



Semana de Alimentação Escolar
2006



Semana de Alimentação Escolar

Maio - 2006

A Semana de Alimentação Escolar (SAE) foi instituída na rede pública de ensino em 1959, por meio de decreto federal. A rede de ensino municipal do Rio de Janeiro comemora esta data na terceira semana do mês de maio, de acordo com o Decreto nº22.854 no D.O. De 28/04/2003. A SAE é um momento estratégico para abordar o tema alimentação, com atividades que envolvam toda a comunidade escolar. Esta semana acontece como um momento de mobilização, o que não significa que o tema não possa ser abordado ao longo do ano de acordo com o Projeto Político Pedagógico da escola. Em 2005, a SAE foi também difundida na rede particular de ensino da nossa cidade, com o tema: "Frutas, Legumes e verduras – pelo menos 5 porções ao dia".

A divulgação desse tema na rede de ensino teve uma repercussão muito positiva e a realização de oficinas de culinária foi uma das estratégias mais desenvolvidas pelos professores junto aos seus alunos, relatadas na avaliação. Foram preparados: sucos, saladas de frutas, sopas, pizza de pão, bolos, vitaminas, gelatinas com frutas, entre outras preparações, utilizando espaços variados como a própria cozinha da escola ou as salas de aula. Os relatos também indicaram grande aceitação dessa estratégia em todas as séries, desde a educação infantil até o 2º segmento do ensino fundamental.



Culinária, saúde e prazer

É possível ter uma alimentação saudável? É possível a alimentação saudável ser gostosa? É possível aliar saúde e prazer na alimentação do dia-a-dia? É possível experimentar novos sabores, novos alimentos?

É possível tentar! Ao longo da história, o ato de cozinhar esteve associado à mulher escrava, à mulher que cuida do lar, à mulher que não trabalha fora e à que trabalha fora também. O aumento da jornada e a maior inserção da mulher no mercado de trabalho deslocaram a alimentação do âmbito doméstico, favorecendo o surgimento e crescimento das mais variadas formas de comércio de alimentos: restaurantes, 'trailler', carrocinhas, lanchonetes, lojas de conveniência... As prioridades da rotina de trabalho fazem parecer que cozinhar é "perda de tempo" ou que esta prática compete com a necessidade de descanso. Além disso, as novas técnicas de conservação e de preparo de alimentos, têm ampliado os itens alimentares prontos ou semi-prontos para consumo. Logo, a prática culinária vem se afastando do cotidiano das pessoas.

A fim de ampliar essa temática, para a comemoração da SAE em 2006, o tema escolhido é: "Culinária, saúde e prazer", com o qual se pretende estimular a vivência em oficinas de culinária – essa alquimia da transformação do alimento em comida – resgatando assim a dimensão lúdica do aprender e do viver.

A culinária se caracteriza como aspecto fundamental do processo de alimentação do indivíduo e tem sido, em geral, colocada em segundo plano nas abordagens educativas sobre nutrição, que, comumente, priorizam a relação entre nutrientes e doenças em detrimento de temas que envolvam a transformação do alimento em comida em todas as suas dimensões: culturais, sociais, ambientais, afetivas, entre outras.

É com este entendimento que consideramos a necessidade de reafirmar a importância da culinária na socialização dos grupos humanos e, neste sentido, a cozinha pode ser um lugar onde não apenas se cozinhe, mas onde a família e os amigos se reúnam, onde se converse sobre o cotidiano e se discutam planos futuros... Um espaço onde as visitas possam entrar, sentar e conversar.

A vivência em oficinas de culinária na escola possibilita aos alunos e professores, mobilizados e informados, influenciar seu ambiente familiar. Esta estratégia, além

de estimular habilidades culinárias, é também um momento de troca de experiências. Ao preparar a comida são transmitidos valores, são rememoradas nossas raízes e reforçadas as relações afetivas. É na hora da refeição, em volta da mesa, que se pode saborear o encontro.

