UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS - RIO CLARO

LICENCIATURA PLENA EM PEDAGOGIA

THIAGO AUGUSTO MENDES MORETTI

ALFABETIZAÇÃO ALIMENTAR: POR QUE, O QUE E COMO.

Rio Claro
2020

THIAGO AUGUSTO MENDES MORETTI

Alfabetização Alimentar: Por que, o que e como.

Orientador: Prof. Drª Marcia Reami Pechula

Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Licenciatura Plena em Pedagogia da Universidade Julio de Mesquita Filho, UNESP de Rio Claro, como requisito parcial para obtenção do diploma de Licenciado em Pedagogia, sob orientação da Prof. Drª. Marcia Reami Pechula

Rio Claro

2020

M845a

Moretti, Thiago Augusto Mendes
Alfabetização Alimentar: Por que, O Que e Como. / Thiago Augusto Mendes Moretti. -- Rio Claro, 2020
70 p. : il., tabs., mapas

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Pedagogia) - Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio Claro
Orientadora: Márcia Reami Pechula

1. Alimentos. 2. Pedagogia. 3. Segurança Alimentar. 4. Cultura. 5. Alfabetização. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

AGRADECIMENTOS

Depois de 4 anos de muito aprendizado dentro do curso de graduação em pedagogia na Unesp-RC, apresento o Trabalho de Conclusão de Curso, mas antes disso preciso agradecer pessoas que foram muito importantes nessa caminhada.

Gostaria de agradecer a minha família pelo apoio e por acreditar em mim, gostaria de agradecer a Thatiana Brochini de Sá, minha melhor amiga que tanto me ajudou a batalhar e alcançar meus objetivos, a Tabatha Silva que por mais ocupada sempre conseguia um tempo para ajudar nos perrengues que aconteceram na universidade, a Solange Cavalcante da Silva Redolfi que é uma amiga recente mas muito querida, que tanto ajudou com seus conhecimentos e aos amigos, Giovanna Uechi, Caroline Barros, Letícia Magrini, Alessandra Monteiro, Aline Dias, Terezinha Vinha, que fizeram dessa jornada algo muito especial e significativo.

Gostaria de agradecer também a professora Silvia Marina Anaruma que acreditou no meu projeto desde o começo, quando eu ainda estava no primeiro semestre, dando a possibilidade de conhecer o aleitamento materno mais profundamente e começar minhas pesquisas sobre Alfabetização Alimentar, a professora Maria Rita Marques de Oliveira, Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovações e ao INTERSSAN por todos os aprendizados e por me colocar em contato com as diversas camadas que compõe o alimento, a professora Márcia Reami Pechula, que ao saber que minha antiga orientadora iria se aposentar, confiou no meu trabalho e oportunizou a mim a chance de estender os conhecimentos pesquisados, até então, para a sociedade através de um projeto de extensão, onde o PROEX foi fundamental na aplicação, aos demais professores, não todos, mas aqueles que se esforçaram para oferecer o melhor ensino possível, incluindo os professores substitutos que ganham tão pouco e ainda assim fazem um excelente trabalho e finalizo agradecendo aos mais de 100 profissionais (professores, coordenadoras, diretoras, nutricionistas e cozinheiras) que participaram das formações mediadas por mim (em especial a Escola Municipal Dante Egréggio e a Escola Municipal Denizard França Machado) e mais de 500 alunos que participaram dos atividades de alfabetização alimentar, sem vocês o projeto não teriam alcançado a grande dimensão que obteve. Muito obrigado!

“A única coisa que fazemos várias vezes ao dia durante toda a nossa vida é comer. Podemos não ler várias vezes ao dia, não usar matemática ou ciências várias vezes ao dia. O que fazemos várias vezes ao dia durante toda a nossa vida é comer. Isso deve ser tão importante na experiência educacional das nossas crianças quanto leitura, matemática e escrita.”

Ann Cooper

Resumo

Tendo em vista que os índices de doenças ligadas e má alimentação só crescem no país, iremos conceituar a alfabetização alimentar, a fim de apresentar as bases para a implementação em escolas. Para tanto, o projeto tem como objetivos entender o que é alfabetização alimentar levando em consideração a cultura alimentar brasileira, definir o profissional ideal para trabalhar a área e as diversas formas de leva-la as escolas considerando suas potencialidades e limitações. Utilizando um tripé no embasamento, o guia alimentar para a população brasileira como embasamento alimentar e nutricional, Carl Rogers no embasamento de aprendizagem e Georges Snyders no embasamento de ensino. Realiza-se, então, uma pesquisa qualitativa.

Diante disso, verifica-se que a alfabetização alimentar é uma área pedagógica, que o profissional ideal para trabalha-la é o pedagogo ou educador e que precisamos preparar nossos professores para trabalhar com a temática, o que impõe a constatação de que ainda precisamos desenvolver uma metodologia verdadeira e nacional de alfabetização alimentar.

Palavras Chave: Alfabetização Alimentar. Pedagogia. Segurança Alimentar. Alimentos. Cultura Alimentar.

Lista de Figuras

Figura 1: Aleitamento Materno na primeira hora de vida.....14
Figura 2: Prevalência de Aleitamento Materno Exclusivo (AME) em crianças menores de 6 meses.....14
Figura 3: Prevalência de Aleitamento Materno (AM) em crianças de 9 a 12 meses.....15
Figura 4: Pirâmide de Maslow.....35
Figura 5: Quadro de Resultados Finais dos Alunos.....47
Figura 6: Quadro de Multidisciplinaridades.....56

Sumário

1. POR QUE? 9
1.1. Introduzindo o problema 10
1.2. “O problema vai muito além do Peso” 11
1.3. Aleitamento materno 13
1.4. Iniciativas e leis 16
2. O QUE? 21
2.1. O que é alfabetização Alimentar? 22
2.2. A diferença entre educação alimentar e alfabetização alimentar 23
2.3. O guia alimentar para a população brasileira, embasamento alimentar e nutricional. 25
2.4. Carl Rogers, e a teoria centrada no cliente. 29
2.5. Snyders, e sua teoria educacional. 32
2.6. Multisensorialismo 34
3. COMO? 38
3.1. O projeto Alfabetização Alimentar, a pedagogia dos alimentos 39
3.2. Como o projeto se desenvolveu? 41
3.3. A avaliação 44
3.4. Atividades individuais 47
3.5. Os resultados e suas análises 48
3.6. Legado do projeto 54
3.7. Interdisciplinaridade e multidisciplinaridade 56
4. Considerações finais 61
5. Referências: 65

1. POR QUE?

Nessa parte demonstraremos o por quê de medidas educacionais ligadas a alimentação serem importantes e urgentes, tentando trazer um pouco da realidade mundial e nacional, os fatores que indicam essa necessidade e pessoas que tratam sobre o problema da má alimentação, principalmente aquela rica em ultraprocessados.

1.1. Introduzindo o problema

Atualmente, observa-se que, não preparamos nossas crianças para se alimentarem bem e o resultado é cada vez mais evidente em nossa população; as taxas de obesidade batendo recordes e várias outras doenças decorrentes da má alimentação, a segurança alimentar e nutricional sendo drasticamente afetada pela falta de conhecimento até mesmo das classes mais abastadas, faz-se necessária uma reanálise sobre o que e como se deve ensinar sobre alimentos. Várias técnicas e teorias já foram testadas para melhorar a alimentação infantil, sem resultados relevantes (MONTEIRO et al., 2013).

A forma de se alimentar contemporânea, nos traz muitas reflexões e indagações, quando nos reportamos sobre a maneira como as famílias, cuidavam e apresentavam os alimentos aos seus, de maneira a exercer forte influência alimentar sobre a criança, por meio da oferta de um ambiente saudável e educativo.

Repensar como as pessoas se alimentam hoje é entender que, antigamente, as mesmas aprendiam de maneira natural (informal) no meio familiar/social, por meio de atividades que acabaram sendo deixadas de lado com as mudanças nos hábitos e rotinas da sociedade; esta, portanto, só se faz presente na educação formal a partir do momento que problemas decorrentes da alimentação surgem na escola com mais frequência.

No mundo a preocupação com a obesidade vem aumentando, hoje é uma das principais causas de mortalidade e grande preocupação em termos de saúde pública e esses problemas estão associados ao crescimento da venda e do consumo de alimentos ultraprocessados. O termo “pandemia da má alimentação” já é bastante utilizado, principalmente pela Organização Mundial da Saúde - OMS para descrever a situação mundial, e o aumento do consumo desses tipos de alimentos na América Latina é destacado, assim como o grande aumento nas taxas de ocorrência de doenças decorrentes desses hábitos. (WHO, 2018)

“As principais doenças que atualmente acometem os brasileiros deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas. Apesar da intensa redução da desnutrição em crianças, as deficiências de micronutrientes e a desnutrição crônica ainda são prevalentes em grupos vulneráveis da população, como em indígenas, quilombolas e crianças e mulheres que vivem em áreas de risco. Simultaneamente, o Brasil vem enfrentando aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas

etárias, e as doenças crônicas são a principal causa de morte entre adultos. O excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras.” (BRASIL, 2014, p.5)

No Brasil a prevalência da obesidade e do sobrepeso cresce segundo a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas (feita através da vigilância por inquérito Telefônico - Vigitel), de 2019, do Ministério da Saúde. O índice de obesidade aumentou em 67,8% nos últimos treze anos, subindo de 11,8% para 19,8%. Já o excesso de peso entre a população brasileira aumentou 30,8% quando comparado com 2006, chegando a 55,7% da população brasileira com sobre peso ou obesidade, ou seja, mais da metade da população brasileira está nessa condição, mesmo com o aumento do consumo regular de frutas e da prática de atividade física no tempo livre e da diminuição do consumo de refrigerantes e bebidas açucaradas. (BRASIL, 2019)

O Secretário de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde ainda afirma.

> Nós temos um aumento maior da obesidade em decorrência do consumo muito elevado de alimentos ultraprocessados, de alto teor de gordura e açúcar. Então, o incentivo ao consumo de hortaliças entre as crianças e adultos é fundamental. Está acontecendo uma mudança de comportamento, de paradigma importante no Brasil. E também, compete a nós e às gestões responsáveis, ampliarmos o incentivo ao consumo de alimentos mais saudáveis e também promover a economia local, com o consumo de hortaliças. Quanto mais próximo de casa eu compro o alimento, mais saudável ele é, e mais fresco eu vou consumi-lo, (OLIVEIRA *apud* PENIDO, 2019.)

1.2. “O problema vai muito além do Peso”

Um trabalho que ilustra muito bem isso é o filme “Muito além do peso” (2012) onde são abordados vários pontos que demonstram a situação alimentar preocupante que encontramos no Brasil e no mundo. A frase inicial já mostra as consequências pelas quais estamos passando, “Nós adultos, abençoamos nossas futuras gerações com uma expectativa de vida menor que a nossa”, trazendo a realidade americana onde a expectativa de vida caiu mesmo com os avanços da medicina e um dos fatores preponderantes é a má alimentação.

Traz informações da alimentação no Brasil e no mundo e afirma que a obesidade é uma pandemia utilizando dados como “6 a cada 10 pessoas tem excesso de peso no Brasil e nem estamos falando de alimentação saudável” ou “segundo o IBGE 08/09 33,5% das crianças brasileiras tem sobrepeso” ou “56%

dos bebês tomam refrigerante frequentemente antes de 1 ano de idade". (MUITO..., 2012)

Além disso, o filme expõe pontos sociais que propiciam essas mudanças de comportamento que afetam a alimentação, ao analisar a responsabilidade dos pais e/ou responsáveis que "Muitas vezes utilizam a televisão, *notebook* e celular como a babá das crianças" e ironiza "É uma babá ou um vendedor?" e "Você contrataria essa babá?", mas, ponderando também que a culpa não é somente deles para que haja um real entendimento da situação. "Os pais não podem fazer grandes escolhas se não existem grandes escolhas a serem feitas", ele vai embasando seu raciocínio através de pesquisas e entrevistas. (MUITO..., 2012)

Ressalta ainda, os perigos da publicidade para as crianças, "crianças com sobrepeso aumentam o consumo de *Junk Food* em 134% quando expostas a publicidade" lembrando que a maior empresa distribuidora de brinquedos do mundo é o *Mc Donald's* que atrela o alimento a um brinquedo, utilizando de uma lógica capitalista onde é feita a mídia do brinquedo; a criança pede esse brinquedo e os pais compram ("Os pais sentem orgulho de poder oferecer bens de consumo que talvez não tenham tido, não quer que a criança seja discriminada"); o brinquedo não é desafiador (muitas vezes é só apertar um botão) e a criança perde logo o interesse; a criança se volta novamente a alguma mídia (televisão, celular, *notebook*...) de um novo brinquedo e o ciclo começa novamente. (MUITO... 2012)

Outro local onde somos muito expostos a publicidade é o mercado, onde há propagandas por todos os lados, muitas delas completamente voltadas ao público infantil e, posicionada de forma, que os mesmos tenham fácil acesso, como, por exemplo, uma bolacha dos personagens de um desenho que a criança gosta, que fica nas partes mais baixas das prateleiras, esse único pacote de bolachas equivale a 8 pães franceses e muitas crianças levam como a refeição do recreio. Esse é o principal motivo pelo qual não devemos levar crianças ao mercado para fazer compras. (MUITO... 2012)

O filme também chama atenção para necessidade de se trabalhar a alimentação dentro das escolas. Em uma das frases mais marcantes do filme, proferidas pela chef e educadora Ann Cooper, isso é deixado bem claro.

