deles? Eles viveram na terra há milhares de anos atrás, antes de seus pais, avós, bisavós, tatatataravós. E o que muitos não sabem é que, além de construírem as pirâmides, eles fizeram muitos bolos.

No Egito, os reis eram chamados de faraós. Ramsés III foi um dos faraós que, como nós, adorava comer bolos. No seu palácio, havia uma cozinha onde se produzia apenas bolos e pães. Esse lugar era tão importante que ele fez questão que ficasse registrado. Aqui embaixo está o desenho mostrando como era a produção na cozinha, com todos os cozinheiros trabalhando a todo vapor! O que você consegue ver nesta imagem?



Mas, vou te contar a verdade. Ainda não te falei de um ingrediente secreto que deixa todo bolo especial, bom pra rei, rainha e criança. Você gostaria de saber o que é? O bolo é uma comida que sempre comemos junto com alguém. Partimos em pedaços e distribuímos as fatias com as pessoas que gostamos. Quer coisa melhor? O nome disso é comensalidade: quando comemos e bebemos junto com quem gostamos.

Quando sentamos para comer com alguém e quando dividimos a nossa comida com outros mostramos que gostamos muito dessa pessoa. O homem, ainda antes dos egípcios, têm esse bonito costume. Quando viviam nas cavernas e caçavam para comer, voltavam para suas casas e dividiam a comida que haviam conseguido com os outros.



Também podemos fazer isso em nossa casa e na nossa escola. É um gesto que aproxima muito as pessoas e nos torna mais alegres! Com quem você mais gosta de compartilhar a sua comida?

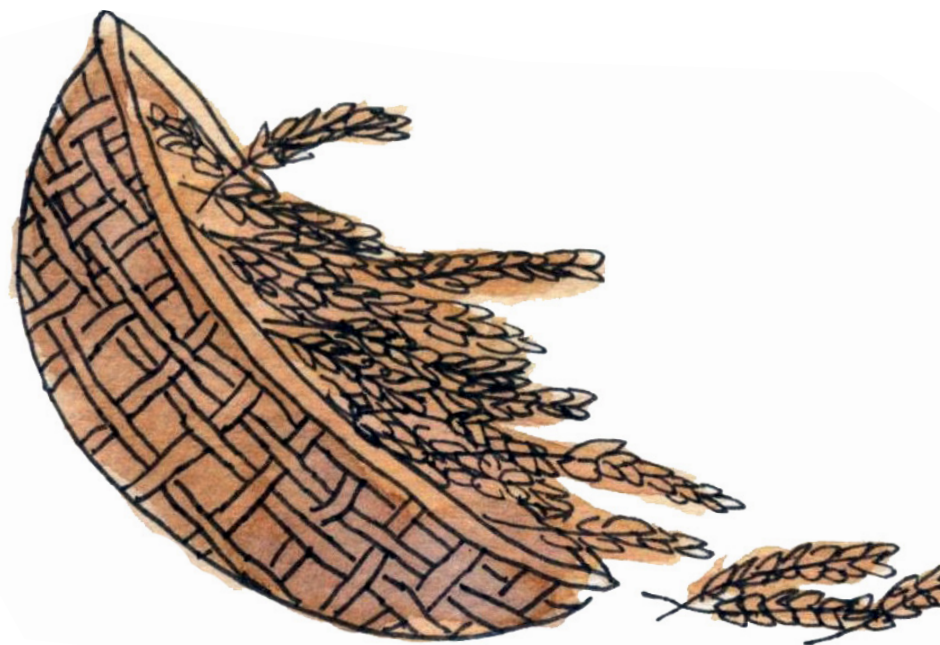
Vamos fazer um jogo? Vou apresentar uma amiga minha que trabalha na sua escola. Ela ensinará vocês a fazerem um pão, o primo do bolo, o pão que também é bom pra rei, rainha e criança. Depois que prepararem juntos o pão, vocês fatiarão e cada um ganhará uma fatia. Você dividirá essa fatia em duas metades. Uma delas será para você e outra para um colega da turma que você escolherá. Entregue o pedaço do pão para o amigo e diga para ele o porquê de ter sido o escolhido.

Aqui vai a receita do pão. A receita é de uma moça muito sabida. Ela adora cozinhar, comer e escrever. Ela cuida muito da saúde, por isso, dizem que as receitas dela são boas para viver mais feliz. O nome dela é Sônia Hirsch. Essa é a receita dela, parece mais uma história...

Comece por imaginar que você vive nos tempos de Jesus, vizinha de porta de Maria Madalena. É noite. Todos foram deitar. Você, na cozinha, despeja numa vasilha duas ou três medidas de farinha de trigo fresca, junta água até obter uma papa grossa, cobre com um pano úmido, apaga o candeeiro e vai dormir.

Na manhã seguinte você levanta antes do sol e verifica que a tal papa fermentou, como previsto. Acrescenta uma pitada de sal, uma colher de óleo e começa a juntar farinha. Vai mexendo e juntando farinha aos poucos até ficar em ponto de massa.

A etapa seguinte é o corpo a corpo. Avental, pano na cabeça, mangas arregaçadas, você polvilha a mesa com farinha e começa a trabalhar a massa. Amassa a massa, amassa, amassa, até que ela fica ligada que nem puxa-puxa. Puxa, dobra, bate na mesa, estica de novo, polvilha mais farinha, se for o caso, bate, dobra,



fica com a musculatura dos braços supimpa à custa de sovar a massa do pão durante meia hora. Ela já não gruda nas mãos e tem a consistência do lóbulo da orelha. Está pronta.

Aí descansam ambas, sendo que ela fica crescendo o dia todo já na assadeira untada, coberta por um pano seco. À noite, vai ao forno baixo por cerca de uma hora.

Na manhã seguinte, todos comem desse pão. Ele é forte e rústico. Pode levar um quilo de farinha, cerca de 400 gramas na papa e o resto na sova. Quanto mais sovar, e quanto mais natural a água, melhor. E essa farinha é integral, puro trigo local moído há poucos dias entre duas pedras. Quando deseja um pão mais leve, você peneira uma parte da farinha; o farelo que fica vai enriquecer sopas e mingaus ou dar alegria às cabrinhas no terreiro. Nada se desperdiça.



Enquanto vocês amassam o pão, eu aproveito para apresentar um pouco mais a minha amiga. Ela é a nutricionista daquele programa que falei enquanto comíamos o bolo, o PNAE. A nutricionista trabalha junto com a cozinheira para garantir que a alimentação na escola seja sempre saudável e irresistível. Muita gente pensa que o nutricionista é aquela pessoa que procuramos quando já estamos com alguma doença ou precisando emagrecer. Nada disso... Ele ajuda a termos uma alimentação melhor a qualquer tempo. E você sabe que quem come bem, além de bonito e saudável, é sempre mais feliz. Por isso que eu costumo dizer que o nutricionista também é meio mágico.

Aproveitem para conhecê-la um pouco mais.

NOME:

COMIDA PREFERIDA PARA COMER:

COMIDA PREFERIDA PARA COZINHAR:



PARA QUE SERVE UM NUTRICIONISTA:

O QUE MAIS GOSTA DE FAZER NO SEU TRABALHO:

Agora, com os pães em suas formas, vamos colocá-lo no forno. Enquanto ele assa, a nutricionista irá contar para vocês alguns segredos sobre esse pão. São segredos infinitamente pequenos, mas muito importantes. Segredos nutricionais.

Depois de pronto, aproveite para dividir o pão com seu colega. Quem você escolheu e por quê? Conte aqui ao lado.

3. A VIDA ÍNTIMA DO PÃO



O pão tem lá os seu segredos. Alguns escritores já falaram sobre eles. A Clarice já falou: disse que pão é amor aos estranhos. Um outro escritor chamado Marcel Proust, que gostava muito de bolinhos disse que, se tivesse que escolher outra profissão, gostaria de ser padeiro, visto que o escritor tem com a palavra uma relação tão íntima quanto a que exige o pão com aquele que o prepara. Lembra do dia em que o preparamos lá na cozinha?

