

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.

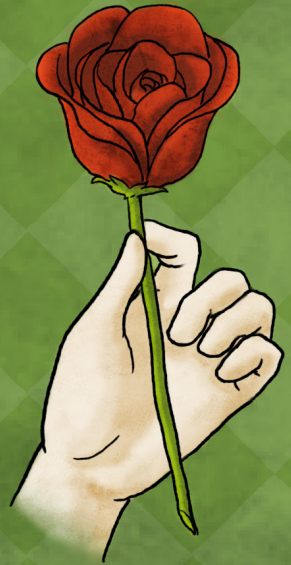
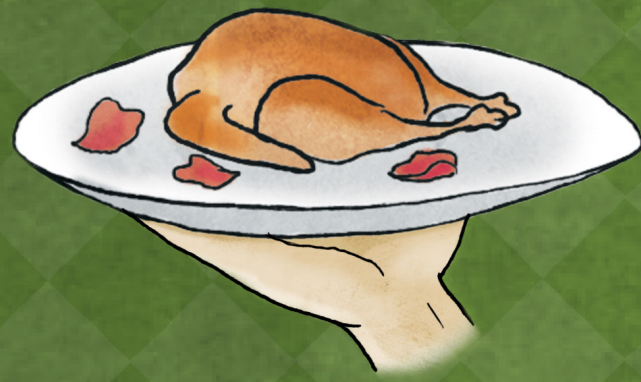
Com estes livros a Secretaria de Estado da Educação e da Cultura oferece um conjunto de informações que contribuem para viabilizar a superação de um dos desafios da Alimentação Escolar: a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem. Possibilitando o perpasso pelo 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 Tita, criação da autora Laura Esquivel. Aqui ela nos guia em sua cozinha dos afetos.

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..



TITA: COZINHEIRA DOS AFETOS

Promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas
Ensino Médio

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, François: 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.

TITA: COZINHEIRA DOS AFETOS

Promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas
Ensino Médio

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

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:

Watsana Kleiba de O. Franklin

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.

Tita: cozinheira dos afetos / Michelle Medeiros; colaboradores:
Ângela Cardonha et. al... – Natal, 2016.

73f. : il. - (Promoção da Alimentação Adequada e Saudável nas
Escolas: Ensino Médio)

ISBN: 978-85-92720-01-8

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

TITA: COZINHEIRA DOS AFETOS

Promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas
Ensino Médio



PREFÁCIO



Este é um livro que não se avalia pelo número de páginas pois seu conteúdo suscita a produção de outros, conduz a novos estudos e reflexões sobre nossa atuação no ensino, na pesquisa e na extensão e os desdobramentos na sociedade, na vida das pessoas, desperta sentimentos, curiosidade, vontade de aprender, interagir e descobrir os segredos e a alquimia da cozinha.

O livro transcende as vias bioquímicas do metabolismo, inova em sua proposta educacional trazendo para professores, alunos e leitores em geral caminhos formativos amplos, interdisciplinares, com múltiplas possibilidades de ensino e aprendizagem. O livro conduz também à reflexão sobre as pessoas privadas de acesso à alimentação, pessoas privadas de um direito básico de sobrevivência.

A escola, nos diferentes níveis, é o ambiente propício para que sejam estimulados comportamentos e atitudes que respeitem a diversidade em seu sentido amplo, a cultura

e o meio ambiente na perspectiva da sustentabilidade visando a garantia dos direitos humanos.

É com grande satisfação que tentamos em poucas e simples palavras expressar o significado do Projeto que resultou neste livro. A promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas, em sintonia com realidades sociais distintas, norteou as professoras Michelle Medeiros, Ângela Cardonha, Jussara Alves, Liana Galvão, Neide Rocha, Nélly Holland e um grupo de estagiários do projeto Alimentação Escolar em Busca de Qualidade a desenvolverem suas ações fazendo-nos acreditar que é possível encontrar caminhos que reduzam a pobreza e a desigualdade social, pela educação e desenvolvimento saudável das pessoas.

Tita, a cozinheira, suscita afeto, traz boas lembranças e impulsiona à busca de novas descobertas e a admiração pela nutrição e pelas muitas Titas que convivemos, mães, avós tias e amigas. Tanto sentimento deixado em cadernos amarelados pelo tempo, receitas cujos ingredientes não são medidos em calorias, mas em alegria, amor, fraternidade, solidariedade, gentileza, felicidade.

Por outro lado, dados da ONU revelam que apesar da queda global, quase 800 milhões de pessoas ainda estão subalimentadas. O continente africano permanece com o maior índice, 20% da população não tem acesso aos alimentos; seguido pela Oceania e Ásia. No

Brasil milhões de pessoas saíram do mapa da fome e em doze anos houve uma redução de 82%.

Após o Brasil ter superado a fome como importante problema estrutural, tem-se ainda o desafio da garantia da segurança alimentar, de uma alimentação saudável e adequada, em consonância com o Plano Nacional de Alimentação. Muito ainda necessita ser realizado, particularmente junto aos que vivem em situações socialmente desfavoráveis. Este livro resultou de uma importante iniciativa nesse caminho. Por meio da educação, troca de experiências e saberes é possível avançar nessa direção e na superação dos desafios.

Considerando ainda a alimentação como base indispensável à vida e à saúde, outros aspectos requerem especial atenção. A higienização dos alimentos, o consumo dos alimentos transgênicos e as repercussões à saúde, a escassez e desperdício de água, o uso indiscriminado de agrotóxicos, a obesidade, são sem dúvida, aspectos que requerem atenção especial por profissionais de áreas diferentes.

A despeito do nosso país possuir a maior biodiversidade do planeta, há que se pensar também no impacto da alimentação a partir de produtos animais e vegetais que podem desaparecer pelo uso indiscriminado e ilegal. Os serviços ecossistêmicos do planeta são limitados. A redução e minimização da produção de resíduos, o aproveitamento integral e o consumo sustentável são práticas compatíveis com a segurança alimentar e redução das agressões ao meio ambiente.

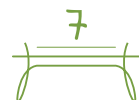
O livro, portanto, traz a proposta do trabalho coletivo e interdisciplinar, cujas práticas pedagógicas inovadoras poderão trazer importantes resultados e fazer a diferença para as escolas de ensino médio e para a formação de estudantes de graduação.

Parabenizo ao grupo pelo belo trabalho realizado.
Desfrutemos dessa agradável leitura.

Maria de Fátima Freire de Melo Ximenes

Profa. do Departamento de Microbiologia e Parasitologia

Centro de Biociências - UFRN



PALAVRA AOS EDUCADORES EM ALIMENTAÇÃO



Prezado(a) educador,

Sabemos dos grandes desafios encontrados por vocês 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, 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,

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.

como recomenda a legislação vigente, como a Portaria n. 1.010 (MS/MEC). Professores de Geografia, Língua Portuguesa, Matemática, História, Ciência, enfim, todas as disciplinas, 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. Tita: cozinha, afeto e chocolate	16
2. <i>La fiesta de los muertos: La Catrina</i> e Tita se encontram	26
3. Rosaura quer emagrecer: os conselhos de Tita para sua irmã	34
4. Cozinha de afetos: atenção às matérias primas	44
5. Tita e a escrita de uma alimentação apaixonante	52

1. TITA: COZINHA, AFETO E CHOCOLATE



Sou Tita. Filha mais nova da mamãe Helena. Irmã de Rosaura e Gertrudes. Vivo em um sítio. Aqui temos muito trabalho todos os dias. Cuidamos das galinhas, das codornas, da casa e das hortas. Faço um pouco de cada coisa. Mas, desde que Nacha se foi, assumi o seu posto. Agora, sou a cozinheira da minha família.

Nacha cozinhava em nossa família há décadas. Era meio indígena, meio surda e muito forte e amorosa ao mesmo tempo. Foi ela quem me ensinou todos os truques culinários que sei. Cresci na cozinha junto com Nacha. Isso porque quando ainda era bem



pequena, era ela quem cuidava da minha comida. Ela costumava dizer que era a responsável por formar o estômago desta inocente criatura. Assim, passava horas na cozinha com ela. Ela, além daquela que me alimentava e educava, também era minha companheira de diversão. Juntas inventávamos jogos e atividades sempre em relação com a cozinha.

Neste tempo que passava na cozinha, aprendi muito com Nacha. Como disse, ela tinha origem indígena. Esqueci de dizer, mas sou mexicana. Você sabe onde fica o México? Assim como o seu país, o Brasil, o México também foi um país colonizado. Vocês por Portugal, nós pelos espanhóis. A família de Nacha estava aqui antes de os espanhóis chegarem. A este tempo, antes da chegada dos espanhóis, chamamos pré-hispânico. Ela guardava em sua cozinha todos os segredos que várias cozinheiras ainda da época pré-hispânica haviam guardado e transmitido, geração a geração. Após a sua morte, era a herdeira direta desta maravilhosa arte que havia me ensinado, a arte culinária. Por isso, todos me nomearam como cozinheira do sítio. Aceitei o cargo com muito prazer, ainda que sentisse muito a falta de Nacha.



Há outra coisa importante que deveria saber sobre mim. Sou uma pessoa muito afetuosa e uso a cozinha como um meio para demonstrar isso. Dizer que sou afetuosa não significa dizer que sou apenas carinhosa. O afeto é uma palavra que na sua origem quer dizer “ir atrás”, *affettare*. É um movimento em busca daquilo que desejamos, do que temos fome. É a busca pelo nosso sonho, pela nossa paixão. Cozinho para afetar: para deixar que os outros saibam como estou triste ou alegre e para que sintam também meu sentimento, para que também tenham fome. A cozinha é uma forma de se comunicar.

É isso que faço quando cozinho para Pedro. Pedro é meu grande amor. Mas, vivemos uma história impossível. Como te contei, sou a irmã mais nova na casa e na minha família há uma tradição muito antiga que diz que a irmã mais nova não pode casar antes da mais velha. Minha irmã Rosaura é a mais velha e ainda não casou. Quando na noite de Natal Pedro foi à minha casa pedir para casarmos,



minha mãe disse que eu não poderia, e sugeriu que Pedro casasse com Rosaura. Ele aceitou só para poder estarmos perto um do outro. E Rosaura, mesmo sabendo do nosso amor, aceitou o pedido de casamento.