> É preciso incluir o que a criança sabe sobre comida como experiência educacional. A única coisa que fazemos várias vezes ao dia durante toda a nossa vida é comer. Podemos não ler várias vezes ao dia, não usar matemática ou ciências várias vezes ao dia. O que fazemos várias vezes ao dia durante toda a nossa vida é comer. Isso deve ser tão importante na experiência educacional das nossas crianças quanto leitura, matemática e escrita. (MUITO... 2012)

Um local muito importante dentro da escola é a cantina, que deve ser um espaço de aprendizado onde a criança deve encontrar alimentos que condizem com essa alimentação que foi aprendida, caso contrário ela descarta aquela informação. (MUITO... 2012)

Para finalizar o filme afirma que os alimentos ruins (*Junk Food*) não são mais exceção e sim parte da dieta e alerta para o risco de perdermos nossa cultura alimentar. “O que mais define um povo além do que ele come?”, trazendo à tona a questão da cultura alimentar que vem perdendo estrutura e raízes graças as mudanças da sociedade do pós-segunda guerra mundial. (MUITO... 2012)

1.3. Aleitamento materno

> É importante que a promoção da alimentação saudável inclua ações visando à formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, pois os alimentos oferecidos nos primeiros anos de vida passam a fazer parte do hábito alimentar do indivíduo. (PASSANHA et al. 2018)

A primeira experiência educacional e alimentar que passamos na vida é o aleitamento materno, o bebê experimenta o leite (alimento mais completo até os 2 anos, que muda de sabor e de composição conforme a dieta da mãe e necessidade da criança), ele tem que aprender a “pega”, que seria a forma certa de mamar, além de outros aprendizados sensoriais (olfato, paladar, tato, visão e audição) e funcionais como aprender a respirar e engolir enquanto mama, como se comunicar para manifestar fome e desenvolver a musculatura da face. Esse processo é fundamental no desenvolvimento dos hábitos alimentares e tem forte relação com a obesidade no futuro, um dado que comprova isso é que crianças que não amamentam tem 2 vezes mais chance de se tornarem obesas na vida adulta. (ANARUMA, 2020)

> O aleitamento materno, que deve ser a primeira prática alimentar dos indivíduos, é necessário para a garantia da saúde e do desenvolvimento adequado das crianças. O Brasil adota as recomendações internacionais, recomendando o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês e continuado até o segundo ano de vida. (BRASIL, 2009a)

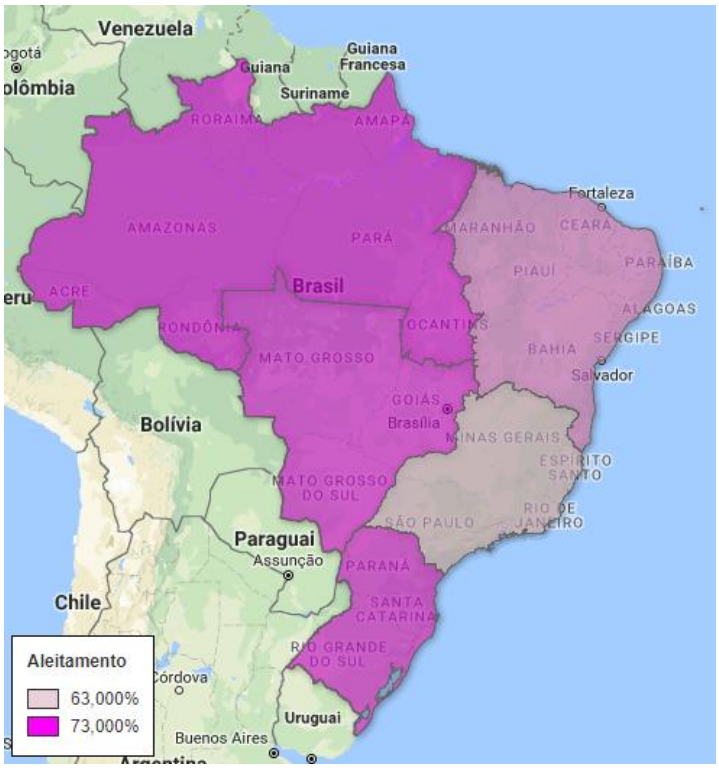
"É neste momento do desenvolvimento que se inicia a alfabetização alimentar. Os hábitos alimentares são instalados neste período e dificilmente serão mudados depois. Então, comece ensinando os hábitos saudáveis." (ANARUMA. 2020)

Aqui no Brasil a realidade do aleitamento materno vem deteriorando, com menor tempo de aleitamento exclusivo e complementar. Fazendo uma análise dos dados da pesquisa nacional de prevalência do aleitamento materno nas capitais brasileiras de 2008 podemos notar que o problema está em todas as regiões e tem ligação com classe social, nível educacional ou acesso a bens de consumo, onde regiões mais ricas e desenvolvidas têm níveis de aleitamento materno inferior a regiões menos desenvolvidas. (BRASIL, 2008). Podemos ver nos mapas abaixo que desenvolvi para o projeto INTERSSAN que se define por:

> Um espaço de interlocução entre instituições de pesquisa e a sociedade, e visa produzir e ampliar o acesso às tecnologias sociais, desenvolver e disseminar processos de gestão de políticas públicas, oferecer formação para o aprimoramento das atividades humanas no curso do sistema alimentar e para a promoção de práticas alimentares que proporcionem saúde e bem estar. (INTERSSAN, 2020)

Essas mudanças na sociedade também influenciaram muito a cultura (alimentar) em torno do nosso primeiro alimento, o leite materno, onde o aleitamento exclusivo tem durado cada vez menos tempo. (BRASIL, 2008)

Figura 1: Aleitamento Materno na primeira hora de vida:



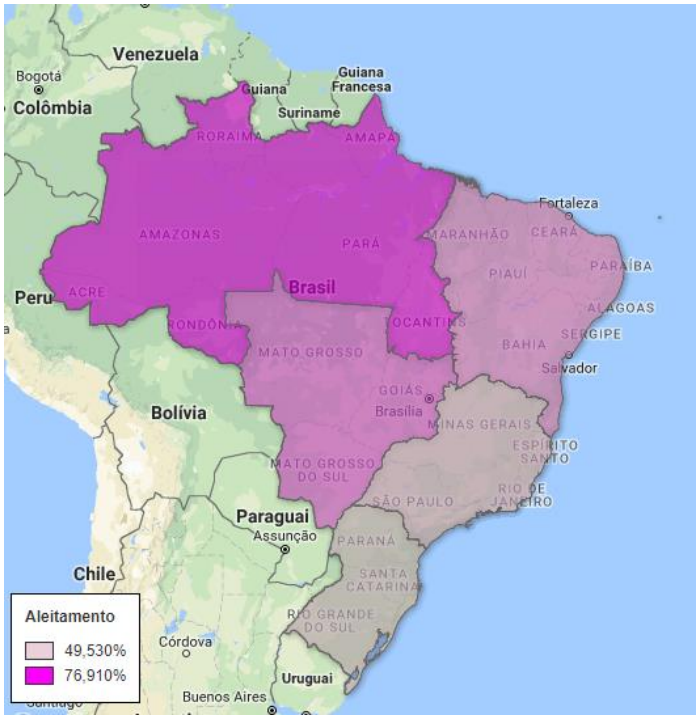
Fonte: O Autor

Figura 2: Prevalência de Aleitamento Materno Exclusivo (AME) em crianças menores de 6 meses:



Fonte: O Autor

Figura 3: Prevalência de Aleitamento Materno (AM) em crianças de 9 a 12 meses:



Fonte: O Autor

Como mencionado anteriormente regiões como a sudeste tem níveis de aleitamento materno inferiores ao da região norte que por sua vez não apresenta números bons de aleitamento materno. Esses dados mostram que a formação dos hábitos alimentares, que começam no aleitamento, está sendo prejudicada, onde a região brasileira com melhores resultados de AME o índice de prevalência é inferior a 50%. (BRASIL, 2008)

1.4. Iniciativas e leis

> A garantia de direitos está prevista na Constituição Federal 1988. A emenda Constitucional de 2010, em seu artigo 6º, inclui a Alimentação como um dos direitos sociais do Ser Humano e demais legislações que promovam a segurança alimentar e nutricional. (Brasil, 2010, p.1)

Existem iniciativas e leis por todo o mundo que refletem essa preocupação com a melhora da alimentação, como por exemplo, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável ODS da ONU que é uma agenda mundial adotada durante a Cúpula das Nações Unidas sobre o desenvolvimento sustentável em

setembro de 2015, composta por 17 objetivos e 169 metas a serem atingidos até 2030. Nesse documento são apresentadas metas para erradicação da pobreza, segurança alimentar, agricultura, saúde, educação, igualdade de gênero, redução das desigualdades, energia, água e saneamento, padrões sustentáveis de produção e de consumo, mudança do clima, cidades sustentáveis, proteção e uso sustentável dos oceanos e dos ecossistemas terrestres, crescimento econômico inclusivo, infraestrutura, industrialização, entre outros. Apesar de vários desses temas terem relação com a alimentação ressalto dentre eles o Objetivo 2 que visa, acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável. (UN, 2015)

Entender o que é segurança alimentar, e qual sua importância é fundamental para entendermos o problema grave que vivemos quando falamos de alimentação pelo mundo e como fazer para superá-los.

> O conceito de Segurança Alimentar veio à luz a partir da 2ª Grande Guerra com mais de metade da Europa devastada e sem condições de produzir o seu próprio alimento. Esse conceito leva em conta três aspectos principais: quantidade, qualidade e regularidade no acesso aos alimentos.” (Belik, W, 2003)

O Guia alimentar para a população brasileira ainda complementa

> A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser 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, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.” (BRASIL, 2014, p.8)

O país precisa ter disponível uma quantidade de alimentos suficientes para alimentar sua população, que por sua vez deve ter acesso a esses alimentos. Não adianta haver a quantidade suficiente, sendo que as classes menos abastadas não têm como acessar esse alimento.

A qualidade também é fundamental, esses alimentos têm que estar adequados ao consumo (conservados corretamente, dentro do prazo de validade e serem consumidos em ambientes higiênicos), suprir as necessidades nutricionais da população, além de poderem serem consumidos de forma digna.

> “Dignidade significa permitir que as pessoas possam comer em um ambiente limpo, com talheres e seguindo as normas tradicionais de higiene. Nesse caso, seriam condenadas certas práticas como ministrar rações, preparados energéticos e outras misturas visando combater os efeitos da desnutrição.” (BELIK, 2003)

A LOSAN, Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional, 11.346, DE 15 DE SETEMBRO DE 2006, cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada. De acordo com artigo 2º A alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população. (Brasil, 2006, p.1)

Um caso importante envolvendo essa questão ocorreu no município de São Paulo em 2017, onde o prefeito, João Dória, iniciou um plano de distribuição de um composto granulado, conhecida como *farinata,* feito de alimentos perto do vencimento para famílias carentes, uma ração humana, que segundo a entrevista, a ação faz parte da Política Municipal de Erradicação da Fome, lançada pelo prefeito nesta semana. (PINHO et OTTONI, 2017) Como se não bastasse, ele tentou incluir esse produto na merenda escolar a fim de cortar gastos. Depois de muita pressão popular o projeto não foi a frente e o prefeito foi duramente criticado pela imprensa. Nesse caso as pessoas seriam alimentadas, o que é diferente de ter o acesso ao alimento e dignidade no consumo do mesmo. (TEIXEIRA, 2017).

Olhando para o cenário legal nacional, a importância da garantia da promoção da alimentação adequada, pelas diversas áreas, eixos e serviços, é legitimada pela a lei 13.666 (BRASIL, 2018), que define que a educação alimentar e nutricional será incluída entre os temas transversais da lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, ela mostra que há a preocupação com o tema, assim como demonstra que somente a inclusão entre os temas não efetiva o real ensino de educação alimentar, falta a preparação dos professores e escolas para que eles possam realmente preparar as novas gerações para se alimentarem melhor.

Precisamos entender e qualificar o ensino de educação alimentar, preparar os professores para essa nova responsabilidade e trabalhar a metodologia dessa área do saber. A fim de influenciar positivamente a alimentação (saúde) de alunos, professores e a comunidade em que a escola está inserida. (BRASIL, 2018)

Essas iniciativas não partem somente da política, pensadores contemporâneos também trazem em suas falas a necessidade e importância de trabalharmos a alimentação das gerações atuais e que estão por vir, ressaltando os malefícios da alimentação rica em ultraprocessados.

Mano Brown, *rapper* integrante do grupo *Racionais MC's*, por exemplo, fala em uma entrevista com o médico Drauzio Varella quais são os temas importante para se fazer música nos tempos de hoje, ele cita a alimentação, que o *"povão"*, que o *"favelado"*, está sendo morto pela boca, com comidas ruins, comidas sintéticas (industrializadas), cheias de "*veneno*", que estão matando o nosso povo pela boca. (DRAW, 2020)

Emicida, pensador e rapper, lançou junto com seu álbum "*Amarelo*" de 2019, um *podcast* de mesmo nome onde, em um dos quatro episódios ele fala somente sobre a alimentação e sua importância, de ações que tentam oferecer alimentos melhores dentro da periferia e de que essas áreas periféricas em sua grande maioria no passado eram onde era produzido o alimento para sustentar a cidade, que aquele conhecimento ainda está ali e precisa ser resgatado. (PODCAST, 2020)

Outra iniciativa vem de pensadores da área de história, culinária e gastronomia que defendem uma melhora na alimentação evitando a utilização de alimentos ultraprocessados, além de vincular a alimentação como um ato ambiental, político, social, econômico e de saúde como Paola Carossella, Bela Gil, Michael Pollan, entre outros.

"Considero a comida e o ato de cozinhar ferramentas políticas, econômicas, sociais, ambientais e de saúde" (GIL, 2015, p.11).

Segundo ela, a comida de verdade seria aquela que faz bem pro nosso corpo, respeita a terra e valoriza o social, dando enfoque nos pequenos produtores. Já para Paola Carosella seria todo alimento que não for ultraprocessado. (COMIDA. 2018) Já Michael Pollan fala em seu livro "O dilema do onívoro" que comida é aquilo que sua vó entenderia como comida, que já foi repetida modificando para bisavó, tataravó e assim por diante. (POLLAN, 2007)

Já o Guia Alimentar para a População Brasileira não traz a expressão "comida de verdade", mas fala que o ideal de comida é aquela feita com alimentos *in natura* ou minimamente processados, a tradução popular da alimentação adequada, saudável e que reflete nossa cultura alimentar. (BRASIL, 2014)

O Guia Alimentar é um importante instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população. Ou seja, promoção da alimentação adequada e saudável compreende um conjunto de estratégias que objetivam proporcionar aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares apropriadas. (BRASIL, 2014)

2. O QUE?

Na segunda parte do documento abordaremos o que é a alfabetização alimentar, o que diferencia da educação alimentar e os embasamentos para desenvolver uma metodologia eficaz dentro da área.

2.1. O que é alfabetização Alimentar?

Antes de falarmos o que é alfabetização alimentar, precisamos falar o que é educação alimentar. Quando começam a aparecer os problemas decorrentes da má alimentação, surge a educação alimentar, posteriormente, educação alimentar e nutricional, que, em 2013, foi definido pelo PNAN, Política Nacional de Alimentação e Nutrição, como

> Pensar a educação alimentar e nutricional como processo de diálogo entre profissionais de saúde e a população, de fundamental importância para o exercício da autonomia e do autocuidado. Isso pressupõe, sobretudo, trabalhar com práticas referenciadas na realidade local, problematizadoras e construtivistas, considerando-se os contrastes e as desigualdades sociais que interferem no direito universal à alimentação. (BRASIL, p. 33, 2013)

Alguns outros termos como alfabetização alimentar, alfabetização do paladar, oficina de alimentos e prendas domésticas surgem para nomear esse processo com pequenas diferenças uns dos outros.