Olhem que beleza a poesia *Trem de ferro* do escritor brasileiro Manuel Bandeira:

Café com pão
Café com pão
Café com pão
Virge Maria, que foi isso
maquinista?
Agora sim
Café com pão
Agora sim
voa, fumaça
Corre, cerca
Ai seu foguista
Bota fogo
Na fornalha

Que eu preciso
Muita força
Muita força
Muita força
Oô...
Menina bonita
Do vestido verde
Me dá tua boca
Pra matá minha sede
Oô...
Vou mimbora
Vou mimbora

Não gosto daqui
Nasci no sertão
Sou de Ouricuri
Oô...
Vou depressa
Vou correndo
Vou na toda
Que só levo
Pouca gente
Pouca gente
Pouca gente...



Consegue ler mais uma vez, só que mais rápido? Qual o som que você percebe? Parece que quando lemos ouvimos o barulhinho do trem, piuíííí tic-tac, tic-tac...

Já para João Cabral de Melo Neto, outro escritor brasileiro, o pão tem que ser sempre fresquinho e leve como os sonhos. Veja sua poesia *A mesa*:

O jornal dobrado
sobre a mesa simples;
a toalha limpa,
a louça branca

e fresca como o pão.

A laranja verde:
tua paisagem sempre,
teu ar livre, sol
de tuas praias; clara

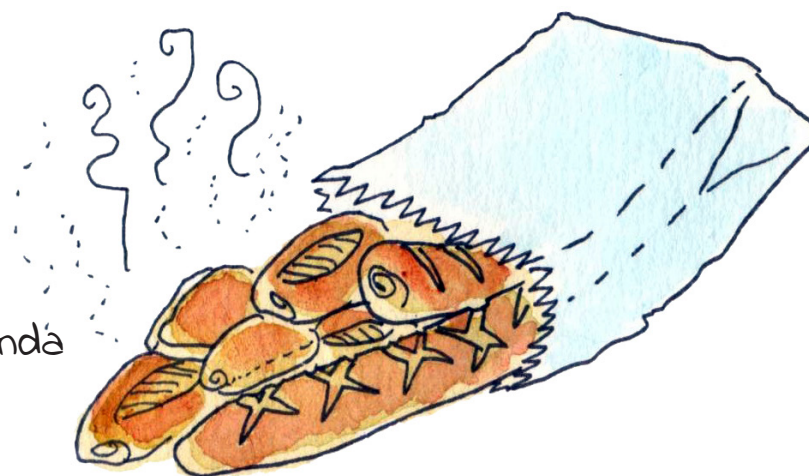
e fresca como o pão.

A faca que aparou
teu lápis gasto;
teu primeiro livro
cuja capa é branca

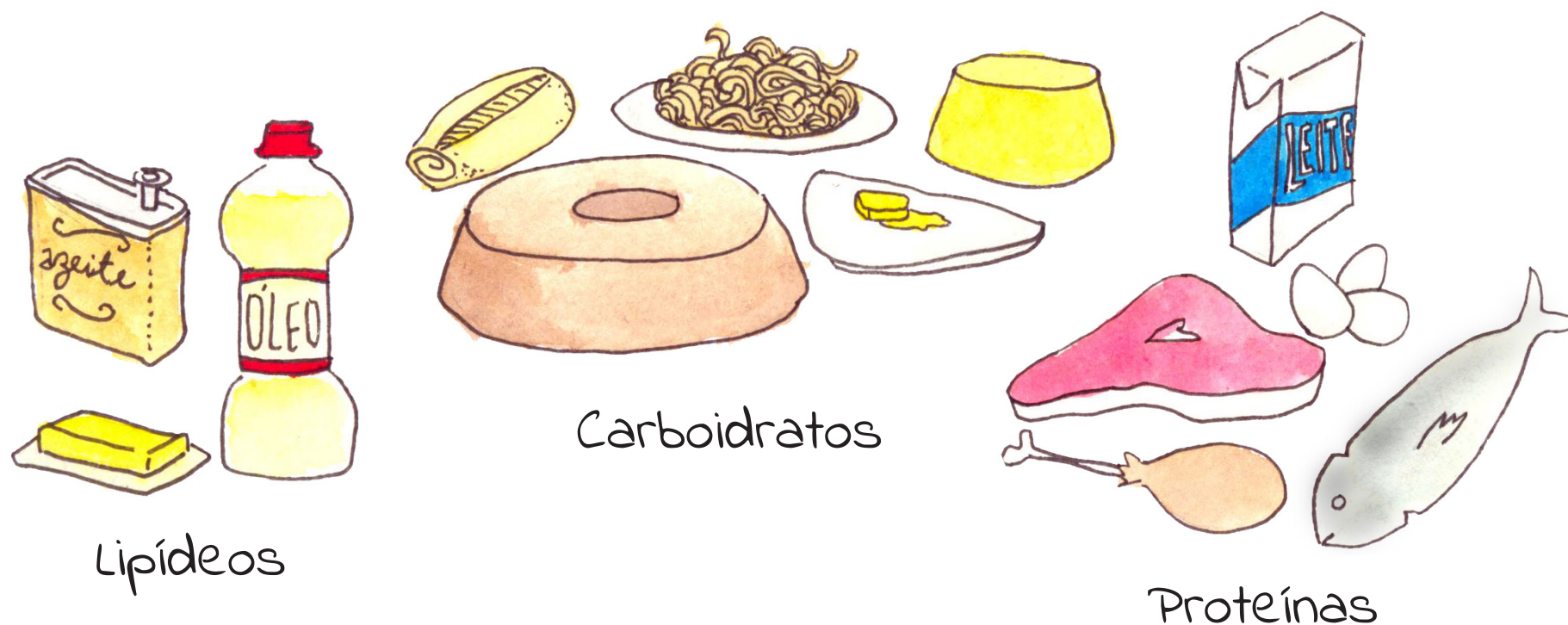
e fresca como o pão.

E o verso nascido
de tua manhã viva,
de teu sonho extinto, ainda
leve, quente

e fresco como o pão.



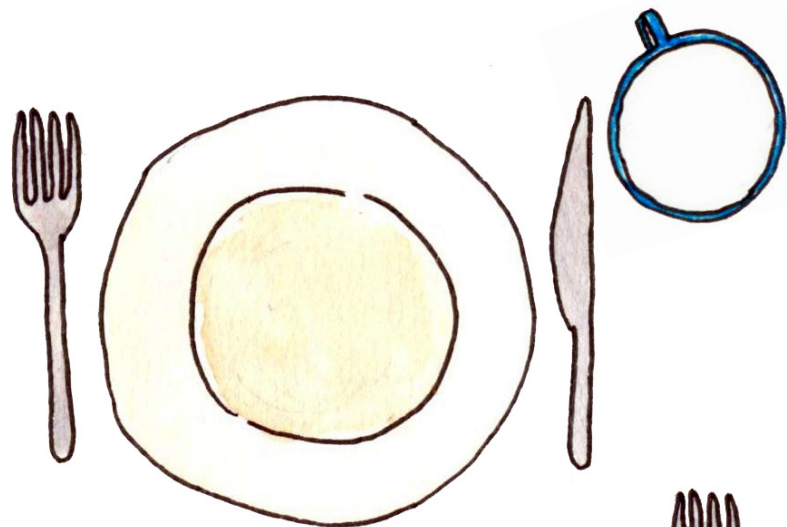
O pão tem tudo isso: a simplicidade de uma viagem de trem no raiar do Sol, a repetição do dia-a-dia, a partilha amiga, o frescor da manhã, a força do trabalho. O pão nutre por todas essas razões. Também nutre porque tem nutrientes. Você sabe o que são nutrientes? São as partes dos alimentos que servem para nos nutrir, nos dar vida. Muitas vezes elas são invisíveis, mas mesmo assim são muito poderosas. Elas servem para nos dar energia, nos fazer crescer, ajudar a pensar e muito mais. Vamos conhecê-los.