Não é algo fácil. Por vezes, sinto-me como água para chocolate. Aqui no México, dizemos isso quando alguém tem sentimentos extremos, seja de raiva ou de paixão, a ponto de ferver. Estar com Pedro na mesma casa é conviver com sentimentos extremos. Sabemos de todos os empecilhos que nos cercam. Por isso, uma das poucas formas que temos de nos comunicar é por meio dos pratos que preparo. Contra o silêncio que nos impõem, contra os velhos costumes irracionais, inventamos nossa linguagem imaginativa, culinária, amorosa. Cada prato provoca nos comensais uma série de imagens e sensações com efeitos inesperados e incontrolláveis. Como quando no dia que cozinhei apaixonadamente codorna com pétalas de rosas, rosas que haviam sido presenteadas a mim por Pedro. O prato exalava tanta paixão, que sob minha irmã Gertrudes aquele alimento produziu um efeito afrodisíaco. Eu afeto a Pedro, eu os afeto. A cozinha é afeto.



Laura Esquivel. Autora do livro Como água para chocolate (1989). Laura é mexicana e nasceu em 1950 na Cidade do México. A obra vendeu mais de sete milhões de exemplares e foi traduzida a 35 idiomas, entre eles, o português. Na época, o seu então marido, Alfonso Arau, adaptou a obra para o cinema. Você pode assisti-la acessando o YouTube®.

Esse é o tema que perpassa a obra literária onde eu habito. Seu nome é *Como água para chocolate* e foi escrita pela mexicana Laura Esquivel em 1989. No México, o chocolate é diluído em água e não em leite, como em outros lugares. Assim, para que os dois se mesquem, há um intenso calor. Por isso, também quando as pessoas estão apaixonadas, um sentimento extremo, se diz que elas estão *como água para chocolate*.

Não poderia ser outro o alimento para falar de paixão, o chocolate. O chocolate deriva da palavra asteca Xocolatl, cujo significado é “água espumosa”, denominação que era utilizada pelos Olmecas (1500-400 a.C.), Astecas (1.400 a.C.) e posteriormente pelos Maias (600 a.C.). Esses são indígenas da Mesoamérica.

Você sabe onde fica a Mesoamérica? Fica aqui perto de nós.



A história do chocolate ganhou destaque ao lado desses povos: principalmente as civilizações Maia e Asteca. No México, os astecas veneravam o deus Quetzalcoatl, que personificava a sabedoria e o conhecimento e foi quem lhes deu, entre outras coisas, o chocolate. Os astecas acreditavam que Quetzalcoatl trouxera

do céu para o povo sementes de cacau e que um dia ele ia voltar após ser destruído por um deus rival.

Nessas civilizações, o chocolate ressaltava as diferenças entre as classes sociais e o status assumido pelas pessoas. Por exemplo, entre os Maias e Astecas, só a nobreza podia dar-se ao luxo do uso habitual do chocolate. Ainda no ano 1519, por exemplo, o chocolate era reservado apenas aos governadores e soldados, pois se acreditava que, além de possuir poderes afrodisíacos, o chocolate dava força e vigor àqueles que o bebiam.

Ao longo do tempo, várias histórias foram difundidas sobre o chocolate. Uma delas permanece como verdadeira até nossos dias: o ingrediente é associado à paixão devido a



A arqueologia e o estudo das civilizações antigas. Imagem gravada em uma cerâmica Maia (600-800 d.C.). Um membro da realeza Maia recebe o recipiente cheio de chocolate, feito com bastante espuma, de um de seus súditos. O segundo desenho de baixo para cima na coluna à direita é o símbolo do cacau para os Maias. A arqueologia é muito útil no estudo da História das civilizações antigas. Estas cerâmicas, por exemplo, encontradas em escavações, nos ajudam a reconstruir a importância de certos alimentos para civilizações muito antigas.



Chocolate líquido e com espuma. Uma mulher Asteca, em pé, vertendo chocolate de um vaso para outro para produzir espuma. Imagem do século XVI. Era assim que o chocolate era consumido antigamente. Líquido, espumoso e muitas vezes temperado com pimenta, outras especiarias e sal. O chocolate em barra só foi inventado por volta do século XIX.

seus poderes afrodisíacos. O produto libera uma substância chamada endorfina, que está ligada diretamente ao prazer e ao amor, por isso ainda hoje é um dos grandes presentes no dia dos namorados. Na mitologia asteca, o chocolate se relaciona com Xochiquétzal, deusa asteca da beleza, das flores, do amor, do prazer amoroso e das artes. Desde os Maias e Astecas, o chocolate transmite a mensagem da paixão.

E você? Qual a sua receita preferida com chocolate? Gostaria de ensinar a você e a merendeira da sua escola, que transmite cotidianamente seus afetos para os alunos, uma receita de um bolo maravilhoso. Fiquei sabendo que no Estado de vocês, Rio Grande do Norte, é muito fácil encontrar o jerimum e que lá vocês preparam o jerimum com feijão, com sopa, com carne, enfim... Pergunto, então: o que vocês fazem com a casca desse jerimum? Jogam no lixo? Saiba que do jerimum se aproveita até o caroço, que vira um salgadinho delicioso e saudável, se assado no forno com sal. Mas hoje, eu quero ensinar um bolo feito com a casca do jerimum e, é claro, chocolate.

BOLO DE CASCA DE JERIMUM COM CHOCOLATE

Mais saudável! Produto derivado da nossa macaxeira. A rainha do Brasil, como diz o nosso Câmara Cascudo.

INGREDIENTES

MASSA:

- 1 1/2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3/4 XÍCARAS (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO OU POLVILHO AZEDO
- 3 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCA DE JERIMUM PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

COBERTURA:

- 4 COLHERES (SOPA) DE LEITE
- 4 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 4 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

MODO DE PREPARO

MASSA:

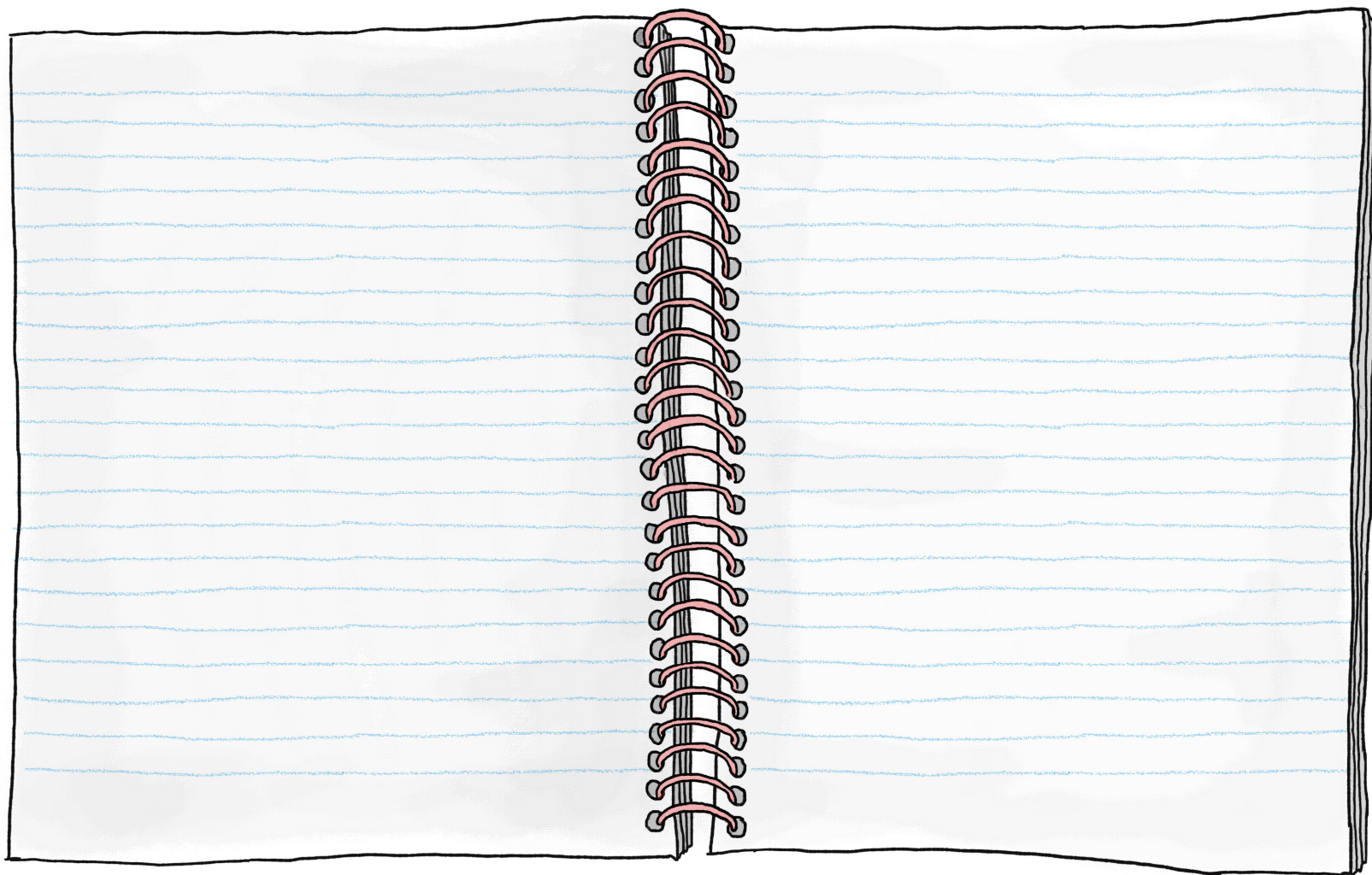
BATA NO LIQUIDIFICADOR AS CASCAS, OVOS E ÓLEO. À PARTE, PENEIRE NUMA TIGELA A FARINHA, MAISENA, AÇÚCAR E FERMENTO.