A oficina de culinária oportuniza o contato com antigas e novas receitas e favorece a utilização dos alimentos nas suas inúmeras possibilidades, estimulando a criatividade e a felicidade de partilhar e aprovar as preparações criadas. A produção coletiva da alimentação, mais do que tudo, estabelece vínculos, estreita relações e aproxima as pessoas. Não é à toa que o churrasco é tão comum na comemoração de eventos importantes. Por que não variar o cardápio? A família poderia preparar junta uma refeição gostosa e saudável para comemorar o Dia das Mães, a Páscoa, o Dia dos Pais...

Tendo em vista, que o hábito alimentar é fortemente influenciado pelo acesso à informação e que a escola é o espaço de excelência para a formação do senso crítico - fundamental para a construção da autonomia e para a realização de escolhas alimentares coerentes por parte das crianças e dos adolescentes - o professor e os demais agentes da comunidade escolar são fundamentais na promoção de práticas alimentares saudáveis.

A culinária pode ser abordada na escola de diferentes formas. A pesquisa sobre a origem dos alimentos, a discussão em grupos sobre as diferenças nos hábitos alimentares, a conversa com profissionais sobre a relação entre alimentação e saúde, a troca de receitas saudáveis e a vivência em oficina de culinária são exemplos de estratégias que podem motivar a comunidade escolar para a prática culinária.



Sugestões de atividades

- Sugerir aos alunos que proponham aos familiares prepararem uma refeição ou um lanche juntos. Contar a experiência para a turma.
- Organizar o lanche da vovó na história infantil do Chapeuzinho Vermelho: O que será que ela pode comer? E também listar os alimentos que estão no tabuleiro do verdureiro na história da Bonequinha Preta.
- Estimular a influência dos sentidos na alimentação. De olhos vendados, o aluno deve ser capaz de descobrir que alimento é aquele através do olfato, gosto, formato...
- Promover um festival "A cozinha do chefe" entre os alunos da turma ou da escola. O festival pode ter alguns temas, como "sucos de frutas", "saladas" ou "sobremesas". Algumas pessoas podem montar um júri que irá degustar as preparações e dar notas. Todos podem ser vencedores!
- Solicitar aos alunos que tragam uma receita muito usada por sua família para apresentar à turma. Explorar os seguintes aspectos: diferentes hábitos alimentares; medidas caseiras e unidades convencionais de medida; fenômenos químicos e físicos relacionados à culinária ("Por que o bolo cresce?" "Por que a massa do pão tem que descansar?"); significado dos termos utilizados nas receitas (assar, cozinhar, refogar, grelhar, fritar, marinar, untar...).
- Estabelecer relações entre a culinária dos diferentes estados do Brasil ou dos diferentes países do mundo com as características geográficas do local. Entrevistar pessoas da comunidade escolar que tenham nascido ou morado em outros estados, sobre os principais alimentos consumidos, os hábitos alimentares, o modo de preparo das comidas típicas, entre outros aspectos.
- Realizar o "Dia da Gostosura". Cada participante deve trazer um alimento que nunca comeu, evitando os alimentos industrializados. Os alimentos devem ser expostos de modo atraente e todos devem ser estimulados a provar alguns deles. Discutir com o grupo sobre a possibilidade de incluir novos alimentos em seus hábitos.



