

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO PUC-SP

DOUTORADO EM EDUCAÇÃO: CURRÍCULO

ANA MARIA RUIZ TOMAZONI

PRÁTICAS E REFLEXÕES SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:

uma narrativa interdisciplinar

SÃO PAULO

2014

ANA MARIA RUIZ TOMAZONI

**PRÁTICAS E REFLEXÕES SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR:
uma narrativa interdisciplinar**

Tese apresentada à Banca Examinadora como exigência parcial para obtenção do título de Doutora em Educação: Currículo, pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Ivani Catarina Arantes Fazenda.

SÃO PAULO

2014

TOMAZONI, Ana Maria Ruiz.

Práticas e reflexões sobre educação alimentar: uma narrativa interdisciplinar. Tese de doutorado. Programa de Educação/Currículo. São Paulo: PUC/SP, 2014.

200 fls.

Tese de Doutorado. Programa de Educação/Currículo.
Orientadora: Prof.^a Dr.^a Ivani Catarina Arantes Fazenda.

1. Educação. 2. Interdisciplinaridade 3. Alimentos 4. Narrativa
5. Prática.

ANA MARIA RUIZ TOMAZONI

Tese apresentada à Banca Examinadora como exigência parcial para obtenção do título de Doutora em Educação: Currículo, pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, sob a orientação da Prof.^a Dr.^a Ivani Catarina Arantes Fazenda.

BANCA EXAMINADORA:

Profa. Dra. Ivani Catarina Arantes Fazenda
Presidente da Banca

DEDICATÓRIA.

Dedico esta obra ao meu marido, grande companheiro e incentivador, Hermes Tomazoni, que está comigo em todos os momentos das minhas ações.

Aos meus filhos, Fernanda, Rodolfo e Giovani Bruno, pelo apoio, carinho e estímulo em face do desafio desta etapa.

Aos meus pais (*in memoriam*).

Às minhas noras, Melanie e Ana Carolina, e ao genro Rafael, pelo respeito e carinho.

Aos meus netos, Lorenzo, Piero e Maria Luiza com amor!

AGRADECIMENTOS.

Meus sinceros agradecimentos a DEUS, fonte de vida e razão da minha existência, pela sabedoria, força e capacitação para o alcance de mais este sonho. Minha eterna gratidão a Santo Antônio, a quem sou devota, por sua intercessão.

Ao meu pai, Francisco, e à minha mãe, Mercedes (*in memoriam*), pela transmissão de valores como amor, humildade, honestidade, respeito, credibilidade incondicionais, confiança e orgulho incentivador.

Aos meus irmãos, Francisco Carlos e Wanda Regina, que sempre apoiaram as minhas iniciativas.

À minha sogra, Dona Dozolina Tomazoni (*in memoriam*), pelo exemplo de dedicação e honestidade, assim como todas as orações e carinho destinados a minha família.

À Profa. Dra. Ivani Catarina Arantes Fazenda, pela amizade e confiança, pelos ensinamentos, dicas e orientações em minha pesquisa. Agradeço-lhe a abertura das portas da academia para o registro de minhas práticas.

À Profa. Dra. Ana Maria Ramos Sanchez Varela, pelo carinho e pela condução de orientações nas minhas reescritas nas mais variadas direções e desejos.

À Profa. Dra. Dirce Encarnación Tavares, à Dra. Hermínia Godoy e à Professora, mestra e amiga Maria Helena Esteves da Conceição, que tanto me auxiliaram, ouvindo-me e orientando-me nas direções para a escrita acadêmica.

Aos amigos pesquisadores do GEPI – Grupo de Pesquisa e Estudos Interdisciplinares –, pelo espaço de renovação, pelo acolhimento e incentivo à escrita. Ele é fruto de anos de encontros, reflexões e, também, de uma existência em que as conexões estabelecidas foram vividas com muita força.

Ao Núcleo de Estudo e Pesquisa do Envelhecimento (NEPE/PUC-SP), pelo espaço de renovação teórica e metodológica, pela troca de experiências multidisciplinares ou interdisciplinares e pela oportunidade de apresentar “novos saberes”.

Aos demais professores do Programa que compartilharam seus conhecimentos com propriedade e dedicação.

Aos meus alunos que escreveram seus depoimentos e reconhecem a possibilidade do valor de uma aula como troca para viver mais e com mais prazer.

Aos demais amigos, amigas e colegas, tanto os pré-existentes como os que encontrei neste caminho, pois, de algum modo, fizeram parte desta construção.

“O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que elas acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis”.

Fernando Sabino¹

¹ Fernando Tavares Sabino: escritor, cronista e jornalista. Belo Horizonte, 10 de outubro 1923. Rio de Janeiro, 11 de outubro de 2004.

“O melhor de mim? É aquilo que ainda não sei”.

Clarice Lispector²

² LISPECTOR, Haya Pinkhasovna (Clarice): Pódolia, 10.12.1920- Rio de Janeiro, 09.12.1977 (56 anos). Romancista, escritora, contista, cronista e jornalista. Quanto à sua brasilidade, Clarice declarava-se pernambucana.

RESUMO.

TOMAZONI, Ana Maria Ruiz. **Práticas e reflexões sobre educação alimentar**: uma narrativa interdisciplinar. Tese de doutorado. Programa de Educação/Currículo. São Paulo: PUC/SP, 2014.

O alimento está vinculado ao homem por meio de sua função fisiológica, emocional, social, histórica, cultural e psicológica, fato que o destaca pelo seu potencial educativo. O objetivo deste trabalho foi relatar vivências que envolveram o alimento direta ou indiretamente e refletir sobre elas. O trabalho é resultado de cursos ministrados e práticas desenvolvidas ao longo de 30 anos pela autora em escola de arte culinária e em outros espaços. Dentre os resultados, são apresentados e discutidos vários projetos envolvendo profissionais de diferentes especialidades, pesquisas, livros e trabalhos publicados referentes a práticas com alimentos. Nesses trabalhos, a tônica sempre foi atender ao que preveem diferentes legislações voltadas ao ser humano, a direitos do cidadão, à educação, à alimentação, à saúde e à qualidade de vida. A Interdisciplinaridade pesquisada e proposta por Ivani Fazenda permeia todo o trabalho, articulado sob formato de narrativa, o que permitiu a apresentação de vários movimentos propícios a transformar o alimento em instrumento de educação, refletido em práticas educacionais. Algumas estratégias foram apresentadas para compor análises e despertar os sentidos, entre elas os projetos de vivências práticas com crianças e adolescentes: Aprendendo a comer e Cozinhando com nutrição, que permitem ampla interação com vários tipos de alimentos, apostilas, vídeos interativos, etiqueta. Os resultados consolidaram a validação da narrativa e das atitudes interdisciplinares como caminho para o saber compartilhado e construído, demonstrando ainda que o alimento apresenta perfil para ser ferramenta adequada no processo educativo, desde que aproveitados seus apelos sociais, culturais, emocionais e fisiológicos. Espera-se que esta pesquisa estimule o desenvolvimento de novos projetos na área e incentive práticas alimentares e saberes construídos que possam gerar novos trabalhos escritos nessa caminhada educativa. Espera-se também que possa envolver pessoas além do muro da escola, com um currículo voltado para identidades sociais e herança alimentar.

Palavras-chave: Educação, Interdisciplinaridade, Alimentos, Narrativa, Prática.

ABSTRACT.

TOMAZONI, Ana Maria Ruiz. **Practices and reflections based on food education: an interdisciplinary narrative.** PhD thesis. Education Program / Curriculum. Sao Paulo: PUC / SP, 2014.

Food is bonded to the human beings through its physiologic, emotional, social, historic, cultural and psychological functions, what emphasizes its educative potential. The purpose of this dissertation is to present experiences involving food direct and indirectly. This dissertation is the result of special classes given by the author along thirty years of experience that have been developed at her culinary school and in other external courses. With the results are discussed and presented several projects involving experts of different areas of specialization, researches, books and dissertations published which are related to the experience with food, meeting the current legislations related to the human beings, the citizens' rights, to education, to food, to healthy and to life quality. The interdisciplinary theme, researched and proposed by Ivani Fazenda, is introduced along the dissertation and it was presented in the narrative format, what allowed the author to discuss several movements that can maybe turn food into an instrument of education reflected in educational practices. Some strategies were presented in order to arrange the analyses and to awake the senses, among them, the projects of practical experiences: children and adolescents, learning how to eat and cooking with nutrition, which allow a broad interaction with several sorts of food, materials, interactive videos and ceremonial. The results consolidated the validation of the narrative and of the interdisciplinary attitudes as a track to the shared and construed learning, also demonstrating that food has skills to be a suitable tool in the education process, taking advantage of its social, cultural, emotional and physiologic appeals. It is expected that this research encourages the development of new projects in this area and stimulates food practices and learnings that may generate new dissertations in this educative path. Ultimately, the research expects to involve people beyond the school walls to create a curriculum dedicated to the food identity and heritage.

Key-words: Education, Interdisciplinary, Food, Narrative, Practice.

LISTAS DE SIGLAS E ABREVIATURAS.

ABIMA	Associação Brasileira da Indústria de Massas.
ABPC	ABPC – Associação Brasileira de Profissionais de Culinária.
ARCI	<i>Associazione Ricreativa Culturale Italiana.</i>
AMCE	<i>Association Mondiale des Sciences de l'Education.</i>
CG PAN/MS	Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde.
COGEAE	Coordenadoria Geral de Especialização, Aperfeiçoamento e Extensão da PUC- SP.
CONAC	Congresso Nacional de Culinarista.
CRN	Conselho Regional De Nutrição.
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis.
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis.
DHAA	Direito Humano à Alimentação Adequada.
DOU	Diário Oficial da União.
EAN	Educação Alimentar e Nutricional.
FAO	Organização das Nações Unidas para a alimentação e a Agricultura.
FATI	Faculdade Aberta da Terceira Idade de São Bernardo do Campo.
FF	<i>Fast Food.</i>
GEPI	Grupo de Estudo e Pesquisa em Interdisciplinaridade.
L, V & F	Legumes, verduras e frutas.
OAB	Ordem dos Advogados do Brasil.
OMS	Organização Mundial da Saúde.

ONG	Organização Não Governamental.
OPAS	OPAS – Organização Pan Americana da Saúde.
PUC	Pontifícia Universidade Católica.
SAN	Segurança Alimentar e Nutricional.
SENAC	Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial.
SENAI	Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial.
SESC	Serviço Social do Comércio.
SESI	Serviço Social da Indústria.
SF	<i>Slow Food.</i>
SIS	Síntese de Indicadores Sociais.
SISVAN	Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional.
UIA	Universidade Ibero Americana.
USC	Universidade São Camilo.
USP	Universidade São Paulo.
VIGITEL	Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico.

ÍNDICE DAS TABELAS.

Tabela 1	Desdobramento da consultoria.....	93
-----------------	--	-----------

SUMÁRIO.

1	INTRODUÇÃO.....	16
2	REFLEXÕES SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR.....	20
2.1	Educação, alimentação e comunicação.....	26
2.2	O papel do alimento nas lembranças.....	40
2.3	O movimento interdisciplinar na educação com arte culinária.....	43
2.4	O movimento no sentido de educar com alimentos.....	47
3	REFLEXÕES SOBRE A LEGISLAÇÃO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR.....	59
3.1	Temas Transversais: Lei de Diretrizes e Bases.....	71
3.2	Objetivos da LDB 9394/96 e dos Parâmetros Curriculares Nacionais e Temas Transversais.....	71
4	REFLEXÕES SOBRE A MEMÓRIA DE UMA EDUCADORA ALIMENTAR.....	75
4.1	A história da escola Sabor & Saber Gastronomia.....	89
4.2	Consultoria em alimentos.....	92
4.3	A escola e alguns projetos interdisciplinares.....	94
4.4	Trajetória como voluntária líder do Convivium Slow Food Grande ABC SP- <i>SLOW FOOD</i> : uma filosofia para os amantes da gastronomia.....	95
4.5	Movimento Internacional <i>Slow Food</i> com legislação contemplando a educação do gosto e outras relações.....	97
4.6	Trajetória como professora em universidade da terceira idade.....	103
5	VIVÊNCIAS INTERDISCIPLINARES: movimentos e registros.....	108
5.1	Pesquisa com crianças, adolescentes, adultos e idosos.....	108
5.1.1	A história do homem no envolvimento com os alimentos.....	110
5.1.2	Uma vivência interdisciplinar da educação dos sentidos.....	113
5.1.3	Análise, discussões e considerações finais da pesquisa.....	117
5.2	Pesquisa: Educação Alimentar e Universidade Aberta da Terceira Idade.....	122

5.2.1	Contextualização dos sujeitos.....	124
5.2.2	O idoso e as políticas públicas.....	126
5.2.3	Reflexões sobre o idoso hoje.....	127
5.2.4	A pesquisa: metodologia.....	133
5.2.5	A pesquisa com idosos: possíveis contribuições.....	134
5.2.6	Considerações finais da pesquisa com idosos.....	135
5.3	Vivências: Criação da horta escolar e oficina com a mandioca.....	136
6	REFLETINDO PARA POSSIVEIS AÇÕES COM OS ALIMENTOS.....	138
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	157
	REFERENCIAS.....	161
ANEXOS.		
Anexo 1	PNEA Lei 9795/99 - Política Nacional de Educação ambiental.....	169
Anexo 2	Manifesto internacional do movimento <i>slow food</i>	174
Anexo 3	Manifesto para a educação no <i>slow food</i>.....	175
Anexo 4	Manifesto da centralidade dos alimentos.....	176
Anexo 5	Depoimentos Espontâneos.....	177
Anexo 6	Educação alimentar e vivências nos espaços escolares e escola de arte culinária - em tempos contemporaneos.....	181
Anexo 7	Projeto aprendendo a comer – Cozinha médica.....	190
Anexo 8	Projeto cozinha das porções – Cozinha do emagrecimento saudável.....	193
Anexo 9	Cozinhando com DIET.....	194
Anexo 10	Atividades voluntarias <i>slow food</i> grande ABC SP...	195
Anexo 11	Dez passos de alimentação saudável infantil - Sociedade Brasileira de Pediatria.....	200

1 INTRODUÇÃO.

A opção por uma narrativa nesta tese decorre da necessidade de revisitar não só minha história de vida como também minha prática como educadora, professora de arte culinária e *chef* de cozinha. A narração permite reviver e analisar os momentos em que trabalho com os alimentos e assume papel de pressuposto interdisciplinar para saberes integrados. Ao aprender e ensinar para uma vida mais saudável, praticando o ato de cozinhar, sinto a relevância do sentido de transmitir algumas reflexões sobre práticas educacionais, notadamente a partir da intenção de ajudar o outro a ser melhor no caminho da educação alimentar e nutricional.