JUNTE A MISTURA NO LIQUIDIFICADOR E MISTURE MUITO BEM. UNTE UMA ASSADEIRA MÉDIA COM MARGARINA E FARINHA, COLOQUE A MISTURA E LEVE PARA ASSAR EM FORNO MÉDIO.

COBERTURA:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E LEVE AO FOGO ATÉ FERVER E RESERVE. DEPOIS DO BOLO ASSADO, ESPALHE ESTA COBERTURA POR CIMA E DEIXE ESFRIAR.

Depois da leitura e da realização da receita junto com a merendeira, aproveite o momento da degustação do bolo para conversar com ela, informando-lhe sobre a história do chocolate. Nessa oportunidade, pergunte se conhece outras receitas à base de chocolate. Registre, no espaço abaixo, as receitas descobertas, experimente fazê-las em outra ocasião e bom apetite!

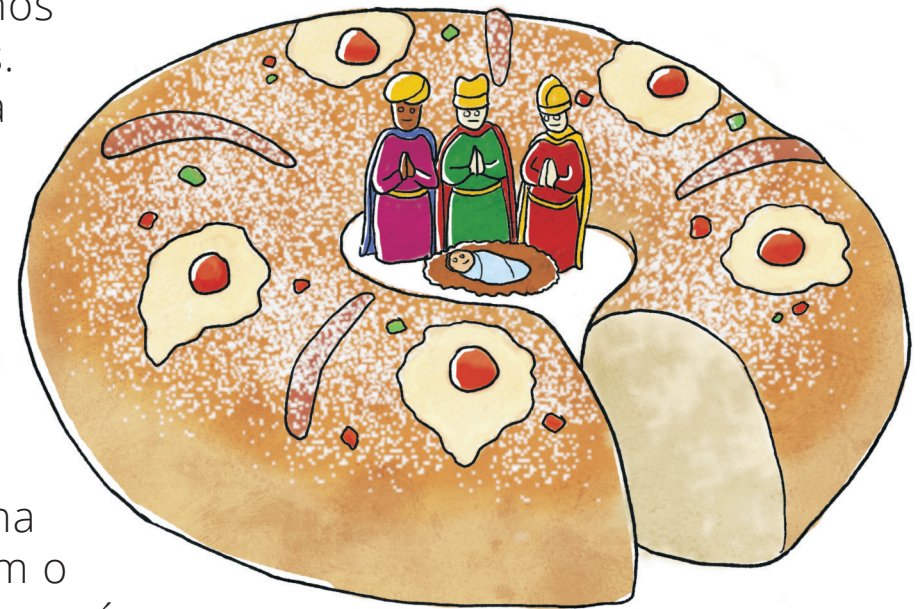


2. LA FIESTA DE LOS MUERTOS: LA CATRINA E TITA SE ENCONTRAM



Há um antropólogo muito famoso chamado Claude Lévi-Strauss que diz que a forma como nós comemos revela muito sobre quem nós somos. Ela traça, mesmo que inconscientemente, uma estrutura, diz ele. Mais do que cozinhar para matar a fome, o homem aprendeu a dar sabor aos alimentos. Aprendeu, também, a inventar ocasiões para reunir pessoas, para celebrar datas que merecem ser recordadas, é claro: comendo e bebendo.

É o que acontece no Natal, com o peru; na Páscoa, com ovos de chocolate; no São João, com o milho assado, cozido, canjica e pamonha. No meu país



é muito comum comemorarmos o dia de Reis, quando preparamos a tradicional rosca de Reis. Já ouviu falar?

O dia de Reis (*Día de Reyes*), 6 de janeiro, serve para relembrar a história cristã da visita dos três reis magos ao menino Jesus, no episódio de seu nascimento: Baltazar, Gaspar e Melquior. Eles levaram presentes para o menino e, por isso, a data é um momento de troca de presentes. Além disso, compartilha-se a famosa rosca de reis, que na minha casa sempre é preparada por mim. No momento do preparo da rosca, se coloca na massa um pequeno boneco. Quem, no momento em que estiver comendo, pegar o pedaço com o boneco, é o rei da noite. Um sinal de grande sorte. Minhas irmãs e eu sempre disputamos a coroa! Aí no seu país vocês comemoram a festa de reis? Como fazem?

Mas nem de perto esta é a festa mais popular do México. Sei que aí no Brasil vocês comemoram o dia de finados, 2 de novembro, não é? Um dia de muita saudade, melancolia, lágrimas... Os cristãos católicos acreditam que mesmo após a morte, há uma alma que sobrevive e que passa a viver no céu. O dia de finados serve como uma oportunidade de rezar por esses entes queridos, que buscam a plenitude na vida após a morte. Aqui no México comemoramos de um outro jeito e, como os cristãos católicos, acreditamos que a morte não é o fim: morte e vida são como dois estágios de um mesmo evento. Por isso, no *día de los muertos* tentamos memorizar e relembrar com alegria os nossos entes queridos. Fazemos alusão às boas coisas

da vida que puderam ser experimentadas, e ainda podem ser experimentadas por eles em outra dimensão. Fazemos uma festa: *La Fiesta de los muertos*. É uma comemoração pré-hispânica, com origem entre os Maias e Astecas, para celebrar o retorno transitório do falecido à terra dos familiares e entes queridos falecidos. É uma festa tão bonita e importante que foi declarada pela Unesco como Patrimônio da Humanidade.

Este período festivo, no início de novembro, marca o final do ciclo anual do milho (*maíz*, em espanhol), o carboidrato de maior importância no país, com cultivo predominante em todo território. Para facilitar o retorno das almas, colocam flores e velas no caminho de casa ao cemitério. Todas as comidas preferidas do defunto são preparadas e colocadas ao redor da tumba. Esses preparativos se fazem com muito esmero, pois acredita-se que o cumprimento dos ritos pode trazer prosperidade como, por exemplo, uma abundante colheita de milho.



La Calavera Catrina em gravura de José Guadalupe Posada.

Um personagem central desta festividade é a deusa que preside a festa Mictecacíhuatl, conhecida como a *Dama de la Muerte*, atualmente relacionada com La Catrina, personagem de José Guadalupe Posada, um cartunista mexicano. Ela é a esposa de Mictlantecuhtli, *Señor de la tierra de los muertos*. A palavra *catrina* é a forma feminina de *catrín* em espanhol, que significa dândi. A dama com seu elegante chapéu e roupas, explica Posada, ironiza com aqueles que desejam aparentar ser de um classe social mais abastada pela sua vestimenta, mesmo que isso implique viver faminto, magro ou simplesmente cadavérico. Dizia ele: "*en los huesos pero con sombrero francés con sus plumas de avestruz*". Catarina, assim nos lembra que sob a carne e os ossos, todos são iguais, independentemente do chapéu ou roupa que use.

Além disso, ela é uma personagem travessa, simpática e nos convida a viver com plenitude cada momento. Ensina a buscar uma boa razão para viver por meio das pequenas e das grandes coisas que fazemos. Foi Catrina quem me ensinou a importância de atos tão cotidianos como comer ou cozinhar. Catrina nos recorda que a vida é aqui, agora e eternamente. Lembra-nos do prazer de viver ante à iminência da morte.

Em homenagem a ela, Catrina, que lembra-me todos os dias de ser uma cozinheira e comensal melhor, pronta para desfrutar do sabor da vida, gostaria de apresentar algumas das guloseimas que fazem parte da *Fiesta de los muertos*.

<i>Tamales</i>	<i>Pan de muerto</i>	<i>Calaveras de azúcar</i>	<i>Tortillas de maíz</i>
			
Espécie de pamonha: doce ou salgada, mole ou mais consistente, recheada ou não.	Pão doce, frequentemente assado com desenhos na forma de caveira.	Caveirinhas feitas de açúcar. Alguns comem, outros usam apenas para decoração da festa.	Feitas de milho. Preparação típica do México. Uma espécie de tapioca, que se pode combinar com tudo!

Durante a festa, as pessoas interagem falando algumas frases. Elas enaltecem a morte. Por isso, gostaria de te ensinar algumas delas. Você poderia traduzi-las?

1. “Buen amor y buena muerte, no hay mejor suerte”.

2. “No para siempre en la tierra... sólo un poco aquí”.

3. “Los muertos al cajón y los vivos al fiestón”.

4. “El muerto al pozo y el vivo al gozo”.



Foto de mesa decorada com elementos do Día de los muertos.

Detalhe do mural de Diego Rivera *Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central*, 1946-1947.

Agora é a sua vez. Com a ajuda dos colegas e professores, prepare uma exposição com o seguinte título: Comida no Dia dos Mortos. Para tanto, faça uma busca de informações a respeito da temática em livros, revistas e internet. Você encontrará dados importantes sobre a comida nessa festa mexicana. Além disso, traga novos vocábulos em espanhol que fazem parte da festa. Assim, familiarizará os visitantes da sua exposição com a língua espanhola e com a festa dos mortos.

Pesquise, também, sobre a celebração do Dia de Finados na sua cidade. Para isso, poderá entrevistar familiares, a fim de descobrir como esse feriado é comemorado na cidade. O que se come? O que se bebe? Complemente a pesquisa, por meio de imagens diversas. Por fim, faça um comparativo entre a Festa dos Mortos (mexicana) e o Dia de Finados (brasileira).

Não esqueça de fazer uma ampla divulgação do evento. Durante a exposição fique atento ao que as pessoas têm a dizer a respeito das comidas e bebidas consumidas num dia

como esses. Quais as principais diferenças que você encontra entre os festejos no meu país, México, e na sua cidade, no Estado do Rio Grande do Norte, Brasil?

Não esqueça de voltar aqui e me contar como foi esse dia especial. Faça uma fotografia como registro e cole-a no espaço a seguir.