Segundo Winkler e Franzoni, a alfabetização é redefinida, pela UNESCO, em 2013, como

> a base para outras oportunidades de aprendizagem. É composta por habilidades que podem ser perdidas ao longo do tempo e, por isso, deve ser uma atividade contínua de aprendizagem, independentemente da idade. (WINKLER; FRANZONI, 2015, p. 89)

Paulo Freire também entendia a alfabetização mais do que um processo de aprender a ler e escrever e sim como uma leitura do mundo. “Alfabetização não é limitada ao alfabeto, ela é a leitura do mundo.” (FREIRE, 2014)

Logo o termo alfabetização alimentar ganha força e nova definição:

> Arcabouço que empodera indivíduos, famílias, comunidades ou nações para proteção da qualidade da dieta através da mudança e do fortalecimento da resiliência da dieta ao longo do tempo. Ele é composto de uma coleção de conhecimentos, habilidades e comportamentos inter-relacionados, necessários para planejar, gerir, selecionar, preparar e comer conforme a necessidade, determinando a ingestão de alimentos. (VIDGEN; GALLEGOS *apud* WINKLER; FRANZONI, 2015, p. 89)

A alfabetização alimentar é definida de forma concisa pelos autores em 2014 como, “um conjunto de conhecimentos, habilidades e comportamentos inter-relacionados, necessários para planejar, gerir, selecionar, preparar e comer

conforme a necessidade, determinando a ingestão de alimentos". (VIDGEN, 2014, p. 54)

Para Vidgen e Gallegos, citados por Winkler e Franzoni, são 15 as principais temáticas que devem ser contempladas pela alfabetização alimentar:

> • Atividades de preparação;
> • Práticas de higiene e segurança;
> • Orientações nutricionais;
> • Custo e orçamento para o consumidor;
> • Habilidades de criação, análise e avaliação para escolhas mais informadas;
> • Valores referentes às tradições, cultura, histórias e festejos em torno da alimentação;
> • A visão e o interesse dos alunos (para assegurar relevância e pertencimento);
> • Sustentabilidade ambiental;
> • Ciência e tecnologia dos alimentos;
> • Experiências sociais em torno da alimentação;
> • Oportunidades fora do contexto escolar para aprender sobre alimentação e culinária;
> • Conhecer a cadeia alimentar, as propriedades rurais e o bem-estar animal;
> • Oportunidades interdisciplinares e multicontextuais para trabalhar com outras áreas curriculares;
> • Políticas alimentares e mercados globais;
> • Análise sensorial. (VIDGEN; GALLEGO *apud* WINKLER; FRANZONI, 2015, p. 90-91)

Em outras palavras a alfabetização alimentar é oferecer o mundo real da alimentação (comida de verdade: alimentos *in natura* ou minimamente processados), trabalhando todas as suas nuances e interdisciplinaridades a fim de formar um cidadão que na liberdade faça escolhas saudáveis de forma habitual.

2.2. A diferença entre educação alimentar e alfabetização alimentar

Mesmo sendo termos muito similares, educação alimentar e alfabetização alimentar se diferem. Como visto na definição citada no capítulo anterior no trecho extraído do PNAN de 2013, a educação alimentar tenta combater a ignorância alimentar através da informação (alimentar ou nutricional) e concentra-se nos profissionais da área de saúde, distanciando-se da escola; é utilizada, normalmente, quando já se tem problemas relevantes com o indivíduo/comunidade. (BRASIL, 2013)

A primeira diferença são os agentes, na educação alimentar os profissionais se concentram na área da saúde, algo distante da realidade e dia-a-dia escolar, que é base da formação de hábitos alimentares junto com a família, já a alfabetização alimentar tem como principais agentes os professores e as famílias que estão inseridas no processo, utilizando-se das informações que a escola tem daquela comunidade que atende, tendo muito mais condições de entender as circunstâncias e peculiaridades daquela população. (BRASIL, 2013)

O público-alvo também é diferente, sendo que a educação alimentar está focada na população como um todo, e a alfabetização foca nos educandos e suas famílias. (BRASIL, 2013)

Outro ponto de diferença está no combate à ignorância alimentar e nutricional, sendo que a alfabetização foca no intuito de preparar o indivíduo para se alimentar bem, fazer boas escolhas na hora da alimentação, não somente trabalha a ideia de conhecimento e sim a ideia de ensino e aprendizagem, utilizando da pedagogia para fazer com que o público alvo possa vivenciar e desenvolver habilidades que utilizem desses conhecimentos vindos da área da saúde. (BRASIL, 2013)

Assim podemos dizer que a alfabetização alimentar é uma abordagem pedagógica que visa preparar os cidadãos para que eles possam fazer boas escolhas. Trabalha no processo de utilizar os conhecimentos vindos das áreas de nutrição (e saúde no geral) e trabalha-los junto com alunos e comunidades fazendo com que experienciem determinadas situações que sejam significativas, para que fique guardado e seja utilizado quando for adequado. Ou seja, o profissional munido de conhecimento, deverá proporcionar aos alunos e comunidades, atividades, que permitam experimentar e se aproximar dos alimentos, de maneira criar situações afetivas e significativas, influenciando nas suas escolhas e formação dos seus hábitos alimentares.

Sendo assim, deixo uma provocação: por mais que a alimentação seja uma temática que envolve diversos profissionais, no quesito Alfabetização Alimentar, qual o profissional ideal para cumprir essa função?

2.3. O guia alimentar para a população brasileira, embasamento alimentar e nutricional.

Neste e nos próximos subcapítulos serão abordados os embasamentos utilizados na construção de um projeto de alfabetização alimentar ocorrido em 2019, chamado “Alfabetização alimentar, a pedagogia dos alimentos”, desenvolvido por mim em conjunto com a professora Márcia Reami Pechula na Escola Municipal Dante Egrégio em Rio Claro, São Paulo.

A segunda edição do guia alimentar para a população brasileira foi nosso embasamento nutricional e alimentar norteador, sendo que dele foram tiradas as informações importantes a serem trabalhadas durante o projeto.

Em um estudo publicado em 2019 o guia brasileiro foi eleito como o que melhor atendia a critérios previamente estipulados quanto à promoção da saúde humana, do meio ambiente, da economia e da vida política e sociocultural (AHMED et al, 2019)

> Tendo por pressupostos os direitos à saúde e à alimentação adequada e saudável, o guia é um documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, configurando-se como instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no SUS e também em outros setores. (BRASIL, 2014, P.6)

Ele fornece informações que levam em conta a cultura local, que visam facilitar a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis pela população brasileira, tendo uma linguagem clara e simples podendo ser entendido por grande parte das pessoas.

> Assim, o Guia Alimentar para a População Brasileira se constitui como instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população. (BRASIL, 2014, p.9)

O guia é dividido em cinco capítulos mais uma seção final onde são dadas dicas de leituras dos temas transversais trabalhados. No capítulo 1,ele começa explicando sua finalidade e seus embasamentos levando em conta nutrientes, alimentos e preparações dos mesmos, valorizando as dimensões culturais e sociais que envolvem nossa sociedade nas práticas alimentares e nutricionais, mostrando que a alimentação adequada e saudável depende da sustentabilidade

do sistema alimentar, para propor recomendações para a população em geral. (BRASIL, 2014)

Já em seu segundo capítulo o objetivo está em ajudar na escolha de alimentos, visando a promoção da saúde. “Estas recomendações, consistentes com os princípios orientadores deste guia, propõem que alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, sejam a base da alimentação” (BRASIL, 2014, p. 12)

Sua primeira edição foi lançada em 2006 e a segunda edição em 2014 trazendo diferenças significativas, indicando questões culturais e sociais e principalmente a relação entre o homem e a natureza (o nosso prato e o meio ambiente). Vale ressaltar que o guia não traz mais a pirâmide alimentar como recomendação e sim a nova classificação.

> O primeiro Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2006, continha essas primeiras diretrizes. Alguns de seus princípios, como aqueles que se baseavam na explicitação (...) variações das quantidades de alimentos, fazendo menção às porções alimentares e quilocalorias, foram utilizados na época. Também a classificação dos grupos de alimentos, baseada na pirâmide alimentar adaptada à população brasileira, foi amplamente divulgada. (MENEGASSI 2018)

Já a nova classificação proposta por Monteiro é baseada no nível do processamento industrial, dividindo os alimentos em três grupos: alimentos não processados ou minimamente processados, processados e ultraprocessados. (MONTEIRO, 2010)

> Em se tratando de recomendações, superestimar os nutrientes e alimentos e subestimar ou negligenciar o processamento industrial ao qual esses são submetidos é deixar de considerar a enorme diferença entre, por exemplo, um cereal integral e um cereal “matinal”, esse último fabricado a partir de tecnologia exclusivamente industrial, como extrusão de farinha de milho, e adicionado de grande quantidade de açúcares, corantes, conservantes entre outros aditivos alimentares. Ao considerar a pirâmide alimentar, esses dois alimentos estariam juntos no grupo dos cereais e tubérculos; o que não faz sentido. (MENEGASSI, 2018)

O guia alimentar para a população brasileira traz em sua segunda edição uma classificação próxima a de Monteiro, mas incluindo um novo grupo, os ingredientes culinários que seriam o sal, óleos, gorduras e açúcares, além das classificações anteriores. Sendo assim, a classificação é feita nesses quatro grupos, alimentos in natura ou minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e alimentos ultraprocessados. (BRASIL, 2014, p. 25)

> A principal inovação do Guia Alimentar para a População Brasileira, entretanto, foi centrar suas recomendações na classificação dos alimentos segundo o tipo de processamento. Desta forma, a mensagem principal do Guia para a escolha de alimentos nutricionalmente balanceados, saborosos, culturalmente apropriados e sustentáveis (nota Asbran), prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Finaliza o capitulo falando de quatro recomendações e sendo a regra de ouro: prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados, e uma das recomendações seria fazer de alimentos in natura, ou minimamente processados, base de sua alimentação, com grande variedade e com maior predominância de alimentos de origem vegetal; de maneira balanceada, saborosa, que represente nossa cultura e que se baseie na sustentabilidade econômica, social e ambiental; a utilização em pequenas quantidades de sal, óleos, gorduras e açúcar; limitar o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades; e evitando alimentos ultraprocessados. (BRASIL, 2014, p. 47-48)

O capítulo três mostra a aplicação desses conceitos em pratos e combinações de alimentos de maneira balanceada. Estes estão presentes no dia-a-dia brasileiro, levando sempre em consideração a cultura alimentar local, trazendo exemplos que representem as diversas regiões e culturas que o Brasil abriga. Finaliza explicando como escolher, conservar e manipular alimentos. (BRASIL, 2014)

O capítulo quatro trata sobre o ato de comer e a comensalidade, focando na regularidade e atenção nas refeições; que elas sejam feitas em ambientes apropriados e a questão da companhia ao comer, como ato coletivo e não individual. Ele ressalta que os benefícios que essas dicas podem trazer vão desde a melhora na digestão, entendermos a nossa fome (quantidade), a oportunidade de interação social e principalmente maior prazer ao se alimentar. (BRASIL, 2014)

O capítulo cinco trata dos desafios para se implementar isso em nossas vidas e comunidades, começando pela informação que deve presente na formação de nossas crianças, a oferta e sazonalidade dos alimentos no decorrer dos meses, o custo de se preparar um alimento ou compra-lo pronto, as habilidades culinárias necessárias para colocar esses conceitos em prática, o tempo que cada vez é mais escasso devido as mudanças na nossa sociedade e a publicidade que interfere nas

nossas escolhas a partir de artifícios imagéticos e psicológicos e finaliza trazendo dez passos para uma alimentação adequada e saudável, que seriam as quatro primeiras recomendações mais seis novos tópicos. (BRASIL, 2014)

> 1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação;
> 2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades;
> 3. Limitar o consumo de alimentos processados;
> 4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
> 5. Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
> 6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
> 7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
> 8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
> 9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
> 10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. (BRASIL, 2014, p. 125 – 128)

Todas essas diretrizes foram aplicadas no desenvolvimento e implementação do projeto realizado dentro de uma escola, o qual será citado posteriormente neste mesmo texto, visando uma formação atual, de maneira nutricional e alimentar adequada.

Entretanto no ano de 2020 houve uma tentativa do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA) em nota Técnica (nº 42/2020) ao Ministério da Saúde (MS) de modificar esses avanços que o guia alimentar havia proporcionado.

> Entretanto a classificação NOVA utilizada é confusa, incoerente e prejudica a implementação de diretrizes adequadas para promover a alimentação adequada e saudável para a população brasileira. A classificação definida pelo critério de tipo de processamento não apresenta nenhuma contribuição para um guia alimentar público, representando o posicionamento do Governo Federal. A classificação é arbitrária e confunde nível de processamento com a quantidade e tipos de ingredientes utilizados na formulação dos alimentos industrializados (REGO, 2014)

Esses levantamentos foram prontamente rechaçados e o guia foi defendido em notas públicas de diversas entidades como o Nupens, (Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde) da USP (Universidade de São Paulo) (NUPENS, 2020) o CFN (Conselho Federal de Nutricionistas), os Conselhos

regionais de Nutricionistas da região 1 a 10, ASBRAN (Associação Brasileira de Nutrição), FNN (Federação Nacional dos Nutricionistas), ENEN (Executiva Nacional de Estudantes de Nutrição) (CFN, 2020)

> Assim não pensam organismos técnicos das Nações Unidas, como a FAO, a OMS e o UNICEF, que consideram o Guia brasileiro um exemplo a ser seguido. Assim não pensam os Ministérios da Saúde do Canadá, da França, do Uruguai, do Peru e do Equador, que têm seus guias alimentares e suas políticas de alimentação e nutrição inspirados no Brasil. (NUPENS, 2020)

E finaliza com duras críticas:

> Diante da fragilidade e inconsistência dos argumentos apresentados na Nota Técnica do Mapa e da absurda e desrespeitosa avaliação do Guia Alimentar brasileiro, confiamos que o Ministério da Saúde e a sociedade brasileira saberão responder à altura o que se configura como um descabido ataque à saúde e à segurança alimentar e nutricional do nosso povo. (NUPENS, 2020)

2.4. Carl Rogers, e a teoria centrada no cliente.

O próximo embasamento é o de aprendizagem, fundamental para o estabelecimento de uma metodologia e prática eficaz, levando em consideração a sociedade em que vai ser inserido e como as pessoas aprendem. (ROGERS, 1959)

Dito isso me baseio na teoria de aprendizagem humanística concebida por Carl Rogers, sendo esta cognitiva, afetiva e psicomotora, portanto, é essencial que todos os três elementos estejam presentes ao longo da execução do projeto. Os princípios de Rogers eram fenomenológicos, isto é, para compreender um indivíduo, é necessário que primeiro se entenda qual é sua concepção de realidade. Isso é um indicativo muito forte que nesse entendimento, a compreensão e a consciência crítica a respeito do meio é fator indispensável na prática docente. (ROGERS, 1959)

Questionar as metodologias de aprendizagem vigentes sempre é positivo tanto para fortalecer as bases das metodologias já existentes, quanto para a criação de novas abordagens. Carl Rogers, ao estabelecer sua teoria centrada no cliente, cria uma nova oportunidade para entender a aprendizagem (também alimentar e nutricional) de maneira diferente, onde o aluno é o centro. Assim, a tarefa do professor é facilitar o aprendizado, que o aluno conduz a seu modo – uma ideia já

defendida por outros pensadores, como Jacques Rousseau: para ele, a finalidade da educação é ensinar a viver e aprender a exercer a liberdade; a criança é educada para agir por interesses naturais e não por imposição de regras exteriores e artificiais, ou seja, não é educada nem para Deus, nem para a sociedade, mas sim para si mesma. Segundo o autor, “viver é o que eu desejo ensinar-lhe. Quando sair das minhas mãos, ele não será magistrado, soldado ou sacerdote, ele será, antes de tudo, um homem” (ROUSSEAU, 1995, p.15).