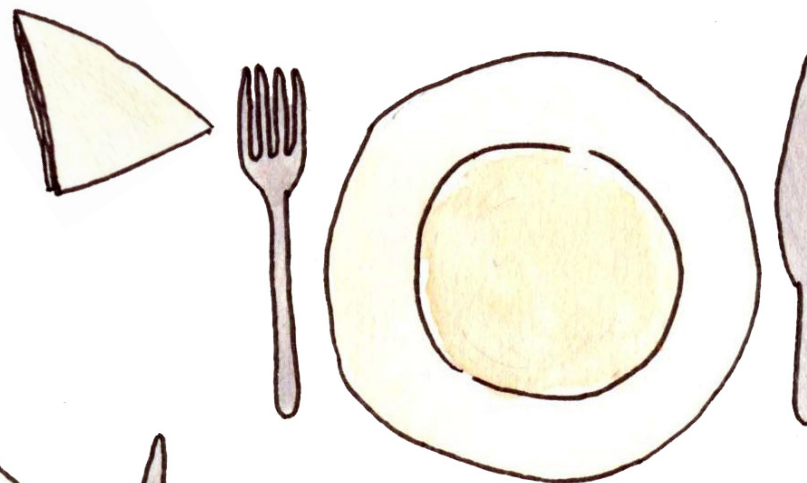
Vamos falar sobre os nutrientes do pão, esse alimento tem nutrientes como carboidratos, proteínas, gorduras e fibras. Não sabe o que é nada disso? Então vou explicar.

Nosso corpo precisa de muitos nutrientes, como os carboidratos, que são os responsáveis por nos dar energia pra realizar todas as atividades do nosso dia. Além disso, no pão existe uma pequena quantidade de proteínas que são responsáveis por ajudar no nosso crescimento, também dos cabelos, dentes, unhas. Já as gorduras também estão presentes no pão. Quando em pequenas quantidades elas igualmente nos ajudam a ter energia. Além disso, ainda temos no pão as fibras que são ótimos nutrientes que agem dentro da gente como vassouras carregando tudo que é ruim e colocando pra fora do nosso corpo.

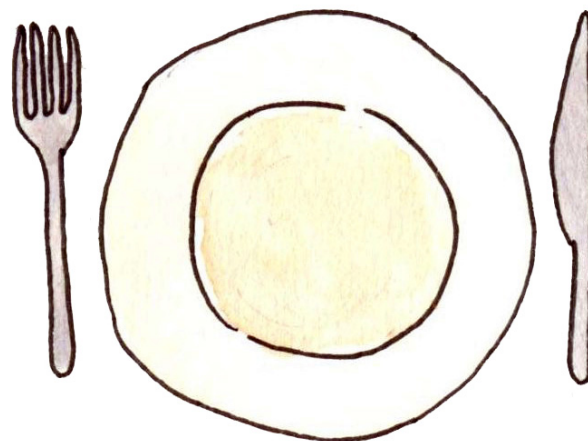
Agora que você já sabe um pouco sobre os nutrientes, vamos fazer uma brincadeira: você vai desenhar aqui ao lado a sua merenda, desta semana, na escola. Depois, você e a nutricionista irão conversar sobre os principais nutrientes dessas refeições. Combinado?



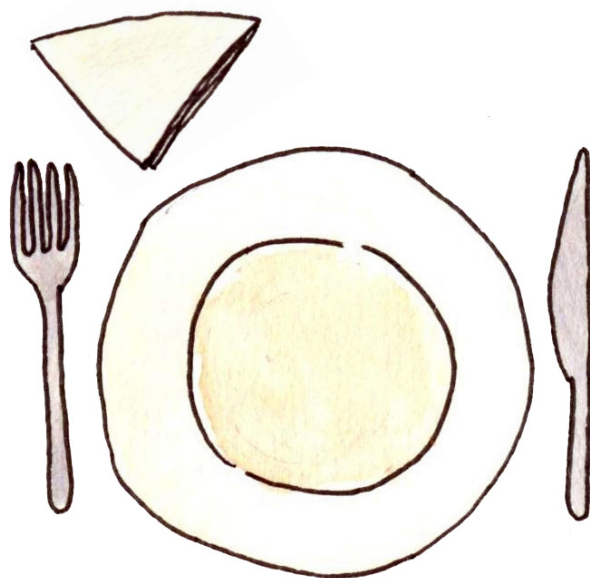
Segunda-feira



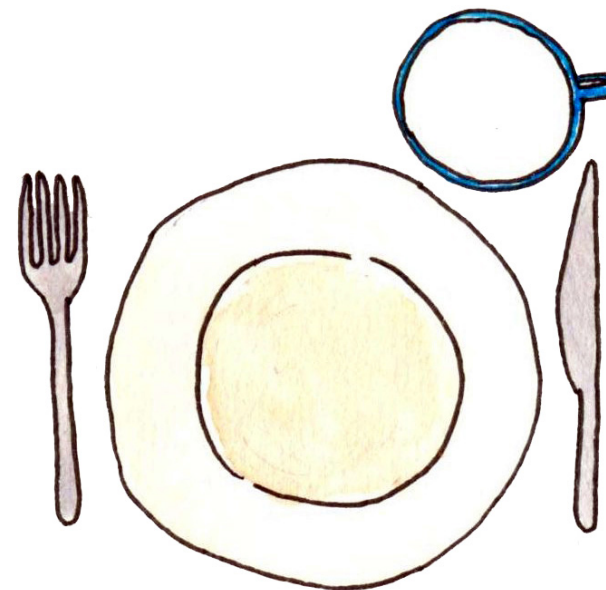
Terça-feira



Quarta-feira



Quinta-feira



Sexta-feira

4. APRENDIZ DE COZINHEIRO: EM BUSCA DE INGREDIENTES



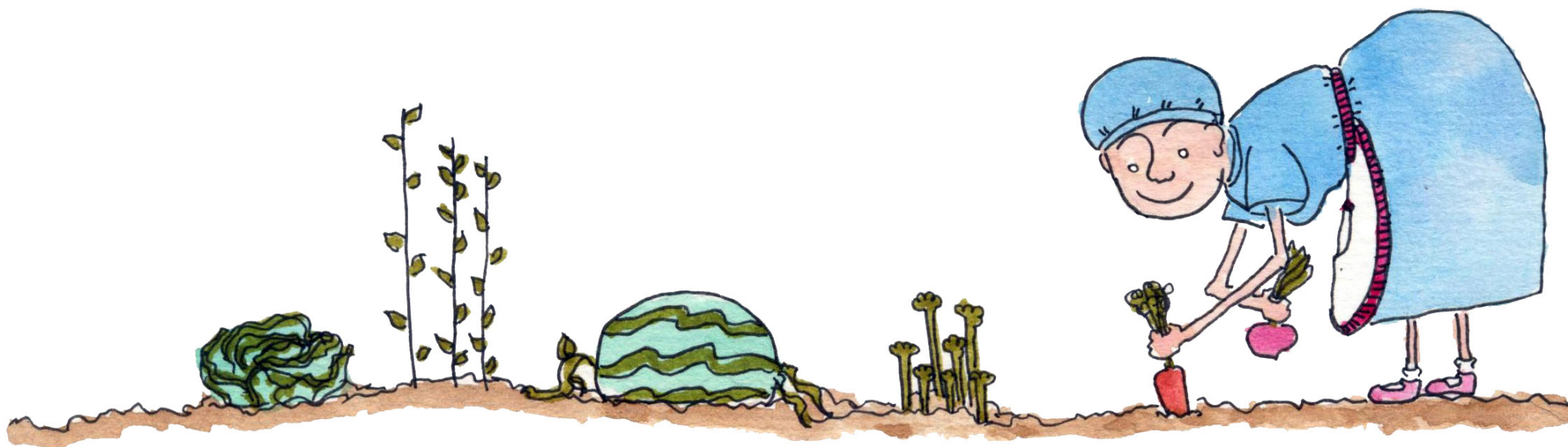
Já te contei algumas coisas sobre a cozinha. Já cozinhamos juntos. Já falamos sobre como a cozinha da sua escola é importante para que você tenha o direito de comer uma comidinha gostosa e saudável todos os dias.