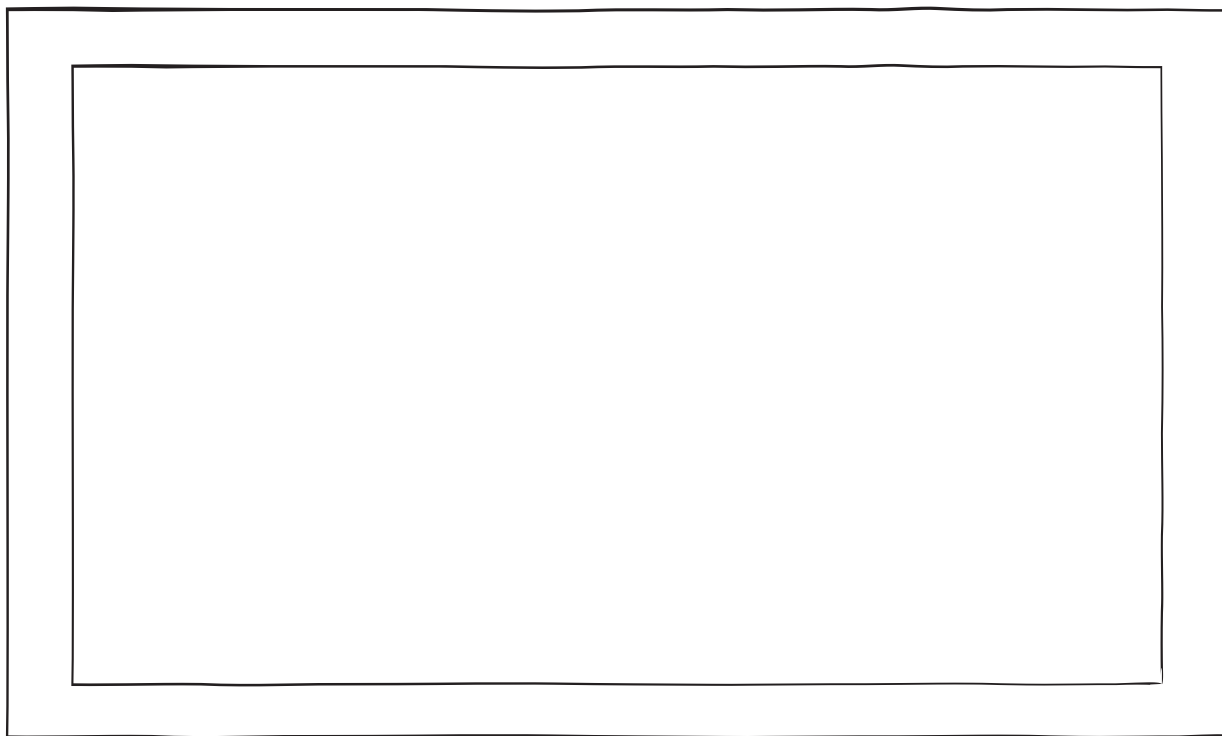


Foto da exposição

APEGOS

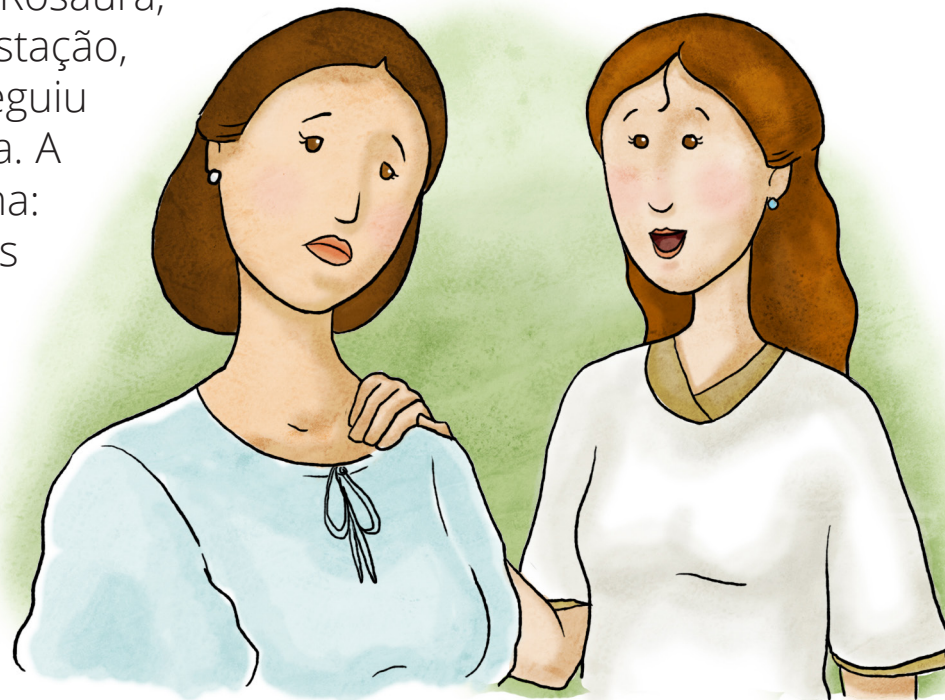
*La muerte viene a comer
aquello que le gustaba,
y también quiere beber
lo que en vida emborrachaba.
Cuando algo gusta no acaba
los muertos nos lo confirman,
pues volviendo reafirman
que el alma en el cuerpo estaba.*

Julie Sopetrán, 1993

3. ROSAURA QUER EMAGRECER: OS CONSELHOS DE TITA PARA SUA IRMÃ



Ao final, Pedro e Rosaura casaram-se. Rosaura, então, engravidou de Pedro. Durante a gestação, engordou mais de 30 quilos, que não conseguiu perder depois do nascimento de Esperança. A tristeza de Rosaura minava sua auto-estima: Ela se sentia, a cada dia, mais feia e mais distante de Pedro. Decidiu, então, pedir a ajuda de Tita, que além de cozinheira, era uma grande conselheira quando o assunto era alimentação. Tita não era nutricionista, mas prometeu tentar resolver o problema preparando uma dieta especial para que ela conseguisse baixar o peso.





Rosaura estava com excesso de peso. Em nossa sociedade, o excesso de peso é algo indesejado. Um sociólogo chamado Claude Fischler até denomina nossa sociedade de *lipofóbica*, ou seja, que tem horror à gordura. Prevalecem no nosso vocabulário palavras como secar, enxugar, chapar.

Todos fogem da gordura. E, por isso, aqueles considerados gordos, muitas vezes sofrem preconceito. O que é lamentável, pois sob nenhuma circunstância devemos julgar o corpo do outro, caso contrário, estaremos praticando atos de bullying contra o outro que se sentirá oprimido, indefeso. Qualquer ato de agressão física ou psicológica, intencional e repetitivo, entre alunos e/ou grupos de alunos, pode ser chamado de bullying. Esse é um assunto muito sério pois a pessoa agredida, geralmente, leva marcas para o resto de sua vida.

Mas, nem sempre foi assim. Durante a pré-História algumas esculturas de escavações arqueológicas nos mostram que as deusas que eram cultuadas, tinham seios, quadris e coxas fartos, como sinal de fertilidade. A gordura era apreciada porque permitia, em uma época que ninguém podia programar a próxima refeição, a criação de reserva de energia. Dando um grande salto e chegando ainda no século XVII, vemos na imagem de Pieter Pauwel

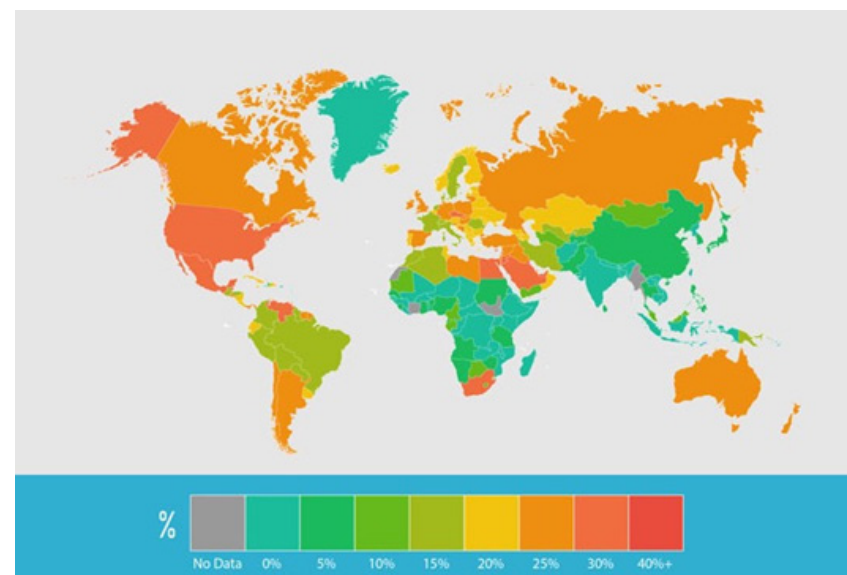
Rubens, *As três graças*, um padrão de beleza que permitia que suas musas tivessem curvas. Há nem tanto tempo também temos o exemplo da diva Marilyn Monroe, que, certamente, para subir a uma passarela hoje, teria que enxugar alguns quilos e curvas. Atualmente há um mercado disposto a oferecer possibilidades variadas à transformação desse corpo enxuto, livre de qualquer traço de gordura: dietas da moda, shakes que substituem refeições, treinos arriscados. Muitas dessas alternativas colocam a saúde em risco, desencadeando doenças ligadas ao comportamento alimentar.

Ao longo da história, os padrões de beleza e de saúde mudaram, até que chegamos à lipofobia. Aprendemos, então, que uma doença, como a obesidade, não se constrói só de suas causas fisiológicas, mas da forma como enxergamos o mundo. Uma pessoa com sobrepeso na Idade Média, por exemplo, não era considerada doente, desde que conseguisse se locomover. As pessoas nessa época sequer eram pesadas em balanças, o que seria uma ofensa: a única coisa que poderia ser pesada eram as frutas e legumes na feira. O que quero dizer é que a obesidade é um problema não apenas ligado ao sujeito, mas relaciona-se com a construção do olhar social. Somos educados, diariamente, a não ver beleza em corpos que não obedecem ao padrão sugerido pela mídia. Somos ensinados, inclusive, a ridicularizar esses corpos.