Outro ponto importante para Rogers é que toda aprendizagem deve ser significativa, e esse ponto não é metodológico, mas sim atitudinal, por parte do professor, para tornar aquele conhecimento pleno de significado para o aluno. Para Goulart, em seu livro “Psicologia da Educação: Fundamentos teóricos e aplicações à prática pedagógica”, a aprendizagem deve ter como principal base a experiência e o desenvolvimento pessoal do indivíduo (GOULART, 2000).

Dito isso, trabalhamos a partir da realidade na qual nossas crianças se encontram, para que assim, ocorra um fator extremamente importante dos princípios de Rogers: A Aprendizagem Significativa, só ocorre quando a matéria de ensino é relevante para seus objetivos pessoais, como por exemplo, uma criança com aspirações artísticas, raramente se interessará pelas áreas de exatas, a não ser que estas se mostrem necessárias para atingir um propósito. Segundo ele, o homem possui propensão a crescer em uma direção que engrandeça sua existência, ou seja, autor-realização. (ROGERS, 1973)

Uma crença básica de Rogers é que o organismo humano sabe o que é melhor para ele e, para isso, conta com sentidos aprimorados ao longo da evolução da espécie. Tato, olfato e paladar reconhecem, como prazeroso (sabor e cheiro agradável, por exemplo), o que é saudável. O problema é que a sociedade e a cultura desenvolvem mecanismos que contrariam essas relações potencialmente harmoniosas (FERRARI, 2008). Um exemplo são as redes de *Fast Food*, que cativam o seu público ainda quando criança, através de publicidades e brinquedos atrelados aos alimentos, fazendo com que tenha uma preferência pela marca (ROBINSON et al, 2007).

Rogers também acredita que a aprendizagem necessariamente pede mudança na organização do eu e na percepção de si mesmo, e quando isso ocorre, é habitual que ocorra resistência, para tal, pretendemos trazer aos alunos séries de experiências e reflexões conjuntas que possibilitem problematização

acerca das estruturas problemáticas padronizadas em nossa sociedade. (ROGERS 1959)

Além disso, ele afirma que aprendizagens são mais facilmente assimiladas quando as ameaças externas se reduzem ao mínimo, para tal, é necessário que seja criado com a turma um ambiente livre de julgamentos, para que assim, ocorra um processo menos doloroso e mais receptivo. Entretanto, este é um trabalho que deve ser desenvolvido não apenas durante a sequência didática, mas sim, ao longo de toda a vivência da criança com a sala, pois relações de confiança não são construídas rapidamente. (ROGERS, 1959)

É também necessário, dentro de tal teoria, que a criança tenha além de voz, ação dentro da educação, ou seja, esse processo requer total inclusão da participação da criança, em vários momentos, como: nas discussões, reflexões, intuições, no fazer, no observar, experimentar, entre outras ações, que adicione significância à teoria. De maneira geral, aulas expositivas são significantemente menos chamativas do que aulas práticas, isso dificulta a atenção e consequentemente o aprendizado. (ROGERS, 1973)

Outro ponto essencial é que se use diversas habilidades socioemocionais simultaneamente às cognitivas durante o processo de aprendizagem, pois assim, o que foi aprendido se torna mais duradouro e abrangente, isso significa que o aluno será capaz de realizar mais conexões mentais a partir do objeto de estudo, e poderá realocar tal conhecimento para outras situações que forem necessárias. (ROGERS, 1973)

E por fim, a máxima necessária segundo Rogers para que haja uma aprendizagem significativa é a independência, não apenas para aprender e tomar ações, mas também para autocrítica e a auto avaliação. A independência, criatividade e autoconfiança são potencializadas quando estas estão em sintonia com a análise de si mesmo, tornando assim a avaliação feita por outros secundária, sendo assim, ser o seu próprio eu crítico faz com que a opinião externa seja melhor aceita e processada, mesmo em momentos de instabilidade emocional e cognitiva. (ROGERS, 1959)

A aprendizagem mais útil, seria a aprendizagem do próprio processo de aprender, conhecer o funcionamento de seus próprios recursos internos e assim possuir uma contínua abertura à experiência e ao processo de mudança. Portanto,

conhecimentos prévios nunca deverão ser descartados, mas sim, trazidos à luz do debate e problematizados até que se construa novas bases. (ROGERS, 1959)

2.5. Snyders, e sua teoria educacional.

No princípio da pesquisa para o projeto foi pensado em utilizar a teoria da “Pedagogia Crítico Social dos Conteúdos”, tendência a qual surgiu a partir do livro “Democratização da Escola Pública” de Libâneo (1985). Esta, preocupada com o meio, propõe uma educação ligada à realidade econômica e cultural do aluno, trazendo à tona a função transformadora da escola. (LIBÂNEO, J)

Entretanto, o trabalho foi embasado em autores mais antigos, que consequentemente originaram tal teoria, principalmente o francês Georges Snyders. Este, considera que o conhecimento deve ser passado ao aluno apenas se carrega consigo uma visão ampla, que possibilite o rompimento de tabus impostos pelas classes dominantes. Sendo assim, só se é possível despender sentido de uma prática, se esta leva à uma aproximação crítica da realidade. (CARVALHO, 1996)

Para Snyders, a escola não passa de uma sociedade em menor escala, e para tal, devemos utilizá-la para que os alunos aprendam a melhor maneira de se tornarem cidadãos atuantes e transformadores do contexto em que vivem. Os alunos só conseguirão atingir tal ponto se ocuparem espaços de indivíduos autônomos dentro da escola, entretanto, por falarmos de crianças, é ideal que o educador saiba manter tal autonomia simultaneamente a designação de responsabilidades e proporcionamento de satisfação. (FRAGOSO, E, 2001)

Snyders é fortemente conectado à reflexão das escolas com alunos de classes mais baixas, pois acredita que as escolas que comportam filhos da alta sociedade, já tem como alunos, crianças que entendem o propósito de estudar, pois possuem objetivos dependentes de ensino superior entre outros, enquanto crianças de classes mais baixas, são obrigadas a estudar pois os pais estão sempre a lembrá-las que o futuro depende do estudo. Portanto, é essencial que quanto mais a criança passe por dificuldades na vida, mais a escola traga coisas boas à ela, possibilitando uma melhor visão acerca do mundo real. Assim, a escola

deve ser um ambiente harmônico, prazeroso e principalmente, que possibilite a formação de pessoas sonhadoras. (GADOTTI, 2002)

Como podemos observar, a escola não é apenas um ambiente que prioriza o conhecimento teórico, mas que proporciona o desenvolvimento integral de todas as faculdades do indivíduo, sejam elas cognitivas, motoras, sociais ou emocionais, e principalmente, uma educação que prepare a criança para a vida. (CARVALHO, 1996)

A relação entre aluno e professor deve ser “estimulante”, segundo ele, é essencial, que o educador assuma a postura de orientador, incentivando, denunciando e introduzindo discussões, diálogos e confrontos, encaminhando assim o aluno para conclusões e atitudes que estavam ao alcance dele, entretanto, ele não chegaria por conta própria. Assim, deve-se fazer o mínimo possível de comentários e intervenções durante o debate dos alunos, apenas conduções. (CARVALHO, 1996)

Visto isso, existe a implicância que o professor seja também pesquisador, e procure sempre expandir seu conhecimento se atualizando acerca dos acontecimentos do mundo, tornando assim, os debates e discussões as quais promove, produtivas. O educador portanto, não deve nem mesmo, para de refletir e ser auto crítico a respeito de suas próprias bases e concepções de educação, deve-se perseguir constantemente um processo de reafirmação de valores e crenças.

Snyders coloca grande relevância em uma questão a qual consideramos óbvia, entretanto, pouco discutimos. É preciso gostar do que faz e principalmente, acreditar no que faz e para que se o faz. Ou seja, amar a profissão a ponto de ser o seu *auto-incentivador* na busca de conhecimento, não se deve procurar informações por ser necessário, mas sim, por amar fazê-lo, e ao perceber tal paixão, o aluno também se incentiva a percorrer o próprio caminho, seguindo os mesmos passos do professor. Além disso, a troca de experiências ocorre dentro da própria relação entre professor e aluno, sendo que ao ouvir ativamente ao seu aluno, o professor já está percorrendo novos conhecimentos, e tal interação facilita o aprendizado entre ambas as partes. (CARVALHO, 1996)

A metodologia essencial para que tal plano se concretize, é conceber ao aluno, o real conhecimento da sociedade em que se está inserido, e a partir de tal clareza, incentivá-lo a buscar sua própria utopia, sendo assim, o construtor de sua

própria história. Essencial portanto, o planejamento extremamente detalhado, tendo em foco o ponto de partida e o ponto de chegada esperado para os alunos. Indispensável também, que se utilize múltiplos instrumentos metodológicos, a fim de atingir alunos que aprendem de diferentes maneiras e também que trabalhem o indivíduo como um todo, como dito anteriormente, sejam estes, leituras, exposições, esclarecimentos, análises, discussões, pesquisas, entre outros. (CARVALHO, 1996)

Quanto à avaliação, uma das máximas de Snyders é que o professor não deve ter excesso de otimismo ao avaliar o trabalho de um aluno, pois este espera fazer com que ele perceba a qualidade de seu trabalho, bem como onde e quanto pode melhorar, o excesso de elogio leva à acomodação. Assim, o professor deve dar constantemente pareceres acerca dos trabalhos realizados, além de incentivar a autocrítica e a auto avaliação, sempre possibilitando a reorganização do mesmo até atingir a satisfação pessoal do aluno. (CARVALHO, 1996)

2.6. Multisensorialismo

Um aspecto muito forte e importante da alfabetização alimentar é a utilização de todos os sentidos e atividades que estimulem seu desenvolvimento. Os cinco sentidos são agentes do processo de entendimento do mundo no quesito humano; tato, olfato, visão, audição e paladar, sendo os mesmos essenciais para qualquer tipo de aprendizagem. A teoria do multissensorialismo se baseia na ideia de que a aprendizagem se dá de maneira mais clara a medida em que o indivíduo consegue empregar todos os seus sentidos de maneira simultânea, não utilizando majoritariamente de um ou dois, como faz a escola tradicional, onde visão e audição são sobrepostas a todo o restante. (OCHOA, 2015)

A visão se mostra presente desde os primórdios da educação, na aprendizagem é inquestionável no estabelecimento de uma comunicação audiovisual entre educador e educando. Por ser um dos dois sentidos mais utilizados na escola tradicional, problemas visuais são comumente associados a problemas de aprendizagem. Juntamente a audição, foi sempre amplamente utilizada no processo educativo e as mesmas inferências apontadas para a visão podem ser aplicadas a ela. (OCHOA, 2015)

O tato, por sua vez, é um dos sentidos ignorados pelo processo educativo, o aluno raramente é incentivado a usá-lo e desenvolvê-lo ao longo de sua vida escolar, posteriormente à educação infantil. Sendo o primeiro sentido a se desenvolver no homem, por meio do toque a criança consegue receber estímulos de outras pessoas, adquirindo confiança e autoestima, gerando desenvolvimento e aprendizado.

Já o paladar está associado à qualidade do alimento. Gostos adocicados, são associados a fontes de energia/calóricos e vinculados as necessidades básicas do dia a dia; enquanto o amargo e o azedo podem significar substancias nocivas para certos indivíduos. (PALHETA, 2009)

"A importância do paladar reside no fato de que ele permite a um indivíduo selecionar substâncias específicas de acordo com os seus desejos e, frequentemente, de acordo com as necessidades metabólicas dos tecidos corpóreos." Esse aprendizado serve para a longevidade do indivíduo tanto pré-histórico quanto contemporâneo (Seleção de alimentos com nutrientes necessários ao indivíduo). (PALHETA, 2009)

"A olfação, mais ainda que a gustação, tem a qualidade afetiva de ser agradável ou desagradável. Por isso, a olfação é, provavelmente, mais importante do que a gustação para a seleção de alimentos." (PALHETA, 2009). Esse aprendizado é de suma importância para a sobrevivência do indivíduo tanto pré-histórico quanto contemporâneo (Seleção de alimentos comestíveis e não nocivos).