Vou te contar mais uma coisa. Para a comida da escola ser saudável, além de ser preparada com carinho e ter os nutrientes bem equilibrados, ela precisa ser preparada com ingredientes que sejam de qualidade. Assim como nós podemos ser doentes, um alimento também pode.

Uma boa opção para ter ingredientes saudáveis é produzir uma horta. Nós iremos construir uma, o que você acha?

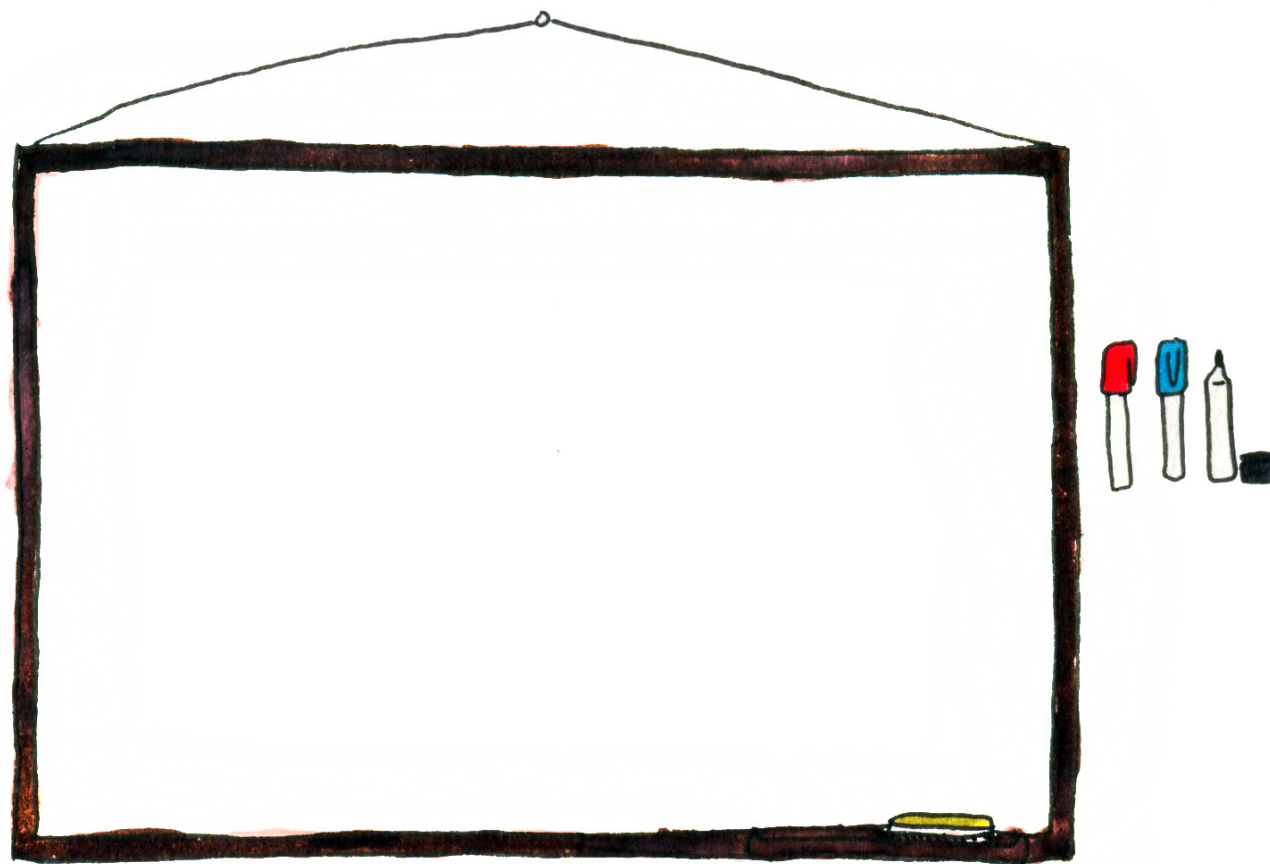


Quanto menos um alimento viaja para chegar em sua panela ou no seu prato, mais saudável e gostoso ele é. Ele também será maravilhoso se não for cuidado com agrotóxicos. Você sabe o que é agrotóxico? São venenos que se coloca nas plantas para afastar alguns bichinhos que destroem as plantações. O problema é que esses venenos também fazem mal às pessoas. Por isso, na nossa horta não teremos venenos. Com uma horta você pode plantar, colher e cozinhar. Assim você cuida de você e protege o planeta também. Não é super legal?

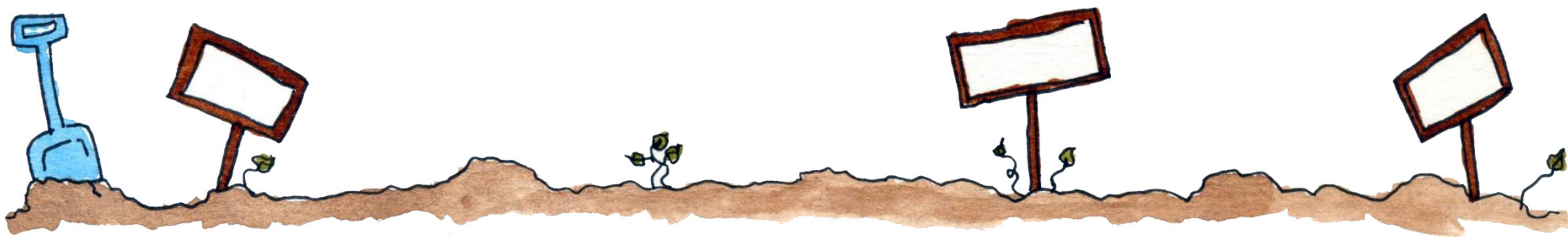


Agora, precisamos organizar como será essa horta. O que plantaremos nela? Vamos até a cozinha da escola e conversar com a cozinheira e a nutricionista para perguntar a elas o que gostariam de ter na horta.

Escreva dentro do quadro o nome dos vegetais que elas desejam cultivar.



Agora vamos fazer um passeio: visitar a feira da cidade. Lá vocês conhecerão outros vegetais: frutas, legumes e verduras. Converse com as pessoas que trabalham lá e prestem bem atenção. Vocês podem sentir o cheiro dos alimentos e podem tocá-los. Assim vocês poderão dizer também o que gostariam de ter na horta. Após a ida à feira, façam um desenho de três vegetais que vocês gostariam de plantar.



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 isso, poderá dar a dica para a nutricionista para que possamos ter mais ajudantes para o nosso projeto.