Tal movimento, iniciado de maneira despretensiosa, envolvia, inicialmente, a vontade de ensinar às pessoas a possibilidade de preparar alimentos e de valorizar-lhes o sabor, mas, aos poucos, amplificou-se, cresceu e revelou potencialidades, a ponto de permitir a percepção de que os alimentos, em si, foram concebidos também como instrumentos para a vivência de saberes diversos. Esse movimento desvela-se nas relações entre alunos e professores de formações diferenciadas, que acabam articulando-se, em ação, dentro de uma atividade de fundamento educacional.

O 'sabor e saber' dos alimentos é algo que tem caracterizado minha vida como educadora. Se, num primeiro momento, isso aconteceu de forma menos explícita, foi porque a prática manifestava-se pura, impulsionada pela vontade de ensinar ações que, embora parecessem mecânicas, envolviam muitas outras variáveis desconhecidas, responsáveis pela ainda misteriosa magia do momento pedagógico.

Graças à Interdisciplinaridade, pude perceber a importância do registro como caminho, como metodologia para estruturar uma narrativa que recupera ações e possibilita estímulos e descobertas.

Trata-se de uma narrativa que pretende refletir sobre vivências em educação e no trato com a alimentação, em vários ‘ambientes e propostas’, envolvendo pessoas de todas as idades ou etnias, de diferentes níveis sociais, econômicos e culturais. Em outras palavras, uma reflexão articulada em sua especial forma de buscar olhares mais aprimorados para o alimento, conhecendo-o pelos sentidos humanos (paladar, olfato, tato...), sentidos de prazer e descoberta, preparando receitas saborosas e nutritivas para as mais variadas fases da vida.

O registro de ações, aulas e eventos ao longo dos anos permitiu-me criar um material (reflexivo) para este trabalho. Não imaginaria que isso seria de fundamental importância para resgatar vivências e narrá-las com diferente olhar: o agora olhar de pesquisadora.

A narrativa³ faz parte da vida das pessoas desde o momento em que conseguem compreender a fala e fornece aos indivíduos uma ferramenta para aprender e ensinar uns aos outros. O ser humano está constantemente narrando acontecimentos, contando sobre eventos dos quais participa ou sobre outros dos quais ouve falar.

A narrativa é, na percepção de Reis (1988, p.25), “um processo de exteriorização, uma atitude objetiva e baseada na sucessividade. Como método, permite reconhecer o conflito, e é estudada para produzir uma teoria e para investigar uma prática social estratégica”.

A esses aspectos, acrescenta Fazenda (2002a, p. 11) que:

A narrativa permite ainda uma concentração de esforços numa dimensão referida. Ela contempla uma compilação de textos já escritos além de permitir a um maior número de pessoas que conheçam com mais detalhes o conjunto do que pensamos, investigamos, escrevemos ou projetamos escrever.

Essa abordagem metodológica envolve a base da transferência de conhecimentos da tradição oral de contar histórias, acontecimentos, fenômeno que dá significado à

³ A palavra narrativa é originária do latim e quer dizer ‘conhecer ou transmitir informações’ (DELP, 2008).

vida das pessoas. Ela carrega desde seu início características interdisciplinares quando aberta a diversas possibilidades.

Escrever e repensar como profissional impulsionam-me a escrever sobre minha própria história de vida profissional sob a forma de 'narração metodológica'.

Relembrando as palavras de Fazenda (2002a, p.12): "Acreditei durante muito tempo que a memória servia para lembrar, sei agora que ela serve, sobretudo para esquecer". E isso reforça a importância do registro e das reflexões.

Com a recuperação da memória, no trabalho como professora de arte culinária venho entendendo melhor minha relação com o alimento. Percebi que há muito tempo a interdisciplinaridade habitava minhas ações, porém eu não compreendia ou não imaginava o que era aquela movimentação toda que as aulas causavam e a que os alunos tanto se referiam com satisfação.

Como professora de arte culinária, digo sempre aos alunos que não sou 'passadora' de receitas. Procuro trabalhar interativamente, ensinando a vivência com os alimentos para a ampliação da curiosidade para o sentido de novos aromas, novos sabores e nutrientes. Ao criar um ambiente de alegria, de diálogo, posso despertar neles – e (re) despertar em mim – o sentido de preparar, degustar e saborear.

Nesse momento, sinto que os questionamentos como educadora estão, em cada construir, sempre em presente desafio. Reflito sobre quais fatos de minha prática revelam ou escondem segredos importantes capazes de possibilitar o auxílio a outros em suas práticas.

Este texto se desenvolve em quatro etapas de reflexão, para tentar responder a estas e a outras inquietações, que se deslocam para o lócus das necessárias indagações que caracterizam qualquer aventura cognitiva.

Na primeira seção apresento este trabalho. Na segunda seção registro reflexões teóricas, de vários autores, que fazem parte da reconstrução de conceitos, reconstrução de formas de compreender a educação alimentar no sentido do alimento como instrumento da ação e muitos questionamentos sobre possíveis movimentos de saberes e sabores. Cito também movimentos internacionais com um

trabalho ativo junto à consciência alimentar dentro dos movimentos internacionais da *Slow Food*⁴ e da *Food Foundation*.

Na terceira seção registro um olhar nutricional sobre a legislação brasileira a respeito da educação alimentar, que serve, sobretudo, de base para minhas reflexões finais.

Na quarta seção, a narrativa parte dos meus registros e memórias como gestora e docente em sua própria escola, em universidades, em instituições livres e em eventos diversos. Trata-se da ação pura com meus alunos; da ação que instiga uma forma de alimentação saudável e natural. Apresento registros e documentos de algumas vivências ligadas à educação alimentar nas várias fases da vida. Tento ainda desvendar o entendimento da Interdisciplinaridade por meio da ação, refletindo sobre seus pressupostos perceptíveis, em busca de desvelar o mistério da simplicidade do saber e de entender o prazer de aprender pelo gosto, em sintonia com todos os sentidos.

Na quinta seção narro pesquisas e outras práticas que resultam em ações alternativas para a compreensão da importância da educação alimentar.

Todas essas narrativas e reflexões conduzem às considerações finais, que retomam a caracterização do envolvimento de sujeitos pedagógicos com os alimentos como um potente momento em que a atitude interdisciplinar permite borbulhar o saber para realizar sonhos e pôr em prática legislações existentes.

⁴ *Slow food* O Movimento *Slow food* é uma associação internacional sem fins lucrativos, que surgiu na Itália nos anos 1990, como resposta aos efeitos padronizantes do *fast food*; ao ritmo frenético da vida atual; ao desaparecimento das tradições culinárias regionais; ao decrescente interesse das pessoas na sua alimentação, na procedência e sabor dos alimentos e em como nossa escolha alimentar pode afetar o mundo. Hoje esse movimento está em mais de 150 países (site www.slowfoodbrasil.com.br).

2 REFLEXÕES SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR.

Na Política Nacional Brasileira de Alimentação e Nutrição, está registrado que as condições básicas para a promoção e a proteção da saúde possibilitam a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania.

Dos diversos registros em documentos pertinentes ao tema 'Educação Alimentar e Nutricional', cito aqui dois documentos com conceituações semelhantes:

Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2014) e (BRASIL, 2012).

Nesta seção, como educadora e chefe de cozinha, procuro refletir sobre práticas do ato de cozinhar, em diversas fases da vida, como ações educacionais contemplando hábitos para alimentação saudável e qualidade de vida.

Essa reflexão, entre outros pontos, pretende indagar como promover a prática voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Nesse sentido, o que me marcou nos últimos tempos foi o documentário brasileiro 'Muito além do peso', que chama atenção de profissionais especialistas (médicos, psicólogos, orientadores) sobre a questão da alimentação das crianças.

Conforme constatações dos médicos entrevistados no filme, o contexto em que vivem as crianças e as práticas de seus pais têm gerado, em muitos casos, crianças sedentárias, obesas, com patologias comuns apenas em adultos.

O documentário mostra também que o problema começou nos Estados Unidos, depois da Segunda Guerra Mundial. Impulsionados pela guerra, vieram muitos bens de consumo, frutos das novas tecnologias, como televisão, geladeira, caminhões e

alimentos processados, que precisavam ser agregados à rotina familiar de forma rentável. Começando pelos EUA pós-guerra, a comida industrializada foi-se espalhando por todo o mundo. Os alimentos processados industrialmente foram tomando conta da sociedade – antes disso, as pessoas preparavam seus próprios alimentos –, independente de classe social e cultura, chegando aos lugares mais longínquos da terra.

A obesidade atinge de forma alarmante a população nos dias de hoje, em particular as crianças, e, por consequência, surgem outros problemas e de outras ordens, como é o caso da saúde pública, que não consegue atender a demanda.

Segundo os especialistas entrevistados no documentário (FILME, 2012), ancorados em estudos e pesquisas dedicados ao tema, a obesidade é uma das maiores pandemias modernas, relacionadas a outras pandemias, como diabetes tipo II, doenças cardiovasculares, hipertensão, doenças renais e pulmonares. Além disso, o excesso de peso pode ocasionar: estresse, depressão, câncer, artrite e trombose, colesterol alto, triglicérides, cansaço, dores nas pernas, problemas na visão e na audição, bem como doenças degenerativas nos membros inferiores, podendo levar a amputações.

Notam-se, em diversas cenas do filme, vários registros de crianças que só se alimentam de produtos industrializados, como batata frita, salgadinhos, sucos artificiais e refrigerantes, pondo à mostra o fato de que, em diferentes países, a obesidade se faz presente em um altíssimo número de lares onde essa alimentação artificial e industrializada é costumeiramente ingerida. Duas mensagens relevantes emergem das cenas. A primeira é uma informação em tom de alerta: assim também se originaram grandes problemas para as condições de vida e saúde da sociedade. A segunda vem em forma de advertência: os especialistas médicos e pesquisadores entrevistados advertem que nossos filhos viverão 10 anos a menos por causa da má alimentação.

O documentário também registra a preocupação de diversos profissionais de saúde que buscam a solução para a obesidade, particularmente em crianças, e sugere o que pode ser feito para que todos possam ter uma vida saudável.

Acrescenta-se ainda que os problemas evidenciados também podem ser atribuídos à falta de atividade física, aos brinquedos contemporâneos, a cada dia mais “tecnológicos”. As crianças que passam mais de cinco horas em frente à TV tendem a tornar-se obesas, pois consomem mais calorias do que as perdem.

O problema tem-se tornado tão sério que as crianças não reconhecem o que é fruta e o que é legume, mas reconhecem o nome e os sabores dos alimentos industrializados que oferecem alto índice de gordura e açúcar. Percebo o mesmo em nossas crianças que frequentam aulas de educação alimentar, quando do trabalho de educação dos sentidos⁵.

Uma pediatra relata que, há 20 anos, tratava em seu consultório de crianças desnutridas e hoje – o desmame é precoce e as mães fazem uso excessivo de leite não materno – inverteu-se a situação; são crianças acima do peso que buscam cuidados. Definitivamente, criança “gordinha” não é sinônimo de criança saudável.

Assim, a realidade da obesidade depende de todos para ser mudada. A família deve rever seus valores e cultura; os governos devem prestar serviços com qualidade sem deixar que a busca da melhoria do poder aquisitivo tire o foco de uma sociedade saudável; às escolas, cabe explorar todas as possibilidades para atender a prioridade pela qual a sociedade clama. Como diz um dos especialistas entrevistados, o poder está em nossas mãos, pois é o nosso dinheiro que as indústrias alimentícias querem e é dele que elas dependem. Portanto, devemos optar por empresas que ofereçam produtos de qualidade e saudáveis.

Do mesmo modo, as famílias também devem refletir e não ceder aos caprichos dos filhos. Há perdas imensas de valores familiares quando os pais se afastam do convívio familiar com a desculpa da falta de tempo. Ao se reunirem à mesa para as refeições, com interação e comprometimento, ocorrem importantes trocas com o passar do tempo. As famílias permitiram que a TV e os computadores tirassem valores tradicionais e familiares importantes: não há mais tempo para a troca de ideias e vivências, nem para a consolidação de hábitos saudáveis.

⁵ Educação dos sentidos: Em minhas práticas, com auxílio de vendas nos olhos, os alunos tentam reconhecer os alimentos naturais (frutas, verduras, legumes, especiarias) pelos sentidos: tato, olfato, paladar, audição.

Por que os valores familiares mudaram tanto? Como eu e outros educadores poderíamos intervir em favor da promoção de maior diálogo sobre alimentos entre pais e filhos? Será que os educadores têm (temos) consciência da importância dos alimentos naturais para a vida do ser humano?