Esses dois sentidos trabalham em conjunto (combinados) e não podem ser desassociados "O olfato e o paladar são sentidos químicos. Os sistemas neurais que intermedeiam estas sensações, ao perceberem substâncias químicas na cavidade oral e nasal trabalham conjuntamente. Certos odores e gostos podem desencadear intensas respostas emocionais ou afluxo de memórias." (PALHETA, 2009)

Segundo o sociólogo Pierre Bourdieu "São lições [os gostos alimentares formados a partir do paladar e olfato] que resistem por mais tempo à distância ou ao colapso do mundo nativo e que conservam a nostalgia". O nome desse efeito que nos faz associar um cheiro a uma memória é o fenômeno de Proust (CHU, 2000)

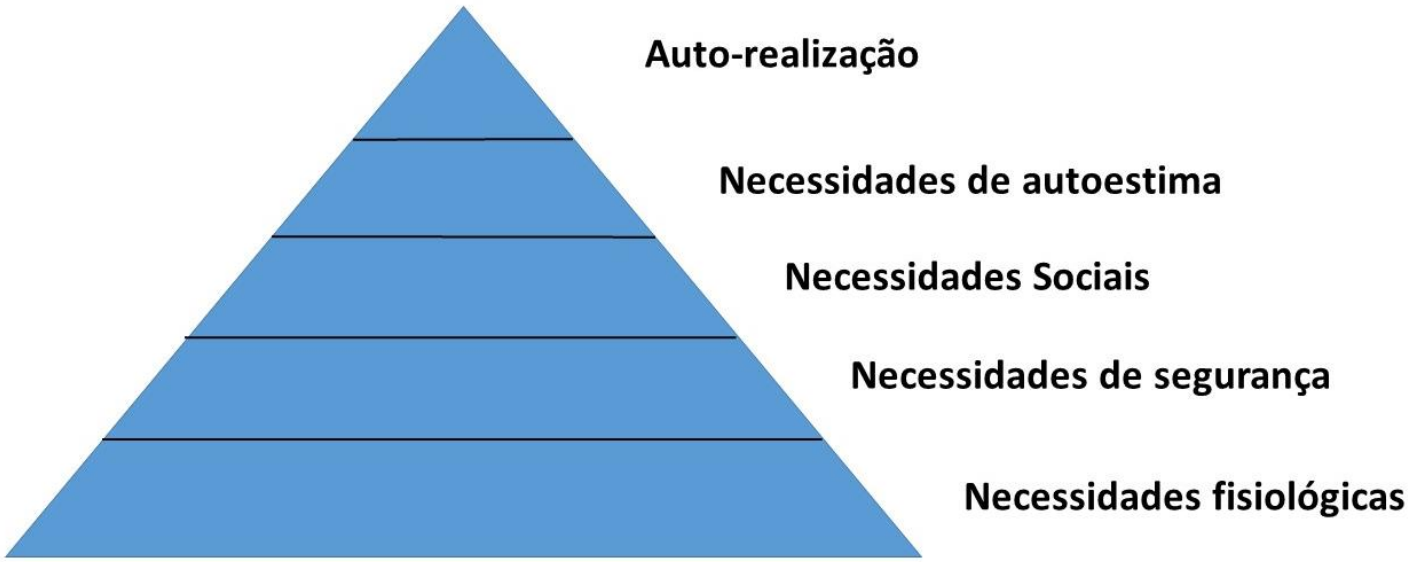
Esses sentidos são importantes não somente na educação multissensorial pois formam um dos primeiros aprendizados da vida (como a alfabetização

alimentar) sendo base segundo a pirâmide de Maslow (MASLOW. ,1943) para que o indivíduo consiga se desenvolver (alcançar novas etapas) e atinja a auto realização.

“Um músico deve compor, um artista deve pintar, um poeta deve escrever, caso pretendam deixar seu coração em paz. O que um homem pode ser, ele deve ser. A essa necessidade podemos dar o nome de auto-realização.” (MASLOW. 1943). Segundo Maslow, o indivíduo tem que ir saciando necessidades básicas para conseguir atingir seus objetivos até atingir a auto-realização.

“O comportamento humano é dirigido pelas necessidades simples e fundamentais, as quais são essenciais e se relacionam à fisiologia e à segurança do ser humano. São as necessidades de abrigo, de comida e dinheiro, por exemplo. Após satisfazê-las o ser humano procurará satisfazer suas necessidades mais complexas, como aceitação social, ego, reconhecimento e auto-realização” (MASLOW, 1943)

Figura 4: Pirâmide de Maslow



Fonte: O Autor

Sendo assim é fundamental para a alfabetização alimentar o multisensorialismo, e por sua vez, fundamental para a criança o desenvolvimento de todos os seus sentidos e capacidades a fim de saciar suas necessidades

básicas, como na alimentação (escolha, segurança e preparação), até ser capaz de atingir a auto-realização.

3. COMO?

Nessa parte iremos trazer a aplicação e resultados do projeto “Alfabetização alimentar: a pedagogia dos alimentos” de 2019, as consequências e aprendizados que a condução dessa formação, motivou, tanto para a comunidade escolar como para o pesquisador, e a interdisciplinaridade e multidisciplinaridade da área.

3.1. O projeto Alfabetização Alimentar, a pedagogia dos alimentos

O projeto desenvolveu um conjunto ações em uma escola de primeira etapa do ensino fundamental (1° a 5° do fundamental) com o propósito de capacitar professores/funcionários da rede pública, na Escola Municipal Dante Egréggio de Rio Claro, que foi selecionada, na área de educação alimentar levando em consideração as demandas desses professores (e sociedade), a cultura alimentar da região, o desenvolvimento da cidadania, a comunidade em que a escola está inserida, consumo sustentável e segurança alimentar. Por meio de reuniões mensais, foram trabalhadas informações, ideias de atividades para sala de aula e como aplicá-las de forma a aproveitar todas suas possibilidades, debates para entendermos a realidade local/da escola e suas demandas para desenvolver ideias de ações que causem real impacto no cotidiano dos alunos; além do monitoramento constante, por meio avaliações continuas dos processos desencadeados para controle e aperfeiçoamento das ações e interações. Simultaneamente, foram realizadas atividades em sala de aula com os alunos.

As temáticas abordadas se dividiram em duas frentes:

Trabalhando a alfabetização alimentar em sala de aula: o foco foi introduzir e atualizar sobre o tema, trazendo o conhecimento produzido na academia para dentro da escola, propõe atividades que trabalhem com a formação de hábitos dos alunos tanto alimentares quanto de higiene e de auxílio dentro de casa.

Cultura alimentar e as mídias: o foco foi trabalhar a cultura alimentar local e de outras culturas que influenciaram a cultura brasileira e regional, foca na influência que a mídia pode exercer sobre os alunos, os conscientizando sobre os efeitos das propagandas e como isso pode impactar na saúde.

Visto que a lei 13.666 entrou em vigor, objetivamos entender e qualificar o ensino de educação alimentar, preparar os professores para essa nova responsabilidade e trabalhar a metodologia dessa área do saber. Além de impactar positivamente a alimentação (saúde) de alunos, professores e a comunidade em que a escola está inserida. (BRASIL, 2018)

O planejamento dessas ações, baseou-se nos ODS que foram levados em consideração na formulação, onde acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoria da nutrição e promover a agricultura sustentável (Objetivo 2) é meta, onde por meio da educação podemos impactar a nutrição de alunos e a

comunidade em que exercem influência, além de fortificar a segurança alimentar nacional, trabalhando a cultura alimentar brasileira e local. Outros objetivos também estão vinculados ao projeto como; objetivo 3, assegurar uma vida saudável que só pode ser obtida através de uma alimentação saudável; e objetivo 4, assegurar educação e oferecer oportunidades de aprendizagem ao longo da vida onde será trabalhado o alimento que todos precisamos interagir de diversas formas todos os dias. (UN, 2015)

Objetivos gerais:

- Impactar positivamente a alimentação dos alunos.
- Melhora na saúde através de uma higiene habitual e funcional
- Atualizar e aperfeiçoar os conhecimentos dos professores envolvidos no projeto.
- Obter avanços na metodologia para o ensino da alfabetização alimentar.
- Impactar a sociedade em que a escola está inserida através do contato dos alunos e professores com familiares e amigos. Higiene, hábitos alimentares e conhecimento.

Os objetivos específicos:

- Aumentar o número de atividades de educação alimentar aplicados pelos professores em sala de aula.
- Identificar problemas e virtudes no ensino de educação alimentar já utilizados.
- Localizar as dificuldades no ensino de educação alimentar de maneira cooperativa.
- Corrigir desvios no ensino de educação alimentar de maneira cooperativa.
- Intensificar as boas práticas de higiene e manipulação dos alimentos;
- Reforçar boas práticas de higiene pessoal
- Fazer com que a relação alimentos e mídias esteja presente no ensino em todos os anos.
- Fazer com que a cultura alimentar esteja presente no ensino em todos os anos.

- Aumentar a quantidade de alimentos saudáveis consumidos por essa população

3.2. Como o projeto se desenvolveu?

Aqui farei um pequeno relato de todos os encontros feitos com os professores durante os HTPCs, Horário de Trabalho Pedagógico Coletivo, onde tentamos em poucos encontros levar o máximo de conteúdos e estimular a aplicação dos mesmos

- Primeiro contato com os professores

Foi feita uma pequena apresentação do projeto e depois de o conhecerem foi realizada uma votação onde as professoras decidiram se gostariam ou não de ter o projeto durante o ano de 2019. O resultado foi que somente uma professora se opôs ao mesmo, sendo assim foram iniciados os tramites junto a secretária de educação para oficializar a inserção do projeto.

Esses tramites demoraram mais do que o previsto e o primeiro dia do projeto foi marcado para o dia 21/05/19.

- Primeiro encontro dia 21/05/19

Nesse primeiro encontro não foi enviado e-mail informativo pois ainda não possuíamos o contato das professoras, foi explicado o que era a alfabetização alimentar e como o projeto funcionaria. Foram realizadas atividades práticas para demonstrar como trabalhar os sentidos utilizando os alimentos e que os cinco sentidos também compõem cada alimento. Houve dois pontos ressaltados no dia da votação, consumo de *Toddynho* e a pirâmide alimentar, ambos foram analisados nesse primeiro encontro.

- Encontro dia 18/06/19

A professora Teresinha Vinha trouxe algumas discussões muito pertinentes dentro da alfabetização alimentar. Os temas foram “Higiene e costumes alimentares/Alimentação e Processo Civilizador”

Foi enviado um link com o filme "Muito além do peso". Esse filme aborda vários ângulos dos problemas alimentares que vivemos e sempre será utilizado como referência durante as conversas.

- Encontro dia 30/07/19

Ocorreu um debate sobre o filme “Muito além do peso”. As professoras já haviam assistido previamente e todas participaram do debate, que foi muito rico e apontou vários temas que são fundamentais para tratar da alimentação nos tempos atuais.

- Encontro 20/08/19

Foi realizada uma atividade completa chamada: “biscoito de gengibre” na qual elas participaram de uma experiência com a caixa sensorial de tato e olfato antes de saberem da temática. Depois do tema revelado fizemos uma breve conversa sobre o que é o gengibre (qual parte da planta ele é, sua origem, composição nutricional, os pratos típicos...). Para finalizar realizamos uma receita com todas as professoras preparando a receita e moldando os biscoitos.

Foi definida também a data do dia da alfabetização alimentar (17/10/2019), além de ser pedido que cada professora preparasse uma atividade dentro de alguma temática da alfabetização alimentar para ser realizada nesse evento com suas salas.

- Encontro do dia 24/09/19

Foram apresentadas todas as atividades preparadas pelas professoras e todos puderam fazer sugestões de como enriquecer o que cada uma preparou. Além deste, um vídeo de uma experiência que uma menininha faz e explica um pouco

sobre os agrotóxicos através do plantio de batatas (orgânicas e não orgânicas) e pudemos debater um pouco essa temática.

Foi também trabalhado um vídeo que tratava dos alimentos superprocessados e seus efeitos na saúde da população.

- Reunião 01/10/2019

Uma reunião para acertar todos os detalhes do dia da alfabetização alimentar.

- Dia da alfabetização alimentar, 17/10/2019

Todas as atividades escolares desse dia foram voltadas para a alimentação. Pelo tema, se tratar de uma área intersetorial, tivemos a efetiva participação seis palestrantes (Dentistas, cozinheiros e nutricionistas) que trouxeram atividades práticas, além dos conteúdos. As professoras aplicaram as atividades que foram planejadas durante o mês de outubro. Cada participante (alunos, professores, funcionários e palestrantes) pode levar um *kit* de verduras orgânicas para casa, esta ação foi realizada em parceria com a prefeitura de Rio Claro, mais especificamente com a secretária de agricultura. Com essa mesma parceria foi agendada nova atividade para o dia 16/11/19 para todas as salas, além de conseguirmos caixas de alimentos orgânicos (mensais) para compor a merenda dessa escola.

- Encontro 22/10/19

Iniciamos o encontro analisando o dia da alfabetização alimentar, pontos a serem mantidos e pontos a serem alterados. Depois a professora Teresinha Vinha trouxe uma análise sobre as leis que envolvem o alimento e a escola. Por ser um tema longo foi decidido que ele continuaria a ser trabalhado no encontro do dia 05/11.

- Encontro 05/11/19

Retomamos a discussão sobre as leis que envolvem o alimento na escola. A continuidade foi remarcada para outro dia, em função de alerta de chuva de granizo.

- Vivência de horta caseira 16/11/19

Foi realizada com todos os anos uma atividade de “vivência de horta caseira” onde cada aluno plantaria um pé de alface em uma garrafa *pet* e poderia levar para casa para cuidar e depois comer, ela foi realizada em parceria com a prefeitura de Rio Claro, mais especificamente com a secretária de agricultura.

- Finalizando o projeto

Foram agendadas duas datas com a escola que não puderam ser realizadas devido a um recesso que a prefeitura ofereceu aos professores e conselhos que foram realizados nas datas previstas previamente, com isso não fizemos uma finalização presencial do projeto.

3.3. A avaliação

Sendo a avaliação um dos pontos de grande relevância para continuidade das ações, a princípio imaginamos uma avaliação em um formato mais prático e que não refletiria a real qualidade do projeto, foram levantados pontos a serem agregados no planejamento, como: novas ações; quantidades de ações, metas, segue abaixo a sugestão inicial e em seguida a modificada:

- Aumentar o número de atividades de educação alimentar aplicados pelos professores em sala de aula, afim de avaliar se o curso foi relevante para sua prática.

  Ao aferir as atividades realizadas no ano anterior e comparar com as atividades realizadas pelos professores com a sala durante o projeto.

  Objetivo esperado é de um aumento de 50% no número de atividades realizadas no ano.

  Avaliação: Inferior a 20%: insatisfatório; 20% a 40% irregular; 40% a 60% bom; 60 a 80% excelente ou acima de 80% superou expectativas.

- Identificar problemas e virtudes no ensino de educação alimentar já utilizados:

  Fazer uma análise solida, cooperativa e crítica, afim de entender melhor a relação que o professor está tendo com o projeto e como o ensino de educação alimentar.

  Avaliação: Auto avaliação

- Correção de desvios e cooperação com dificuldades no ensino de educação alimentar:

  Para quantificar o número de professores que agregaram partes do projeto a sua prática.