Vários elementos contribuem para a produção da obesidade. Não é como alguns costumam dizer, até mesmo sobre minha irmã Rosaura, falta de vontade. Muitos dizem que só é gordo quem quer, mas isso não é verdade. A obesidade, podemos dizer de forma simples, é a

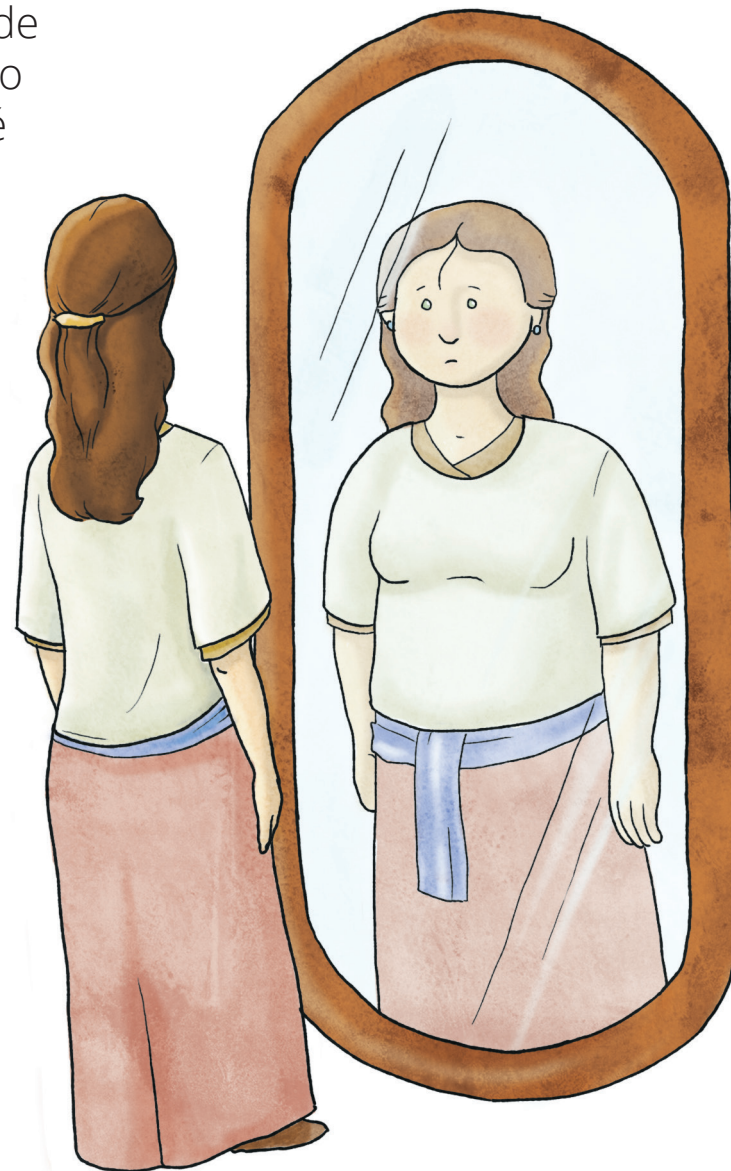
consequência da transformação de nossos modos de vida, que podemos localizar sobretudo em dois instrumentos de ação: a alimentação e a atividade física. Como comer bem e fazer atividade física, se meu trabalho exige mais tempo de mim do que posso dar? Como fazer atividade física no meu bairro? Como comprar alimentos de qualidade a um baixo preço? Como me alimentar bem se não sei cozinhar? Se não tive uma Nacha para me ensinar? Como fugir da ansiedade e do estresse cotidiano que me levam a comer exageradamente? Produzimos uma sociedade que nos leva à obesidade: no seu país, no meu país, na verdade, em todo o mundo. Fugir da obesidade, portanto, não pode ser uma responsabilidade individual. Fugir da obesidade é partilhar uma responsabilidade, socialmente

A Organização Mundial de Saúde (OMS), hoje, define a obesidade como o acúmulo anormal ou excessivo de gordura no organismo, que pode levar a um comprometimento da saúde. Em verdade, este é um problema que, hoje, afeta o mundo. Um mapa produzido por pesquisadores ingleses mostra como a obesidade deve ser um fenômeno que deve preocupar uma sociedade em torno do tema e não apenas um indivíduo. Veja a seguir.



Abaixo do mapa vemos os percentuais de obesidade. As manchas em laranja e vermelho representam que mais de 25% da população é obesa. O caso está sério no México, percebem? No Brasil, vemos uma marca verde, que representa 15% de obesidade no território. Isso não significa que não há motivos para não se preocupar, visto que alguns dados mostram que mais da metade da população brasileira já está em sobrepeso.

Portanto, temos que nos cuidar. Você sabe como descobrir se uma pessoa está com sobrepeso ou obesidade? Vou te ensinar, para que você não caia no comum conto do vigário da televisão ou da internet: sabendo que nos preocupamos com o corpo, eles nos estimulam a ter um corpo mais magro do que realmente seria o saudável. Como resultado disso, muitos adolescentes que tem peso adequado têm o sentimento de que estão acima do peso. A essa sensação chamamos distorção da imagem corporal.



Você não vai cair nessa. Vou te ensinar, de acordo com o que a OMS define, quais são as medidas de um peso adequado, para aqueles que tem entre 19 e 64 anos. Veja o quadro adiante:

IMC	Classificações
Menor do que 18,5	Abaixo do peso normal
18,5 - 24,9	Peso normal
25,0 - 29,9	Excesso de peso
30,0 - 34,9	Obesidade classe I
35,0 - 39,9	Obesidade classe II
Maior ou igual a 40,0	Obesidade classe III

Classificação segundo a OMS de acordo com o IMC

A classificação da OMS se baseia em um número chamado IMC, Índice de Massa Corporal. Quer aprender a calcular? Lembre-se de como se calcula potência, com seu professor de Matemática.

$$\text{IMC} = \frac{\text{seu peso em quilos (Kg)}}{\text{sua altura}^2 \text{ em metros (m}^2\text{)}}$$

Esse é o IMC. Vamos treinar fazendo, por exemplo, o IMC de Rosaura. Digamos que ela tem 1,60 m e 80 Kg, qual seria o seu IMC? Você pode me dizer qual o diagnóstico dela a partir do quadro da OMS?



Caso o diagnóstico tenha apontado excesso de peso, obesidade, ou mesmo magreza, a ajuda do nutricionista é sempre bem vinda. Mas, há algumas medidas que podemos tomar para conseguir atingir um peso adequado, caso haja necessidade. A primeira coisa a fazer é se movimentar.

Os movimentos corporais estão presentes na vida mesmo antes do nascimento. Muito do que construímos sobre a nossa imagem corporal, a auto-estima, como foi no caso de Rosaura, a ideia que temos do nosso corpo, enfim, é edificada em grande parte pelos movimentos. O exercício é uma das formas de colocar o corpo em movimento. E é tão indispensável para nós como a

alimentação. No exercício também liberamos aquele hormônio que falamos quando apresentamos a história do chocolate, a endorfina, ligado ao prazer.

E o que pode ser exercício? Dançar, correr, brincar, jogar, malhar, nadar, caminhar, andar de bicicleta... Se pudesse escolher, que atividades dessas você optaria? Qual delas mais combina com você? Qual é a mais acessível para ser desenvolvida na sua escola e no seu bairro? Vamos fazer o seguinte: convidaremos o gestor da escola e um professor de Educação física.

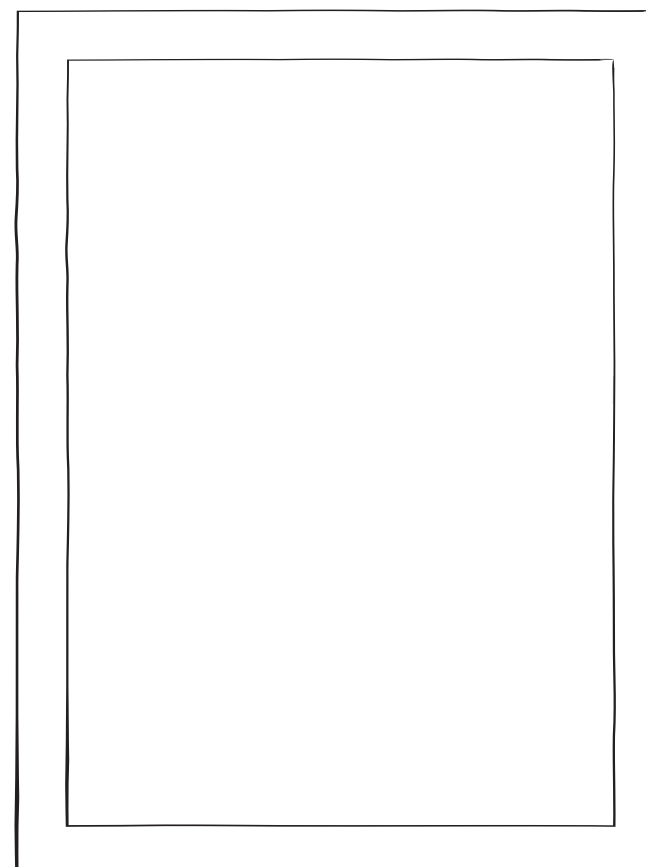
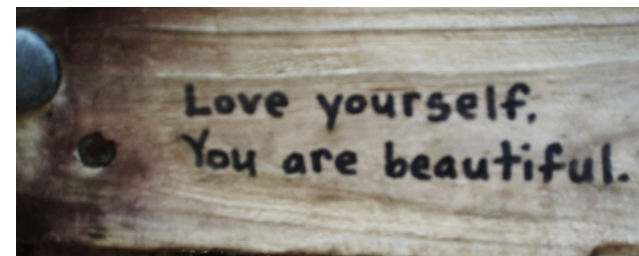
Traçaremos um plano com metas para construir uma escola com mais movimento. O que falta na sua escola para que isso aconteça? Durante essa conversa - entre sua turma, o diretor e o professor de educação física - deverão ser listadas as ideias para a organização de práticas ligadas ao movimento. Anote-as aqui acima. E depois, trabalhem, cada um fazendo a sua parte, para que o plano saia do papel.