‘Muito Além do Peso’ é reflexo também da realidade brasileira e mundial de pais ‘contemporâneos’, sem tempo para vivências e para partilhar estilo de vida⁶. Neste ponto, reflito e pergunto: Será que, se esses pais tivessem tempo, teriam hábitos saudáveis com relação à alimentação e exercícios físicos? Será que, se os pais tivessem tempo, acompanhariam mais seus filhos.

Enfim, pelo documentário, vê-se que as crianças têm, como ‘babá’, a própria TV. Como disse um dos especialistas entrevistados, diretores de marketing defendem-se dizendo que é o Governo o responsável, pois é ele quem fiscaliza e quem determina a quantidade e a qualidade de proteínas e calorias dos alimentos industrializados, ao passo que o Governo atribui responsabilidade à sociedade e diz que não há nada a fazer se os pais, omissos, deixam-se influenciar pelos filhos. Outro especialista discorda e afirma ser covardia culpar os pais, pois muitos deles passam quase semanas fora de casa!

Lembro que educar é acompanhar, é interagir, é comprometer-se com vínculos, e isso demanda tempo...

A falta de tempo é realidade, mas a falta de informação dos pais é um ciclo que tem de ser repensado como educação.

E, enquanto se estendem essas discussões, as empresas investem cada vez mais em propaganda e o Governo diz que investe na educação alimentar. A ANVISA (Agência de Vigilância Alimentar), na mostra infográfica sobre obesidade, tem o apoio de marcas de refrigerantes que supostamente trazem ‘felicidades’. A mim e a cada um, na condição de educador, pai, ou, no mínimo, cidadão que quer um amanhã melhor, ser mais críticos e conhecer com consciência nossos direitos e deveres!

⁶ Estilo de vida: entendo como um conjunto de atitudes, maneiras de ser, hábitos saudáveis, como ingestão diária de alimentos frescos (frutas, verduras e legumes) e práticas esportivas frequentes (caminhada ou natação, ou jogos em que se utiliza o corpo).

Nesse jogo de culpabilização do outro – constitutivo das relações sociais desde o assim chamado “pecado original” –, nós nos estamos esquivando do fato de que todos somos corresponsáveis pela questão alimentícia, que é condição de sobrevivência.

Nesse sentido, tenho procurado, em minhas práticas sociais, como educadora e gestora de uma escola de gastronomia, fazer a parte que está ao meu alcance: ensinar as pessoas a ter uma vida mais saudável a partir do cultivo de hábitos saudáveis e da ingestão de alimentos naturais. Utilizando minha formação acadêmica, o instinto de mulher, mãe e avó, sinto que educar com alimentos é minha grande paixão. Uma paixão que se estende desde o ato de preparação do cardápio e da compra dos ingredientes até o prazer da degustação, mediados pelo preparo dos alimentos e da mesa em que serão servidos.

Revisitar práticas, estudar aprendendo com teóricos de diversos campos e rever a legislação possibilitaram que eu reorganizasse um caminho percorrido como educadora alimentar há mais de trinta anos, sempre acreditando em que a educação pode transformar e melhorar o mundo nos mais diversos sentidos.

Vale lembrar que, ao ser humano, estão consignados, na Declaração dos Direitos Humanos, requisitos básicos como a alimentação e nutrição para a promoção e proteção da saúde, de que derivará a afirmação plena do potencial do crescimento e desenvolvimento, com qualidade de vida e cidadania (ABRANDH, 2010).

Isso me faz refletir sobre episódios ou questões alarmantes que vivencio em nosso dia a dia com relação à questão dos alimentos, como é o caso da obesidade e outras consequências da má alimentação, da falta de conhecimento e de orientação.

Outra questão que é objeto de reflexão nesta tese são duas faces de uma mesma problemática: a alimentação escolar e atividades físicas nas escolas. Por um lado, numa Escola em que não se oferecem disciplinas ou conteúdos pertinentes à educação alimentar, o Governo oferece merendas com produtos industrializados e apoio a às bolachas salgadas e doces, aos embutidos e sucos de saquinhos, cheios de conservantes. Assim como problemas empresas que os produzem; por outro, não se notam espaços para o desenvolvimento frequentes de atividades ligadas à

educação física⁷. Por alguns anos, ofereci treinamento e consultoria para merendeiras, e a reclamação delas era geral com relação às carnes enlatadas, de espaços para atividades físicas.

Pergunto como fica o paladar dessas crianças com relação ao reconhecimento e memória de aromas e sabores? As empresas, por sua vez, estão preocupadas nas questões que são rentáveis e investem em propagandas, *marketing* e brinquedos que atraiam o público infantil.

Questões preocupantes e que estão presentes na realidade para todos perceberem e refletirem.

Em face do exposto, este trabalho aponta para a possibilidade de o currículo escolar, nos mais variados níveis da educação, contemplar em sua matriz uma disciplina que conscientize sobre o conhecimento dos alimentos e a importância do ato de cozinhar.

Tempo para cozinhar: eis um dos itens que cada dia está mais esquecido. O prazer de cozinhar: é isso que busco resgatar em minhas aulas, pois considero o ato de cozinhar um ato de doação, lembrança, experiência, prazer, carinho e amor.

Outra reflexão que não posso deixar de mencionar é a desestruturação familiar. Existem muitas famílias compostas de mães que trabalham o dia inteiro e cujos filhos só dispõem da alimentação industrializada como alternativa. Uma das mães chega a dizer feliz: 'eu saio para trabalhar, mas levo a certeza de que meus filhos estarão bem alimentados', referindo-se a todos os alimentos industrializados disponibilizados para os filhos comerem: salgadinhos, hambúrgueres, bolachas, enlatados, refrigerantes e outros... (Depoimento de mãe no Filme Muito Além do Peso e algumas mães cujos filhos frequentam nossas aulas!). O que significa, para essa mãe, alimentar-se, estar nutrido?

⁷ Dentre os objetivos da Educação Física definidos nos PCN para o ensino fundamental, por exemplo, estão: conhecer o próprio corpo e dele cuidar; reconhecer condições de trabalho comprometedoras do crescimento e desenvolvimento; reivindicar lugares adequados para lazer, prática de esportes e exercícios. No tema transversal "Saúde" (associada à Higiene), esta é concebida como direito de todos e responsabilidade pessoal e social (promoção, proteção e recuperação); vinculada ao meio físico, econômico e sociocultural, pugnando-se pela qualidade de vida (BRASIL, 1997, 1998).

Nesse mesmo olhar, como pesquisadora e educadora, não posso deixar de mencionar a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar – (PeNSE, 2012), que traz diversas abordagens com gráficos e análise de resultados sobre:

- características do ambiente escolar e entorno,
- alimentos comercializados,
- aspectos de escolaridade dos pais,
- contexto familiar,
- hábitos alimentares,
- presença dos pais ou responsáveis durante as refeições,
- consumo de alimentos marcadores de alimentação saudável,
- hábitos alimentares,
- alimentação na escola,
- prática de atividade física,
- hábitos de higiene, entre outros.

Essa pesquisa reforça a preocupação dos especialistas do documentário do filme 'Muito Além do Peso' assim como minhas preocupações e práticas no sentido da educação alimentar, quando do meu recorte em estudo. Afirmando que os hábitos escolares são formados ao longo da vida e entendo, com Oliveira e Veiga (2005), que os aprendizados no período da infância e adolescência repercutem sobre o comportamento alimentar e interferem na percepção da autoimagem, na saúde individual, nos valores e no desenvolvimento psicossocial.

Na próxima subseção, vemos o que alguns autores dizem a respeito da educação alimentar e nutricional.

2.1 Educação, alimentação e comunicação.

Ao tratar de Educação Alimentar e Nutricional nesta narrativa de práticas, não pretendo mencionar cardápios pré-estabelecidos ou fórmulas milagrosas para se

alimentar, mas, sim, estimular reflexões a respeito da educação alimentar em escolhas e em práticas do ato de cozinhar ou manipular os alimentos.

Este trabalho também não tem o viés político de proposta de SAN (Segurança Alimentar e Nutricional) e sim o olhar educacional, que pode educar por meio do trazer os alimentos para práticas em que o aluno possa transformar o alimento natural em pratos saborosos. Esse 'novo' educar envolve, além do nutrir e dos nutrientes de cada ingrediente, a inclusão de um toque ou 'pitada' de cultura regional; a descoberta da função social da matemática na quantificação dos ingredientes das receitas; a história e 'geografia' de cada produto; o sentido de pertencimento, de doação, amor e carinho construído no ato de cozinhar, como um momento especial para se alimentar, para compartilhar, para relaxar; momento de uso da memória, de vivência do prazer e de fortalecimento da autoestima.

Vejo a possibilidade de educar interagindo com os alimentos em uma visão mais holística, motivada por muitos fatores.

Será possível conhecer os alimentos e seus usos na arte de prepará-los em disciplina do currículo escolar? Eis um dos meus/nossos desafios nesta tese.

O que é alimento de verdade? Quais benefícios determinados alimentos trarão para minha saúde? Qual a importância do ato de cozinhar meu próprio alimento?

Nesse sentido, trago uma reflexão (REDENUTRI, 2010, p. 2):

Pensar certo não é transferir um conhecimento pronto e inerte sobre o que deve ser consumido, às vezes, desconexo com o cotidiano alimentar dos alunos, ou indivíduos, mas, procurar aproximar-se da realidade de vida, da alimentação e além do alimento, reconhecer os aspectos afetivos, do valor dos rituais de suas refeições, das preferências, dos sentidos e significados que envolvem a alimentação. Portanto, é considerar as interconexões existentes entre a alimentação, a sociologia, a antropologia, a educação, gastronomia, psicologia e a nutrição.

Segundo o documento final do Grupo de Trabalho Alimentação Saudável e Adequada, educação alimentar é pensar dentro de um processo, e como tal, com caráter permanente, dinâmico e em constante transformação (BRASIL, 2010). Implica, portanto, compreender a educação como condição essencial para questionar o mundo e fazer a leitura de nossa inserção nesse mundo, perguntando o

porquê dos acontecimentos e buscando realizar as transformações necessárias nos planos individual e coletivo.

Nessa narrativa, quero reafirmar que sinto um grande prazer em ser professora, pedagoga e educadora (como me defino) e em estar em busca do sentido de refletir sobre a palavra 'educar', do latim *educere*, que significa 'instruir', 'ensinar', 'criar', 'elevar', 'sustentar'.

Fazenda (2001) refere-se ao desenvolvimento de *educere* e da intervenção educativa *educare*. Segundo a pesquisadora, essa palavra é proveniente da expressão do latim *educere, exducere*, que significa 'conduzir' e em que 'ex', adjunto de lugar, indica o lugar do qual alguém se afasta. Portanto, "*educere* significa conduzir alguém para fora do lugar onde se encontra... conduzir ou levar alguém para sair fora [*sic*] do lugar onde estava".

Já de acordo com o filósofo teórico da área da pedagogia René Hubert, a educação é um conjunto de ações e influências exercidas voluntariamente por um ser humano em outro, normalmente de um adulto em um jovem. Essas ações pretendem alcançar um determinado propósito no indivíduo para que ele possa desempenhar alguma função nos contextos sociais, econômicos, culturais e políticos de uma sociedade.

Ainda pensando na palavra 'educar', seu efeito de sentido é o de introduzir alguém no mundo por meio da instrução e, assim, levar esse alguém para fora de si mesmo, mostrando-lhe o que mais existe além de si. O ato de educar pode ser percebido como conduzir para outra realidade construída pelo aprendizado de vida vivida.

Para Freire (1979), o educar implica uma busca contínua do homem em ser mais, o que, por sua vez, implica que seja ativo na construção do saber, ou seja: sujeito da própria educação, e não objeto dela.

Diferente dos animais irracionais, os homens se educam e, quando o fazem, tornam a experiência da educação uma das tentativas de novos conhecimentos, novas evoluções.

O prof. Ruy do Espírito Santo explica, em suas aulas, que o Ser Humano é o único ser vivo que não nasce pronto! E, em suas valiosas contribuições a este trabalho,

fez algumas comparações: um tigre ou uma orquídea nascem “prontos” e nenhum poderá “ser outra coisa”. Eles “sabem” o que comer! Já o Ser Humano é o único que pergunta “quem Sou Eu?” Precisa ser educado... Precisa aprender, entre outros aprendizados, o que deve comer...

É preciso ter consciência, e, como esta se dá por meio das vivências, torna-se então um reconhecimento de si próprio, um entendimento da própria personalidade. Lembranças, memórias, e prospecções com base na vivência do passado.

Chauí (2012) pondera que a consciência é uma atividade sensível e intelectual dotada de poder de análise e síntese por meio de juízos. E estes se formam a partir da identificação do sentimento da própria personalidade, que é formada por nossas vivências.

Se começo a refletir dessa forma, chego à compreensão de que educar é também prever ou ambicionar a criação de condições para possível produção do conhecimento ou sua construção; então, posso dizer que educar é formar, é possibilitar ao outro formar sua própria consciência do que precisa para, no caso da proposta desta tese, uma alimentação mais saudável, em estreita associação com a grande carga energética de magia, de completude, amor, de que se reveste o ato de cozinhar: um ato de carinho. Um ato que permite resgatar o reconhecimento do significado da alimentação para si, para o outro, para a sociedade, e da escola como um ambiente propício à consolidação de hábitos saudáveis e transformadores.

Assim concebido, o educar/ensinar é traduzido como uma educação cujas raízes encontram-se nas mais diversas ciências que envolvem o ser humano na sua totalidade: Sociologia, Psicologia, Biologia e, entre outras.