  Objetivo é que ao final do projeto 60% dos professores indiquem que o projeto alterou suas atividades de educação alimentar:

  Avaliação: Inferior a 30%: insatisfatório; 30% a 50% irregular; 50% a 70% bom; 70 a 90% excelente ou acima de 90% superou expectativas.

- Higiene. Quantificar se as atividades sobre higiene sugeridas (ou não) foram aplicadas, afim de saber se esse tema tão importante foi trabalhado ao menos uma vez durante o ano letivo.

  Objetivo que 50% dos professores indiquem ao final que alguma atividade de higiene sugerida (ou não) foi realizada.

Avaliação: Inferior a 20%: insatisfatório; 20% a 40% irregular; 40% a 60% bom; 60 a 80% excelente ou acima de 80% superou expectativas.

- Educação alimentar e mídias. Quantificar se as atividades sobre mídias sugeridas (ou não) foram aplicadas, afim de saber se esse tema tão importante foi trabalhado ao menos uma vez durante o ano letivo.
  Objetivo que 50% dos professores indiquem ao final que alguma atividade de educação alimentar ligada as mídias foi realizada
  Avaliação: Inferior a 20%: insatisfatório; 20% a 40% irregular; 40% a 60% bom; 60 a 80% excelente ou acima de 80% superou expectativas.

- Cultura alimentar. Quantificar se as atividades sobre cultura alimentar sugeridas (ou não) foram aplicadas, afim de saber se esse tema tão importante foi trabalhado ao menos uma vez durante o ano letivo.
  Objetivo que 50% dos professores indiquem ao final que alguma atividade de educação alimentar ligada cultura alimentar foi realizada.
  Avaliação: Inferior a 20%: insatisfatório; 20% a 40% irregular; 40% a 60% bom; 60 a 80% excelente ou acima de 80% superou expectativas.

- Impacto positivo das atividades sugeridas que forem realizadas. Avaliar se as atividades sugeridas foram aplicadas e obtiveram um impacto positivo sobre os alunos fazendo com que eles reflitam sobre o assunto e correlacionem com suas experiências. Quantificando o impacto do projeto.
  Objetivo que 60% dos professores indiquem ao final as atividades de educação alimentar sugeridas pelo projeto além de serem aplicadas ainda obtenham sucesso ao impactar seus alunos.
  Avaliação: Inferior a 30%: insatisfatório; 30% a 50% irregular; 50% a 70% bom; 70 a 90% excelente ou acima de 90% superou expectativas.

- Avaliação geral do projeto e impacto social: Avaliar se o projeto foi relevante na prática docente.

Objetivo é que ao final do projeto 60% dos professores indiquem que o projeto impactou positivamente em suas atividades e em seus conhecimentos de educação alimentar:

Avaliação: Inferior a 30%: insatisfatório; 30% a 50% irregular; 50% a 70% bom; 70 a 90% excelente ou acima de 90% superou expectativas.

Esta última, por sua vez, foi substituída por um questionário aplicado em sala de aula com os alunos e um questionário *on-line* para que as professoras pudessem responder:

- Questionário alunos:

  1) Você retirou algum alimento ultraprocessados de sua alimentação ao longo do projeto?

  2) Você retirou algum alimento saudável a sua alimentação ao longo do projeto?

  3) Você mudou algo em sua rotina alimentar (hábito) ao longo do projeto?

- Questionário professores:
  1. Você gostou das atividades levadas para os HTPCs? Tem sugestões?
  2. Você gostou das atividades (dentro da temática) realizadas com sua sala? Tem sugestões?
  3. Você gostou das atividades do dia da alfabetização alimentar? Tem sugestões?
  4. O que o projeto adicionou a sua prática na sala de aula?
  5. Você fez alguma mudança alimentar depois do início do projeto? Parou de comer, diminuiu/aumentou o consumo de determinado alimento, criou algum novo hábito como olhar rótulos ou de comprar alimentos mais naturais do que antes, etc.

3.4. Atividades individuais

Durante todo o período foram realizadas atividades em sala de aula com os alunos, sendo mais de cinquenta atividades realizadas. Elas foram planejadas em

conjunto com cada professora de maneira personalizada levando em consideração os conteúdos que os alunos estavam trabalhando (fração, tipos de textos e etc.) e ao mesmo tempo temáticas da alfabetização alimentar. As atividades foram aplicadas em conjunto com as professoras, com algumas poucas exceções onde a professora já se sentia à vontade para trabalhar aquela temática.

Cada professora (nem todas entregaram) fez um pequeno resumo das atividades realizadas, algumas avaliaram os pontos positivos e negativos vistos na execução do planejamento, gerando um material bastante extenso, por esse motivo foi decidido não anexa-los no presente trabalho.

3.5. Os resultados e suas análises

Os resultados finais obtidos na avaliação com os alunos:

Figura 5: Quadro de Resultados Finais dos Alunos

Sala	Número de alunos	Número de alunos que adicionaram alimentos a dieta	Número de alunos que retiraram alimentos da dieta	Número de alunos que mudaram algum hábito alimentar
1A	16	10	0	16
2A	22	17	9	16
3A	24	20	20	15
4A	19	19	19	15
5A	22	6	11	13
1B	15	10	12	15
2B	14	7	8	5
3B	19	15	19	16
5B	19	15	17	16
Total	170	119	115	127
Média	19	13	13	14

Porcentagem de alunos que adicionaram alimentos a dieta	70%	**Porcentagem de alunos que mudaram algum hábito alimentar**	75%
Porcentagem de alunos que retiraram alimentos da dieta	68%	**A observação é referente a uma professora que citou a mudança da dieta de um aluno que conseguiu sair do diagnostico de pré-diabetes**	

Fonte: O Autor

Essa avalição nos deu a possibilidade de compreender o como esse projeto estava ou não influenciando na alimentação do corpo discente, além oportunizar

aos alunos fazerem uma autoavaliação do processo que haviam experienciado e as mudanças proporcionadas a sua própria alimentação.

Resultados finais obtidos com as avalições das professoras:

Você gostou das atividades levadas para os HTPCs? Tem sugestões?

As respostas das professoras foram positivas em sua totalidade (100%), um fato interessante foi que duas participantes falaram que gostariam de ter mais atividades práticas, outra falou que gostaria de mais atividades teóricas e outra comentou que as atividades foram bem balanceadas entre a prática e a parte teórica:

- Sim
- Gostei de todas as atividades.
- Todas muito pertinentes e enriquecedoras
- Muito.
- As atividades foram bacanas e dinâmicas, para o próximo ano sugiro mais atividades práticas, assim como a confecção das bolachinhas.
- Sim. Gostei.
- Gostei, entretanto, acredito que as atividades poderiam ter sido preparadas e planejadas com um pouco mais de cuidado. Também achei que faltou um pouco mais de estudo teórico sobre o assunto. Penso que o tempo de estudo no HTPC poderia ser melhor aproveitado.
- Sim gostei bastante. Achei que a parte teórica e prática foram bem equilibradas ajudando na teoria e motivação para trabalhar o tema.
- Muito boas!!! Sugestões de mais receitas e atividades práticas!
- Gostei muito
- Sim, achei bem interessante, temas relevantes.
- Sim, gostei. As atividades foram bem distribuídas no decorrer do ano. Uma sugestão: se o tempo permitir, a cada encontro, alguma sala compartilhar algo que tenha desenvolvido em parceria com Thiago.

Você gostou das atividades (dentro da temática) realizadas com sua sala? Tem sugestões?

Novamente todas as respostas das professoras foram positivas (100%), algumas falando do alto envolvimento das turmas durante as atividades, uma professora que havia feito poucas atividades dentro da temática durante o projeto colocou como meta aumentar esse número para o ano seguinte:

- Amei
- Achei perfeito
- Adorei, foi uma experiência excelente tanto pra mim quanto para meus alunos.
- As atividades desenvolvidas nas salas foram de encontro com a temática trabalhada em conjunto com professoras e alunos. O Aprendizado vivenciado por cada turma gerou conhecimento de todos os envolvidos.
- Gostei das atividades realizadas com as salas de aulas.
- Todas as atividades que presenciei forma extremamente bem elaboradas e muito bem conduzidas.
- Sim. Gostei.
- Sim. Gostei muito. As atividades que planejei, dentro do projeto, foram muito produtivas.
- Sim, tanto eu como meus alunos tanto nos divertimos com atividades diferentes quanto aprendemos conteúdos dentro e fora do currículo escolar
- Sim, adorei!
- Foram ótimas as atividades, atenderam minhas expectativas.
- Sim, gostei muito as crianças ficaram envolvidas.
- Gostei. Gostaria de desenvolver atividades mais práticas no próximo ano.

Você gostou das atividades do dia da alfabetização alimentar? Tem sugestões?

O dia da Alfabetização Alimentar recebeu os elogios de todas as professoras (100%) e várias sugestões foram dadas, que todas as turmas possam ter a atividade da nutricionista, um rodizio de atividades e uma professora comentou que os alunos tiveram muito tempo ocioso durante as atividades em sua sala:

- Foi maravilhoso!!! Trabalhar com mais receitas e durante todo ano.

- Sim
- Gostei muito mas acho que as séries iniciais também deveriam ter tido a oportunidade de realizar uma atividade com uma nutricionista, assim como foi feito com os alunos maiores.
- As atividades foram planejadas e executadas por todos os envolvidos de forma clara e dinâmica.
- Sim, podemos começar a pensar desde o primeiro dia de curso nas atividades para esse dia.
- Sim. Foram ótimas!
- Gostei também. Mas sugiro melhor planejamento. Os alunos ficaram ociosos por muito tempo. Sugiro rodízio de oficinas para a próxima.
- Sim, foi um dia bastante dinâmico e prazeroso
- Gostei!! Mais atividades práticas para as crianças
- As atividades foram combinadas antes e atenderam meus pedidos, assuntos que eu gostaria de abordar.
- Gostei, houve envolvimento de todos, momentos de aprendizagem e recreação.
- Gostei. Reafirmo sugestão dada em HTPC: talvez fazer em formato de circuito no próximo ano.

O que o projeto adicionou a sua prática na sala de aula?

Essa pergunta nos deu a possibilidade de entender o que do projeto havia influenciado no dia-a-dia de uma sala de aula e como isso reverberou fora das atividades planejadas para a alfabetização alimentar. Nela podemos perceber as diferentes experiências que cada turma passou e como isso era percebido durante as aulas. Um ponto bastante relevante que apareceu em algumas respostas foi da importância de trabalhar a alimentação dentro da escola, 100% relataram alguma influência em sua prática:

- Foram momentos de descoberta e muito aprendizado, para todos.
- Tanto eu quanto os alunos podemos rever o que comemos
- Maior envolvimento com as questões alimentares.
- Vi que em cada sala houve uma vivência diferenciada, me possibilitou confirmar o que os anos de experiência em sala de aula me proporcionaram, “uma aprendizagem lúdica, prazerosa e significativa “

- Como gestora acredito que tenha acrescentado muito para os alunos, como também pra minha vida pessoal.
- Enriqueceu e mostrou a importância desse trabalho na escola, além de ser completamente interdisciplinar o tema.
- Foi possível agregar a prática na teoria, além de trazer novas informações aos alunos.
- Passei a entender esse assunto como conteúdo escolar fundamental, que precisa ser tratado e trabalhado anualmente. O envolvimento das crianças foi muito significativo.
- Vejo hoje como uma disciplina que deveria ser obrigatória dentro das escolas, aquela frase que você ressaltou durante o filme de que ensinar a se alimentar bem, conhecer o alimento é tão importante quanto ensinar matemática ou português.
- Conhecer o profissional nutricionista; Pensar na quantidade de alimentos industrializados consumidos pelas crianças
- Aprender mais nos faz sempre pessoas diferentes e melhores, agora enxergamos em nosso dia a dia em sala de aula muitos mais momentos para falarmos de alimentação saudável, está mais presente na fala dos alunos também.
- Conhecimento sobre uma alimentação saudável e ampliação de novas atividades.
- Maiores reflexões e atenção quanto ao que é ou não saudável comer/beber.

Você fez alguma mudança alimentar depois do início do projeto? (Parou de comer, diminuiu/aumentou o consumo de determinado alimento, criou algum novo hábito como olhar rótulos ou de comprar alimentos mais naturais do que antes, etc.)

Todas as professoras (100%) relataram mudanças em sua alimentação seja a retirada (ou redução) de alimentos ultraprocessados ou inclusão (ou aumento) de alimentos in natura em suas dietas, outro ponto bastante citado é a leitura de rótulos antes de comprar algum produto alimentício e a importância disso para uma melhora na alimentação:

- Sim, parei de tomar refrigerante e estou diminuindo as guloseimas.
- Deixei de tomar refrigerante, suco de caixinha e bolachas
- Não deixei de comer nada, mas diminui o consumo de vários alimentos que não são saudáveis e que comia com frequência e estou tentando aumentar o consumo de água. Além disso, criei o hábito de olhar os rótulos dos alimentos antes de comprá-los e comecei a me policiar no sentido de não comprar muitos produtos industrializados, pois fazia isso com frequência.
- Um novo olhar nos rótulos, diminuição do açúcar em tudo.
- Sim.
- Sim, *Toddynho* nunca mais, pão de forma também não, mas muitas vezes me vi sem opções nos supermercados.
- Sim. Diminuí.
- Sim. Passei a prestar mais atenção no que consumo e diminuí, em 95%, o consumo de ultra processados.
- Sim, parei de consumir achocolatado e alimentos prontos congelados, considero que diminui bastante o consumo de ultraprocessados, mesmo que não tenha cortado os mesmos da dieta
- Sim, compra e consumo de alimentos mais naturais e menos consumo de industrializados.
- Olhar rótulos com certeza. Escolhas melhores também, mesmo na hora de comer fora de casa.
- Sim, estou observando mais os rótulos e me policiando mais.
- Sim. Tenho estado mais atenta quanto a aumentar o consumo de alimentos saudáveis e naturais e diminuir o consumo de processados.

Você recomendaria esse projeto a outras escolas e professores?

Todas professoras afirmaram que indicariam o projeto para outras escolas, demonstrando que foi um processo positivo.

Sim	13	100%
Não	0	0%

Em resumo, podemos concluir que os resultados foram positivos visto que os 68% dos alunos relataram ter retirado algum alimento ultraprocessado de sua alimentação, 70% dos alunos relataram ter adicionado algum alimento saudável a sua alimentação e 75% dos alunos relataram alguma mudança de hábito alimentar. Vale também ressaltar o relato de um aluno que afirmou que o projeto o ajudou a sair de um estado de pré-diabetes.