Bem, eu contei tudo isso para Rosaura: que movimentar-se era o primeiro passo em direção a um peso mais adequado. O segundo eu contarei para vocês na sequência: atenção às matérias-primas! Fique de olho no que você come!

Mas não se esqueça do principal: ter um corpo que se adeque aos números não é o bastante. Precisamos nos posicionar de outra maneira frente ao excesso de peso e obesidade. A primeira lição é não construir uma cultura de preconceito na escola: respeitar o outro é essencial. Lembra que disse que este é um assunto da sociedade? Pois é. A segunda é aprender a admirar a nós e aos outros pelo que somos ou são e não pela aparência. E a terceira e última: viva a diversidade da beleza, essa é a beleza da vida.

Tenho uma ideia: por que não terminamos esse capítulo com aquela super *selfie*? Coloque aquela roupa preferida, dê um trato no visual e faça pose. Comece por aqui essa grande revolução: ame-se!

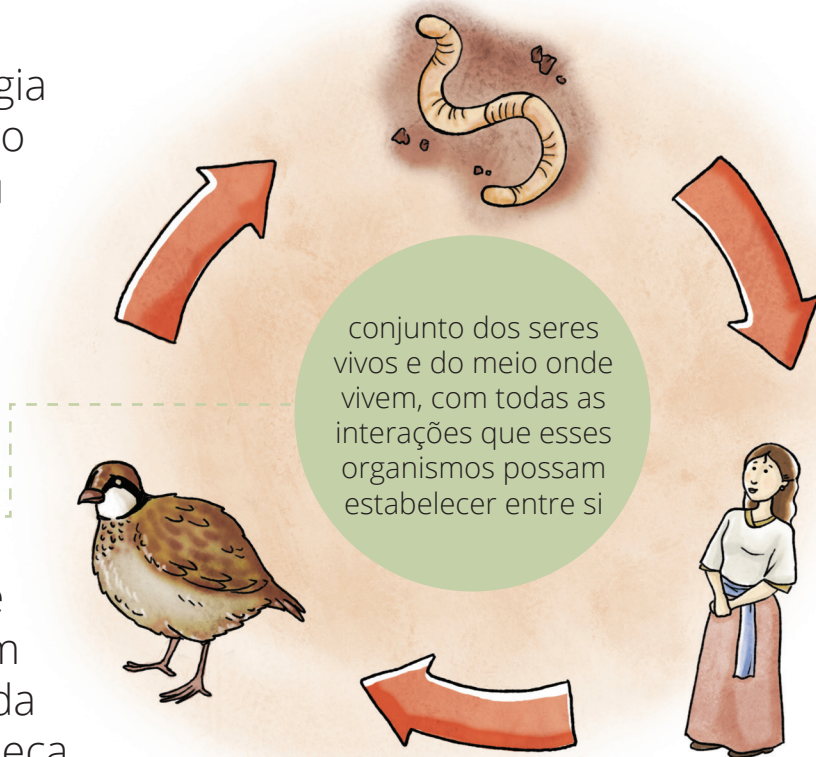


Sua selfie

4. COZINHA DE AFETOS: ATENÇÃO ÀS MATÉRIAS-PRIMAS



Todos os seres vivos necessitam obter energia e metabolizá-la. A codorna que cozinhei para Pedro foi consumida por nós, mas ela certamente comeu outros seres vivos antes de parar no nosso prato, as minhocas, por exemplo. Essas interações alimentares podem ser representadas através de uma ou várias sequências, cadeias e teias alimentares, que contribuem para um equilíbrio dinâmico nos ecossistemas. Em uma cadeia alimentar, por exemplo, os seres trocam energia. E de onde eles obtêm a energia de que necessitam? Lembrem que, como já aprenderam na aula de Física: “a energia não pode ser criada nem destruída e sim transformada.” Tudo começa



quando os vegetais captam a energia solar e, por fotossíntese, transformam-na em energia química. É essa energia que está nos vegetais, e nos animais que consomem os vegetais, que adquirimos quando comemos.

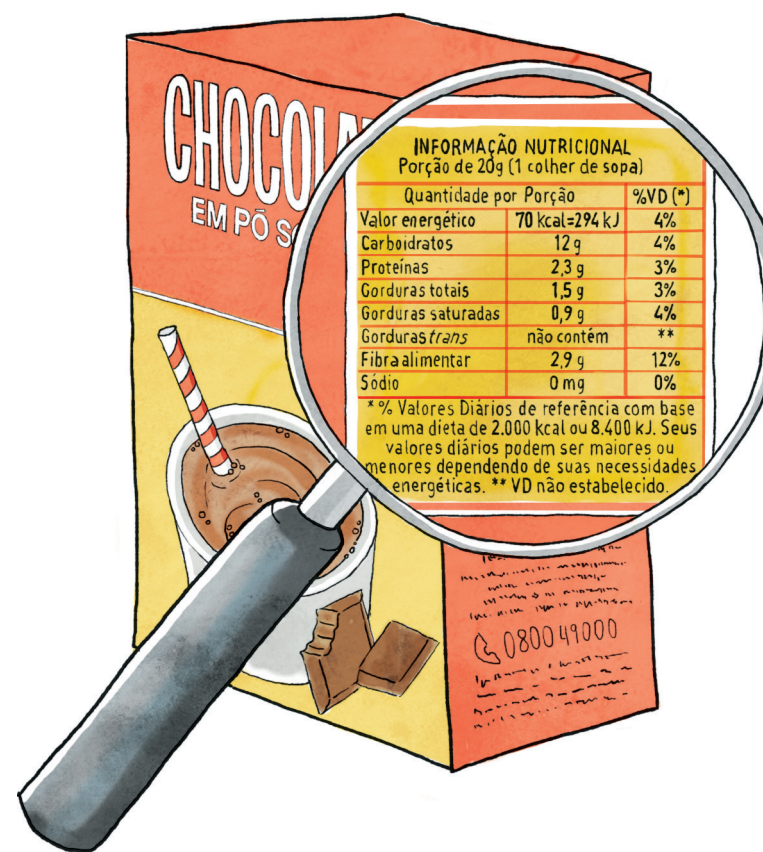
Antigamente, cozinávamos como eu cozinho no sítio: cultivando nossas próprias matérias-primas: animais, vegetais e alguns fungos. Hoje, cada vez mais, as pessoas compram os produtos que consomem nos supermercados. Muitas vezes são alimentos industrializados, que sofrem um processamento da indústria antes de irem para as prateleiras. A chegada desses alimentos ao mercado foi acolhida com muito entusiasmo pelas pessoas: principalmente pelo fato de que a transformação de nossos modos de vida, como contei para vocês no capítulo anterior, parece não nos deixar tempo disponível para cozinhar. Todavia, esses alimentos, na maior parte das vezes, são muito concentrados em energia. Aliás, você sabe como podemos descobrir a quantidade de energia que o alimento oferece? Isso é algo muito importante, caso queiramos controlar um segundo fator em direção ao peso mais adequado: a alimentação.

Podemos localizar essa e outras informações lendo o rótulo dos alimentos. Você costuma ler o rótulo dos alimentos que compra e consome? Vamos fazer uma experiência? Na receita do bolo de casca de jerimum com chocolate, usamos chocolate em pó. Vamos analisar alguns elementos do rótulo do chocolate em pó? No rótulo você pode encontrar muitas informações sobre o alimento, desde sua definição, até a data de validade. Mas, o conteúdo sobre o qual quero falar hoje é esse quadrinho que aparece no rótulo. Vamos analisar a informação nutricional?

Irei te ensinar a decifrar a Informação Nutricional, que apresenta a quantidade de nutrientes por porção de cada alimento, e ainda o Percentual de Valor Diário (% VD) que consumimos naquela porção. Os Valores Diários são as quantidades dos nutrientes que a população brasileira deve consumir para ter uma alimentação saudável. Para cada item temos um valor diário diferente. Vamos exercitar isso um pouco, pensando na energia, que aparece no quadro como *valor energético*.

Lembre-se que os alimentos são compostos por macronutrientes: carboidratos, proteínas e gorduras e também por micronutrientes: vita-minas e minerais.