É no interior dessas disciplinas que se desenvolvem valores e situações educativas para orientar o desenvolvimento do ser humano.

Esse movimento de criação e reelaboração é resultante da própria essência do conhecer, como afirma Fazenda (2001) e complementa o Prof. Rui do Espírito Santo (2014): “... e ser educado significa extrair do “mais dentro” uma criatividade, que dará origem a uma Monalisa ou a um Campo de Girassóis...”

Entendo o processo educativo como ação com movimentos e significados sobre os quais todos precisam refletir com frequência, favorecendo a construção de modos mais complexos da compreensão de 'educar'. Conforme ensina Edgar Morin, o estudioso do fenômeno da complexidade e da reforma do pensamento, a educação para o futuro fundamenta-se (ou deve fazê-lo) na união das ciências e dos diversos saberes, de modo que o educador possa organizar e fundamentar os conhecimentos e suas novas ideias. Morin (2001) enfatiza que a reforma do pensamento teria, pois, consequências existenciais, éticas e cívicas.

Isso indica que um modo de pensar capaz de unir e solidarizar conhecimentos separados é capaz de se desdobrar em uma ética da união e da solidariedade entre humanos; um pensamento capaz de não se fechar no local e no particular, mas de conceber os conjuntos, estaria apto a favorecer o senso de responsabilidade e o de cidadania.

À luz do pensamento de Edgar Morin e também da lógica e evolução, é possível comprovar que os acontecimentos na vida do ser humano estão interligados por uma somatória de saberes, implicando o princípio da complexidade; na escola, porém, na contramão das evidências, o sujeito aprende a pensar separado:

Aprendemos muito bem separar. Separamos um objeto de seu meio ambiente, isolamos um objeto do observador que o observa. Nosso pensamento é disjuntivo e, além disso, redutor: buscamos a explicação de um todo através da constituição de suas partes (MORIN, 2001).

É preciso reavaliar e reaprender a ligar as partes e o todo, o texto e o contexto, o particular, o global e o planetário e enfrentar as novas tecnologias, o desenvolvimento econômico, pois o mundo globalizado está contemplando especificidades de um lado e excluindo outros importantes. Exemplo disso, na minha área de trabalho, é o consumo exagerado de alimentos industrializados, negligenciando ou excluindo os alimentos naturais e orgânicos, dos alimentos (da horta, da feira) a que chamo, com base na simplicidade do que a natureza oferece, de 'alimentos de verdade'. Importa mencionar que, ao trabalhar com os alimentos, chamo de arte culinária, pois não posso pensar separado; tenho de pensar num contexto como um todo: do cardápio ao alimento servido à mesa.

Como servir esse alimento em uma mesa ‘arrumada’ (talheres, pratos, copos, guardanapos) para que esse alimento possa ser desfrutado com todas as suas peculiaridades? Haverá alguma disciplina no ensino básico, médio ou superior preocupada com essa questão?

Como educadora, questiono-me, busco entender o caminho indicado por Morin (2001): da visão que se retira do âmbito estreito da disciplina, compreende-se o contexto e adquire-se o poder de encontrar a conexão com a vida e a existência.

Quando questiono e proponho uma disciplina ou integração, interação da importância do alimento para o ser humano nas várias fases da vida, penso em muitas disciplinas abordando a alimentação com um sentido não só de nutrir mas também de trabalhar, nas dimensões de suas especialidades, a questão da alimentação e dos alimentos. É preciso romper com a fragmentação do conhecimento em campos restritos, no interior dos quais se privilegiam determinados teores, e também eliminar a estrutura hierárquica vigente entre as disciplinas.

Reformar essa tradição requer um esforço complexo, uma vez que essa mentalidade foi desenvolvida ao longo de inúmeras décadas e persiste ainda nos dias de hoje.

Nesse sentido, para mudar a tradição educacional, Morin (2001) estabelece igualmente os sete saberes, indispensáveis na edificação do futuro da educação.

- 1º. As cegueiras do conhecimento – o erro e a ilusão: deve-se valorizar o erro enquanto instrumento de aprendizagem, pois não se conhece algo sem primeiro cair nos equívocos ou nas ilusões. Na prática com os alimentos, dos erros nasceram muitos pratos famosos e grandes aprendizagens.
- 2º. Relaciona-se ao conhecimento próprio, a unir os mais diversos campos do conhecimento para combater a fragmentação; assim, a educação deve deixar bem clara a contextura, o universal, as diversas dimensões do ser humano ou da sociedade e a estrutura complexa. Assim também deve ser quando se educa com os alimentos.
- 3º. Ensinar a condição humana, transmitir ao aluno que o Homem é um ser multidimensional. Assim, a pedagogia do amanhã necessita, antes de

tudo, privilegiar a compreensão da natureza do ser humano, um ser também fragmentado. A identidade terrena também deve ser prioridade.

- 4º. Conhecer o lugar no qual se habita e suas necessidades de sustentabilidade, a variedade inventiva, os novos implementos tecnológicos, os problemas sociais e econômicos. Assim também é quando se trabalha com os alimentos: importa conhecer de onde vêm e quais seus nutrientes.
- 5º. A urgência de enfrentar as incertezas, que partem da certeza da existência de dúvidas na trajetória humana, pois, apesar de todo o progresso da Humanidade, não é possível, ainda, predizer o futuro, uma região que desafia constantemente o Homem.
- 6º. Ensinar a compreensão, fator indispensável na interação humana; ela deve ser instaurada em todos os campos de ação do cotidiano escolar. Olhar a escola com um olhar mais atento.
- 7º. A ética do gênero humano, correspondente à antropoética: não devemos querer para outrem aquilo que não desejamos para nós mesmos. Jesus Cristo e as religiões pregam isso.

É nessa complexidade que Edgar Morin descreve a educação alicerçando-se no ser ativo e consciente. Qual o sentido e a função da interdisciplinaridade na edificação do conhecimento em sala de aula de arte culinária?

Para responder a essa pergunta e caminhar nessa escrita, valho-me da contribuição de estudiosos que tratam desse tema com relação à educação. Valho-me, pois, da interdisciplinaridade: conceito polivalente quanto ao campo de emergência de sentido, pedindo que as disciplinas dialoguem entre si numa perspectiva educacional em busca de inovação e interação entre professores, alunos, direção escolar, legislação e, implicitamente, o tema “educação alimentar” enquanto objeto de ensino-aprendizagem.

Diante desse mundo globalizado, que apresenta muitos desafios ao homem, é assim que a educação manifesta a necessidade de romper com modelos tradicionais para o ensino.

É importante destacar, tendo em vista tais reflexões, as considerações sobre a Educação para o século XXI, sugeridas pela UNESCO.

Em 1998, as Edições Unesco Brasil editaram 'Educação: Um Tesouro a Descobrir', relatório da Comissão Internacional sobre a Educação para o Século XXI. As teses desse importante documento passaram a integrar os eixos norteadores da política educacional, a saber: os quatro pilares da Educação contemporânea:

- aprender a ser,
- aprender a fazer,
- aprender a viver juntos,
- aprender a conhecer.

Esses pilares interligam-se, gerando um novo sistema de educação, cuja origem está na própria constituição dos seres humanos e cuja tônica é a valorização de ações permanentes. Nesse contexto, ressalta-se a importância da interdisciplinaridade, que, segundo Fazenda (2001, p. 34):

[...] pode favorecer a que os propostos saberes e os novos pilares se manifestem na ação educativa como formas de aproximação da realidade sociocultural nas diversas esferas do ser humano. A formação à interdisciplinaridade enquanto enunciadora de princípios, de estratégias, procedimentos indicadores de práticas na intervenção educativa, precisa ser realizada de forma concomitante e complementar.

A autora ainda nos instrui que, quando se educa na prática interdisciplinar, torna-se inconcebível a negação dos velhos conhecimentos, substituindo-os pelos novos. Deve-se partir do velho, num exercício da memória, registro (escritas, fotos, anotações, palestras, artigos) e da memória explicitada (falada, comunicada, socializada) para contribuir para a revisão conceitual e teórica da educação. (FAZENDA, 2001b).

Assim, num trabalho de equipe com grupo de profissionais heterogêneo – médicos, nutricionistas, chefes de cozinha –, mas um objetivo em comum, qual seja, o interesse pela educação alimentar e o compromisso de despertar no outro o prazer de preparar seu próprio alimento, aumentam nossos saberes, construindo-se os alicerces do conhecimento. Isso se faz, no entanto, mediante reuniões, discussões,

muito diálogo, atitudes de humildade e respeito ao outro, seja em sua própria história, seja em sua especialidade.

No ato de cozinhar, esses princípios desabroçam em atitudes que contemplam diálogo, humildade em ouvir o outro para somar, ao aprendizado, os segredos das alquimias da preparação do prato; a espera do tempo de cocção e transformação de cada alimento; o resultado da receita (o prato pronto).

Fazenda (2003, p. 60) afirma que educar na interdisciplinaridade pressupõe um compromisso existencial com a partilha, com a liberdade de falar, de ouvir e ser ouvido. Sem ela, nada tem sentido. Assim como esse (com)partilhar é salutar para o professor, para o aluno, para o homem, também o alimento nasceu para ser partilhado por meio do sentido de prazer, de união, de memória e de nutrir.

Se a preocupação deste trabalho é possibilitar ao outro a valorização e entendimento do alimento, tenho em Fazenda (2001) uma aliada: há uma busca constante de novos caminhos, de outras realidades, por novos desafios na ousadia para construir ou despertar uma nova forma de relação com a experiência vivida.

Ao estudar a interdisciplinaridade como prática pedagógica, sinto a possibilidade de tomar atitudes diferenciadas diante do saber, pois estas, mesmo encaradas como dúvidas, podem promover mudanças em paradigmas tradicionais incorporados pelo educador.

O importante é que isso ocorra de forma natural, espontânea e consciente, sabendo que o ser humano é dotado de conhecimento próprio, resultado de sua experiência de vida. O educador deve ter clara essa premissa ao assumir seu trabalho educativo de respeito ao saber do outro.

Freire (1998, p. 49) assim define “educar”:

[...] não é falando ao outro de cima para baixo, como se fossemos portadores da verdade a ser transmitida aos demais, que aprendemos a escutar, mas é escutando que aprendemos a falar com eles. Somente quem escuta paciente e criticamente o outro, fala com ele como sujeito da escuta de sua crítica e não como objeto de seu discurso. O educador que escuta aprende a difícil lição, de transformar o seu discurso, às vezes necessário, em uma fala com ele.

Em um discurso em forma de resgate culinário, Bolognini (2010), no livro *O ponto do doce*, quando trata de cadernos de receitas, aborda alimentação, memória e comunicação, trazendo o homem no centro do universo, influenciado por suas ações e mantendo suas lembranças e memórias, transmitindo-as, de geração em geração, aos seus descendentes por meio da oralidade e escrita.

A memória, escrita ou oral, é seletiva, assumindo critérios e interpretações sobre os fatos e contextos num movimento de estímulos que chegam das vivências de suas representações pela cultura, economia, política, antropologia, educação pela sociedade como um todo. Saberes dialogando e complementando-se.

No caso dessa releitura do livro citado, vejo um encontro entre saber adquirido pela herança de família, pela cultura vivida com a experiência do fazer, do experimentar as receitas, e recriação por meio do diálogo, quer com a tradição, quer com a modernidade.

O desejo de aprender, no aluno, não é diferente; brota de sua relação afetiva com o professor ou professora. O ser humano não aprende com qualquer um; precisa identificar-se ou ter empatia com aquele que ensina. É necessário sentir-se à vontade, perguntar, criando um diálogo com algo motivador e instigante, pois cada um tem seu jeito pessoal de transformar o conhecimento.

Ouvir o aluno é uma das primeiras posturas pedagógicas a ser adotada pelo educador. A escuta é tão importante quanto a fala, pois isso proporciona o verdadeiro saber, o verdadeiro aprendizado. Para que isso ocorra, é necessário um ambiente de confiança entre quem aprende e quem educa. Na prática, é a compreensão de, por sermos humanos, somos vulneráveis a errar, porém há possibilidade de 'consertar' o erro. Eu chamaria a isso de atitude de humildade e respeito, das duas partes. Educação é identificar-se com quem educa.

O 'educar' na educação alimentar segue os mesmos princípios, desligando-se do ranço de receita pronta para uma ação de descoberta e revelação pela vontade dos sujeitos envolvidos. Conforme ensina Damata (1987):

Escrever, vivenciar e trabalhar com alimentação envolve diferentes aspectos que manifestam valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Diferente dos animais, plantas e outros seres vivos o

homem não se alimenta de nutrientes, mas de alimentos e preparações escolhidas e combinadas de uma maneira particular, com cheiro, cor, temperatura, textura e sabor, se alimentam também de seus significados e dos aspectos simbólicos.

A compreensão que nos transmite Damata (1987) é que: mesmo quando o preparo efetivo de alimentos não é viável nas ações educativas, é necessário refletir com as pessoas sobre a importância e o valor da culinária como recurso para alimentação saudável. O valor de preparar algo para compartilhar e servir o outro.

O prazer de preparar os alimentos e servi-lo à mesa deve ser vivenciado com sentido de autocuidado, respeito a si mesmo. Acredito ser assim que se dá sentido à vida. São ações que se praticam sem perceber, cuidados consigo mesmo, com o meio ambiente, com o bem-estar e qualidade de vida, que resultam em estilo de vida.