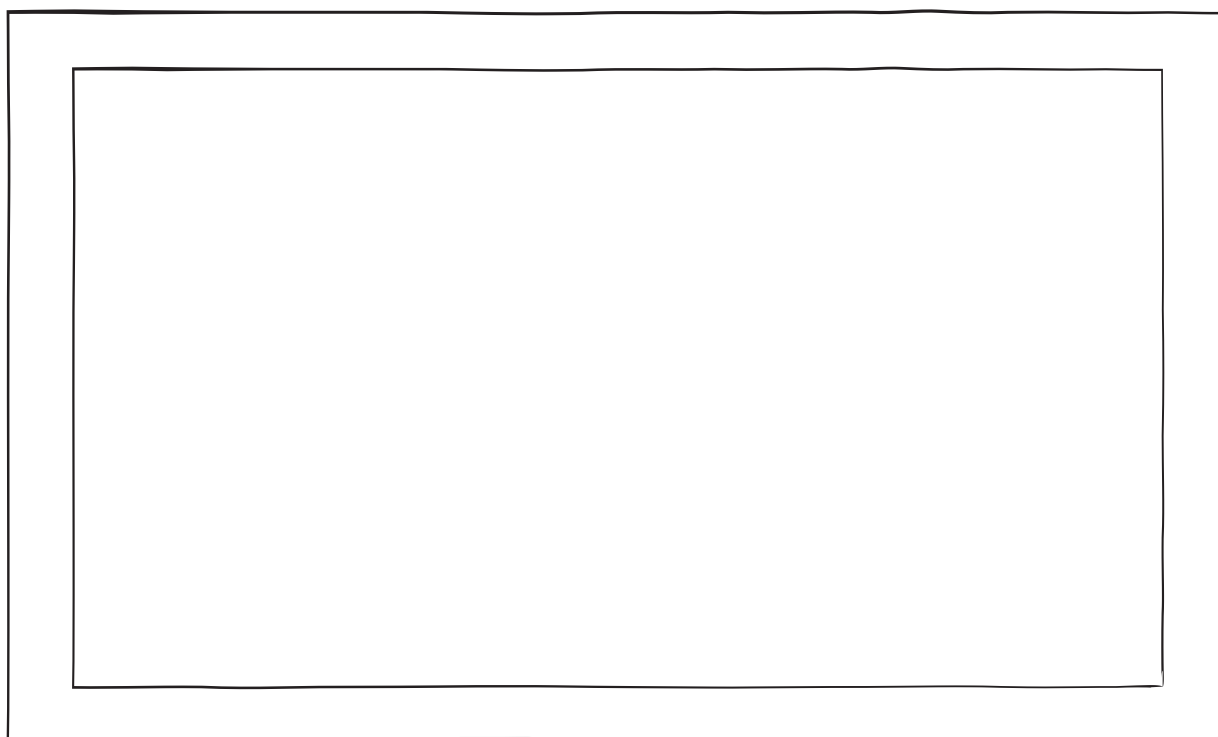
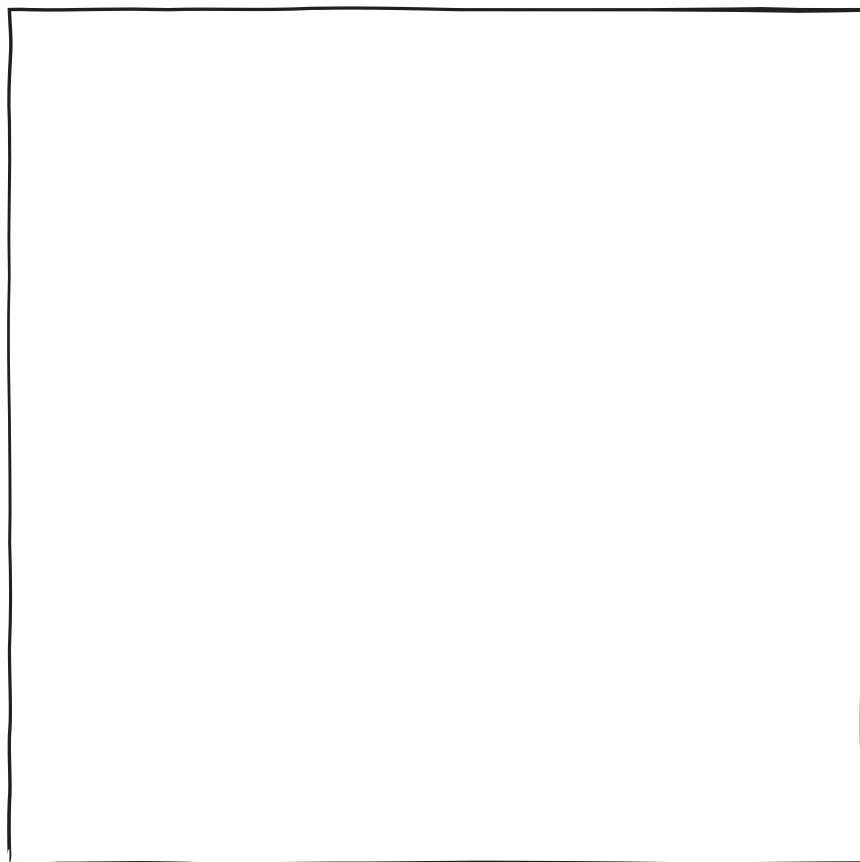


Foto da horta após plantio

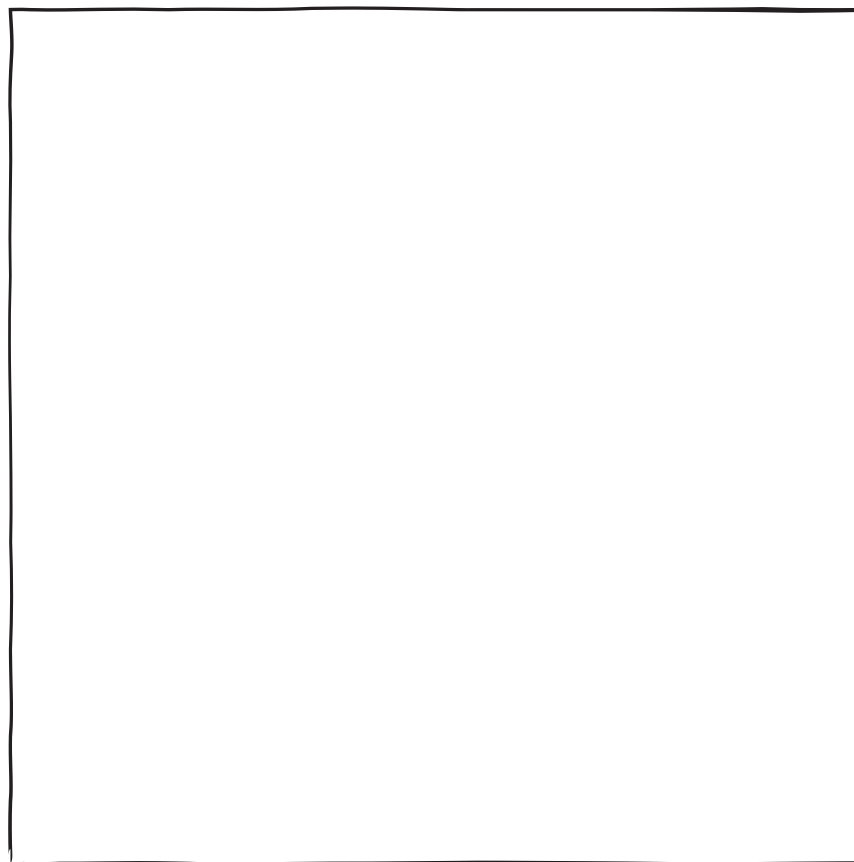
Assim como nós precisamos de cuidados para estarmos saudáveis, a planta também precisa ser tratada com muita atenção e ser alimentada para estar com bastante vida. Para isso, precisamos organizar a rotina de cuidado dos canteiros. converse também com outras pessoas que trabalham na sua escola, os serventes, os porteiros, os auxiliares de serviços gerais, e outros, para ver se podem ajudar a cuidar do canteiro.

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

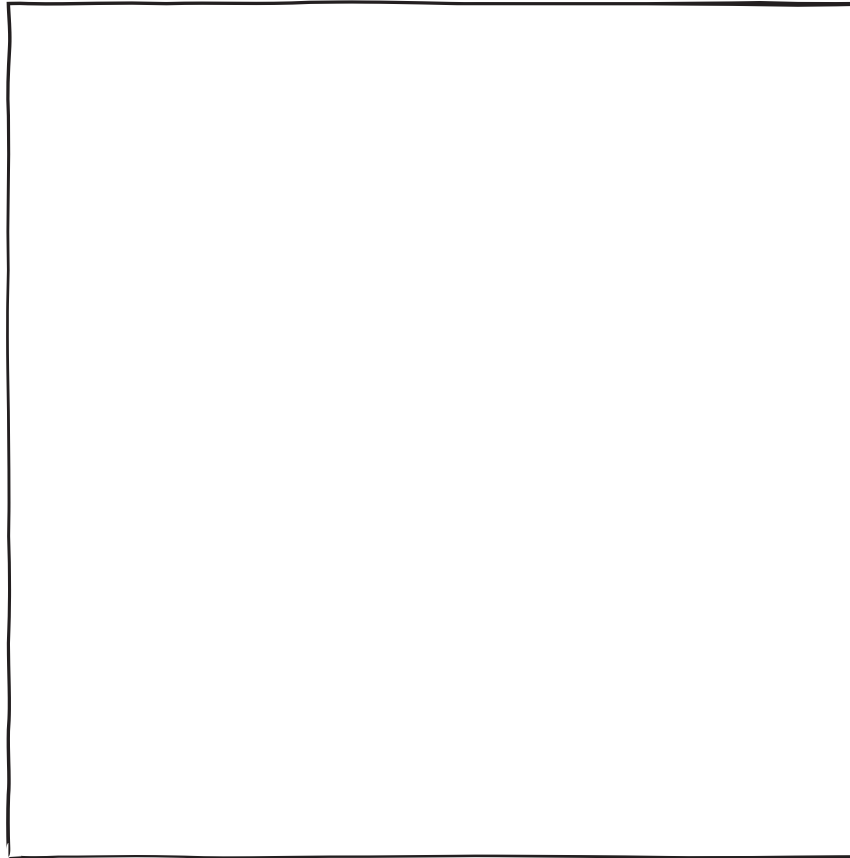
Todos precisam cumprir a nossa rotina para que a horta fique linda e dê muitos ingredientes para a cozinha da escola. Vamos acompanhar o desenvolvimento da nossa horta com fotografias.