- Pesquisar sobre os diferentes profissionais que estão relacionados à função da culinária: cozinheiro, auxiliar de cozinha, merendeira, nutricionista, chefe de cozinha, paideiro... Aproveitar o tema para valorizar a atuação dos merendeiros da escola com uma homenagem, uma visita, um bate-papo.
- Discutir com os alunos os cuidados de higiene na preparação de alimentos e a prevenção de acidentes na cozinha.
- Discutir a origem dos alimentos, por exemplo, de onde vem o pão, o macarrão, a manteiga, o queijo, o óleo, o café, o açúcar...
- Visitar a cozinha da escola ou da própria casa e listar os diferentes equipamentos e utensílios existentes, identificando para que servem.
- Aproveitar a comemoração de datas especiais para planejar um cardápio saudável e cozinhar em família.
- Assistir filmes ou vídeos que incentivem a discussão sobre hábitos alimentares: Sugestões: "Como água para chocolate"; "Chocolate"; "Casamento Grego"; "O Banquete de Vatel"; "A Festa de Babetê"; "Super Size Me"; "O Tempero da Vida".
- Promover a leitura de histórias infanto-juvenis relacionadas ao tema, entre elas:
Come, come – pais e filhos na cozinha – João Alegria – Jorge Zahar Editora
O sabor das especiarias – Ana Maria Magalhães e Isabel Alçada – Editora Scipione
O Livro de Receitas do Menino Maluquinho – Ziraldo – Editora Melhoramentos
Expedito, o cozinheiro – Liliana Iacocca – Editora Moderna
Em Cima e Embaixo – Janet Stevens – Editora Ática
- Propor ao grupo uma discussão sobre alimentação saudável baseada na música "Comida" do grupo Titãs. A discussão pode ser motivada com perguntas como: "você tem fome de quê?"; "você come para quê?"; "você come o quê?"
- Discutir a utilização de temperos naturais em substituição ao sal ou outros temperos e molhos industrializados. Pesquisar receitas em que os temperos naturais são utilizados (açafraão, alecrim, orégano, cheiro verde, coentro, manjeriço, cravo, canela...). Organizar uma horta, caso a escola possua espaço. Sugerimos o plantio de plantas aromáticas e condimentares. A construção de mini-hortas (ervas) em caixotes costuma despertar grande interesse.
- Discutir com os alunos quais seriam as estratégias para tornar o refeitório da escola um espaço mais prazeroso e agradável.
- Escolher alguns cardápios servidos na escola e identificar os diferentes grupos de

alimentos e o seu modo de preparo. Consultar as fichas de preparação dos cardápios e entrevistar merendeiras e/ou responsáveis pela merenda na escola.

- Elaborar uma oficina de culinária com os alunos.

A vivência da oficina de culinária é uma estratégia com grande poder de sensibilização para que as pessoas reflitam sobre suas práticas alimentares. A vivência da oficina não precisa acontecer, necessariamente, em uma cozinha. Há várias receitas que combinam saúde e prazer que não necessitam, para o seu preparo, de todos os equipamentos de uma cozinha (fogão, forno, geladeira...) como, por exemplo, sanduíches saudáveis ou saladas e outras que necessitam de equipamentos que podem ser utilizados fora da cozinha (batedeira, liquidificador, multiprocessador...) como por exemplo, vitamina de frutas, sopas frias ou “sacolê” de frutas.



Planejando uma Oficina de Culinária

Apresentamos a seguir um roteiro para o planejamento de uma oficina de culinária. Esse roteiro pode ser adaptado para formatos mais simplificados, dependendo do local (cozinha, sala de aula, refeitório...), dos equipamentos e utensílios disponíveis, dos recursos financeiros e da faixa etária dos participantes.

1. Elaborar instrumentos de registro e acompanhamento da oficina:

- lista de compras dos gêneros alimentícios, de equipamentos, de utensílios, de material de apoio (limpeza, higiene pessoal, escritório e suporte)
- ficha de registro das receitas
- roteiro de observação (comentários, alimentos valorizados e rejeitados, relações entre os alunos...)

2. Planejar os tipos de preparações que serão produzidas, as quais podem ser pré-determinadas pelo professor ou criadas pelos participantes. A possibilidade de criação das preparações pelos participantes permite trazer para a discussão elementos ricos de seus hábitos alimentares, de suas personalidades, suas preferências e aversões, que certamente influenciam suas escolhas alimentares. Neste sentido, um dos principais objetivos desta atividade é resgatar a prática da culinária, reforçando a idéia de que a alimentação saudável também

é prazerosa, por isso, torna-se fundamental evitar alimentos processados (produzidos pela indústria de alimentos) e disponibilizar alimentos “in natura”, coloridos, diferentes do usual, como por exemplo:

- frutas, legumes e verduras da safra e de baixo custo
- proteína de origem animal de baixo custo como frango e carne moída.
- leguminosas como a lentilha e feijões diferentes do preto
- cereais: arroz, macarrão, milho fresco, farinhas de trigo, de mandioca ou de rosca
- leite de derivados
- azeite extra-virgem e o óleo de soja.
- temperos: ervas aromáticas frescas ou desidratadas e especiarias
- frutas desidratadas e sementes

3. Organizar os insumos necessários para a realização da oficina, que podem ser comprados, doados pelos próprios participantes.

