



**PROEX**  
Pró-Reitoria de Extensão da UFFA



## GUIA ESTRATÉGICO PARA A VALORIZAÇÃO DA CULTURA ALIMENTAR LOCAL



**Educação Alimentar e Nutricional: Estratégias para a  
Valorização da Cultura Alimentar Local**

**Elaboração:** Raiane Ribeiro Cardoso

**Orientadora:** Naiza Nayla Bandeira Sá

ABETETUBA PARÁ

2019

## SUMÁRIO

Educação Alimentar e Nutricional.....	5
Princípios EAN.....	6
A relação do ser humano com os alimentos.....	7
O que é transição nutricional.....	9
Segurança alimentar e nutricional.....	11
Princípios da SAN.....	12
Insegurança alimentar.....	13
Fatores contribuintes.....	14
O que é vulnerabilidade.....	15
Grupos vulneráveis.....	16
Alimentação saudável.....	17
O que é soberania alimentar.....	18
A importância dos hábitos alimentares.....	20
Papel da escola enquanto mediadora de valores.....	21
Práticas de EAN no âmbito escolar.....	23
Propostas de atividades envolvendo a culinária alimentar local.....	29
Oficinas culinária local.....	46
Considerações finais.....	58
Referências.....	59

## APRESENTAÇÃO

Este guia tem por objetivo levar informações nutricionais dos alimentos presentes nas comunidades Maracapucu Palmar e Ipiramanha, ambas situadas na região das ilhas do Município Abaetetuba Pará. Essas informações se manifestarão através de conteúdos para se trabalhar no espaço escolar, propostas essas que envolverão a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) estimulando a reflexão sobre a atual situação dos brasileiros, no que se diz respeito a hábitos alimentares, demonstrando através de tabelas o valor nutricional da maior quantidade possível de alimentos presentes na comunidade, propondo receitas e atividades educativas para o reaproveitamento e conhecimentos dos alimentos de origem local, também foi criado um jogo da memória envolvendo os alimentos in natura e o que podem ser criado a partir dos seu processamento. Essas ferramentas facilitarão o trabalho dos profissionais, de forma a trazer informações e reflexões fundamentais no sentido de contribuir para a melhoria da qualidade de vida, como estratégia efetiva de promoção de saúde. Espera-se que o material sirva de apoio para planejamento e organização de atividades que envolvam praticas interdisciplinares a respeito da temática Educação Alimentar e Nutricional nos serviços de cuidado em saúde, culminando assim para a valorização da cultura alimentar local.

# Educação Alimentar e Nutricional



A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e da promoção da saúde, tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e o controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos, como doenças crônicas não transmissíveis e as deficiências nutricionais, contribui para a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos regionais, a redução do desperdício de alimentos e a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável.

## PRINCÍPIOS DA



Segundo o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, as ações e atividades de EAN devem ser baseadas em nove princípios, são eles:



## A RELAÇÃO DO SER HUMANO COM OS ALIMENTOS



Fonte: Google.



Agis

Agis

Agis

Agis

Agis

Agis

Agis

Agis



A relação entre o ser humano e o alimento é marcada sob as esferas técnicas, científicas e culturais, onde a primeira engloba os conhecimentos básicos entre os produtos que são chamados alimentares e não alimentares associando os mesmos aos equipamentos e métodos de produção e conservação. A segunda esfera, a científica, caracterizada pelos conhecimentos que se referem aos alimentos e a sua relação com os homens; e, a terceira esfera leva em consideração os aspectos presentes nos alimentos indo além da preocupação com o aporte nutricional, de forma a exaltar a valorização da alimentação frente à identidade simbólica dos alimentos



Fonte: Google.

## O QUE É TRANSIÇÃO NUTRICIONAL?



**Fonte:** Google.



“Entende-se por transição nutricional um processo no tempo que corresponde às mudanças de padrões nutricionais de populações, essencialmente determinadas por alterações na estrutura da dieta e na composição corporal dos indivíduos, resultando em importantes modificações no perfil de saúde e nutrição”

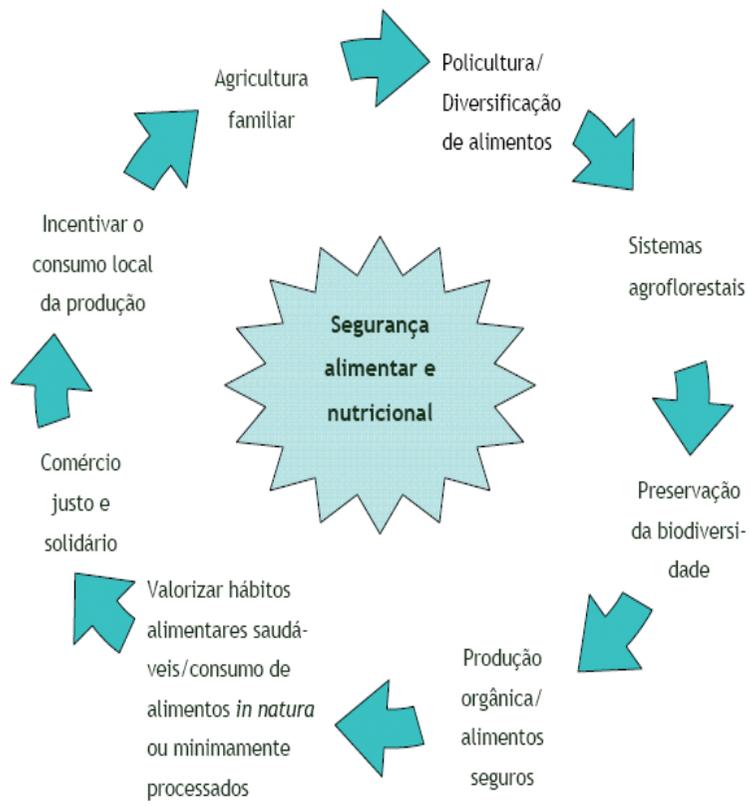


# SEGURANÇA ALIMENTAR



*“Existe segurança alimentar quando as pessoas têm, de forma permanente, acesso físico e económico a alimentos seguros, nutritivos e suficientes para satisfazer as suas necessidades dietéticas e preferências alimentares, a fim de levarem uma vida ativa e saudável”*