Horta 1 mês depois



Horta 2 meses depois



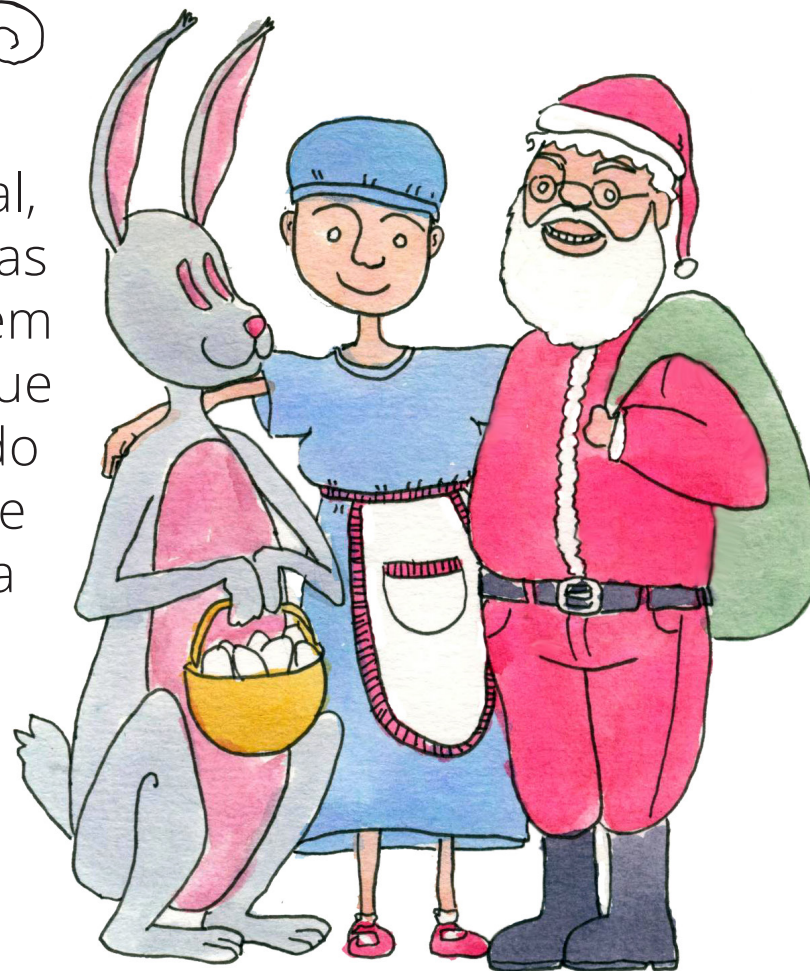
Horta 3 meses depois

Você está virando um autêntico aprendiz de cozinheiro: aprendendo a explodir bolos e a escolher bem os ingredientes mágicos. Agora você irá descobrir como transformar tudo isso em uma grande festa.

5. MANJARES ESPECIAIS: O DIA DE FESTA



Você gosta de festa? Festa de Natal, Ano novo, Páscoa, São João... As festas são mágicas porque sempre nos fazem lembrar, todos os anos, uma história que alguém um dia contou ou inventou. Quando nós comemoramos, fazemos com que outras pessoas façam o mesmo, passem a história adiante. No Natal, por exemplo, comemora-se o nascimento do menino Jesus. Em memória desta data, todos os anos, as pessoas trocam presentes



e fazem ceias fartas para festejar. Lembrar do passado é uma forma de não esquecer quem nós somos.

Não sei se você já reparou, mas, quase todas as festas têm uma comidinha especial: no Natal comemos peru; na Páscoa, os ovos de chocolate; no São João, as comidas de milho.

Eu gostaria de contar para vocês algo sobre o São João, uma festa que tem muito destaque aqui onde vivemos. Ela já existe há milhares de anos e começou a ser comemorada como forma de celebrar o início de um bom tempo para a agricultura. Na nossa região, as chuvas demoram muito a cair. Isso é ruim porque a água que cai do céu ajuda as colheitas a crescerem. Com as fogueiras das festas juninas agradecemos a São Pedro e a São João pelas chuvas, chuvas que ajudam os milharais a ficarem verdes e encorpados. Colhemos o bonito milho e com ele fazemos canjica, pamonha, bolo de milho, mungunzá, milho assado e cozido.



Jesus e São João
desceram de noite na roça
botaram a bênção no milho.
E veio com eles uma chuva maneira,
criadeira, fininha,
uma chuva velhinha,
de cabelos brancos,
abençoando a infância do milho.
[...]

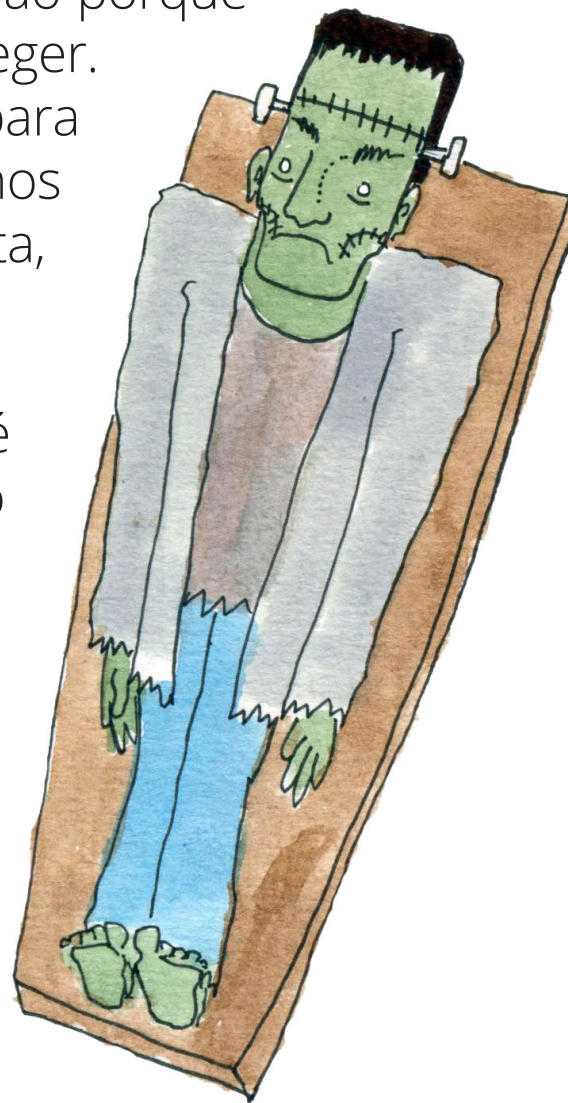
Cresce na vista dos olhos.
Aumenta de dia. Pula de noite.
verde. Entonado, disciplinado, sadio.

Cora Coralina, Poema do milho.



Decidi contar para vocês algo da história do São João porque essa é uma comemoração que devemos ajudar a proteger. Lembra que falamos que os ingredientes são essenciais para uma comida gostosa e saudável? O milho que comemos hoje está doente e isso coloca em perigo toda essa festa, a nossa saúde e o nosso local.