Quando reflito sobre minhas práticas com educação alimentar, penso essas múltiplas dimensões, vez que elas se aproximam da vida real das pessoas e permitem o estabelecimento de vínculos entre o processo pedagógico e as diferentes realidades e necessidades locais, funcionais e familiares. Ademais:

Da mesma maneira, saber preparar o próprio alimento com técnicas apropriadas, conhecendo o que é cada alimento, isto gera autonomia, permite praticar as informações recebidas e amplia o conjunto de possibilidades dos indivíduos. A prática culinária também facilita a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011).

Em minha dissertação de mestrado (TOMAZONI, 2009), resultante de pesquisa realizada com idosos em universidades da terceira idade, falava das ações do autocuidado (em minhas aulas) para incentivar os alunos a arrumar a mesa e a desligar a TV quando fossem comer, cujos resultados foram muito positivos. O ato de desligar a TV faz que o indivíduo volte sua atenção ao que está ingerindo, a quem está ao seu lado, a lembranças de sabores e aromas. O autocuidado envolve a tomada de decisões e tem o propósito de contribuir para a integridade, desenvolvimento e saúde do ser humano, assim como para a melhoria do seu estilo de vida.

Acredito que podemos ensinar estimulando o autocuidado, pois ele é um processo de mudança de comportamento centrado na pessoa, na sua disponibilidade, o que tem relação direta com a educação alimentar e conseqüentemente com sua saúde.

O estímulo ao autocuidado gera conhecimentos, habilidades e respeito a si próprio, incentivando o sujeito a estar melhor e a ter mais saúde, de modo que faz parte de um processo de educação permanente, pois, como educadora alimentar, acredito que essas premissas são a base de qualquer ação educativa.

No documento 'Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas' (BRASIL, 2010, p. 27), cita-se a educação como processo permanente e gerador de autonomia e participação ativa e informada dos sujeitos:

O fortalecimento da participação ativa e a ampliação dos graus de autonomia, para as escolhas e para as práticas alimentares implicam, por um lado, o aumento da capacidade de interpretação e a análise do sujeito. sobre si e sobre o mundo e, complementarmente, a capacidade de fazer escolhas, governar, transformar e produzir a própria vida. Para tanto, é importante que o indivíduo desenvolva senso crítico frente a diferentes situações e possa estabelecer estratégias adequadas para lidar com elas. Diante das inúmeras possibilidades de consumo, bem como das regras de condutas dietéticas, a decisão ativa e informada significa reconhecer as possibilidades, poder experimentar, decidir, reorientar, isto é, ampliar os graus de liberdade em relação aos aspectos envolvidos no comportamento alimentar.

Mas, afinal, como colocar a educação alimentar e nutricional em práticas efetivas?

Em meu ponto de vista, não há espaço definido no processo educativo para ação educacional, em particular nas práticas da forma ideal (salas laboratórios para aulas práticas, utensílios e aparelhos para as devidas práticas) para o ato de cozinhar. Os sujeitos dessas ações são únicos e interagem de forma diferente a cada vivência assim como são diversos os inúmeros questionamentos. Qual a forma ideal de prepará-lo? Como devo consumi-lo? Como posso harmonizar os alimentos e melhor aproveitá-los?

Segundo Chizzotti (2012) diz que: "Esses saberes encontramos em nossa cultura, no senso comum [...]; vêm da ciência, vêm de quem planta e de quem manuseia os alimentos".

Para Garcia (1997), a escolha dos alimentos varia entre os indivíduos e grupos, sendo influenciada por fatores como idade, gênero e aspectos socioeconômicos.

De fato, as escolhas alimentares são influenciadas por “determinantes procedentes de duas grandes dimensões”, a saber: individuais e coletivas. Entre os determinantes individuais, encontram-se os aspectos subjetivos, o conhecimento sobre alimentação e nutrição, as percepções sobre alimentação saudável. Já entre os determinantes coletivos encontram-se os fatores econômicos, sociais e culturais. (CANESQUI; GARCIA, 2005, p. 79).

A escolha alimentar (individual) é um ato enigmático, que, além de satisfazer as necessidades biológicas, é também fonte de prazer, de socialização, de memória e expressão cultural.

Diferente dos animais, o homem civilizado come não apenas porque sente fome, mas também porque sente prazer. E esse prazer abre caminhos para novos desejos, novos consumos, rituais de agregação e saciedade. Para mim, educar esse homem com o alimento como instrumento de educação deixa de ser um desafio para ser algo prazeroso e iluminado, porque as pessoas estão envolvidas, dialogando, interagindo segundo cada experiência já vivida.

Os estilos de vida contemporâneos, as agitações e correrias influenciam, significativamente, o comportamento alimentar, com oferta ampla de opções de alimentos (industrializados) e preparações alimentares comprometedoras (excesso de sal, açúcar e gordura), além do apelo midiático, da influência do *marketing* e da tecnologia de alimentos. Não há como negar o consumo frequente dos alimentos prontos para serem aquecidos e consumidos.

Acredito que o indivíduo tem o poder influenciado o tempo todo e sua autonomia de escolha pessoal é mediada por esses fatores. Assim, as ações que pretendam interferir no seu comportamento alimentar devem considerar tais fatores e envolver diferentes setores e profissionais.

Acredito que o indivíduo, principalmente o do mundo contemporâneo, tem o poder influenciado o tempo todo e sua autonomia de escolha pessoal é mediada por esses fatores, isto com relação as ações que pretendem interferir no comportamento

alimentar, são claramente observados por diferentes setores, econômicos, culturais, psicológicos entre outros. Em reflexão sobre essa influência o que percebo é que a complexidade que envolve o tema, a partir do entendimento de que a EAN- Educação Alimentar e Nutricional vai muito além do repasse de informações adequadas e corretas sobre a prevenção de problemas nutricionais e ações com os alimentos e a alimentação saudável.

Nesse contexto, ao estudar a interdisciplinaridade como prática pedagógica, vejo a possibilidade de tomar atitudes diferenciadas diante do saber. Tais atitudes podem ser encaradas como dúvidas para que possam promover mudanças em paradigmas tradicionais incorporados pelo educador. O importante é que isso ocorra de uma forma natural, espontânea e consciente, sabendo que o ser humano é dotado de conhecimento próprio, resultado de sua experiência de vida. O educador deve ter clara essa premissa ao assumir seu trabalho educativo de respeito ao saber do outro mantendo diálogo e interação social, conduzindo saberes com perguntas, coerência, desapego e espera.

Nesse sentido, vale uma reflexão sobre o que pensa Freire (1998, p. 49) sobre o ato de educar:

[...] não é falando ao outro de cima para baixo, como se fossemos portadores da verdade a ser transmitida aos demais, que aprendemos a escutar, mas é escutando que aprendemos a falar com eles. Somente quem escuta paciente e criticamente o outro, fala com ele como sujeito da escuta de sua crítica e não como objeto de seu discurso. O educador que escuta aprende a difícil lição, de transformar o seu discurso, às vezes necessário, em uma fala com ele.

Educação é pensar que as pessoas não estão sempre iguais, ainda não foram terminadas, mas que elas estão sempre mudando e que morrem aprendendo algo novo, sobretudo quando falamos em gastronomia. Gastronomia lembra culinária, receitas, convivência, cozinha simples, intuitiva, que provoca sensações, lembranças e emoções; que conforta e dá prazer. Isso é encantador e instigante, porque envolve nossa alma.

2.2 O papel do alimento nas lembranças.

O ser humano tem uma capacidade imensa de adaptar-se a novos ambientes para sobreviver. Isso acontece, sobretudo, com os hábitos alimentares, que podem mudar completamente em pouco tempo.

Por que será que o cheiro bom exalado pela comida ou aquele prato bem decorado são tão apreciados e podem até causar a chamada fome psicológica nas pessoas?

Comer e beber são experiências sensoriais; vemos o alimento, sentimos sua textura, seu cheiro, seu sabor, sua crocância. Os estímulos auditivos, como um barulhinho de uma castanha ou amêndoa, ou o barulho característico de uma lata de bebida se abrindo, também fazem parte desse conjunto sensorial, uma vez que causam diferentes reações nas pessoas.

A relação entre essas sensações, o prazer e a aversão, passa por uma das mais sofisticadas funções superiores do corpo humano, a memória. É ela que fornece as informações necessárias para classificar as vivências como registros de boas ou más lembranças.

O autor e antropólogo Mintz⁸ (2001, pp. 31-42) explica como as mudanças no comer podem ter muitas facetas, e o comportamento pode, simultaneamente, ser o mais flexível possível e o mais arraigado de todos os costumes. “Há uma estranha congruência entre conservadorismo e mudança que se acompanha no estudo da comida”, explica o antropólogo, que se dedicou a estudar a função social da alimentação.

Os sentidos e gosto podem mudar as preferências das pessoas. O autor (MINTZ, 2001) ainda cita que a importância da memória e o peso do primeiro aprendizado alimentar, e algumas das formas sociais aprendidas, talvez permaneçam para sempre em nossa consciência. Para comprovar sua tese, Mintz (2001) cita a *Madeleine* de Marcel Proust como o caso mais famoso.

⁸ MINTZ, Sidney: antropólogo americano de Boston, pesquisador, professor autor de **Comida e Antropologia**.

O escritor clássico francês Marcel Proust atribuiu ao olfato e paladar o poder de convocar o passado. Uma experiência gustativa marca sua vida, diante de um bolinho de limão em formato de concha, de nome Madeleine; e um chá resgata sua memória de infância.

A partir dessa experiência sensorial marcante, Proust (2012) teria retornado às suas escritas e revigorado suas energias voltando a ter saúde. Descreve o momento valorizando a memória e os sentidos humanos:

Mas no mesmo instante em que aquele gole, de envolta com as migalhas do bolo, tocou o meu paladar, estremeci, atento ao que se passava de extraordinário em mim. Invadira-me um prazer delicioso, isolado, sem noção da sua causa. Esse prazer logo me tornara indiferente às vicissitudes da vida (...) (PROUST, 2012, p. 31).

Os hábitos alimentares estão ligados à memória e relacionados a profunda emoção, menciona Mintz (2001, p.31), para quem a comida e o ato de comer são fundamentais no aprendizado social por serem atividades vitais ao ser:

As atitudes em relação à comida são aprendidas muito cedo e o comportamento alimentar é nutrido por adultos afetivamente, que registram um poder sentimental duradouro, quem não se lembra da comida da vó, da mãe. Assim, o lugar onde crescemos e as pessoas com que convivemos vão formando nossa identidade social.

Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos esses componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional.

Os nutrientes são importantes, contudo os alimentos não podem ser resumidos a veículos deles, pois também agregam significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas; portanto, o alimento como fonte de prazer e identidade cultural e familiar também é uma abordagem necessária para promoção da saúde e bem-estar.

Num texto escrito pela jornalista e doutora em educação e comunicação Juliana Dias⁹, há referência à recém-lançada obra póstuma **O cozinheiro do rei**, de Zé Rodrix (RODRIX, 2013), na qual encontramos a força da experiência proustiana num

⁹ DIAS, Juliana: jornalista brasileira, da empresa Malagueta Comunicação. Disponível no site: www.malagueta.com.br> Acesso: 30/08/14.

menino índio, de aproximadamente 5 anos, chamado Pedro Karaí. Se Marcel Proust revive com *madeleines* na França, Karaí renasceu com mingau de tapioca com farinha de peixe na tribo dos mongoyós, à beira do Rio de Contas, no sertão da Bahia:

Em uma brincadeira rotineira de pular no rio, o menino bateu com a cabeça numa rocha. Ficou desacordado, perdeu os sentidos e vivenciou a morte de perto. Ele também estava num momento crítico, entre a vida e a morte, tal qual Proust, quando alguma coisa que ele não via, “exalava um cheiro delicioso que penetrava as narinas e lhe enchia a boca de água”. O olfato e o paladar convocaram o breve passado do menino, como intuiu Proust, ao ser tocado pela madeleine com o chá. No caso brasileiro, a visão foi incluída nessa experiência multissensorial. A comida vai além de saciar o estômago (RODRIX, 2013, p.76).

A receita que mudou o olhar de Karaí foi preparada por sua mãe, um desses adultos “poderosos”, citados por Mintz (2001, p. 31-42), que marcou o filho com um poder sentimental duradouro.

O autor remete também à comida como medicamento, para o corpo e alma, quando se agregam a dedicação, o cuidado e o amor, expressos numa refeição preparada especialmente para alguém. Sentimentos que se eternizam, conforme sugere Rodrix (2013, p. 77):

[...] mas é muitas vezes quando tudo nos parece perdido que sobrevém o aviso graças ao qual nos conseguimos salvar: bateu-se em todas as portas que a nada conduzem, e na única por onde se poderia entrar, e que se procuraria em vão durante cem anos, esbarra-se por acaso, e ela se abre. Imagino que certos "sabores" como no caso dele a madeleine, foi uma das portas que, ao acaso se abriu, revelando lembranças importantes para o desenvolvimento, do meu capítulo.

O sentido do alimento e as memórias de infância interferem na vida do ser humano?

Como educar nossos sentidos, paladar, olhar, ouvidos? Isso é possível?

2.3 O movimento interdisciplinar na educação com arte culinária.

Procurando entender e embasar o movimento das práticas interdisciplinares nas ações com alimentos e arte culinária, no ato de cozinhar, busco desvelar o mistério da simplicidade do saber e sabor no envolvimento entre alunos e professores, permitindo que cada um transforme, em pratos com visual e aroma muito prazerosos, tudo aquilo com o que se envolveu.

Nesse movimento de articulação entre o ensinar e o aprender, compreendido como formulação teórica e assumido como atitude, reside a potencialidade de auxiliar os educadores e as escolas para possível ressignificação do trabalho pedagógico no que concerne a currículo, disciplina, métodos, conteúdos, avaliação e novas formas de organização dos ambientes para a aprendizagem.