*In: Plano de Ação da Cimeira Mundial da Alimentação (FAO, 1996)*



*A insegurança alimentar e nutricional pode ser descrita como uma situação em que uma pessoa ou população não tem acesso seguro a uma quantidade suficiente de alimentos para ter um crescimento e desenvolvimento normais para levar uma vida ativa e saudável.*



Fonte: CUT

- ♣ Falta de acesso e disponibilidade aos alimentos (devido ao baixo rendimento familiar, mas também indisponibilidade de alimentos nos mercados, debilidades no sistema de aprovisionamento e comércio ou redes de transporte, etc.);
- ♣ Dificuldade de acesso a recursos (terra, água, sementes, insumos agrícolas, crédito, tecnologias, etc.);
- ♣ Debilidade do estado de saúde dos indivíduos (particularmente HIV/Sida, malária, tuberculose, diarreias, etc.);
- ♣ Deficiência ou inexistência de serviços básicos (saneamento, abastecimento de água potável, más condições de habitação e higiene nas casas, etc.)
- ♣ Problemas macroeconómicos e sociais (Bloqueios comerciais, desarticulação dos sectores da agricultura, comércio, transportes, desemprego, instabilidade social, etc.);
- ♣ Calamidades naturais e conflitos (cheias, secas, terremotos, ou outras, mas também guerras e conflitos);
- ♣ Transição alimentar.

## O QUE É A VULNERABILIDADE?

É o resultado negativo da insegurança alimentar, é quando o indivíduo fica abaixo do padrão estabelecido pela SAN, em um determinado tempo. É quando as pessoas têm dificuldade em ter acesso a uma quantidade de alimentos saudáveis e nutritivos, assim ficam mais vulneráveis a problemas de saúde e entram numa situação de insegurança alimentar. A vulnerabilidade é o resultado de um acumular de determinadas situações ao longo do tempo.



Fonte: Google.

## GRUPOS VULNERÁVEIS

Principais grupos vulneráveis nos países da CPLP.

Países	Grupos Vulneráveis
<b>Angola</b>	Deslocados internos; retornados; outros grupos sociais vulneráveis que incluem idosos, mulheres, órfãos e viúvas, minorias étnicas, agricultores de baixa renda, crianças e incapacitados (inválidos de guerra).
<b>Brasil</b>	Desempregados, trabalhadores rurais, crianças, grupos populacionais específicos (quilombolas, ribeirinhos).
<b>Cabo verde</b>	Crianças, pequenos produtores, Famílias chefiadas por mulheres.
<b>Guiné-Bissau</b>	Crianças, mulheres grávidas, pequenos agricultores, famílias chefiadas por mulheres.
<b>Moçambique</b>	Crianças, órfãos, mulheres, idosos, viúvas. Agregados familiares de baixa renda, ou agricultores com baixas produtividades agrícolas. Vítimas de desastres naturais.
<b>Timor Leste</b>	Crianças, mulheres, viúvas, idosos, órfãos, vítimas de desastres naturais.
<b>São Tomé e Príncipe</b>	Crianças, idosos, mulheres, pequenos agricultores e pescadores.
<b>Portugal</b>	Desempregados, trabalhadores precários, idosos.

Fonte: Diagnóstico ESAN-CPLP (2011)

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares assumindo a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico, os alimentos trazem significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas. Deve favorecer o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis para alimentos mais saudáveis, respeitando a identidade cultural-alimentar das populações ou comunidades.



Fonte: Acervo da autora e Google.

## OS 10 MANDAMENTOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1.** Anote: Comer frutas e verduras. Por serem alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras.
- 2.** Para cada 2 colheres de arroz, comer 1 de feijão. Esses dois alimentos se complementam, principalmente no que diz respeito às proteínas (a proteína que falta em um, tem no outro e vice-versa)
- 3.** Evitar gorduras e frituras. Comer em excesso alimentos ricos em gorduras pode provocar o aparecimento de doenças como a obesidade, doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes.
- 4.** Usar 1 lata de óleo para cada 2 pessoas da casa por mês. Essa medida serve para a pessoa ter uma ideia da quantidade de óleo que deve ser usada no preparo dos alimentos. O importante é não correr o risco de usar óleo demais.
- 5.** Realizar 3 refeições principais e 1 lanche por dia. Isso evita longos períodos em jejum. O melhor é comer mais vezes por dia, mas em menores quantidades (aumentar a frequência e diminuir o volume).
- 6.** Comer com calma e não na frente da TV. Quando a pessoa come com pressa, além de não saborear o alimento, demora mais tempo para ficar satisfeita e por isso come mais. É como se ela não desse tempo suficiente para o organismo “perceber” a quantidade de alimento ingerida.
- 7.** Evitar doces e alimentos calóricos. É importante observar não só a quantidade, mas também a qualidade dos alimentos, pois muitos deles são pobres em nutrientes e ricos em calorias. Comer exageradamente esses alimentos facilita o surgimento de doenças como a obesidade, diabetes e doenças do coração, entre outras.
- 8.** Comer de tudo, mas caprichar nas verduras, legumes, frutas e cereais. Não é preciso “cortar” nenhum alimento da dieta. Basta prestar atenção nas quantidades e dar preferência aos alimentos ricos em nutrientes, ao invés de calorias.
- 9.** Importante ainda é não esquecer dos “sagrados” 8 copos de água por dia. Atividade física: duração e frequência. **10.** O ideal é fazer um pouco de atividade física todos os dias. Você não precisa ficar várias horas se exercitando e suando sem parar. “Pegar pesado” é para atletas.