Grande parte do milho que comemos hoje é transgênico, o que quer dizer que é modificado geneticamente, em laboratório. Deixe eu tentar te explicar melhor. Você já ouviu a história do Frankenstein? Essa é a história de um cientista chamado Victor, que criou no seu laboratório um ser humano gigantesco, desafiando tudo que havia sido feito até então: ele era feito de várias matérias ao mesmo tempo. Em certo momento da história, essa criatura vira inimigo do seu criador e de todos ao redor dele. Victor perdeu o controle sobre sua



obra e todos ficaram em perigo desde então. O mesmo acontece com os transgênicos. Os cientistas começaram a criá-los no laboratório sem saber muito bem o que eles causariam depois a eles mesmos. Hoje já sabemos que os transgênicos causam doenças ao homem. E, por isso, devemos evitar consumi-lo. No supermercado, aprenda a olhar as embalagens dos produtos que os adultos que estão com você comprem. Procure sempre uma figurinha como essa.



Ela significa que você não deve comprar o produto porque ali dentro há alimentos transgênicos, alimentos que não são nutritivos.

O problema é que quase todo milho que produzimos e consumimos no nosso país, o Brasil, já é feito em laboratório. O que será das festas de São João daqui para frente? Como lembraremos de quem realmente somos?

O que acha de fazermos um desfile na nossa cidade? O nome dele será: *Salve o milho, salve o São João!* Vamos às ruas dançar, mostrar cartazes e contar para as pessoas que temos que ter um São João com comida boa, comida nossa.

Para o desfile você poderá usar algumas dessas belezas: a música de Luiz Gonzaga, *São João na Roça*, conhece?



A fogueira ta queimando
Em homenagem a São João
o forró já começou
vamos gente, rapa-pé nesse salão
Dança Joaquim com Zabé
Luiz com Yaiá
Dança Janjão com Raqué
E eu com Sinhá
Traz a cachaca Mané!
Que eu quero ver
Quero ver paia avuar



Olhe também essa fotografia belíssima! São milhos do México.



Você já ouviu falar no México? No México, as pessoas protegem seu milho. Não permitem que se faça milho transgênico. Por isso, eles são tão bonitos e coloridos. Para os mexicanos, o milho é tão importante que existe uma história muito, muito antiga, escrita em um livro chamado *Popol Vuh*, que conta que os homens foram feitos de milho. A história fala assim:

De milho branco e de milho amarelo se fez a carne, da massa do milho se fizeram os braços e pernas do homem. Unicamente a massa do milho entrou na carne dos nossos pais.

O milho foi o único material que conseguiu manter o homem de pé. O barro não conseguiu. Essa é uma história muito bonita contada pelos indígenas Maias. Aqui ao lado temos um desenho com um deles segurando uma bonita cesta de milhos coloridos.

Procure fotos na internet, em revistas, converse com a sua família e outras pessoas. Pergunte o que elas acham do milho, o que elas cozinham com o milho. Vamos às ruas desfilar e contar para as pessoas e para nossa família como é importante cuidar do nosso milho!



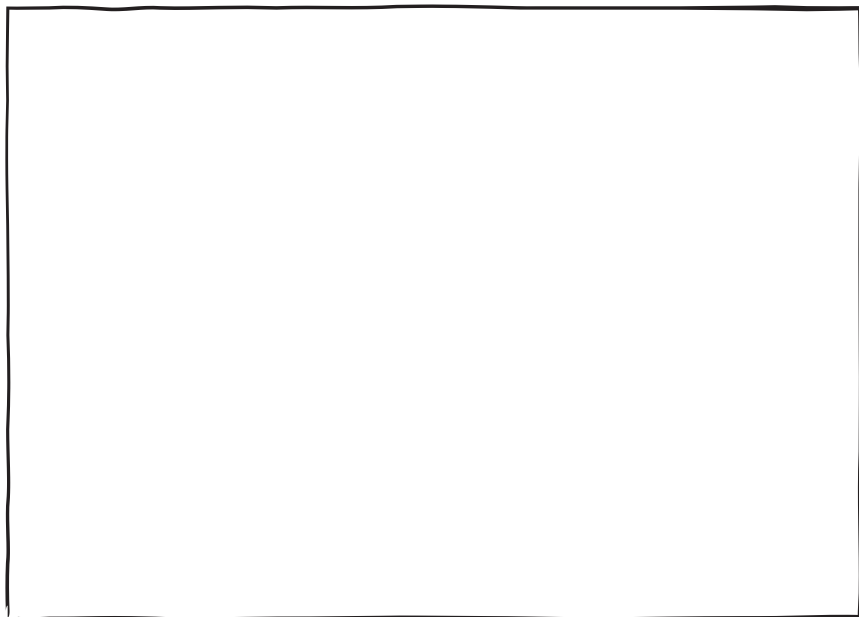
6. DIVIDINDO OS SEGREDOS DE OUTRAS ONÍRIAS



Você sabe guardar segredos? Vou dividir mais alguns dos meus segredos! Na verdade, esse quem vai dividir conosco é a Oníria de sua casa. Quem é que explode bolos onde você mora? Escreva aqui embaixo o nome dessa pessoa:

A comida é boa? Boa pra rei e rainha? HUMMmmmMMMmmm... O que mais ela sabe fazer? Vamos fazer umas perguntas para ela? O que ela mais gosta de cozinhar? O que ela mais gosta de comer?

Desenhe aqui o prato favorito
da Oníria da sua casa.



Essa Oníria deve ter mãos de fada! Todas as vezes que dizemos que alguém cozinha comida gostosa dizemos que ela têm mãos de fada. Está vendo como toda cozinheira é meio mágica?