4. Higienizar e arrumar os alimentos, o local, os utensílios e os equipamentos. Os alimentos que podem ser consumidos com casca devem ficar imersos em uma solução de hipoclorito de sódio (uma colher de sopa de água sanitária para um litro de água) durante vinte minutos.

5. Utilizar dinâmicas de apresentação antes de iniciar a vivência culinária como, por exemplo, associar o seu nome a um alimento, que poderá ser o alimento com características semelhantes a própria personalidade, aquele que mais gosta, aquele que mais come, aquele que inicia com a mesma letra do nome etc. Fazer um registro dessas escolhas para posterior discussão.

6. Recomenda-se também uma dinâmica de aquecimento para a sensibilização dos sentidos. Para isso, expor todos os alimentos para que os alunos despertem a visão para os detalhes – cores, formatos, texturas – e oferecer algumas opções de alimentos e objetos do universo da cozinha para estimular os demais sentidos – paladar, audição, olfato e tato. Esta dinâmica deve ser realizada em dupla, proporcionando também a aproximação entre os participantes e o cuidado com o outro. Um fundo musical favorece um ambiente tranquilo e relaxante.

7. Estimular os alunos a cozinhar coletivamente, divididos em subgrupos por tipos de alimentos (como por exemplo: grupo das hortaliças, das frutas, dos cereais, das leguminosas, das carnes e de seus substitutos...), ou por tipo de preparação (por exemplo: bebidas, saladas, sopas, sanduíches, bolos...). Vale a pena ressaltar que o interessante é estimular a elaboração de uma receita saudável, isto é, uma receita que agrada o corpo e a alma. Lembrar alguns preceitos sobre a higiene pessoal e do ambiente, assim como o tempo destinado para a atividade.

8. Expor, ao final dessa etapa, as preparações confeccionadas.
9. Degustar e compartilhar o prazer de comer.
10. Recomenda-se que, após a degustação das preparações, os participantes (alunos, pais, merendeiras...) sejam estimulados a expressarem suas sensações e opiniões sobre as preparações e a experiência em si. Registrar esses comentários para discussão.
11. Recomenda-se criar grupos de discussão onde se debata a relação entre culinária, saúde e prazer e outros temas afins. Os grupos realizados imediatamente após a vivência da culinária são muito ricos, pois os participantes estão sensibilizados para o tema. A discussão em momentos posteriores pode ser iniciada por uma dinâmica que "aqueça" o grupo.

Dicas de Culinária

A seguir apresentamos algumas dicas que podem ser usadas durante a oficina de culinária ou como texto de apoio em atividades de aprofundamento do tema com alunos, pais e a comunidade escolar em geral.

Verduras, legumes e frutas

1. As frutas são as sobremesas ideais e muitas vezes é possível preparar compotas de frutas, como por exemplo, de: goiaba, maçã, pêra, banana, abacaxi ou um misto de frutas. Suco de laranja acentua o sabor da fruta e substitui o açúcar na confecção da calda da compota. Frutas secas, como passas e ameixa podem ser adicionadas à compota para deixá-la mais doce, dispensando o uso do açúcar ou do adoçante. Uma pitadinha de sal acentua o sabor doce. Cravo e canela também podem ser usados e ficam ótimos!
2. É possível inventar diferentes combinações de frutas nos sucos como: abacaxi ou melão com hortelã, melancia com gotas de limão, kiwi com hortelã, acerola com mamão, maracujá com água de coco ou com maçã, maracujá com gengibre e abacaxi com laranja.
3. As hortaliças podem dar um sabor especial aos sucos e costumam ter menos calorias do que as frutas. Veja algumas opções: tangerina com cenoura, maçã com couve e limão, beterraba com melancia, laranja com agrião e gotas de mel, maracujá com capim limão.
4. As crianças adoram sacolé no verão e a dica é aproveitar a fruta "in natura" da estação (manga, limão, maracujá etc) para prepará-lo, evitando assim produtos industrializados. A manga cozida com laranja lima é uma opção de sorvete cremoso sem açúcar e gordura.