O valor energético dos alimentos é medido em caloria (cal), a unidade padrão de energia. Uma caloria é a quantidade de energia térmica necessária para se elevar a temperatura em 1°C. Devido ao fato da quantidade de energia envolvida no metabolismo dos gêneros alimentícios ser muito alta, a quilocaloria (Kcal), igual a 1000 calorias, é comumente utilizada. As quilocalorias são calculadas a partir da quantidade de gorduras, proteínas e carboidratos presentes nos alimentos. A quantidade de calorias que cada pessoa precisa depende de alguns fatores, como: idade, peso, nível de atividade física e funcionamento do corpo. Assim, cada pessoa precisa de uma



quantidade específica de calorias por dia. Mas, existe uma média para a população brasileira que é de 2000 kcal. Essa média foi utilizada como referência para construir os valores diários nos rótulos. Ou, seja, a receita do bolo de chocolate leva quatro colheres de sopa do chocolate em pó. Assim, se cada colher de sopa tem 70 Kcal, em quatro eu terei 280 Kcal. O quanto isso representa, em percentuais, de toda energia que posso consumir em um dia? Vamos para o quadro?

$$\begin{aligned} 2000 \text{ Kcal} &— 100\% \text{ da energia do dia} \\ 280 \text{ Kcal} &— x\% \\ x &= 28000/2000 \end{aligned}$$

$x = 14\%$ do VD, ou seja, 14% do valor diário de energia que posso consumir

Aprendeu agora como se lê e interpreta a informação nutricional? Não sei se você percebeu, mas o valor energético é também representado por uma outra unidade de energia chamada joules (J) ou ainda melhor, quilojoules (KJ). Já ouviu falar? O quilojoule (KJ), assim como a quilocaloria, é uma unidade de energia usada para medir calor. Cada quilojoule corresponde a aproximadamente 4,2 quilocalorias. A caloria é uma medida mais conhecida da população e usada com frequência. Desse modo, basta converter as medidas em quilojoules para calorias dividindo o primeiro por 4,2, ou ao contrário, multiplicando por 4,2, se de Kcal para KJ. Vamos novamente para o quadro?

de Kcal para KJ	de KJ para Kcal
multiplica por 4,2	divide por 4,2
Exemplo: 70 Kcal para KJ $70 * 4,2 = 294 \text{ KJ}$	Exemplo: 300 KJ para Kcal $300/4,2 = 71,4 = 71 \text{ Kcal}$

Bom, agora que você já sabe tudo sobre a energia presente nos alimentos, gostaria de te mostrar que outros elementos são importantes para serem identificados na informação nutricional, caso você deseje ter uma alimentação mais saudável.

valores de energia são expressos sempre por números inteiros

Gordura saturada e gordura trans

O grande consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas e *trans* aumentam o LDL (vem do inglês *Low Density Lipoproteins*) – colesterol do sangue, que é o colesterol que alguns chamam de ruim. Alguns alimentos que contém esse tipos de gordura são: carnes, toucinho (bacon), pele de frango, queijos, leite, manteiga, sorvetes, requeijão, iogurte, margarinas, biscoitos em geral, sorvete e produtos de confeitaria.

Fibras

A ingestão de fibras diminui o risco de doenças do coração, câncer de intestino, diabetes e hemorróidas. Ajuda, inclusive, a controlar o colesterol. As fibras estão presentes em alimentos de origem vegetal, como frutas e hortaliças, pães integrais e outros cereais integrais. Temos nesses alimentos, dois tipos de fibras. As solúveis são aquelas que têm esse nome devido à

possibilidade de ser dissolvidas em água e formarem uma espécie de gel no nosso estômago, fazendo com que haja atraso no esvaziamento gástrico, além de reduzirem a absorção de glicose e gorduras. O outro tipo, são as fibras insolúveis que diferem das solúveis por não absorverem água. A função dessas fibras é acelerar o trabalho do intestino e aumentar o bolo fecal, contribuindo assim para ajudar na prisão de ventre e constipação intestinal.

Sódio

Deve ser consumido na quantidade certa (em torno de 2400 mg por dia). Um alimento que apresenta muito sódio é o sal de cozinha. O consumo excessivo de sal ou qualquer outro alimento rico em sódio pode levar uma pessoa a desenvolver pressão alta. Alimentos que contêm muito sódio: salgadinhos, pipocas industrializadas, temperos prontos, embutidos e enlatados. Pensando que nesses alimentos citados tem uma grande quantidade de sódio, poderíamos diminuir o consumo, por exemplo, dos temperos prontos e substituí-los por ervas que dão sabor e são muito mais saudáveis.

Agora que você já sabe de tudo isso, vamos fazer um exercício. Converse com sua família, principalmente com a pessoa responsável por fazer as compras, e pergunte que alimento industrializado é o preferido da sua família. Biscoito recheado? Salgadinhos? Biscoito salgado? Temperos industrializados? Suco de caixinha? Enfim... Agora, leia as informações relativas à energia, gorduras, sódio e fibras e tente discutir um pouco sobre a qualidade deste alimento, ok?

Identificação do alimento	Energia (Kcal) e VD (%)	Gordura saturada e trans (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)

Seu veredito:

Discuta esse resultado com o nutricionista da sua escola. E aí? Sua família deveria continuar consumindo este produto? Por quê? Estou curiosa para saber! Não esqueça de mostrar os resultados nas fichas aos seus familiares.

5. TITA E A ESCRITA DE UMA ALIMENTAÇÃO APAIXONANTE



Bem, pelo que conversamos até o momento, você deve ter percebido que para se fazer comida de verdade, saudável e gostosa, há vários elementos que deveríamos considerar: os afetos de quem cozinha; a comida do território, que tem uma história inserida na tradição local; a estética das preparações apresentadas; o gesto ético de respeito ao planeta por consumir os alimentos em sua integralidade; a vida íntima das matérias-primas: seus macro e micronutrientes; as memórias de nossos antepassados que são lembradas a cada gesto culinário... A alimentação é mesmo apaixonante.

Todas essas lições foram deixadas comigo, inscritas em meu pensamento e em minha vida, por Nacha: uma mulher que não sabia ler e nem escrever, mas que sobre cozinha e sobre como amar os outros tinha profundos conhecimentos. Era uma autêntica cozinheira. Como forma de deixar este conhecimento disponível para as gerações à frente, comecei a escrever tudo o que ela me ensinou em um caderno de receitas.

Como preparar um bom refogado ou a clássica tortilla, os irresistíveis chiles recheados, a torta de Natal que comemos no dia em que Pedro e eu nos conhecemos, enfim... Todas as maravilhas e truques culinários que pude transformar em palavras estão aqui, neste livro de receitas. Mas, uma das maiores lições que Nacha me deixou sobre cozinha não foi sobre técnica culinária, foi sobre justiça: todos devem ter direito a comer. Nacha me ensinou que alimentação é um direito humano, pelo qual todos devemos nos empenhar. Por isso, ainda hoje, se há algo que não resisto é ver alguém sem ter o que comer. Isso me provoca muita angústia. Lembro do dia em que vi minha sobrinha, Esperança, chorando porque sua mãe não tinha leite. Não pude me conter: abri a blusa e dei-lhe de mamar, ainda que soubesse que meu peito era completamente seco, pois não havia dado a luz a nenhum bebê. Mas, como por um milagre, tamanho era o meu desejo de alimentá-la, que o leite brotou. A menina acalmou-se como em um passe de mágica. Foi uma cena emocionante!



Mas, o ponto é que: individualmente não podemos resolver o problema de todos que passam fome no mundo. Vou te contar algo sobre o seu país: a Constituição Federal do Brasil, em seu artigo sexto, define que a alimentação é um direito. A partir daí, várias leis e programas governamentais foram criados para garantir que

todos tenham acesso à alimentação. O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), criado em 1955, nasceu com este propósito, para que todos pudessem estudar sem ter que dividir sua atenção com a fome. No ano de 2014, por exemplo, no seu Estado, aproximadamente 340 mil refeições diárias foram oferecidas nos 200 dias letivos, abrangendo 660 escolas dos 167 municípios e mais de 261 mil estudantes. Isso é, sem dúvida, um avanço significativo, uma grandiosa conquista para o Estado do Rio Grande do Norte.

A alimentação servida na escola, de acordo com o PNAE, além de matar a fome, deve ser adequada e saudável. Há uma política chamada *Política Nacional de Alimentação e Nutrição* (PNAN) que define o que é uma alimentação assim: “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 biológicos.” Viu, quanta coisa? Para isso, todos trabalham duro na sua escola. Merendeiras, professores, diretores, coordenadores, porteiros, serventes, seus pais... Todos eles, como eu, não suportariam ver vocês se alimentando mal ou sequer se alimentando.

A questão é: poucas pessoas sabem sobre isso. Como podemos fazer essa informação chegar em todos? Bem, você já deve ter aprendido que a internet e, sobretudo, as redes

sociais são grandes auxiliares neste aspecto. Uma informação lançada na rede social pode ter um longo alcance e, em muitos casos, pode servir a propósitos bem interessantes, como ajudar a organizar a vida social.

Quer saber qual a minha ideia? Quero que, como eu, vocês produzam um caderno de receitas, só que virtual. Com a ajuda do professor de Informática, vocês criarão um canal no YouTube®. Você conhece o YouTube? Você pode acessá-lo em **www.youtube.com**.

Escolham o nome do canal. Pode ser simplesmente Livro de Receitas da escola <nome da sua escola>, ou outro nome mais criativo. Como funcionará? Quando se trabalha com produção de vídeos na escola, a primeira etapa da construção de um audiovisual é a divisão de tarefas, então vamos seguir alguns passos para desenvolver o trabalho:

1º passo: dividir as tarefas

A primeira etapa da construção de produto um audiovisual é a divisão de tarefas. Vamos decidir?



Cameraman: Entrevistadores: Roteiristas:	Cenógrafos: Figurinistas: Apresentadores:
---	--

2º passo: entrevistar as merendeiras.

Em duplas vocês irão entrevistar as merendeiras de sua escola para perguntar a elas quais são as comidas que são servidas na sua escola;

3º passo: gravar o vídeo.

Após elaborar a encenação irão gravar o vídeo ensinando a preparar essa receita;

4º passo: Jogar na rede

Fazer o upload deste vídeo no canal da sua escola.

Upload: transferência de dados de um computador para a rede (internet) .

Um detalhe importante: na gravação do vídeo, além da receita, vocês deverão tentar responder à seguinte pergunta: a alimentação da minha escola é apaixonante? Para pensar sobre isso, lembre de todos aqueles critérios que a PNAN define como importantes para se ter uma alimentação adequada e saudável. Para facilitar vou refrescar sua memória.