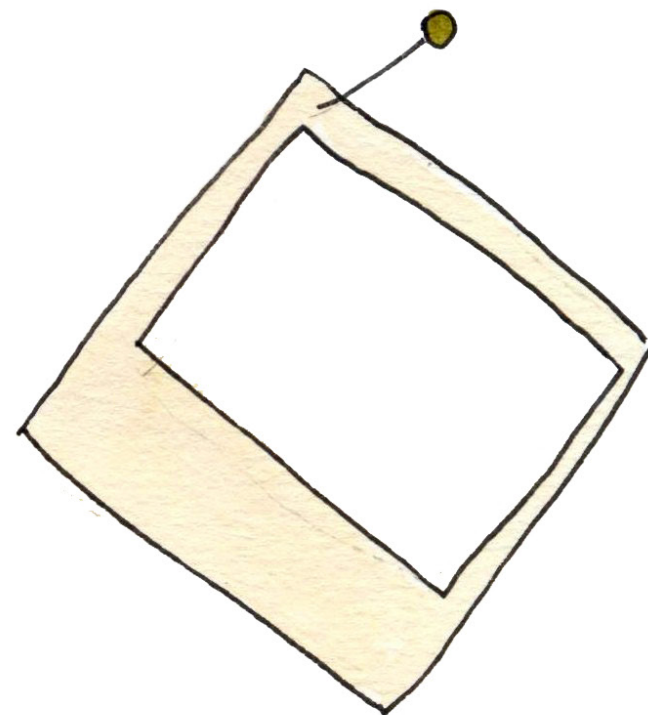
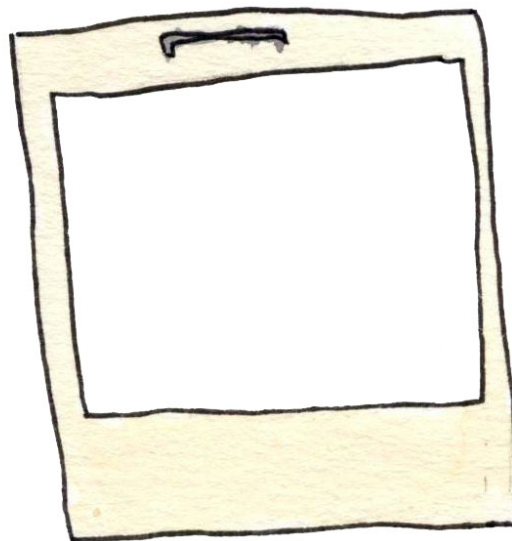
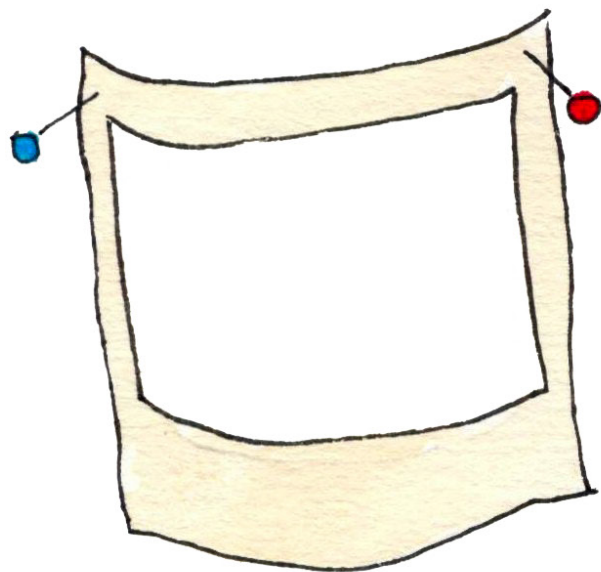
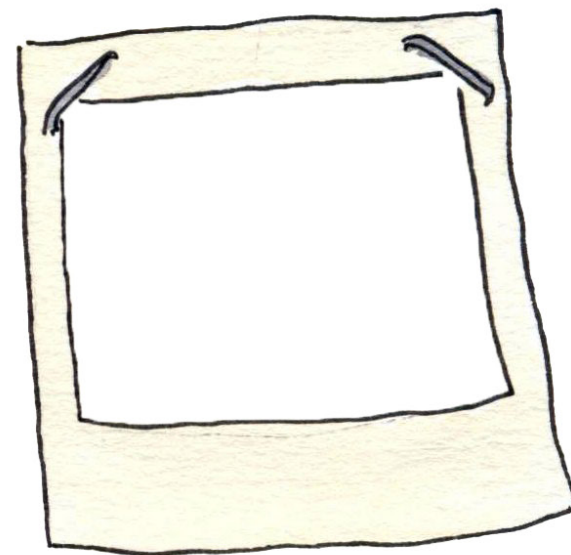
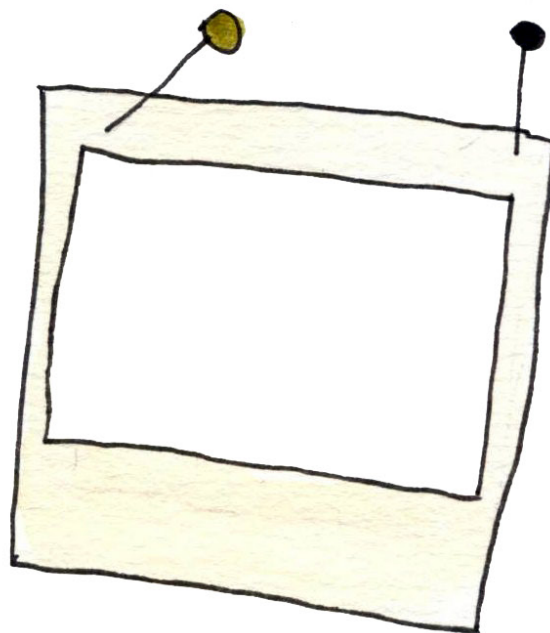
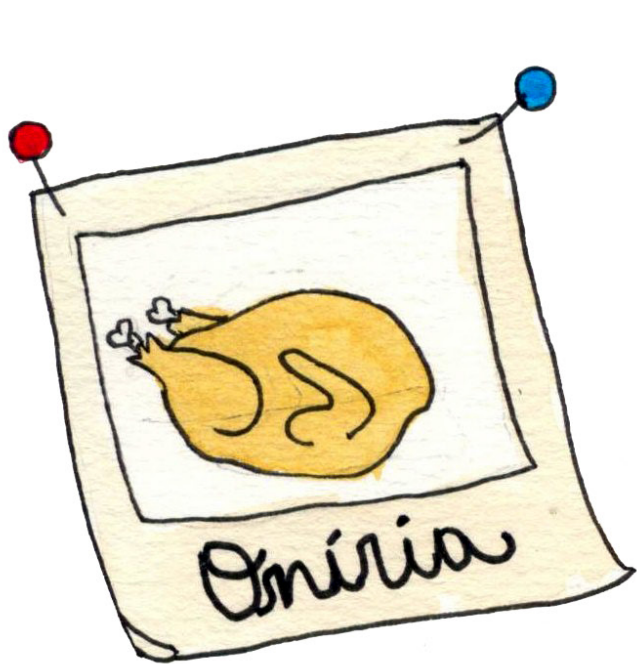
A Oníria deve ser alguém muito querido em sua casa. Ela, quando cozinha, cuida das pessoas com muito carinho. Alimentar os outros é uma forma de cuidar. Por isso, é sempre importante dizer o quanto a comida está gostosa e agradecer seu gesto de amor. Qual a comida que ela prepara em casa e que vocês mais gostam?



Aliás, você sabe qual a comida preferida das pessoas que moram na sua casa? A hora em que vocês sentam na mesa para comer é um momento onde você pode descobrir isso. É muito importante que todos sentem na mesa para comerem juntos. Nesta hora, podemos conversar sobre o dia com a família e podemos saborear juntos os pratos favoritos de cada um. Chame todo mundo pra saborear uma refeição juntos e conversarem sobre vários assuntos. Que tal perguntar sobre os pratos preferidos da sua família?

Agora, vamos montar um álbum com esses pratos. Você escreverá o nome da pessoa, quem ela é na sua família e desenhará o prato preferido dela. Vamos dividir esses segredos?

Depois disso, você convidará a Oníria da sua casa para ir com você até a escola e apresentar para sua turma, junto com minha amiga nutricionista, o álbum culinário da sua família. O que acha?



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 pelo 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

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

que 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, escolas localizadas nas cidades em destaque a seguir 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:

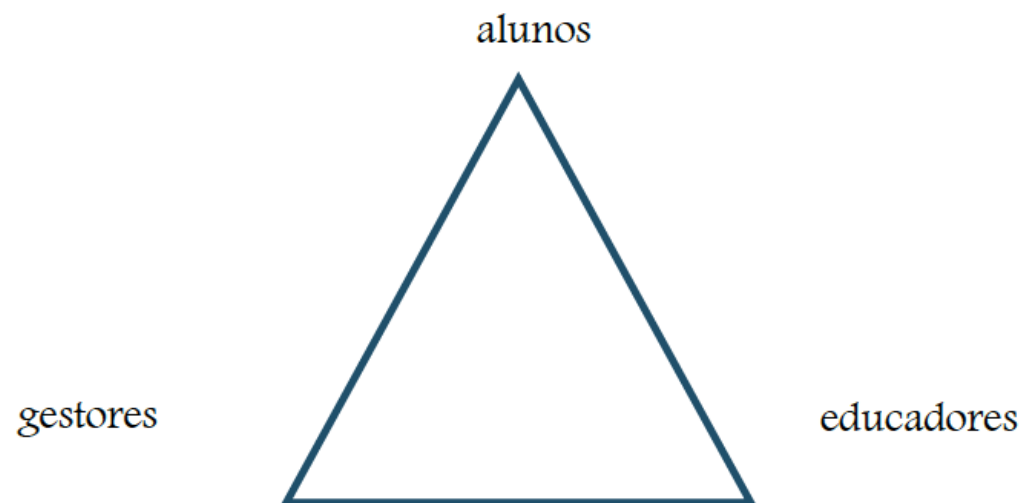


Figura 2. Relação de membros da comunidade escolar no processo de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável no ambiente escolar.

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 6 e 9 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 primeiro 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. Sobre tudo, aqui, aos envolvidos na educação dos anos iniciais 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