Já entre as professoras todas afirmaram terem gostado das atividades dos HTPCs, das atividades feitas em conjunto em sala de aula, das atividades do dia da alfabetização alimentar, além de afirmarem que o projeto contribuiu em sua prática docente e que indicariam a formação para outros professores e gestores.

Em relação aos hábitos alimentares todas afirmaram terem feito alguma modificação seja exclusão de algum alimento ultraprocessados, ou adição de algum alimento saudável ou diminuição/aumento de consumo de determinado alimento.

3.6. Legado do projeto

Baseado nas respostas dos questionários respondidos pelos professores, pode-se afirmar, que o projeto contribuiu para qualificar a prática docente das professoras envolvidas e por ser uma escola onde não há muita variação de professores de um ano para o outro e devido ao acompanhamento pós projeto que a cultura da escola que antes era bem direcionada para sustentabilidade ganhou mais um ponto de bastante atenção que é a alimentação. Mesmo no ano seguinte, onde não houve o projeto, ocorreram atividades ligadas a temática. Podemos dizer que os alunos em sua grande maioria relataram mudanças na sua relação com o alimento, além de estarem inseridos em uma escola mais capacitada para trabalhar esses temas junto à comunidade ao qual atende.

Destaco, abaixo alguns, dos inúmeros aprendizados, da minha vivência, na condução e gestão dos trabalhos das atividades do projeto.

No primeiro encontro com as professoras, estava apreensivo, por ser um aluno de pedagogia em formação, com o propósito de ouvir, discutir e elaborar propostas de planos de aula, para profissionais com anos de experiência e contato com metodologias de educação tão diversas. Então, foi um grande desafio,

trabalhar com profissionais com muita expertise. Enfim, o resultado foi melhor do que o esperado.

Com relação à produção das atividades, o apoio e a compreensão das professoras, foi fundamental, na participação, discussão e sugestão de adequações para enriquecer e ajustar as atividades de acordo com as necessidades dos alunos.

A prática de dar uma aula para professores não se difere muito de dar aula para as crianças, trago como exemplo uma atividade de caixa sensorial de tato, quando levada para ser trabalhada com crianças, é sempre um suspense, mesmo com o pedido para que cada um guarde o seu palpite, para si, do que você acabou de tatear dentro da caixa, eles não resistem e acabam contando para o coleguinha que estava na dúvida e assim por diante. Já com as professoras era a mesma coisa, assim que começamos a atividade um silêncio sepulcral tomou a biblioteca (local onde eram realizados nossos encontros), logo começaram os palpites, mesmo antes de a caixa sensorial começar a passar entre elas. Assim que metade delas já haviam tateado o objeto, que no caso era um gengibre, a biblioteca virou uma confusão, debate para cá, debate para lá, mesmo com o pedido para que elas guardassem seus palpites para hora que eu fosse perguntar o que era aquilo.

A atividade era muito motivadora e fez com que todas participassem ativamente do processo, exatamente o que acontece quando levamos essa mesma atividade para se trabalhar com crianças. Posso afirmar que esse foi um dos primeiros aprendizados marcantes do projeto.

Outro ponto que ficou bastante evidente desde o começo era que as professoras muitas vezes utilizavam o próprio dinheiro para desenvolver as atividades que gostariam de levar para suas salas de aula, devido ao engessamento dos gastos dentro da escola pública. Algumas vezes era pedido para que cada aluno trouxesse um material, algumas vezes era utilizada uma caixinha que a sala tem onde os pais colocam uma quantidade de dinheiro a sua escolha por mês, mas na maioria dos casos a professora que arcava com os custos da atividade. O que nos faz concluir que a escola pública no formato que tem hoje, não tem condições de receber um projeto de alfabetização alimentar ao menos que conte com recursos externos (patrocínio, professores e alunos). Um exemplo foi a parceria feita com a prefeitura que forneceu uma sacola de alimentos orgânicos *in natura* para cada aluno/professor da escola, preparação dos canteiros

para a hortinha, caixas de alimentos orgânicos para a merenda escolar e alguns insumos como terra e mudas. Um aspecto importante, que demonstra a importância das ações intersetoriais e parceiras externas e internas, para desenvolvimento de um projeto.

Um dos pontos mais interessantes observado durante a execução do projeto foi uma dicotomia entre conteúdo e motivação, o equilíbrio desses dois pontos foi a chave do sucesso do projeto.

Podemos afirmar que de nada adiantaria abordarmos conteúdos e mais conteúdos sem motiva-las a levarem aquele conhecimento para dentro de sala de aula, assim como não adiantaria motiva-las a levarem atividades de alfabetização alimentar para sala de aula se nós não passamos os conteúdos necessários para o desenvolvimento dessas ideias. Em resumo o projeto se desenvolveu equilibrando esses dois pontos, cada um com sua importância e respeitando a dinâmica daquele grupo.

3.7. Interdisciplinaridade e multidisciplinaridade

A interdisciplinaridade é aquilo que é comum a duas ou a mais disciplinas, um processo que demonstra a ligação entre áreas do saber distintas. A multidisciplinaridade é a análise de um único objeto sob diversos olhares de diferentes disciplinas. E podemos afirmar que a alfabetização alimentar possui essas duas características. (MARTINELLI, 2020)

Ao analisar qualquer das atividades realizadas durante o projeto, não há uma única que não se enquadrava nesses dois conceitos, lembrando que foram mais de cinquenta atividades realizadas com as turmas. Todas trabalhavam além da alfabetização alimentar, uma ou mais áreas de conhecimentos (linguagens, matemática, ciências da natureza e ciências humanas, visto que o projeto foi aplicado na primeira etapa do ensino fundamental).

Pode não se querer trabalhar todas as potencialidades mas elas estão presentes, por exemplo se pegarmos qualquer receita, teremos o formato de texto receita (linguagens), as quantidades e medidas (matemática), a história daquele prato ou dos ingredientes que compõe a receita (ciências humanas) e a origem de cada ingrediente e os processos que ele passa (ciências da natureza), sem contar

as peculiaridades que cada receita terá que levarão a novas conexões com os temas abordados em sala de aula.

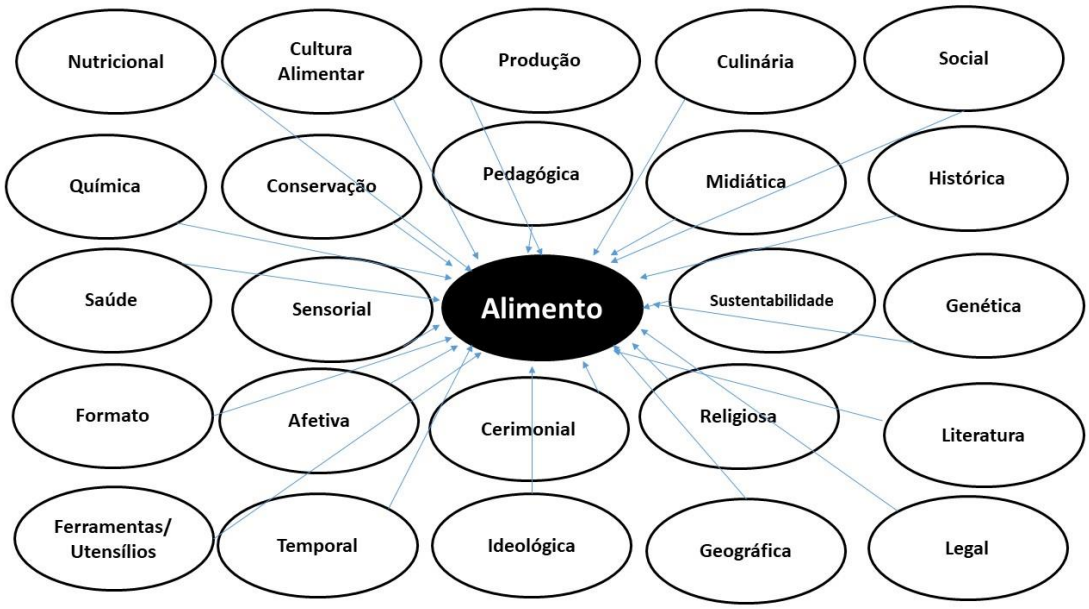
Vale ressaltar que por ser uma abordagem prática, onde o aluno é o protagonista e diferente das que os alunos estão acostumados a trabalharem em sala de aula, causa grande engajamento e pertencimento por parte do mesmo, aumentando as possibilidades de aquela ser uma atividade significativa para eles.

Por também utilizar das várias áreas do conhecimento, o aluno não terá junto a alfabetização alimentar somente matemática, ou só português, ele terá um conjunto de abordagens na mesma sequência. Ou seja, um aluno que não gosta muito de matemática não ficará entediado com a atividade visto que ela será somente uma pequena parte daquele momento, dividido com as outras áreas relacionadas na Base Nacional Comum Curricular, BNCC, e a própria alfabetização alimentar.

Já a multidisciplinaridade pode ser observada ao pegar qualquer alimento como exemplo. Uma maçã, pode ser analisada do ponto de vista nutricional, gastronômico, alimentar, social, histórico, geográfico, *etc*. Não podemos estabelecer ao certo de quantas formas podemos observar e analisar esse objeto, devido a essa característica da alfabetização alimentar.

Tentando entender melhor esse processo, foi feito um diagrama que mostra as diversas facetas na análise de um alimento:

Figura 6: Quadro de Multidisciplinaridades



Fonte: O Autor

Falando um pouco sobre cada camada, lembrando que não é somente isso que elas observam:

- Nutricional: nutrientes, composição, propriedades dos alimentos.
- Cultura alimentar: tradição, regionalismo, identidade.
- Produção: fala desde onde aquele alimento foi plantado ou criado, até os processos industriais que ele sofre, níveis de processamento (nova classificação).
- Culinária: modos de preparo, técnicas, combinações.
- Social: status, comunidade onde está inserido, se é um alimento que utiliza de mão de obra escrava ou infantil.
- Química: conservantes, aromatizantes, espessantes.
- Conservação: quanto tempo aquele alimento demora para estragar, qual a melhor forma de conserva-lo.
- Pedagógica: como comer determinado alimento, como utilizar determinado utensílio, como levar esses conteúdos.
- Midiática: propagandas na teve, internet, mercados e shoppings.
- Histórica: aquele alimento é nativo, a forma de preparo é uma técnica de qual lugar do mundo, a importância do alimento dentro da história de determinada população.
- Saúde: alergias, necessidade de consumo, proibição de consumo, benefícios que cada alimento pode trazer.
- Sensorial: tato (textura e comer com a mão), olfato (o cheiro tanto antes de comer com durante o processo), paladar (o gosto assim que você coloca na boca ou acaba de engolir), audição (o barulho na hora de mastigar, crocância) e visão (comer com os olhos, alimentos coloridos), e a conjunção deles.
- Sustentabilidade: se aquele alimento é sustentável ambientalmente, socialmente e economicamente
- Genética: sementes transgênicas, espécies hibridas, banco de sementes
- Formato: qual o formato que aquele alimento vem, por exemplo a laranja, ela vem inteira ou em suco ou desidratada...
- Afetiva: prazer, traumas alimentares, memórias boas sobre determinado alimento.

- Cerimonial: as circunstâncias onde aquele alimento acontece, o passo-a-passo de servir cada alimento, a tradição envolvida.
- Religiosa: proibição de consumo, alimento como elemento sagrado, alimentos ligados a certas celebrações.
- Literatura: receitas de família, formato do texto receita, lendas, a presença do alimento nas histórias contadas por aquele povo
- Ferramentas e utensílios: tanto para preparar ou produzir, quanto para consumir determinado alimento
- Temporal: em que tempo da história estamos analisando aquele alimento, o tempo necessário para prepara-lo e/ou consumi-lo, as mudanças da sociedade cada vez mais sem tempo.
- Ideológica: não consumir carne, não consumir nenhum produto de origem animal, impor que determinado alimento e restrito a certo grupo.
- Geográfica: de onde vem tal alimento, sazonalidade, característica da região que aumentam a qualidade do alimento.
- Legal: as leis que regem os alimentos no Brasil, indo desde a normas da Agencia Nacional de Vigilância Sanitária, ANVISA, as regras da merenda escolar.

Em uma análise do “Quadro de Multidisciplinaridades” podemos perceber a quantidade de temáticas derivadas do objeto, alimento, as diversas interconexões entre áreas e a diversidade de profissionais que podem analisar com mais profundidade cada aspecto.

Além disso, é possível fazer analises que utilizem várias dessas camadas ao mesmo tempo, obtendo uma nova perspectiva do objeto analisado. Pode se afirmar também que diferentes profissionais podem analisar de forma completamente diferente as mesmas camadas, a partir dos conhecimentos advindos de suas áreas e da experiência ao trabalhar a temática.

Isto corrobora, com o conceito de segurança alimentar e nutricional - SAN, de que a intersetorialidade, a transversalidade, multidisciplinariedade de temas e áreas, afetam à alimentação, requerem espaços educativos,

onde o sujeito é protagonista do seu aprendizado com a supervisão e apoio de um ou mais profissionais das áreas afetas.

Volto a ressaltar que outros pontos de vista (camadas) podem ser obtidos por meio desta ou de outras análises do mesmo tema, a ideia aqui demonstrada é a de ressaltar a diversidade de camadas que podemos abordar quando temos o alimento como objeto de estudo.

4. Considerações finais

Depois de tudo que foi abordado, podemos pensar em qual seria o profissional ideal para trabalhar a alfabetização alimentar dentro das escolas. Observando a imagem anterior também é possível definir uma gama imensa de profissões que seriam as ideais para trabalhar cada camada citada, nutricionistas, médicos, professores, historiadores, geógrafos, psicólogos, cozinheiros, *chefs* de cozinha, cada profissional teria alguma camada onde ele teria maior conhecimento.

Entretanto, visando a aplicação do mesmo dentro das escolas, (o ambiente na qual o presente trabalho se idealiza) não é apenas necessário entender as especificidades de certa camada, mas sim entender a dinâmica de uma escola, quais profissionais estão por lá, qual a função de cada um e qual a realidade social que está incluída. Temas estes, estudados e pesquisados justamente pela área da pedagogia.

Já olhando pelo ponto de vista de nós, professores, não precisamos conhecer cada uma das camadas de maneira extremamente aprofundada para explorar um alimento dentro das bases da alfabetização alimentar plena, o trabalho, portanto, se concentra na seleção dessas informações e na maneira como acontece o processo de ensino e aprendizagem.