A interdisciplinaridade, um enfoque teórico-metodológico, segundo Gadotti (2004), surge na segunda metade do século passado, em resposta a uma necessidade verificada, especialmente, nos campos das ciências humanas e da educação: superar a fragmentação e a especialização do conhecimento causadas por uma epistemologia de tendência positivista, em cujas raízes estão o empirismo, o naturalismo e o mecanicismo científico do início da modernidade.

Gadotti e Barcelos (1993) ressalta que, no plano teórico, busca-se fundar a interdisciplinaridade na ética e na antropologia, ao mesmo tempo em que, no plano prático, surgem projetos que reivindicam uma visão interdisciplinar, sobretudo no campo do ensino e do currículo.

A interdisciplinaridade visa à recuperação da unidade humana pela passagem de uma subjetividade para uma intersubjetividade e, assim, recupera a ideia primeira de cultura (formação do homem total), o papel da escola (formação do homem inserido em sua realidade) e o papel do homem (agente das mudanças do mundo).

Nessa mesma direção, Pombo (2004, p. 5-6) ressalta que a especialização é uma tendência da ciência moderna, exponencial a partir do século XIX:

[...] a ciência moderna se constitui pela adoção da metodologia analítica proposta por Galileu e Descartes. Isto é, se constituiu justamente no momento em que adoptou uma metodologia que lhe permitia “esquartejar” cada totalidade, cindir o todo em pequenas partes por intermédio de uma análise cada vez mais fina. Ao dividir o todo nas suas partes constitutivas, ao subdividir cada uma dessas partes até aos seus mais ínfimos elementos, a ciência parte do princípio de que, mais tarde, poderá recompor o todo, reconstituir a totalidade. A ideia subjacente é a de que o todo é igual à soma das partes.

O desenvolvimento das diferentes áreas científicas, sobretudo a partir da segunda metade do século XX, vem dependendo, todavia, muito mais da relação recíproca e da fertilização heurística de umas disciplinas por outras, que da transferência de conceitos, de problemas e métodos. Há uma espécie de inteligência interdisciplinar na ciência contemporânea (THIESEN, 2008).

Na concepção de Pombo (2004, p. 10):

Trata-se de reconhecer que determinadas investigações reclamam a sua própria abertura para conhecimentos que pertencem, tradicionalmente, ao *domínio* de outras disciplinas e que só essa abertura permite aceder a camadas mais profundas da realidade que se quer estudar. Estamos perante transformações epistemológicas muito profundas. É como se o próprio mundo resistisse ao seu retalhamento disciplinar. A ciência começa a aparecer como um processo que exige também um olhar transversal.

Para Japiassu (1975), a interdisciplinaridade caracteriza-se pela intensidade das trocas entre os especialistas e pelo grau de integração real das disciplinas no interior de um mesmo projeto.

A interdisciplinaridade é o processo metodológico de construção do conhecimento pelo sujeito com base em sua relação com o contexto, com a realidade, com sua cultura.

Freire (1987) enfatiza que se busca a expressão dessa interdisciplinaridade pela caracterização de dois movimentos dialéticos: a problematização da situação, pela qual se desvela a realidade, e a sistematização dos conhecimentos de forma integrada.

Portanto, mais do que identificar um conceito para interdisciplinaridade, o que os autores buscam é encontrar seu sentido epistemológico, seu papel e suas implicações sobre o processo do conhecer:

[...] sintetiza que a amplitude assegura uma larga base de conhecimento e informação. A interdisciplinaridade caracteriza-se pela intensidade das trocas entre os especialistas e pelo grau de interação real das disciplinas no interior de um mesmo projeto de pesquisa (JAPIASSU, 1975, pp. 65-66, 74).

Essa temática é compreendida como uma forma de trabalhar em sala de aula, na qual se propõe um tema com abordagens em diferentes disciplinas. É compreender, entender as partes de ligação entre as diferentes áreas de conhecimento, unindo-as para transpor algo inovador, abrir sabedorias, resgatar possibilidades e ultrapassar o pensar fragmentado. É a busca constante de investigação, na tentativa de superação do saber.

A profundidade assegura o requisito disciplinar e/ou conhecimento e informação interdisciplinar para a tarefa a ser executada; a síntese assegura o processo integrador.

Para Fazenda (1979, pp. 48-49), a introdução da interdisciplinaridade implica simultaneamente uma transformação profunda da pedagogia, um novo tipo de formação de professores e um novo jeito de ensinar. Passa-se de uma relação pedagógica baseada na transmissão do saber de uma disciplina ou matéria, que se estabelece segundo um modelo hierárquico linear, a uma relação pedagógica dialógica na qual a posição de um é a posição de todos. Nesses termos, o professor passa a ser o atuante, o crítico, o animador por excelência, deixando o transformar (a química por excelência) com os alunos e, no caso desta pesquisa, com os alimentos, permitindo que, a partir da teoria, o aluno crie asas com seus saberes únicos e próprios.

A prática pedagógica, o professor e a construção do saber experimental são muito bem descritos e discutidos na dissertação de mestrado de Lames (2011, pp.39 a 47), que destaca o conhecimento que o professor adquire no seu cotidiano, em sua vivência docente, nas improvisações, acertos e desacertos da prática profissional como professor.

Lames (2011) menciona alguns autores, entre os quais Ponte (1992, p.186), que discutem diferenças entre o saber comum ou prático e o saber profissional, sendo o saber profissional marcado pelo acúmulo de experiência prática em um domínio relacionado com saber comum.

Outra visão relevante é de Perrenoud (1997), que recorre ao termo “bricolagem” (de *bricoleur*) para referir-se ao conhecimento que o professor adquire na prática pedagógica. Esse termo lembra a atividade criadora ao reconhecer e adaptar recursos e materiais disponíveis e dar-lhes nova utilização a partir das necessidades e objetivos que cada situação exija.

A bricolagem não é definida pelo seu produto, mas pelo modo de produção. No caso do ensino, particularmente com alimentos (o que chamo de “mão na massa”), cada prática pedagógica da sala de aula não é a concretização de uma teoria, mas, sim, a alquimia que cada aluno e professor praticam para transformar seus alimentos em pratos saborosos e inesquecíveis, podendo ser reproduzida muitas vezes com a mesma técnica e, se quiserem, com outros produtos ou alimentos.

Fazenda (2003, p.77) também cita o termo “bricolagem” quando menciona que, a partir da leitura de vários autores, pesquisadores e historiadores, pôde aprender e refletir para escritas em sua tese de livre-docência.

Nesse movimento interdisciplinar com educação e alimentação, que envolve conhecimento e sentimentos de cada um, lembramos as palavras do Professor Mario Sergio Cortella, em comunicação verbal da aula magna de abertura no primeiro semestre de 2014, auditório do Tuca, na PUC SP. Cortella (2014) menciona que, para interligar relacionamentos, são necessários três itens fundamentais, que também são usados na interdisciplinaridade e citando Ivani Fazenda, como princípios: coerência, escuta e humildade, para fazer a diferença em tudo que se realiza.

Profa. Dra. Ivani Fazenda sempre enfatiza em suas aulas: “realize, faça acontecer, nem que seja pela teoria das brechas...” (SIC).

A interdisciplinaridade está presente no ensino da arte culinária inovando, abrindo novos caminhos, novas metodologias e conteúdos em diálogos de parcerias de

alunos e profissionais especialistas. Procuo que minhas aulas sejam permeadas de vivências práticas à teoria apreendida. Não espero que os alunos reproduzam as receitas e pronto, mas que eles construam o seu caminho para melhorar o seu cardápio do dia a dia e percebam que, antes mesmo de saber fazer, é preciso saber por que fazer, com a apreensão do saber. Assim percebo o verdadeiro ato de educar.

2.4 O movimento no sentido de educar com alimentos.

Uma vez que os alimentos nutrem e dão vida, acompanhando os seres humanos da formação até a morte, é importante perceber neles seu caráter educativo e reflexivo.

O ser humano é o mais dependente entre todos os seres vivos. Dessa forma, “o sentido” dos alimentos, sua compreensão e sua valorização surgem por meio dos ensinamentos especializados, que devem ser aprendidos com atenção e paciência dentro de um longo processo, no qual, de tempos em tempos, reciclam-se as informações recebidas.

Assim, os alimentos, ao longo do tempo, passam por inovações na maneira de percebê-los e de manipulá-los, com auxílio de novas técnicas e com preparo de alquimias diferenciadas, que só podem ser recriadas numa interação entre saber e sabor.

Nesse sentido, lembramos Fazenda (2006, p. 72) quando diz que “temos de revisitar periodicamente nossas intenções, saberes epistemológicos e metodológicos”.

No compromisso de permitir a reciclagem, é essencial ao pesquisador e ao educador identificar-se com a filosofia de conhecer e respeitar o estudo dos alimentos, a começar pela educação dos sentidos humanos e pela sintonia com os sentidos dos alimentos, sobretudo os naturais, e com o ato de cozinhar:

As habilidades sensoriais das pessoas deterioraram-se significativamente nos últimos tempos. Nosso tato, paladar e olfato pioraram muito. As pressões da falta de tempo e velocidade do nosso dia-a-dia estão nos privando das faculdades que podem nos dar um conhecimento mais profundo, variado e autêntico do mundo a nossa volta, principalmente com relação a como nos alimentamos. (PETRINI, 2009, p.26)

Em livro que trata do poder do hábito e de por que fazemos o que fazemos na vida, Duhigg (2012, p. 43) explica que, na correria do dia a dia, especialmente nas grandes metrópoles, as famílias têm pouco tempo de preparar suas refeições. No nosso cotidiano, podemos afirmar que estão com fome, mas o que isso reflete?

Com tamanha falta de tempo, estão dirigindo para casa depois de horas de trabalho e acabam parando nas grandes redes de *fast food*, onde as refeições não são caras e o sabor é bom. O pedido pode ser um combinado de boa dose de carne processada, batatas fritas e refrigerante cheio de açúcar, e outras substâncias, algo que representa um risco relativamente pequeno à saúde, afinal é apenas um dia, 'você não vai fazer isso sempre'.

Na maior parte das vezes, os alimentos de *fast food* são desprovidos de nutrientes básicos para o bom funcionamento do corpo humano e fartos em gorduras e açúcares. A atual sociedade, na qual as pessoas têm pouco tempo para realizar atividades pessoais, inclusive para comer, produz, a cada dia, mais consumidores desse tipo de alimento, de que resulta o aumento das taxas de obesidade e outros problemas alimentares, ou mesmo de desnutrição, como registra o já citado documentário brasileiro 'Muito Além do Peso'.

Afirma Duhigg (2012, pp. 43-44) que os hábitos surgem sem a nossa permissão e que estudos indicam que as famílias não pretendem comer *fast food* regularmente.

O que acontece é que, uma vez por mês ou por semana, conforme recompensas e queixas, acabam criando um hábito e, em seguida, uma rotina, até que isso, pela quantidade ingerida, traz prejuízo à saúde, independente da idade de quem consome.

Educar e retrainar nossos sentidos e nossa percepção é anunciar que especialmente os jovens estão correndo sérios riscos de perder a noção do que

significa comer, assim como sua ligação com a região e o relacionamento com a sazonalidade.

Poder-se-ia dizer que investigar o sentido dos alimentos deve ser reconhecido como uma área que explica os mistérios dos benefícios dos alimentos, particularmente os alimentos naturais que valorizam e ajudam a saúde do ser humano, assim como a subjetividade de cada ser no encontro do sabor, do prazer em comer determinados alimentos com aromas e sabores únicos, percebidos de forma pessoal.

Estar ciente dessa premissa é proporcionar que o aluno viva isso em suas experiências em sala de aula de culinária, práticas e teóricas. Este tem sido o sentido das práticas da investigadora, que procura seguir, entre outras, algumas lições de Freire (2006, p. 48):

Os ensinamentos dos mestres (professores, cozinheiros, médicos, nutricionistas entre outros) são: transmitidos por meio da pedagogia de cada um deles mestre, dentro do seu ramo de ensino, aplicado à psicologia idônea dentro do que está ensinando e proporciona, ou deve proporcionar, com informação de boa qualidade e em função dessa ação, enriquece seus saberes e de quem está aprendendo..

Quando se fala de alimentos e educação, logo se colocam os nossos sentidos a perceber e aguçar-se. Por meio de estimulação e treinamento dos sentidos, as pessoas redescobrem as alegrias do comer e entendem a importância de se preocuparem com a origem e constituição ou composição dos alimentos, com quem os produz e outras curiosidades.

Quem educa? Qual o sentido do alimento?

Nos últimos anos, tem-se reafirmado a importância do papel do professor como educador, atento permanentemente às necessidades decorrentes do desenvolvimento das tecnologias; as próprias competências e formação adequadas são a cada dia mais exigidas.

Os meios para formação também estão muito facilitados, seja pela própria instituição que capacita seus profissionais, seja pela busca de cursos presenciais ou on-line. Atualmente, é necessária uma constante atualização.

Com relação ao tema em estudo, em especial a educação alimentar e as práticas do ato de cozinha e da arte culinária, vejo a possibilidade de serem colocadas em ação nas matrizes curriculares dos vários níveis de ensino. Considero importante que, em futuro breve, o tema faça parte de uma proposta educacional envolvendo reflexões e práticas com o alimento no sentido íntegro, de várias propriedades – nutricionais, culturais, psicológicas, sustentáveis –, bem como que seja explorado (desde que devidamente orientado) o papel dos meios de comunicação com relação ao conhecimento e divulgação do tema.