**Fonte: Ministério da saúde**

## O QUE É SOBERANIA ALIMENTAR?



É um direito dos povos a alimentos nutritivos e culturalmente adequados, acessíveis, produzidos de forma sustentável e ecológica, e seu direito de decidir seu próprio sistema alimentício e produtivo. Isto coloca aqueles que produzem, distribuem e consomem alimentos no coração dos sistemas e políticas alimentares, por cima das exigências dos mercados e das empresas.



Fonte: Google.

## IMPORTÂNCIA DOS HÁBITOS ALIMENTARES

São atos concebidos pelos indivíduos em que há seleção, utilização e consumo de alimentos disponíveis. A alimentação é uma necessidade fisiológica básica, um direito humano e um ato sujeito a tabus culturais, crenças e diferenças no âmbito social, étnico, filosófico, religioso e regional. O ato de alimentar-se incorpora tanto a satisfação das necessidades do organismo quanto se configura como uma forma de agregar pessoas e unir costumes, representado assim um ótimo método de socialização.



**Fonte:** Acervo da autora e google.

## O PAPEL DA ESCOLA ENQUANTO MEDIADORA DE VALORES





A escola aparece como local privilegiado para a implementação da EAN, pois possui a função social de formar cidadãos críticos sobre o mundo e as pessoas, conhecedores de diversos assuntos relacionados à vida e à sociedade, dentre eles a alimentação, a nutrição humana, valores culturais, com a finalidade de construir a cidadania e melhorar a qualidade de vida.



Fonte: Google.

## VAMOS À PRÁTICA: EAN DE FORMA INTERDISCIPLINAR NO ÂMBITO ESCOLAR

Criar situações onde a interdisciplinaridade tem relação ao tema EAN é de suma importância. Exemplificamos ações específicas a serem desenvolvidas em cada disciplina junto aos alunos:



Fonte: Google.

## **GEOGRAFIA**

Trabalhar com os alunos as comidas típicas da região; Trabalhar a vocação agrícola da região; solicitar aos alunos pesquisa sobre os hábitos alimentares culturais no seu estado e comunidade; Fazer feiras



na escola sobre a importância de cada estado na alimentação atual; criar hortas escolares e mostrar o benefício do alimento natural; Realizar pesquisas em sala de aula sobre os diferentes hábitos alimentares entre os alunos nas suas residências; Trabalhar as Leis relacionadas à alimentação escolar e Segurança Alimentar e Nutricional em comparação com a situação de outros países.

## **CIÊNCIAS**

Trabalhar a importância do colorido dos alimentos por seus componentes bioquímicos; Trabalhar as contaminações possíveis pelo alimento:



intoxicação alimentar ou química ;Efeitos bioquímicos dos alimentos no organismo; Demonstrar os malefícios no corpo causados pelos agrotóxicos e pelos corantes contidos nas guloseimas; Trabalhar a diferença de alimentos tratados com agrotóxicos e alimentos orgânicos; Trabalhar os sentidos do corpo através dos alimentos (tato, olfato e paladar); Trazer o conhecimento da origem dos alimentos: árvore (nos galhos ou no tronco) ou terra (sob a terra ou abaixo da terra) ou água; Identificar os estados físicos utilizando os alimentos: líquido, sólido e gasoso; Identificar micro-organismos a partir das más práticas de higiene adotadas com os alimentos.

## HISTÓRIA

De onde vêm os alimentos? Alimentos mais antigos no mundo; Hábitos alimentares anteriores aos anos 2000; Reflexão: os alimentos atuais são mais saudáveis comparados aos de anos atrás? Jogo da memória (figura do alimento e o par deve conter o alimento que pode ser criado a partir do seu processamento).



## MATEMÁTICA

Trabalhar a porcentagem e porções com base na pirâmide dos alimentos; trabalhar a importância do porcionamento da alimentação escolar; trabalhar de forma prática as unidades de medida; formar conceito para os alunos sobre os parâmetros de peso corporal de acordo com a faixa etária.



## PORTUGUÊS

Incentivar a pesquisa que resulte em redação sobre alimentos saudáveis e econômicos; Trazer temas sobre segurança alimentar e nutricional para serem dissertados e apresentados em sala de aula; Determinar a pesquisa de leis que incentivem a alimentação saudável para dissertação; Dissertações sobre a relação da alimentação e agravos de doenças não transmissíveis (diabetes,



hipertensão, doenças coronarianas, entre outros); Incentivar a criação de historinhas sobre as frutas e hortaliças; Introduzir a leitura infantil de livros ilustrativos sobre os alimentos. Incentivar as crianças a falar dos alimentos locais.

## EDUCAÇÃO FÍSICA

Aproximar a relação alimentação e esporte; trabalhar a importância da alimentação saudável e os prejuízos causados pelos anabolizantes; incentivar entrega de trabalhos relacionados a pesquisas dos diferentes grupos nutricionais para que haja entendimento sobre o tema; Realizar aulas práticas com os alunos sobre avaliação alimentar e nutricional.