5. As frutas também podem ser usadas em saladas de legumes e verduras. Exemplos: cenoura com passas; repolho com uvas ou maçã; folhas mistas com laranja.
6. As sementes (abóbora, girassol, linhaça, gergelim) podem enriquecer as preparações da seguinte forma: arroz com linhaça; purê de abóbora com semente de girassol; molho para salada com gergelim; molho de tomate com semente de abóbora moída.
7. Quando legumes, verduras e frutas são acrescentados às preparações, a apresentação do prato fica mais atraente e colorida. Além disso, seu volume fica maior, seu valor calórico diminui e a preparação é enriquecida com vitaminas, sais minerais e fibras. Esta é uma forma prática e rápida de prepará-las. Veja alguns exemplos:
 - **Carboidratos:** arroz com brócolis; macarrão com legumes e frango; panqueca colorida; bolo de frutas; farofa de cenoura ralada, banana passa ou couve.
 - **Leguminosas:** salada verde com laranja e grão de bico; lentilha com cenoura; almôndega de soja com legumes; feijão tropeiro com vegetais; creme de ervilha com cenoura.
 - **Carnes:** picadinho de carne com legumes; peixe ao molho de espinafre; frango em camadas com abobrinha; trouxinha de repolho com carne; frango recheado com maçã e gengibre.
8. Os talos e as folhas de alguns vegetais tais como de couve, de brócolis, de couve-flor, de cenoura também podem ser aproveitados nas sugestões acima.
9. Nas saladas, experimente temperar com um pouco de sal, limão ou vinagre (limão é melhor) e azeite. A cebola ralada, o orégano, o manjericão, a salsa, a cebolinha, o coentro, a hortelã e o alecrim também são boas opções.
10. As sopas de legumes e vegetais, além de serem uma excelente forma de aumentar o consumo de hortaliças, são práticas, de rápido preparo e podem ser consumidas nas diversas estações do ano. Uma boa forma de variar as sopas é combinando duas ou três hortaliças de cada vez, como por exemplo, cenoura e agrião ou abóbora com couve. O uso da batata inglesa, do aipim, do inhame, da batata doce e da batata baroa aumenta o valor calórico da sopa, por isso, não devem ser utilizados juntos.

Leguminosas

1. As saladas podem ser enriquecidas com leguminosas, que são ricas em ferro. Experimente saladas com feijão fradinho ou branco, lentilha, grão-de-bico, ervilha ou soja.
2. O feijão fica mais gostoso quando se adiciona pedaços de abóbora, cenoura, quiabo ou couve.

Cereais, farinhas e massas

1. Os cereais integrais possuem fibras e são saborosos. Alguns exemplos são: pães

integrais, milho na espiga, arroz integral, aveia, gérmen de trigo ou trigo para quibe.

2. Pães também ficam ótimos quando são adicionadas à massa, ervas aromáticas; algumas frutas frescas (maçã, banana, abacaxi) ou secas (passas, damascos, ameixas); vegetais (cenoura, brócolis, espinafre) ou sementes (linhaça, gergelim, girassol).

3. Os bolos podem ser preparados com sucos de frutas em substituição ao leite, enriquecidos com frutas (maçã, laranja, maracujá, abacaxi, banana, carambola) ou ainda legumes tais como cenoura ou beterraba.

4. Uma forma de reduzir as calorias das massas e tornar a refeição mais equilibrada é acrescentar legumes e verduras e substituir os molhos cremosos (à base de queijos e creme de leite) por molhos magros (à base de vegetais, ervas e azeite).

5. A lasanha pode ser feita com fatias finas de abobrinha ou berinjela em substituição ao presunto, à carne ou à própria massa.

6. O nhoque pode ser feito usando, além da batata e da farinha, o espinafre, a abóbora, ou os talos de vegetais batidos no liquidificador.

7. Uma dica de molho de tomate para massa é juntar ao tomate cozido, ingredientes como: óleo ou azeite, alho, cebola, berinjela em lascas, abobrinha picadinha, cenoura ralada, espinafre picadinho, carne moída ou frango.