Contribuindo para identificar preferências e mudar ideias preconcebidas, Nascimento (1998, p. 249) afirma que “a mídia tem armas e recursos para gerar mudanças nos indivíduos, levando-o a adotar ou descartar hábitos”.

E quanto aos educadores? Quais as armas? Quais os recursos? Qual o sentido da educação alimentar para que o outro possa entendê-lo?

Vejo a importância de educar alimentalmente como algo que leve o ‘aprendiz’ a identificar-se com sua cultura, com sua origem, com alimentos naturais a que tem acesso e que, como resultado, reconheça o papel decisivo da alimentação para uma vida saudável e plena e do alimento como algo que faz bem ao organismo e à alma. Mas isso só será possível se o educador acreditar nisso e comungar, como o outro, a importância disso.

O ‘bom’ alimento, a princípio concebido para dar vida saudável e nutrir, torna-se elemento indispensável para o bem-estar da humanidade, mas seu preparo e uso pode revelar criatividade e marcas identitárias de diferentes regiões. Como entendê-lo? Como defini-lo? Como preparar um educador para a prática da educação alimentar, para o ato de cozinhar com vivências práticas?

Como capacitar um médico especialista para prescrever dietas se ele não consome alimentos naturais? O mesmo ocorre com outros profissionais que lidam diretamente com alimentação e saúde.

Como entender educação alimentar desde o momento da concepção?

Em todas as fases da vida, há grandes transformações, mas a gestação é um período único muito importante e mágico na vida de uma mulher. É considerado um

período de plenitude e é quando a feminilidade está mais a florada ou em maior evidência.

Durante a gestação, ocorrem diversas transformações físicas, psicológicas, hormonais e emocionais no organismo da gestante, e que fazem parte do processo natural do crescimento e desenvolvimento do bebê. Em virtude de todas essas transformações, a mulher grávida deverá ter uma alimentação equilibrada e balanceada, composta por todos os nutrientes necessários para proporcionar ao bebê condições adequadas de crescimento, desenvolvimento e nutrição. Para essa fase, sugiro trabalhar o ato de cozinhar com as futuras mães, preparando cardápios equilibrados e valorizando os alimentos naturais e suas formas simples de preparo. Trabalho há alguns anos com projetos envolvendo ginecologistas, pediatras, nutricionistas especialistas e eu, como chef de cozinha e educadora, procuro contemplar ações práticas com alimentos.

O que é alimentação saudável para a gestante?

Qual a importância de a gestante ter uma boa alimentação?

Qual a importância de conhecer técnicas de preparo dos alimentos?

Uma boa alimentação durante a gestação irá garantir a saúde da futura mãe e do seu bebê. Dessa forma, torna-se muito importante que a mulher saiba a importância da alimentação saudável durante a gravidez, quando suas necessidades nutricionais estão modificadas. Essa alimentação deve ser moderada, pois o ganho excessivo de peso não irá resultar necessariamente em aumento de peso do bebê, e sim das reservas de gordura da mãe, podendo aumentar o risco de surgimento de doenças como o diabetes e hipertensão gestacional, além de dificultar a perda do peso excessivo após esse período.

Sugiro uma alimentação equilibrada e variada, pois cada alimento possui um perfil único de nutrientes e somente o consumo de uma grande variedade de alimentos proporcionará um adequado suprimento das necessidades nutricionais da mulher e de seu bebê.

É na formação do ser que está sua essência; se ocorre má formação, compromete-se a totalidade do homem, que é um processo para toda a vida.

A orientação médica e nutricional torna-se fundamental nesse período, assim como conhecer técnicas de preparo adequado para cada tipo ou grupo de alimentos (cereais, frutas, hortaliças, carnes, aves, peixes) e para cada prato. Isso faz toda a diferença na quantidade de calorias, aproveitamento de nutrientes, enfim: um conjunto de saberes para uma educação alimentar nas várias fases da vida.

Na procura de um sentido diferenciado ao educar com alimentos, é necessário conhecê-los para que, no ato de cozinhar, de transformá-lo, possa ingeri-lo tendo como pressuposto uma vida saudável. É importante procurar entender sobre o que comemos e de onde vêm os alimentos.

Para habitar essa compreensão sobre o caráter do alimento como peça educativa, é inevitável pensar em uma linha do tempo na vida humana, dividida em fases, observando e anotando o primeiro alimento, que é o leite materno, que garante o crescimento adequado para um desenvolvimento saudável, previne e protege contra doenças. É ainda um alimento que afaga, protege, alimenta e está completo de nutrientes para a formação do bebê até seis meses. Vou exemplificar no caso de crianças de 0 – 3 anos de idade, conhecendo sabores e seus sentidos.

A partir do sexto mês, os pais se preocupam com os primeiros alimentos, oferecendo sucos de frutas naturais e papas sem açúcar ou sal. Essas orientações fazem parte da pediatria contemporânea. A criança apenas aprende a conhecer os sabores naturais dos próprios alimentos naturais, desenvolvendo os conhecimentos dos verdadeiros sabores peculiares de cada um. Nessa fase, é fundamental educar, orientar e preparar os pais da criança para proporcionar-lhes um futuro com qualidade e saúde.

Educar para conhecer os alimentos e de onde eles vêm; para saber o que se está consumindo. Algumas perguntas surgem para o processo educacional na formação dos pais para criar uma família saudável. Como preparar determinado alimento? Como conservá-lo? Como servi-lo? Ao responder a essas perguntas, informam-se e formam-se aqueles que estão junto do bebê nessa primeira fase da vida.

Importante educar não só os pais, mas também quem cuida ou fica mais tempo com essa criança, como avós, tias, babás e também os profissionais da área, como

médicos, nutricionistas, agentes de saúde, responsáveis por alimentação nas creches, escolas e afins. E nesses cenários, outras perguntas surgem:

- Essas pessoas sabem preparar adequadamente os alimentos de acordo com a idade e necessidade?
- Quais os conteúdos das ações educacionais?

O mesmo ocorre em todas as outras fases da vida.

Para cada fase, uma alimentação específica se aplica. E quem prepara esse alimento, quem recomenda ou quem prescreve receita (médicos e nutricionistas) ou, de alguma forma, se relaciona com a alimentação, está preparado para orientações práticas? Faço esse questionamento, pois, em minhas aulas de arte culinária e gastronomia, tenho muitos alunos médicos e dentistas que não sabem cozinhar e não têm consumo de cardápio diário adequado. Como esse profissional pode prescrever ou recomendar algo saudável ao paciente?

É certo que, na infância, a alimentação da criança tem mais necessidade de energia e de nutrientes, pois é a fase de crescimento, de desenvolvimento dos ossos, músculos e tecidos. Muitas crianças possuem problemas de apetite reduzido, mas é importante manter uma alimentação saudável, equilibrada, com orientações médicas. Nessa fase de crescimento, é importante o consumo de alimentos naturais, como legumes, vegetais e frutas ricos em nutrientes, como vitaminas e minerais. As refeições precisam ser frequentes e em pequenas quantidades; o ideal é aumentar aos poucos e fazer refeições coloridas que chamem a atenção. É preciso um cuidado maior com as guloseimas industrializadas para não se tornarem hábitos.

Trabalho nas aulas a pirâmide alimentar para tornar a orientação mais dinâmica e equilibrada. Desenvolvo, com as mães, com familiares e com as crianças e adolescentes, dinâmicas para montagem de possíveis cardápios a partir dos alimentos que cada um conhece e de que gosta.

Registro que, durante a adolescência, ocorrem mudanças fisiológicas e hormonais e, nessa fase da vida, o consumo de gorduras e doces é ainda maior. A preocupação com o corpo é uma constante, pois é na adolescência que ocorrem os maiores distúrbios alimentares e os apetites incontroláveis. Portanto, é preciso ter cuidado

com a alimentação, e os pais têm uma grande responsabilidade no cardápio que oferecem. Será que os pais têm informações nutricionais suficientes ou conhecem o valor dos alimentos para prepará-los e adequá-los? O ideal é consumir nutrientes que são importantes para o crescimento, ter uma alimentação balanceada, evitar regimes, garantir a prática de exercícios físicos.

Na vida adulta, os bons hábitos alimentares devem ser mantidos. O objetivo nessa fase adulta também é manter o peso ideal, cuidar da pele, evitar a queda de cabelo, ter um bom sistema imunológico e uma grande quantidade de energia para resistir à correria do dia a dia.

Nessa fase, além da recomendação com relação ao peso ideal para evitar as complicações e aparecimento de doenças, a recomendação é reduzir a quantidade de sal; se possível, evitar o consumo de álcool e cigarro.

Para um estilo de vida saudável, um item importante que caminha de mãos dadas em todas as fases da vida é a pirâmide de alimentos e a pirâmide de atividade física. Evitar o sedentarismo, fazer exercícios com frequência, algumas vezes na semana, ou uma simples caminhada diariamente pode ajudar a manter o peso, evitar problemas nas articulações, nos ossos e no coração, especialmente na idade adulta e entre idosos.

Os idosos precisam de uma quantidade de energia um pouco menor que os adolescentes e os adultos, em especial quando as atividades profissionais vão diminuindo com o tempo. Mesmo assim, a quantidade de vitamina, proteína e minerais são as mesmas, pois, por ser uma idade em que o risco de doenças é muito maior, é fundamental uma alimentação específica, orientada por profissionais da saúde. O fundamental é manter uma alimentação balanceada e preventiva.

Compartilhar essas escritas, comentários e aulas que fazem parte do meu dia a dia com um trabalho perseverante para estimular melhor estilo de vida é um dos meus desejos como técnica em dietéticas e nutrição.

Tenho observado, nesses trinta anos de educação e práticas com alimentos, nos mais variados segmentos, envolvendo profissionais ligados à saúde, que poucos

deles conhecem as práticas e técnicas com alimentos, sobretudo os naturais. Como educá-los ou treiná-los nesse quesito?

Não há, no Brasil, cursos para educar, informar e preparar as pessoas para o desempenho nessa área, que envolve “o sentido do alimento”, o manuseio das práticas com os alimentos, ou seja, o ato de cozinhar em casa a partir de ingredientes naturais. A maioria das pessoas, independente do nível cultural ou social, desconhece e/ou, por várias razões, não cozinha ou não gosta de cozinhar e de transformar os alimentos. Muitas não foram educadas (treinadas) para isso e muitas outras não têm tempo...

Um trabalho interdisciplinar é fundamental para iniciar uma educação com o sentido dos alimentos. O nutricionista trabalhará com os nutrientes dos alimentos; o Chefe de Cozinha, o Culinarista ou a Cozinheira o transformam com as melhores técnicas de preparo, respeitando sempre a cultura local e a sazonalidade dos alimentos, valorizando o agricultor que plantou, obtendo-se, com isso, conhecimento dos ingredientes que utiliza. O psicólogo, por seu turno, pode interpretar a relação dos sentidos e sentimentos com os alimentos; os médicos, os benefícios para prevenção de doenças e para qualidade de vida.

Nessa relação interdisciplinar, os médicos indicam os alimentos mais adequados, permitindo um corpo mais saudável. E a interdisciplinaridade é a fonte para esse diálogo (entrelaçamento) de saberes entre as mais diferentes áreas do conhecimento (humanas, exatas) em benefício de todos nas diferentes fases da vida. Todos somos responsáveis por educar, por informar e formar.

Cada um com sua necessidade peculiar, simples ou complexa, e o alimento, quando visto e ingerido com consciência, responsabilidade e mais saber, beneficia tanto o homem como a natureza.

A alimentação é muito mais do que um simples ato em que há um produto a ser consumido: é uma identidade, é cultura, prazer, convívio, nutrição, economia, sobrevivência – e muito mais.

Pensar no alimento como protagonista, com vivências práticas, permite aprender, dialogando com suas intuições e ensinamentos, dentro da cultura que habita.

Quando se servem alimentos à mesa, esse gesto não é somente para comer junto, mas, sobretudo, para aflorar o diálogo, a troca de ideias, o prazer do convívio. Este pode ser considerado o aspecto mais importante e nobre para a cultura do alimento, de sua transmissão de saberes ao longo do tempo.

O verdadeiro valor dos alimentos passou, no entanto, a ser subestimado ao longo do tempo. Os hábitos vão mudando sem que percebamos e perdemos a consciência do verdadeiro valor do alimento natural. E os pratos não mais se relacionam com as estações do ano.

Os alimentos foram substituídos pela rapidez do preparo das caixinhas prontas e congeladas, dos pós-industrializados para um suco rápido, sem contar o caráter, “o sagrado da natureza”, do alimento natural, que foi menosprezado, trocado por uma economia de mercado de consumo dos alimentos industrializados cheios de conservantes, corantes, essências e outras químicas, para maior tempo de prateleira.

Recolocar a alimentação no centro de nossas vidas é um ato de grande responsabilidade, de amor ao próximo e a nós mesmos! O que decidir colocar no nosso prato? Qual será o cardápio que vamos elaborar para a semana ou para o mês? Se o indivíduo conhece o significado verdadeiro do alimento natural, isso fará toda a diferença na hora das compras (supermercados, feiras, empórios).

Quando escrevo ou falo, ensinando esse olhar para o alimento como centro de nossa vida, comungo com saberes do Movimento *Slow Food*, um movimento internacional, sem fins lucrativos, que está em mais de 150 países incentivando o consumo do alimento consciente, bom, natural, limpo, sem agrotóxico, e justo, valorizando quem planta e quem dele cuida não utilizando agrotóxicos.