Manga



Açaí



Água



## ARTES

Planejar peças de teatros que contem a história de personagens que carreguem o nome de alimentos; Trabalhar em salda de aula através de grupos criações que mostrem a riqueza de cores dos alimentos; Atividades complementares que abordem a EAN: Trabalhar o assunto com os



pais e comunidade; Buscar palestras sobre o funcionamento da alimentação escolar para a escola; Preencher a ficha de matrícula o peso e altura dos alunos e as patologias relacionadas aos alimentos que o aluno possui (sempre anexar laudo trazido pelos pais); Informar sobre a higienização da caixa d'água no âmbito escolar. Destaca-se que todas as ações sugeridas devem ser desenvolvidas com o objetivo de incentivar hábitos saudáveis, visão social própria dos alunos e/ou comunidade sobre os alimentos e, ainda, buscar a disponibilidade a mudanças por parte do público atendido.

## PROPOSTAS DE ATIVIDADES ENVOLVENDO A CULTURA ALIMENTAR LOCAL



## HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

É importante antes de iniciar as oficinas culinárias, realizar a correta higienização das mãos, pois é uma das formas mais seguras para evitar a contaminação dos alimentos por microrganismos patogênicos, além de ser uma medida que é eficaz na prevenção de doenças e infecções.



Fonte: OPAS/OMS, 2016



**NOME DA ATIVIDADE: BRINCANDO COM OS ALIMENTOS.**

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:**

Promover interação com alimentos saudáveis presentes na localidade por meio de montagens divertidas.

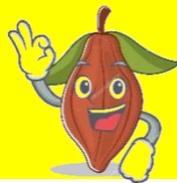
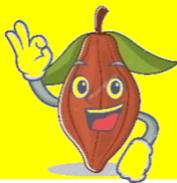
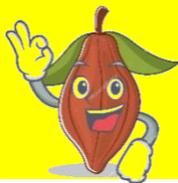


**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:**

Alimentos diversos, como, frutas em diferentes cortes, tamanhos e cores, pratos descartáveis, guardanapos.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:**

Distribuir um prato descartável e guardanapo para cada criança. Com as frutas previamente cortadas e/ou amassadas, convidar as crianças a interagir com os alimentos disponíveis e montar carinhas divertidas. Ao final, oferecer os alimentos as crianças para que experimentem. A proposta é as crianças interagirem com os alimentos, permitindo que conheçam a consistência e sabor de cada alimento, usando os sentidos visão, paladar e tato, pois a alimentação nessa fase está relacionada à interação social e cognitiva, além de auxiliar no desenvolvimento de sua coordenação motora.



**NOME DA ATIVIDADE: O QUE É O QUE É?**

**PÚBLICO ALVO:** Pré-Ecolares (4 a 5 anos).

**OBJETIVOS DA**

**ATIVIDADE:** Avaliar o conhecimento das crianças na identificação de alimentos através dos sentidos: tato e olfato.

**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Pedaco de TNT em cor escura para vendar os olhos, Alimentos saudáveis (ex: banana, jambo, cacau, ingá, manga, taperebá, limão, etc.).

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Dividir as crianças em dois grupos, em seguida, são vendados os olhos de uma criança do grupo que irá iniciar. O educador entrega um alimento aleatoriamente para a criança com a venda nos olhos perguntando: “O que é o que é?”, a criança poderá tocar e cheirar o alimento para acertar o nome do alimento. Se a criança acertar, o grupo a qual ela pertence ganha um ponto. Em seguida é escolhida uma criança do outro grupo para participar. O jogo



continua até que todas as crianças tenham participado pelo menos uma vez. Ganha o grupo que acertar o maior número de alimentos. Essa atividade examinará a capacidade da criança de reconhecer e dizer o nome de cada alimento. Após essa atividade, o educador poderá avaliar o nível de conhecimento da turma em relação ao tema e, se for necessário, poderá aplicar as atividades anteriores que permitirão as crianças conhecerem melhor os alimentos locais.

**NOME DA ATIVIDADE:** Teatro dos Alimentos.



**PÚBLICO ALVO:**  
Crianças a partir de 4 anos.

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:**  
Apresentar às crianças

as variedades de frutas presentes na comunidade. **MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Personagens (frutas em EVA) de fantoches, Folhas A4 com os personagens desenhados, lápis de cor, giz de cera ou canetinhas coloridas.



**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Contar histórias apresentando os personagens (buriti, jambo, manga, ingá, tucumã) do teatro, e de forma lúdica, evidenciando aquilo que mais os caracteriza: cor, sabor, forma. Após a história, distribuir as folhas e solicitar que as crianças pintem os personagens. Essa atividade poderá proporcionar um conhecimento e interação maior das crianças com as frutas, alimentos esses que já fazem parte do dia a dia. Obs.: O educador também pode trabalhar com massa de modelar, incentivando as crianças a “fabricar” os alimentos saudáveis que já comem. O educador pode utilizar cartazes coloridos de frutas e anexar na parede da sala de aula e sempre interagir com eles no momento do lanche, levando as crianças a visualizarem se algum alimento que estão comendo está na parede da sala de aula deles. Proporcionar um dia para a degustação dos alimentos utilizados na dramatização.



**NOME DA ATIVIDADE: OFICINA DE SUCOS.**

**PÚBLICO ALVO:** Escolares (6 a 9 anos).

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Estimular o aumento do consumo de sucos naturais no dia-a-dia das crianças.

**MATERIAIS DE APOIO**

**NECESSÁRIOS:** Frutas, liquidificador, faca, açúcar, copos.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Primeiramente, solicitar às crianças que traga uma fruta para o dia da oficina, de forma que as meninas tragam uma fruta e os meninos outra. Os sucos serão preparados com o auxílio de alguns alunos. Durante o preparo, as crianças receberão explicações sobre a higienização das frutas antes do preparo e quanto à importância de consumir sucos naturais de frutas e verduras exemplificando algumas delas: Limão – é rico em vitamina C, um nutriente essencial ao organismo, pois sua ausência pode levar a uma doença (Escorbuto) que leva ao enfraquecimento dos ossos e gengivas, provocando até a queda dos dentes. Ela contém grande quantidade de fibras que ajudam no bom funcionamento do intestino. O Cacau é rico em sais minerais, como cálcio,



magnésio, ferro, fósforo, manganês e cobre. É uma excelente fonte de potássio, selênio e zinco, ao mesmo tempo em que fornece ao organismo carboidratos, proteínas e fibras alimentares. De modo geral, os sucos de frutas e verduras são bebidas importantes, pois além de fornecer água e nutrientes para o corpo eles possuem baixas calorias quando não adoçados.