Outro ponto importante seria uma análise sobre como fazer esse conhecimento chegar de forma sólida a toda a sociedade, sendo assim, coloco a seguinte provocação: seria a maneira mais eficaz, implementar ações que tentem abranger toda a população de uma vez, ou gradualmente, focando propriamente na formação dos educandos e de suas famílias?

Podemos concluir que a alfabetização alimentar é uma abordagem pedagógica e que o profissional ideal para executa-la é o pedagogo ou educador, pois eles que trabalham no processo de levar essas informações para os alunos de sua escola, em atividades que devem ser significativas e entender a comunidade em que ela está inserida, selecionando os temas a serem trabalhados e a forma de desenvolve-los. Por ser um profissional que já está presente no ambiente escolar, o que falta para ele é uma preparação, formação, para que entenda do que se trata a alfabetização alimentar e sua importância.

Podemos levar a alfabetização para escolas através de diversas formas sendo a mais urgente, como citado no parágrafo anterior, a preparação dos professores formados e em formação para essa nova necessidade, mas também não é a única forma de começarmos a trazer essa temática para nossa realidade educacional atual. Cito agora algumas formas, suas funções, suas potencialidades e limitações

- Palestras: tem a função de informar da necessidade de ações e explicar o que é a alfabetização alimentar. Podem ser feitas com alunos e familiares sempre buscando a valorização e preocupação com os assuntos abordados. Podem ser palestras para tratar assuntos específicos dentro da temática também. Tem com potencialidade o despertar ou fortalecer da preocupação sobre alimentação e tem como limitação não estar sistematizado dentro de uma sequência de ações e não ter o público alvo com agente ativo do processo, por isso, por vezes, tem pouca aderência.
- *Workshops* e oficinas*:* têm uma função de levar atividades práticas, onde os educandos são agentes ativos dentro da atividade. Trabalham assuntos específicos da alfabetização alimentar. Tem como potencialidade serem mais significativos e como limitação, não estarem dentro de uma sequência de ações e não trabalhar o todo, mas sim, partes dele.
- Projeto: combina os dois itens anteriores de forma a sistematizar o ensino e articular as necessidades a realidade de onde a escola está inserida. Tem como potencialidades ser um trabalho sistematizado e com maior duração que os anteriores, mas ainda não de forma presente no dia-a-dia da escola, sendo essa sua limitação.
- Disciplina de alfabetização alimentar nas universidades: busca preparar o professor, em formação, para que ele entenda o como preparar pessoas para se alimentar bem, fornecendo conteúdos, experiências e motivação para sua efetivação em suas futuras salas de aula. Tem como potencialidades a

formação de novos professores que já sairão da academia sabendo como trabalhar a temática e tem como desvantagem não atingir profissionais já formados.

- Formação continuada de professores: busca preparar o professor já formados para que ele entenda o como preparar pessoas para se alimentar bem, fornecendo conteúdos, experiências e motivação para sua efetivação em sala de aula. Tem como potencialidades o professor estar preparado para trabalhar as diversas camadas em que o alimento aparece dentro de sala de aula, além de já conhecer seu público e ter contato com ele todos os dias da semana. Já tem como desvantagem não ser uma formação completa, por não ser um especialista dedicado somente aquele objetivo.
- Matéria escolar de alfabetização alimentar: Neste caso ela já está incluída no dia-a-dia escolar, tem seu espaço já reservado e pode articular a formação durante todo o ano letivo, cria relação entre os alfabetizadores alimentares e os educandos, podendo trabalhar com maior liberdade as temáticas importantes. Tem como potencialidade ser a forma mais efetiva de implantação e como limitações a falta de profissionais preparados para essa função, além dos custos para trabalhar alimento em sala de aula. Podendo esse mesmo professor ser responsável pela alfabetização alimentar na escola acompanhando os momentos de alimentação dos alunos também.

Esse trabalho buscou explicitar a necessidade e urgência de iniciativas que busquem melhorar a alimentação de nossa população, utilizando a nova classificação, a cultura alimentar local e a sociedade em que está inserida. Estabelece também a alfabetização alimentar como abordagem pedagógica e que tem como profissional ideal para trabalha-la, o pedagogo ou educador.

Indica quais as melhores formas de implementação, além de suas potencialidades e limitações trazendo um olhar crítico das ações que podem ser tomadas.

Define as bases para o desenvolvimento futuro, em pesquisas de uma metodologia brasileira e verdadeira de alfabetização alimentar, dando atenção as diversas camadas do alimento e suas potencialidades.

5. Referências:

AHMED, Selena; DOWNS, Shauna; FANZO, Jessica. **Advancing an integrative framework to evaluate sustainability in national dietary guidelines**. Front Sustain Food Syst, v. 3, n. 76, p. 10.3389, 2019. Disponível em: https://pdfs.semanticscholar.org/9368/c6c548ab2b65e81b57354af7e113f5cb344a.pdf. Acesso em: 15 dez. 2020

ANARUMA, S. **Aleitamento Materno. A Primeira Experiência Alimentar.** 2020. Disponível em: https://pt2.slideshare.net/Anaruma/a-1a-experiencia-alimentar. Acesso em: 10 dez. 2020.

BELIK, W. **Perspectivas para segurança alimentar e nutricional no Brasil**. *Saúde e sociedade* 12 (2003): 12-20. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/S0104-12902003000100004.. Acesso em 9 ago. 2020

BOURDIEU, Pierre. Distinction; a social critique of the judgement of taste. Cambridge, Massachussets: Harvard Universiy Press, 2000. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=nVaS6gS9Jz4C&oi=fnd&pg=PR11&dq=BOURDIEU,+Pierre.+Distinction%3B+a+social+critique+of+the+judgement+of+taste.+Cambridge,+Massachussets:+Harvard+Universiy+Press,+2000.&ots=74mTrd_TcL&sig=0AFwQLpmpTv39gHp00YlydeL5FY#v=onepage&q&f=false. Acesso em 7 out. 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **II Pesquisa de Prevalência de Aleitamento Materno nas Capitais Brasileiras e Distrito Federal.** Brasília, DF, 2008. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 5 dez. 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira** [Internet]. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014. Disponível em: Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 7 out. 2020

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 5 dez. 2020

BRASIL, Secretaria Geral. LEI Nº 13.666, DE 16 DE MAIO DE 2018. Brasília, DF, 2018.

BRASIL, Vigitel. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. 2019. Disponível em: http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf. Acesso em: 5 des. 2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

CARVALHO, Roberto Muniz Barretto de. Georges Snyders: em busca da alegria na escola. Dissertação de Mestrado, PUCSP, 1996. Disponível em: http://www.periodicos.ufsc.br/index.php/perspectiva/article/download/10528/10074. Acesso em: 30 nov. 2020

CHU, Simon; DOWNES, John J. Odour-evoked autobiographical memories: Psychological investigations of Proustian phenomena. **Chemical senses**, v. 25, n. 1, p. 111-116, 2000. Disponível em: https://academic.oup.com/chemse/article/25/1/111/345723. Acesso em 30 nov.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Posicionamento pela Defesa e Valorização do Guia Alimentar para a População Brasileira. 2020. Disponível em: https://www.fnn.org.br/arquivos/nota_guia.pdf. Acesso em: 15 ez. 2020

COMIDA e cultura, com Paola Carosella. Produção: Paola Carosella. Nexo Jornal. 2018. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=ZaFkn4yXSaY. Acesso em: 15 nov. 2020

DRAW & Brown: Racismo e música. Produção: Drauzio Varella. Disponível: https://www.youtube.com/watch?v=q8x4O4NkBD4. Acesso 15 nov. 2020

FERRARI, M. Carl Rogers: Um psicólogo a serviço do estudante. **Nova Escola**, 2008. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/1453/carl-rogers-um-psicologo-a-servico-do-estudante>. Acesso em: fev. 2018.

FRAGOSO, Emanuel Angelo da Rocha. **Breve relato do conceito de Alegria em Georges Snyders e Benedictus de Spinoza**. Educação: Identidades e Contexto, Londrina, 2001.Disponível em www.benedictusdespinoza.pro.br /acesso em 05/05/2012. Acesso em: 3 nov. 2020

FREIRE, P. ***Alfabetização: leitura do mundo, leitura da palavra***. Editora Paz e Terra, 2014.

FRICK, W. B. **Psicologia humanista:** Entrevistas com Maslow, Murphy e Rogers. Rio de Janeiro: Zahar, 1975.

GADOTTI, Moacir. **Snyders: enfim, uma escola não autoritária**. In: GADOTTI, Moacir. História das ideias pedagógicas. 8 ed. São Paulo: Ática, 2002. p.305-309

GIL, B. Bela Cozinha 2. São Paulo: Globo, 2015

GOULART, Iris Barbosa. Psicologia da educação: fundamentos teóricos e aplicações a prática pedagógica. In: **Psicologia da educação: fundamentos teóricos e aplicações a prática pedagógica**. 1987. p. 163-163. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-87008. Acesso em 22 set. 2020

INTERSSAN. O que é INTERSSAN, 2020. Disponível em: http://interssan.org/wiki/doku.php#:~:text=O%20INTERSSAN%20%C3%A9%20um%20espa%C3%A7o,sistema%20alimentar%20e%20para%20a. Acesso em: 10 dez. 2020

LIBÂNEO, José Carlos. Democratização da Escola Pública: a Pedagogia Crítico-Social dos Conteúdos. 2 ed. São Paulo: Loyola, 1

MARTINELLI, CREUD PEREIRA SANTOS; TERCIOTTI, SANDRA HELENA. **Michaelis dicionário escolar língua portuguesa**. Melhoramentos, 2002.

MASLOW, A. **A Theory of Human Motivation**. Psychological Review. No. 50. 1943.

MENEGASSI, Bruna et al. A nova classificação de alimentos: teoria, prática e dificuldades. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 4165-4176, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.30872016. Acesso em 20 out. 2020

MONTEIRO, Carlos A. et al. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. **Obesity reviews**, v. 14, p. 21-28, 2013. Disponível em: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/obr.12107. Acesso em. 11 nov. 2020

MONTEIRO, Carlos Augusto et al. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. Cadernos de saude publica, v. 26, n. 11, p. 2039-2049, 2010. Disponível em https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010001100005. Acesso em 11 nov. 2020

MUITO além do peso. Produção de: Jamie Olivier, Juliana Borges e Marcos Nisti. Direção e Roteiro: Estela Renner. Farinha Filmes. 2012. 1 DVD (1h24min).

NUCLEO DE PESQUISAS EPIDEMIOLÓGICAS EM NUTRIÇÃO E SAÚDE. Nota Oficial. São Paulo. 2020. Disponível em: https://www.fsp.usp.br/nupens/nota-oficial/. Acesso em: 2 dez. 2020

OCHOA, Maíra Filgueiras et al. Livros sensoriais e sinestésicos: experimentando a arte através dos cinco sentidos e da falta deles Porto Alegre. 2015.

Organization (WHO). Noncommunicable diseases country profiles 2018. Genebra: WHO; 2018. Disponível em: https://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2018/en/ Acessado em Agosto de 2020.

PALHETA NETO, Francisco Xavier et al. Anormalidades sensoriais: olfato e paladar. **Arquivos Internacionais de Otorrinolaringologia**, v. 15, n. 3, p. 350-358, 2011. Disponível em: DOI: 10.1590/S1809-48722011000300014. Acesso em: 20 out. 2020.
PENIDO, A. Brasileiros atingem maior índice de obesidade nos últimos treze anos. 2019. Disponível em: https://cee.fiocruz.br/?q=node/1013. Acesso em: 22 set. 2020.

PASSANHA, A; BENICIO, M; VENANCIO, S. INFLUÊNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO SOBRE O CONSUMO DE BEBIDAS OU ALIMENTOS ADOÇADOS. 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822018000200148&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 22 dez. 2020

PINHO, M. e OTTONI, L. Doria dará alimento granulado feito a partir de itens perto do vencimento a famílias carentes. 2017. Disponível em: https://g1.globo.com/sao-paulo/noticia/prefeitura-de-sp-dara-alimento-granulado-a-familias-carentes.ghtml. Acesso em: 22 set. 2020

PODCAST AmarElo - Movimento 1: Paz/Corpo. Produção: Emicida. 2020. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=wwLjFZk5Ugg&list=PL_N6VL1gm0aJ3z35IScHEkjLLh_24xk3A&index=2. Acesso em 15 nov. 2020

POLLAN, Michael. **O dilema do onívoro**. Editora Intrínseca, 2007.

ROBINSON, T. N.; BORZEKOWSKI, D. L. G.; MATHESON, D. M.; KRAEMER H. C. Effects of Fast Food Branding on Young Children's Taste Preferences. **Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**. 2007.

ROGERS, C. R. Psicoterapia e consulta psicológica (MC Ferreira, Trad.). **Santos: Livraria Martins Fontes, Editora.(Original publicado em inglês, 1942)**, 1973.

ROGERS, C. R. **Significant Learning:** in Therapy and in Education. 1959.

ROUSSEAU, J. J. **Emílio ou Da Educação**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1995.

TEIXEIRA, D. Doria recua e não distribuirá ração na merenda escolar. Estadão. 2017. Disponível em: https://www.conversaafiada.com.br/brasil/doria-recua-e-nao-distribuira-racao-na-merenda-escolar. Acesso em: 22 set. 2020

UNITED NATIONS. Sustainable Development Goals. New York: United Nations; 2015 Disponível em: https://sdgs.un.org/goals. Acesso em 10 nov. 2020

VIDGEN, Helen A.; GALLEGOS, Danielle. What is food literacy and does it influence what we eat: a study of Australian food experts. 2011. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24462490/. Acesso em 11 nov. 2020

VIDGEN, H. .; GALLEGOS, D. Defining food literacy and its components. 2014. Disponível em: https://eprints.qut.edu.au/45902/. Acesso em 11 nov. 2020

WINCKLER, N; FRANZONI, G. ALFABETIZAÇÃO ALIMENTAR NO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. **RAHIS-Revista de Administração Hospitalar e Inovação em Saúde**, v. 13, n. 1, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.21450/rahis.v13i1.2961. Acesso em: 30 ago. 2020

World Health Organization (WHO) Genebra: WHO; 2018. [Acessado em Agosto de 2020]. **Noncommunicable diseases country profiles 2018**. Disponível em: https://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2018/en/ [Google Scholar]1. World Health. Acesso em: 22 set. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World health statistics 2010**. World Health Organization, 2018. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/gho-documents/world-health-statistic-reports/6-june-18108-world-health-statistics-2018.pdf. Acesso em: 15 dez 2020.



Assinatura do Aluno



Assinatura da Orientadora