Carnes e frangos

1. Antes de preparar carnes e frangos, é recomendado que as gorduras aparentes e a pele do frango sejam retiradas, para que a preparação fique menos calórica. Ainda assim, esses alimentos possuem gordura saturada e colesterol em sua composição.

2. Carnes moidas, picadas, desfiadas ou assadas, podem ser preparadas com cenoura, couve, espinafre, brócolis, quiabo, couve-flor, repolho ou couve.

3. Carnes e frango assados ficam ótimos com molhos de frutas como laranja, maracujá, manga, abacaxi, mamão, ameixa ou cogumelos frescos.

Peixes e frutos do mar

1. As preparações assadas ou ensopadas são menos calóricas do que as fritas.

Ovos

1. O ovo é um alimento nutritivo, porém possui colesterol. O uso na decoração de pratos pode ser excessivo.

2. Você pode incrementar a omelete com verduras e legumes. Experimente omelete provençal (tomate, cebola, queijo e orégano) ou omelete tricolor (vagem, cenoura, milho).

Leite e derivados

1. O leite desnatado pode ser usado em substituição ao leite integral em preparações doces ou salgadas.

2. O leite e o iogurte podem ser misturados a frutas frescas ou cozidas. Uma dica é misturar ao iogurte uma compota de fruta caseira (maçã, banana, abacaxi, morango ou pêra cozidos com suco de laranja) ou bater no liquidificador com suco de maracujá ou laranja.

3. O uso de iogurte ou coalhada caseiros evita o consumo de aditivos químicos (corantes, flavorizantes etc.) O iogurte sem sabor ou natural pode ser misturado com frutas.

4. Os queijos brancos possuem menor teor de gordura e sódio.

5. O uso de leite e derivados em preparações consumidas no almoço ou no jantar prejudica a absorção do ferro, mineral importante para a prevenção da anemia. Esta situação não acontece quando o leite ou seus derivados são consumidos nos lanches.

Óleos e gorduras

1. O azeite de oliva ou outros óleos (soja, canola, girassol, milho, etc), possuem gordura de boa qualidade e podem ser utilizados em substituição à manteiga ou à margarina em bolos, biscoitos, empadões, pizzas, farofas.

2. A maionese e o creme de leite podem ser substituídos pelo iogurte no tempero de saladas, preparações salgadas ou doces.

3. Em receitas de ensopados ou refogados deve-se acrescentar o óleo vegetal ou azeite no final das preparações. Utilize um pouco de óleo, junte a cebola e/ou o alho no momento do refogado.

Sal

1. Apesar de ser necessário à saúde humana, deve ser utilizado em pequenas quantidades.

2. Temperos prontos como caldo de carne, de galinha, shoyo, catchup e produtos que acentuem o sabor devem ser evitados, pois são ricos em sódio. Procure utilizar temperos naturais como orégano, alho, cebola, pimentão, salsa, cebolinha, coentro, louro, hortelã, manjericão, alecrim etc.

Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro

Prefeito Cesar Maia

Secretaria Municipal de Saúde

Secretário

Jacob Kligerman

Subsecretária de Ações e Serviços de Saúde

Magda Cortes Rodrigues Rezende

Assessoria de Promoção da Saúde

Viviane Manso Castello Branco

Secretaria Municipal de Educação

Secretária

Sônia Maria Correa Mograbi

Subsecretária

Rojane Calife Jubran Dib

Responsabilidade Técnica

Instituto de Nutrição Annes Dias

Maria de Fátima Ferreira França

Pesquisa e Redação

Ana Maria Ferreira Azevedo – S/INAD

Emília Santos Caniné – S/INAD

Luciana Azevedo Maldonado – S/INAD

Projeto Gráfico

Feito Design

Ilana Braia

Fotos

Acervo do Projeto Oficina de Culinária, Saúde e Prazer

Para maiores esclarecimentos, entrar em contato com:

Instituto de Nutrição Annes Dias

Avenida Pasteur, 44 Botafogo

Telefones [21] 2295-7448 / 2295-7498

E-mail inad@rio.rj.gov.br