Suco é a bebida não diluída, obtida da fruta madura ou parte do vegetal de origem, submetida a tratamento que assegure a sua apresentação e conservação até o consumo; Refresco é obtido pela diluição, em água, do suco de fruta, polpa ou extrato vegetal de sua origem, com ou sem açúcar.



**NOME DA ATIVIDADE:** Discutindo a influência da mídia nas práticas alimentares. **PÚBLICO ALVO:** Adolescentes. **OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Promover reflexão sobre a influência da publicidade nos hábitos alimentares.



**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Propagandas de alimentos (revistas, jornais, panfletos, propagandas na internet), Rótulos dos alimentos utilizados na casa dos participantes. **DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Primeiramente, o professor deve pedir para os participantes trazerem rótulos de alimentos industrializados que costumam consumir em casa, o educador deve entregar uma propaganda para cada participante ler e



apresentar a propaganda a todos da turma. Algumas questões podem ser levantadas, como, quais os alimentos estão envolvidos na publicidade, a quem é destinado o alimento da publicidade (crianças, adolescentes, adultos), quais os interesses/desejos/sentimentos são despertados pelas propagandas. Após a discussão, o educador pode orientar os participantes a construir um mural compartilhando o que foi discutido, utilizando frases para chamar a atenção e promover a reflexão de outras pessoas. Metodologia: O condutor da atividade pode iniciar a atividade questionando os participantes se eles costumam ler os rótulos dos alimentos antes de comprar ou consumir, e se, quando leem, conseguem entender as informações. Posteriormente, o condutor pode colocar que é fundamental conhecer bem os alimentos para fazer melhores escolhas alimentares. Depois, trabalhar os principais itens da rotulagem nutricional com os participantes, pedindo que eles acompanhem nos rótulos que tem em mãos. A cada novo item, o condutor pode pedir que um participante diga o que está escrito em seu rótulo em relação àquele item. Uma sugestão é que o condutor tenha um rótulo fictício em tamanho aumentado para auxiliar na explicação e visualização dos itens. Obs.: A atividade



pode fazer parte de disciplinas como, o Português, após a discussão estimular os participantes a fazer uma redação acerca do tema proposto. A atividade pode relacionar também com a disciplina de Artes, através da criação do mural, dentre outras disciplinas.

**NOME DA ATIVIDADE:** Oficina de Culinária regional. **PÚBLICO ALVO:** Adolescentes.

**OBJETIVOS DA ATIVIDADE:** Disseminar o conhecimento de variedades de alimentos específicos da região Norte.



**MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:** Ingredientes das receitas escolhidas pelos alunos e as propostas aqui no material.

**DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:** Primeiramente, o educador apresentará a turma exemplos de frutas e comidas típicas da

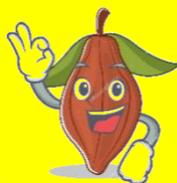
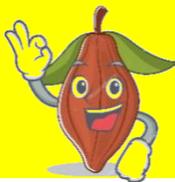


região Norte. Selecionar e discutir receitas propostas nos sites de referências abaixo. Realizar uma gincana dividindo a turma em dois grupos, cada grupo deverá apresentar uma proposta de uma receita que contenha pelo menos um ingrediente que seja um alimento regional. Marcar um dia para cada grupo desenvolver sua receita na cozinha da escola juntamente com as manipuladoras de alimentos da escola a fim de ensiná-las a receita. Ao final de cada preparação, realizar uma votação para a escolha da melhor receita que posteriormente será desenvolvida pelas manipuladoras para servir como lanche da escola.

#### **ATIVIDADE 4: DE ONDE VÊM OS ALIMENTOS?**



**OBJETIVOS:** Estimular o interesse pela descoberta da origem



dos alimentos; valorizar alimentos naturais e hábitos alimentares regionais Promover a reflexão sobre o cuidado com o meio ambiente e produção de alimentos. **Materiais necessários:** Alimentos industrializados (Ex.: biscoito, macarrão instantâneo, refrigerante); alimentos naturais (Ex.: peixe, frutas, camarão). **Metodologia:** Esta atividade pode ser realizada com públicos de diferentes faixas etárias. A equipe deve definir se fará a atividade com as famílias ou se dividirá grupos de acordo com a idade. A atividade consiste em trabalhar a origem dos alimentos com os participantes. O condutor pode pegar cada alimento e perguntar aos participantes de onde ele vem. Discutir com os participantes se eles acham que determinado alimento veio diretamente do campo ou se passou pelo processo de industrialização, em maior ou menor grau. A atividade deve ser desenvolvida no sentido de valorizar os alimentos produzidos na região, que façam parte dos hábitos alimentares daquela população, e que, além de serem mais saudáveis, têm um processo produtivo que pode ser mais sustentável ambientalmente, fortalecem a economia local e valorizam a cultura daquela população. O consumo de alimentos produzidos na região diminui o gasto com transporte e evita a utilização de



conservantes, evitando prejuízos ao meio ambiente e à saúde das pessoas que consomem.

A maioria dos alimentos industrializados passa por várias etapas de processamento antes de estar disponível para consumo, possuem inúmeros aditivos alimentares, como corantes e conservantes, contém conteúdo elevado de gordura, açúcar e sódio. Além disso, algumas etapas do seu processo produtivo podem agredir o meio ambiente e não ser socialmente justas.