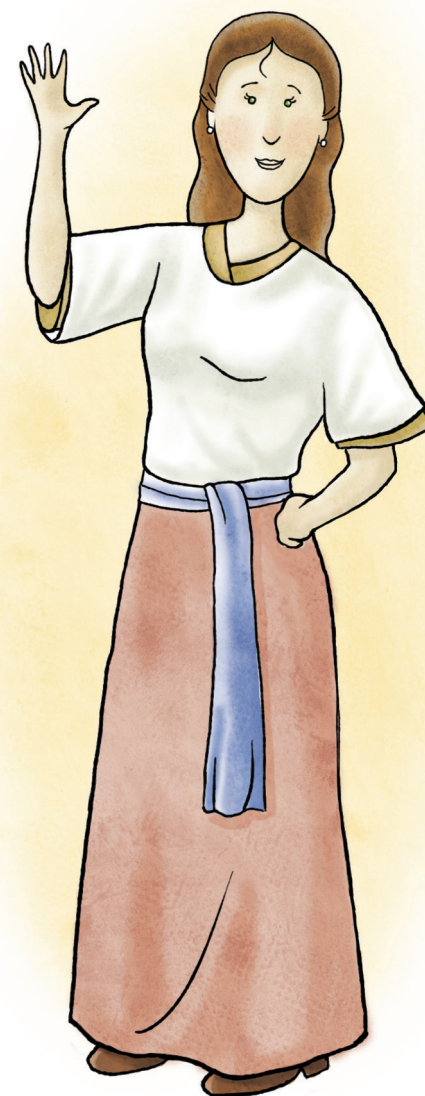
- () OS INGREDIENTES SÃO OBTIDOS AQUI NA REGIÃO
- () ESSA COMIDA FALA SOBRE A MINHA CULTURA
- () LEVA POUCO, OU NENHUM PRODUTO INDUSTRIALIZADO NA SUA COMPOSIÇÃO
- () ESTÁ LIVRE DE ALIMENTOS TRANSGÊNICOS
- () ESTÁ LIVRE DE AGROTÓXICOS
- () NÓS FICAMOS FELIZES QUANDO COMEMOS ESTA COMIDA
- () FOI PREPARADA COM MUITO ZELO PARA NÓS
- () CONSUMIMOS ESTA COMIDA EM UM REFEITÓRIO
- () É UMA COMIDA SAUDÁVEL

São alimentos geneticamente modificados sob o pretexto de aumentar a produção. Todavia, causam mal à saúde do homem, bem como são perigosos do ponto de vista ambiental, econômico e, sobretudo, cultural. Procure mais sobre eles na internet.

Se você acha que algum desses pontos poderia ser melhorado na sua escola, converse com o diretor, converse com os coordenadores. Você pode ainda levar suas sugestões para o *Conselho de Alimentação Escolar* (CAE), que é o órgão responsável por fiscalizar os recursos federais destinados à merenda escolar e garantir as boas práticas sanitárias e de higiene dos alimentos nas instituições de ensino. Pergunte ao seu diretor quem faz parte do CAE e como você poderia ter acesso a ele. Seja mais um dos que desejam melhorar a qualidade da alimentação da sua escola, transformando-a em apaixonante. Divulgue o canal da sua escola no Facebook® e também no *Ideias na Mesa*, neste site tem muita gente apaixonada por alimentação.

Bem, agora gostaria de me despedir. Há muito a ser feito no sítio. Ah, falando nisso, nem te contei a novidade: vou estudar na universidade. Decidi virar nutricionista. Quer jeito melhor de continuar com o trabalho que Nacha me confiou? E você? Já sabe o que estudará quando sair da escola? O que você fará na universidade?

Estou muito feliz com essa decisão que tomei. E é em homenagem a essa mulher, tão simples no falar, mas tão sofisticada em seus gestos, que gostaria de me despedir de vocês com uma música. Na verdade, essa homenagem é a todas essas mulheres que por tanto tempo, muitas vezes em silêncio, em suas cozinhas, nos deram as primeiras lições de amor de nossa vidas. A música chama-se *Como Pájaros en el aire* (Como pássaros no ar) e que tornou-se conhecida na voz de uma cantora nascida na Argentina chamada Mercedes Sosa , que sempre me lembra Nacha.



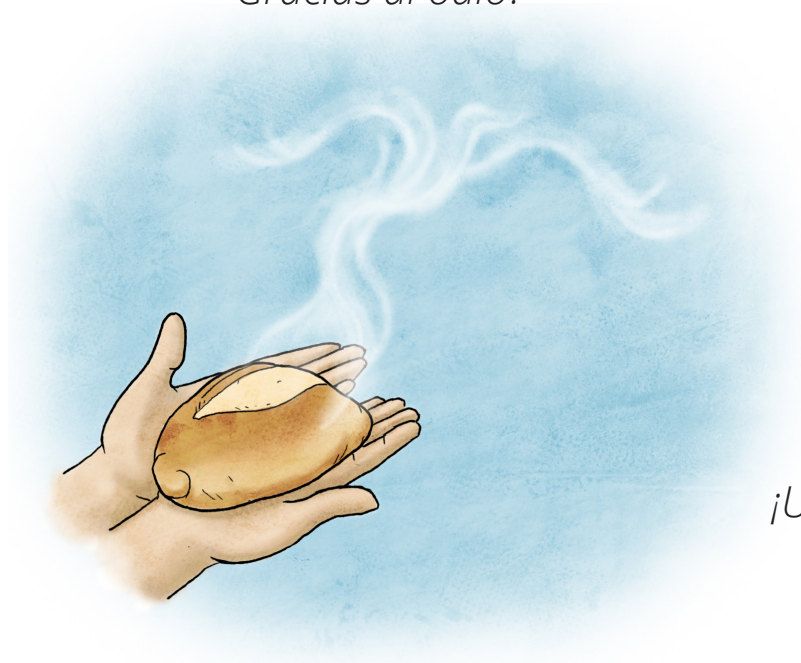
*Las manos de mi madre
Son como pájaros en el aire
Historias de cocina
Entre sus alas heridas
De hambre.*

*Las manos de mi madre
Saben que ocurre
Por las mañanas
Cuando amasa la vida
Hornos de barro
Pan de esperanza.*

*Las manos de mi madre
Llegan al patio desde temprano
Todo se vuelve fiesta
Cuando ellas vuelan
Junto a otros pájaros
Junto a los pájaros
Que aman la vida
Y la construyen con el trabajo
Arde la leña, harina y barro*

*Lo cotidiano
Se vuelve mágico.
Las manos de mi madre
Me representan un cielo abierto
Y un recuerdo añorado
Trapos calientes en los inviernos.*

*Ellas se brindan cálidas
Nobles, sinceras, limpias de todo
¿cómo serán las manos
Del que las mueve
Gracias al odio?*



¡Un besito y adiós!

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.

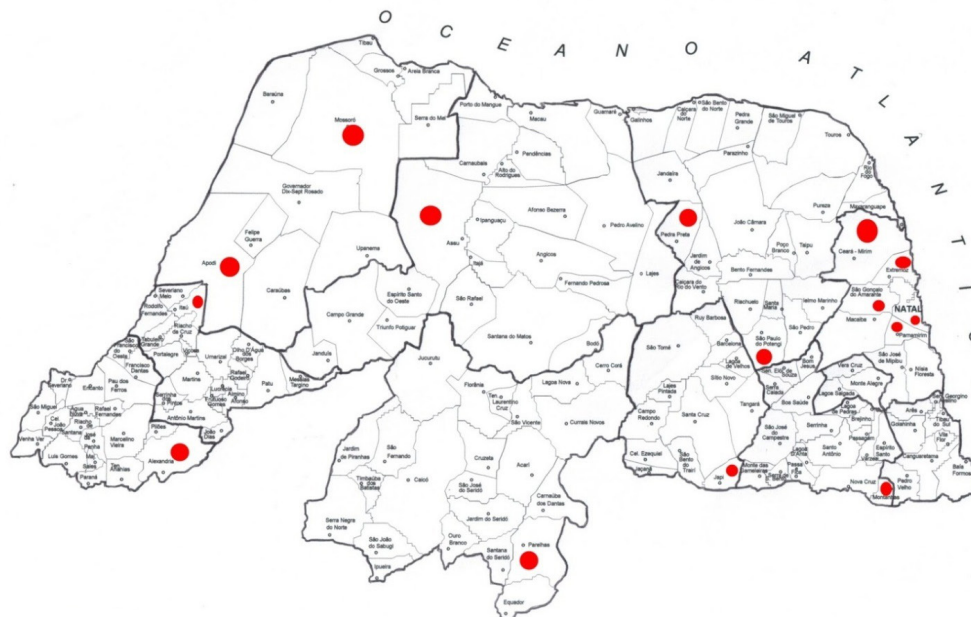


Figura 1. Mapa do Estado do Rio Grande do Norte com destaques que correspondem às cidades participantes do Diagnóstico Educacional

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:

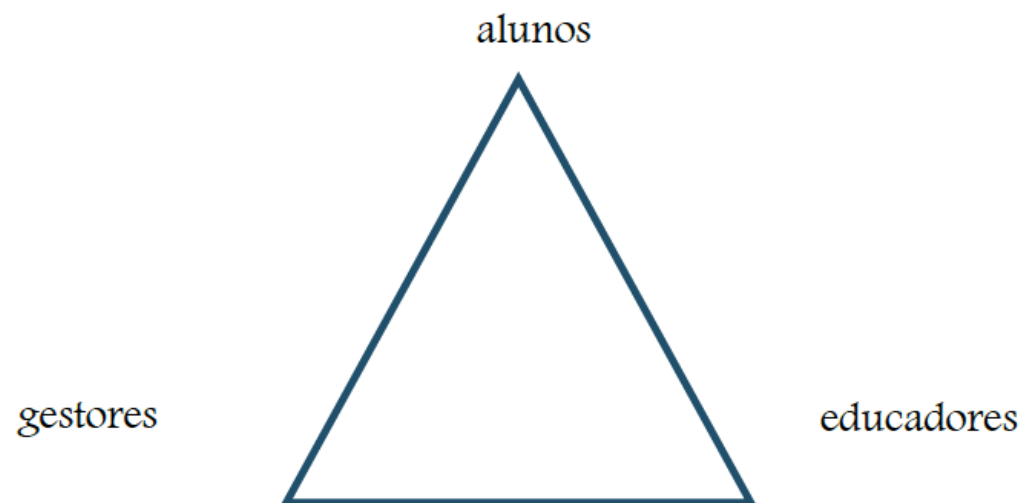


Figura 2. Relação de membros da comunidade escolar no processo de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável no ambiente escolar.

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 14 aos 17 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 terceiro 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 do Ensino Médio. 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