### ATIVIDADE 5: ERA UMA VEZ...



**Objetivos:** Resgatar a cultura alimentar e os hábitos alimentares locais. Promover a reflexão sobre a mudança dos hábitos alimentares; promover a interação entre pessoas de diferentes faixas etárias **Materiais necessários:** Folhas de papel e Canetas



coloridas e/ou lápis de cor. **Metodologia:** A atividade consiste na reunião de pessoas de diferentes faixas etárias, em que as pessoas mais velhas contarão histórias relacionadas à alimentação. Podem ser histórias reais ou fictícias, que permitam visualizar as mudanças ocorridas na alimentação das pessoas ao longo do tempo, que falem sobre tradições e crenças, envolvendo a alimentação. Também podem ser compartilhadas receitas de família, que as pessoas costumavam fazer antigamente. Enquanto escutam as histórias, os outros participantes devem representar as histórias em forma de desenhos, textos, versos, músicas, paródias, etc. Posteriormente, os trabalhos podem ser expostos na entidade para que todos vejam.



## ATIVIDADE 6: CONHECENDO A PRODUÇÃO LOCAL



**OBJETIVOS:** Resgatar a cultura alimentar local; promover a reflexão sobre as etapas do sistema alimentar produção, abastecimento e consumo. **Materiais necessários:** Câmera fotográfica; **Metodologia:** Visitar agricultores familiares locais, pescadores, pequenos artesãos, feiras, com objetivo de conhecer os alimentos produzidos e comercializados no território. Pedir que os participantes anotem o que mais chamou atenção, como por exemplo, a forma de cultivo, o preço de comercialização. Em um segundo encontro, após a visita, os participantes irão elaborar um mural com fotos relatando o que mais chamou atenção. O condutor deve estimular a discussão sobre a variedade de alimentos regionais, a qualidade e o menor custo



destes alimentos. Além disso, é uma oportunidade para que os participantes conheçam a sazonalidade da produção de alimentos. A seguir, são apresentadas sugestões de atividades de acordo com os seguintes ciclos da vida: crianças, adolescentes, adultos e idosos. Porém, a equipe deve ficar livre para definir os participantes, adaptando as atividades de acordo com o necessário. que ela não goste da fruta oferecida. É importante lembrar que novos alimentos devem ser oferecidos de oito a dez vezes.

## OFICINAS DE CULINÁRIA LOCAL



## MOQUECA DE OSTRAS COM MAMÃO VERDE

### Ingredientes:

1 mamão verde cortado em cubos

3 dentes de alho amassados

2 cebolas cortadas em pedaços

2 pés de centro cortados em pedacinhos

2 tomates cortados em pedaços

Folhas de alfavaca picada

1/2; xícara de leite de coco

1 caldo de dois limões

1 porção de ostras, cerca de 300 gramas, aferventadas e temperadas com alho e cominho, Coentro e Azeite de dendê à gosto. Não precisa de sal

### Preparo

Coloque os temperos na panela (tomate, cebola, folhas verdes). Misture tudo. Acrescente o mamão verde. Depois adicione o limão, em seguida o leite de coco. Deixe no fogo por uns 20 minutos. Quando começar a levantar fervura, acrescente o azeite e desligue. Para acompanhar, sirva com arroz, caruru e vatapá. Pimenta a gosto.



## MOUSSE DE INGÁ

### Ingredientes

4 unidades de ingá (400g)

2 cx de leite condensado (395g)

4 cx creme de leite (200g)

1 cx gelatina em pó



### MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina e reserve. Separe a polpa e bata no liquidificador com o leite condensado, o creme de leite e a gelatina dissolvida, leve ao congelador por 4 horas.

## Arroz de jambu

### Ingredientes

250g de arroz

Cebola

Azeite ou óleo de cozinha

450ml de água quente (ou caldo, se preferir)

200g de jambu

2 dentes de alho picados e Sal a gosto.



### MODO DE PREPARO

Picar e refogar a cebola no azeite sem dourar. Juntar o arroz. Mexa mais um pouco e acrescente a água e sal em seguida. À parte, misture o azeite, jambu e alho picados. Leve ao fogo para saltar. Depois disso, junte ao arroz. Misture e deixe arrefecer por alguns minutos antes de servir

## **BOLO DE FRUTA PÃO**

### **Ingredientes**

2 ovos

2 e ½ de leite

1 e ½ de manteiga

3 xícaras de chá de açúcar

1 e ½ de xícaras de chá de farinha de trigo

2 xícaras de chá de fruta pão cozida e amassada

1 e ½ de fermento



### **MODO DE PREPARO**

Bata no liquidificador a fruta pão, os ovos, o leite e a manteiga. Divida a batida em duas partes, caso contrário o copo do liquidificador não comporta. Despeje numa bacia, acrescente o açúcar e misture bem. Depois acrescente a farinha de trigo e misture bem. Por último, coloque o fermento químico e misture pouco. Não bata, senão o fermento perde o efeito. Despeje numa fôrma untada com manteiga para assar em forno preaquecido em 200°C, por 40 minutos. Espere esfriar e sirva.

## BOLO DE AÇAÍ

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de margarina

-2 xícaras (chá) de açúcar

4 ovos

2 xícaras (chá) de açaí

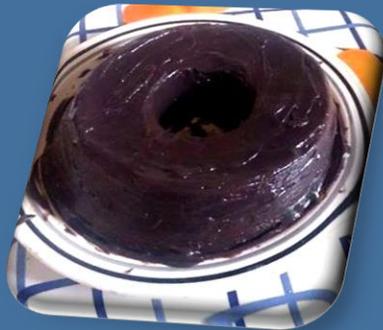
3 xícaras (chá) de trigo

1 colher (chá) de fermento em pó

1 pitada de sal

### MODO DE PREPARAR:

Bata a margarina com o açúcar e as gemas até obter um creme. Junte o suco do açaí. Bata bem. Acrescente o trigo, o fermento e o sal. Misture bem. Junte delicadamente às claras. Leve ao forno médio, em assadeira untada e enfarinhada, cerca de 20 minutos.



## PÃO DE AÇAÍ

### Ingredientes

Fermento biológico 5 g

1 colher de chá Açúcar 15 g

1 Ovo

Sal 4 g

1 colher de sobremesa Leite em pó 20 ml

2 colheres de chá Polpa de açaí 100 g

1 unidade Farinha de trigo 250 g

2 e 1/2 xícaras de chá Água



### MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misturar o fermento e o açúcar e juntar o leite em pó, o ovo, o sal e a polpa de açaí; 2. Acrescentar a farinha aos poucos, intercalando com a água; deixar a massa descansar por 30 minutos; modelar as bolinhas e deixar descansar por mais 20 minutos; levar ao forno preaquecido (200°C) por 30 minutos

## **MOLHO DO JAMBO**

### **Ingredientes**

130g de Jambo

20g de Cheiro-verde

4 colheres de sopa Azeite

3 colheres de sopa cheias Água 100 ml

1/2 xícara de chá Sal 2 g



### **MODO DE PREPARO**

Bater todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos; servir gelado.

## MOLHO DE MANGA

### Ingredientes

- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 manga grande
- 1 colher de sobremesa de hortelã
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino
- 1/2 xícara de chá de água



### MODO DE PREPARO

Descascar a cebola e o alho, picar em cubos pequenos e reservar; em uma panela, aquecer o azeite, adicionar a cebola e refogar; acrescentar o alho e refogar; colocar o alho e a cebola refogados no liquidificador com a manga lavada e descascada e o restante dos ingredientes; liquidificar até obter um creme; servir gelado com saladas.

## BOLO DE MANGA

### Ingredientes

3 ovos

4 colheres de sopa de margarina

1 copo de suco de manga pura, batida no liquidificador

1 e 1/2 xícaras de açúcar

1/2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

Aproximadamente 2 mangas grandes, picadas em fatias pequenas para forrar a forma



### CALDA:

1/2 xícara de açúcar

1/4 xícara de água

1/2 pacote pequeno de coco ralado

### MODO DE PREPARO

Misturar o açúcar e a margarina até ficar bem homogêneo. Adicionar ovos e misturar para ficar cremoso. Em seguida, colocar o suco de manga. Agregar, aos poucos, a farinha e mexer. Por último, adicionar o fermento (misturar delicadamente). Colocar em uma forma untada com margarina e salpicar açúcar e canela. Colocar a manga picada no fundo da forma e cobrir com a massa. Dar uma leve apertada na massa para penetrar bem entre os pedaços de manga. Assar em forno pré-aquecido por mais ou menos 35 minutos.

**CALDA:** Acrescentar todos os ingredientes numa panela no fogo. Mexer bem até engrossar.

## DELICIA DE TUCUMÃ

### Ingredientes

4 xicaras de açúcar

500g de margarina

5 ovos

250 ml de leite

800g de trigo

300g da massa de tucumã



### MODO DE PREPARO

Primeiro bata o tucumã e o leite liquido no liquidificador e reserve. Coloque o açúcar e a margarina na batedeira e bata por 3 minutos. Depois coloque os ovos e a pasta do tucumã que estava reservada e bata por 3 minutos. Adicione o trigo com fermento e bata por 5 minutos. Despeje na forma untada e leve ao forno a 250°C.

## MOUSSE DE TAPEREBÁ

### Ingredientes

1 pote de gelatina incolor

1 lata de leite condensado

100g de polpa de taperebá

200 ml de água

400g de creme de leite



### MODO DE PREPARO

Retire as cascas do taperebá, e corte em pedaços, ponha no liquidificador a água junto com a polpa do fruto e bater até a consistência de uma pasta, peneire para tirar os bagaços. Acrescente o suco coado no liquidificador e bata por 2 minutos com o leite condensado, o creme de leite a gelatina dissolvida em 5 colheres de água, ponha no recipiente desejado e leve a geladeira até ganhar consistência.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Educação Alimentar, é uma ferramenta pedagógica do âmbito da segurança alimentar e nutricional que visa o conhecimento e valorização da cultura alimentar de um povo, frente a essa transição que está ocorrendo na sociedade contemporânea em relação a cultura alimentar, através dessas atividades buscou-se apresentar dinâmicas que podem ser utilizadas como recursos pedagógicos nas escolas para a prática, melhoria e valorização Bde hábitos alimentares melhorando assim o estilo de vida e contribuindo para informações nutricionais a respeito de um determinado grupo de alimentos, alimentos esse que são de grande importância para a promoção de saúde.

Muitas pessoas conhecem o significado de uma alimentação equilibrada, mas mesmo assim continuam se alimentando de maneira incorreta. Isso porque não adianta apenas saber, é preciso reeducar-se nutricionalmente, isto é, trocar os maus hábitos alimentares por bons hábitos. Trata-se de adotar um novo estilo de vida, de ampliar conceitos, mudar costumes... o que não é nada fácil, ainda que possível. A melhor maneira é apostar na educação alimentar. Esse aprendizado pode e deve ocorrer em qualquer lugar, mas a escola é um espaço

privilegiado para o estudo da alimentação e da nutrição como ciência, arte, técnica e história. A escola deve atuar como um laboratório em permanente atividade de busca sobre o homem e as suas condições de vida. Afinal, é na escola que se revelam as dificuldades que existem fora dela e é na escola que essas dificuldades podem ser solucionadas, através da pedagogia. A alimentação está situada em um contexto de vida histórico e cultural do homem. A participação ativa do indivíduo e da comunidade em aspectos relacionados à alimentação e saúde, aliada à garantia, por parte do governo, da alimentação como um direito humano e à segurança alimentar e nutricional para os desenvolvimentos físico, mental e social são os passos fundamentais para o alcance do real sentido de igualdade. (MINISTÉRIO DA SAÚDE)

## REFERÊNCIAS DAS ATIVIDADES PEDAGÓGICAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Alimentos regionais** brasileiros. Brasília-Df, 2015.

B, M.C.F. Contribuições da Educação Nutricional à Construção da Segurança Alimentar. Saúde Rev. Piracicaba, v.6, n 13, p. 13-17, 2004. Disponível em: [http://www.unim ep.br/phpg/editora/revistaspdf/saúde\\_13art02.pdf](http://www.unim ep.br/phpg/editora/revistaspdf/saúde_13art02.pdf)> Acesso em: 22 Jan. 2019. <http://www.ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=bibliotecaIdeias/view&id=103> Acesso em 22 Fev. 2015.

BRASIL. Ministério da Educação. Alimentação e nutrição no Brasil. Brasília- DF: Universidade de Brasília, 93 p. 2007.

Caderno de atividades: **Educação Alimentar e Nutricional: o direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços socioassistenciais.**

CARVALHO, A.P.; DE OLIVEIRA, V.B.; SANTOS, L.C. Hábitos alimentares e práticas de educação nutricional: atenção a crianças de uma escola municipal de Belo Horizonte, Minas Gerais. Pediatria.São Paulo.v.32, n.1, p.20-27. 2010. Disponível em:<http://www.pediatriasopaulo.usp.br/upload/pdf/1326.pdf>> Acesso em: 17 JAN 2019.

<http://www.ebah.com.br/content/ABAAAerAIAK/manual-ed-nutricional-creche?part=4> Acesso em: 15 jan. 2019.

[http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/SimbioLogias/Estrategia\\_Intervencao\\_na\\_Pratica.pdf](http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/SimbioLogias/Estrategia_Intervencao_na_Pratica.pdf).> Acesso em: 18 jan. 2019.

<http://www.ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=bibliotecaIdeias/viewTemas&id=17> Acesso em: 22 Jan. 2019.

RIGO, N.N.; MUSTIFAGA, R.; BOMBANA, V.B.; BERTONI, V.M.; CENI, G.C. **Educação nutricional com crianças residentes em uma associação beneficente de Erechim, RS.** Revista Eletrônica de Extensão da Uri, Vol.6, N.11: p.112-118,2010. Disponível: [http://www.reitoria.uri.br/ivenciaero\\_011/artigos/artigos\\_vivencias\\_11/n11\\_14.pdf](http://www.reitoria.uri.br/ivenciaero_011/artigos/artigos_vivencias_11/n11_14.pdf). Acesso em: 15 jan. 2019.

[http://www.codeagro.sp.gov.br/cesans/manuais/Manual\\_de\\_sucos\\_web.pdf](http://www.codeagro.sp.gov.br/cesans/manuais/Manual_de_sucos_web.pdf) Acesso em 22 fev. 2015.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Diretrizes da OMS Sobre Higienização das mãos na assistência à saúde**, 34 p. 2016.

NUT/FS/UnB – ATAN/DAB/SPS. Disponíveis em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_saudavel.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf). Acesso 05, Fev.2019

## REFERENCIAS DAS ATIVIDADES CULINÁRIA

MINISTÉRIO DA SAÚDE, **Alimentos regionais** brasileiros. Brasília-Df, 2015.

Secretaria Municipal de Meio Ambiente - Inhangapi –Pará

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACCIOLY, E. **A escola como promotora da alimentação saudável.** Revista: Ciência em Tela, Volume 2, Número 2, 2009. Disponível em:<<http://www.cien.ciaemtelanutes.ufrj.br/artigos/0209accioly.pdf>>. Acesso em: 10/01/ 2019.

ADAMS, C. **Estratégias adaptativas de duas populações caboclas (Pará) aos ecossistemas de várzea estuarina e estacional: uma análise comparativa,** [Tese de Doutorado],2005 Departamento de Ecologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

\_\_\_\_\_; MURRIETA, RSS; SANCHES, RA. **Agricultura e alimentação em populações ribeirinhas das várzeas do Amazonas: novas perspectivas.**Rev. Ambiente & Sociedade, 8(1): 1-22 .2005.

BENEFICE, E; LOPEZ R; MONROY, SL; RODRÍGUEZ S. **Fatness and overweight in women and children from riverine Amerindian communities of the Beni River (Bolivian Amazon).** Am J Hum Biol 19:61–73.2007.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde - **Departamento de atenção básica - Coordenação geral da política de alimentação e nutrição.** Dez Passos para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas. Brasília, 2006.

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014

CAISAN. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional:** 2012/2015.- Brasília, DF: CAISAN 2011.

“Trabalho desenvolvido no âmbito do NEA GEDAF: Teias de Inovação Agroecológica e Desenvolvimento de Sistemas Agroalimentares com o apoio do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico- CNPq” e dos órgãos financiadores da Chamada CNPq 21/2016, a saber: MAPA, MCTIC, MEC E SEAD-Casa Civil.



MINISTÉRIO DA  
CIÊNCIA, TECNOLOGIA,  
INOVAÇÕES E COMUNICAÇÕES

MINISTÉRIO DA  
EDUCAÇÃO

MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

SECRETARIA ESPECIAL DE  
AGRICULTURA FAMILIAR E DO  
DESENVOLVIMENTO AGRÁRIO

CASA CIVIL