Particpei do Congresso Terra Madre em Turim, na Itália, em 2010, cujo tema era a centralidade do alimento e sua importância para o homem do século XXI (Manifesto Internacional do Movimento *Slow Food*) – (Anexo 2). Foi um trabalho conjunto de reflexão sobre a importância do ato de escolher os alimentos e ter consciência de onde ele vem, de quem o plantou, da cadeia produtiva que o envolve até chegar a nosso prato. Um trabalho que se vem refletindo em minhas nossas praticas. Com alguns registros (fotos, manuais, projetos, depoimentos de alunos e outros), vou

documentando esse caminho percorrido, com o significado do alimento em diferentes fases da vida.

Como orienta Fazenda (2006, pp. 66-67):

Usando o recurso da memória que nos permite desenhar um quadro vivido, em outras cores e formas, garantindo a subjetividade que, igualmente é fidedigna e indicadora de validade é possível um movimento dialético próprio de um projeto interdisciplinar para pedagogia e conhecimento.

Quando o ser humano conhece o que come e por que come, tudo muda em sua vida, independente da idade, razão por que falo das várias fases da vida.

Não faz muito tempo, há apenas quatro décadas, os hábitos, costumes, as trocas alimentares entre comunidades e receitas de alimentos eram transmitidos pelos familiares no convívio social. Hoje, essa transmissão tem-se deteriorado com muita rapidez e nem as escolas ou outras instituições têm conseguido preservá-la.

É possível observar, sobretudo nas grandes metrópoles, que, quando o pai e a mãe trabalham e estão ausentes, a tradição, em especial de hábitos alimentares, acaba nas mãos das cantinas e creches, que utilizam muitos alimentos industrializados, pois têm um preparo mais rápido ou já estão semiprocessados. Sem falar nos meios de comunicação com propagandas maciças sobre salgadinhos, *fast food*, refrigerantes e promoções mirabolantes com alimentos infantis, como já mencionado nas reflexões iniciais na seção 2, quando me refiro à alimentação escolar .

Qual será a memória gustativa dessas crianças que se alimentam frequentemente de *fast food*? O que fazer para educar o paladar de crianças e adolescentes? Como educar para resgatar o prazer de estar à mesa, com a família? Como está a saúde da população que vive nessa realidade?

Em qualquer idade, preservar hábitos saudáveis com alimentos, comendo frutas, verduras e legumes, conforme documento Ministério da Saúde (2004), e valorizar a diversidade dos alimentos regionais e sazonais, não só trará benefícios nutricionais à saúde como também ajudará a valorizar e preservar a cozinha regional, tradicional e a cultura familiar.

Como educar para hábitos saudáveis de consumo de frutas, verduras e legumes? Como educadora e chefe de cozinha, vejo possibilidades, com vivências práticas, no ato de cozinhar, de responder a essa questão, em um movimento que envolve diálogo intenso, troca de experiências, criatividade, com cada sentido humano aguçado (paladar, olfato, visão, audição, tato e percepção).

Quem educa tem, pois, que conhecer e valorizar esses princípios básicos para o trato com os alimentos. Há que se cozinhar como ato de doação e amor, para que o outro possa nutrir-se, ter prazer e saciedade. Cozinhar é uma celebração; é vida viva que transformamos!

3 REFLEXÕES SOBRE A LEGISLAÇÃO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR.

Os escritos a seguir incluem resultados de pesquisa feita em 2009 (TOMAZZONI, 2009) para dissertação de mestrado (Educar com Sabor e Saber), realizada na área de Gerontologia. Hoje, ampliando meu olhar sobre registros de diferentes fases da vida, revisito-os contextualizando o sentido dos alimentos com as políticas públicas e a legislação brasileira.

O acesso à alimentação é um direito humano, à medida que a alimentação constitui-se no próprio direito à vida. Fica claro que negar esse direito é, antes de tudo, negar a primeira condição para a cidadania, que é a própria vida.

A alimentação e a nutrição constituem-se em requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial do crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania.

Esses atributos estão consignados na Declaração dos Direitos Humanos, promulgada há mais de 50 anos, os quais foram posteriormente afirmados no Pacto Internacional sobre Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (1966) e incorporados à legislação em 1992.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição integra a Política Nacional de Saúde, inserindo-se, ao mesmo tempo, no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional, dessa forma dimensionada – e compondo, portanto, o conjunto das políticas de governo voltadas à concretização do direito humano universal a alimentação e nutrição adequadas.

Essa Política tem como propósito a garantia da qualidade dos alimentos colocados para consumo no País, a promoção de práticas alimentares saudáveis e a

prevenção e o controle dos distúrbios nutricionais, bem como o estímulo às ações intersetoriais que propiciem o acesso universal aos alimentos.

Aprovada pelo Conselho Nacional de Saúde, a Portaria nº 710, de 10 de junho de 1999, publicada no D.O.U. (Diário Oficial da União), de 11 de junho de 1999, p. 14, seção I, preconiza que: “A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção à saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania”.

Nesse documento, são colocados atributos consignados na Declaração dos Direitos Humanos:

- Estímulo a ações intersetoriais, visando ao acesso universal aos alimentos
Em âmbito nacional, o setor de Saúde deverá promover ampla articulação com outros setores governamentais, a sociedade civil e o setor produtivo, cuja atuação esteja relacionada a determinantes que interferem no acesso universal a alimentos de boa qualidade.
- Garantia da segurança e qualidade dos alimentos: o redirecionamento e o fortalecimento das ações de Vigilância Sanitária serão focos de atenção especial na busca da garantia de segurança e de qualidade dos produtos e da prestação de serviços na área de alimentos.
- O monitoramento da situação alimentar e nutricional é feito com base no Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN).
- A promoção de práticas alimentares saudáveis, que se inicia com o incentivo ao aleitamento materno, está inserida no contexto da adoção de estilos de vida saudáveis, componente importante da promoção da saúde. Nesse sentido, ênfase será dada à socialização do conhecimento sobre os alimentos e o processo de alimentação, bem como acerca da prevenção dos problemas nutricionais, desde a desnutrição – incluindo as carências específicas – até a obesidade.

O direito humano à alimentação deverá sempre ser citado em todo material educativo, pois é condição indispensável à vida e à construção da cidadania. É exatamente neste item desse documento que se inscrevem minhas aulas de técnicas nutricionais, gastronomia e acolhimento à mesa, já mencionadas:

- Prevenção e controle dos distúrbios e doenças nutricionais: a inexistência de uma divisão clara entre as medidas institucionais específicas de nutrição e as intervenções convencionais de saúde exigirá uma atuação baseada em duas situações polares.

Na primeira, prevalece um quadro de morbimortalidade, dominado pelo binômio desnutrição/infecção, que afeta, sobretudo, as crianças pobres, nas regiões de atraso econômico e social. Na segunda, está o grupo predominante do sobrepeso e obesidade, diabetes melito, doenças cardiovasculares e algumas afecções neoplásicas, tendo como hospedeiro eletivo o segmento de adultos e pessoas de idade mais avançada, a despeito de se reconhecer que muitos desses problemas podem ter início na infância.

Nesse documento, Declaração dos Direitos Humanos, quando se cita o grupo das enfermidades crônicas não transmissíveis, as medidas estarão voltadas a promoção da saúde e ao controle dos desvios alimentares e nutricionais, por constituírem as condutas mais eficazes para prevenir sua instalação e evolução. Para um estudo de linha de investigação, o documento menciona, por exemplo, o problema da desnutrição; estudos adicionais são descritos e analisados, com atenção especial à epidemiologia das anemias e da hipovitaminose A.

O Código Civil (BRASIL, 2009), no Direito de Família, ao tratar do tema "alimentos", em seu artigo nº 1.694, estabelece que "podem os parentes, os cônjuges ou companheiros pedir uns aos outros os alimentos de que necessitem para viver de modo compatível com a sua condição social, inclusive para atender às necessidades de sua educação".

Afirmações como estas: 'Deixe que a alimentação seja o seu remédio e o remédio a sua alimentação'¹⁰ e 'O destino das nações depende daquilo e de como as pessoas se alimentam'¹¹, que remontam a centenas de anos, já atestavam a relação vital entre a alimentação e a saúde.

Neste item, pretendo continuar citando documentos sobre a legislação para alimentos naturais e a importância do seu consumo como prevenção de doenças e

¹⁰ Hipócrates.

¹¹ Brillat-Savarin, 1825

sobre a importância de refletir possíveis práticas educacionais com o ser humano ao longo de sua vida.

No documento 'A iniciativa ao Consumo de LV&F - Legumes, Verduras e Frutas' (2004), que tomou, como documento base, o material da Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição, do Ministério da Saúde (BRASIL, 2000) encontram-se os objetivos de promoção da alimentação saudável para garantir a qualidade dos alimentos disponibilizados para consumo no país, promover práticas alimentares saudáveis, prevenir e apontar os distúrbios nutricionais e estimular as ações intersetoriais que propiciem o acesso universal aos alimentos.

Baseada nesse documento fortaleço as práticas de promoção à saúde saudável nas aulas de nutrição, gastronomia e acolhimento à mesa.

Nas aulas teóricas e práticas, o objetivo é resgatar e valorizar hábitos de uso de alimentos naturais, sazonais, regionais, de alto valor nutritivo e baixo custo. Por exemplo: receitas e estudos das variadas formas de emprego de abóboras, caracterizadas pelo seu alto valor nutricional, sabor, cor, textura, bem aceitas, porém nem sempre conhecida sua versatilidade de usos culinários.

Outra forma de resgate com que trabalho é o intercâmbio de receitas, valorizando a diversidade étnico-cultural brasileira. Na pesquisa realizada em 2008/2009, observei a multiplicação das mesmas informações e receitas para os familiares e amigos, registrados nos depoimentos colhidos por meio dos questionários aplicados na pesquisa.

É notória, nesse documento do Ministério da Saúde, a preocupação com a adoção de estilo de vida saudável, relacionado à promoção da saúde, desde o aleitamento materno ao consumo de alimentos de menor densidade calórica (açúcares simples e gorduras) e de alto valor nutritivo, como carboidrato complexo e alimentos de fontes de minerais, vitaminas e fibras.

Para que essa conscientização ocorra, é importante a socialização do conhecimento sobre os alimentos e o processo de alimentação para prevenção de problemas nutricionais como desnutrição, carências de vitaminas ou obesidade, tão enfatizadas ultimamente.

Responsabilizam-se, também, as empresas de comunicação na área de propaganda e *marketing*, com relação à disciplina na divulgação dos componentes nos alimentos industrializados.

Com relação à prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis e diante dos alarmantes dados epidemiológicos de ascensão do sobrepeso, ou seja, a obesidade, a OPAS, a OMS e a FAO elaboraram uma proposta de Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, na cidade do Rio de Janeiro, em novembro de 2003.

Essa iniciativa mostrou uma oportunidade singular de uma linha de ação efetiva para reduzir mortes e evitar doenças, com campanhas mundiais para incentivar o aumento do consumo de legumes, verduras e frutas (LV&F).

Nessa iniciativa, há destaque para as escolas, como parceiras e colaboradoras na sensibilização da importância do consumo de LV&F assim como uma abordagem, desde o cultivo adequado e seguro de legumes, verduras e frutas, até a comercialização com custos menores.

As ações práticas são fundamentais para tirar do papel as políticas públicas. O diálogo estrategicamente harmônico entre os diferentes setores da agricultura, desenvolvimento agrário, comércio e indústria é necessário, contribuindo para a geração de emprego e renda em comunidades com tradição agrícola. Há documentos que comprovam essa ação, porém percebo que ainda as teorias falam mais alto, ficando muita coisa nas estratégias das leis, na dificuldade de serem postas em prática.

Como já afirmei, o documento sobre LV&F (BRASIL 2004) registra que a alimentação não se define como 'receita' pré-concebida e universal para todos; os alimentos trazem significações culturais e comportamentais singulares, que devem ser respeitadas, independente do setor que se está priorizando (educacional, social, cultural), pois apenas quando se vivencia é que se podem entender os benefícios nutricionais, psicológicos, integrativos, sentidos pelo próprio organismo com as mudanças positivas quando são ingeridos legumes, verduras e frutas.

Uma alimentação saudável deve ser, então, baseada em práticas alimentares que assumam a significação regional, local, social e cultural dos alimentos, devendo-se também considerá-los como fonte de prazer, observando os aspectos afetivos relacionados.

O estado nutricional e o consumo alimentar interagem de maneira multifatorial e sinérgica como os outros fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis.

Os inúmeros fatores de risco, como fumo, inatividade física e consumo excessivo de bebidas alcoólicas, precisam ser abordados de maneira íntegra, a fim de favorecer a redução dos danos, e não a proibição de escolhas. O conjunto das ações adotadas pelo estilo de vida é que produzem um perfil de saúde mais ou menos adequado. Assim, uma alimentação saudável precisa:

- a. Respeitar a identificação sociocultural das populações ou comunicação com relação aos alimentos como fundamento básico conceitual.
- b. Deve ser entendida como um direito humano que compreende um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos, de acordo com as fases do curso da vida. Nessa perspectiva, a C.G. PAN/MS (Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde) recomenda alguns passos para a alimentação saudável com meta de aumento do consumo de frutas, legumes e verduras.

Ao contrário do que tem sido construído socialmente (em especial pela mídia), alimentação saudável tem valor econômico acessível, pois se baseia em produtos *in natura*, sazonais, produzidos regionalmente. É fundamental o incentivo para consumo e apoio a quem produz.

- c. A alimentação variada é importante, pois oferece diferentes nutrientes necessários ao organismo, assim como deve conter alimentos coloridos, garantindo variedades em vitaminas e minerais, além de uma apresentação harmoniosa e atrativa a cada refeição.

Segundo Monteiro (2000, p. 243):

Pode-se observar que o padrão alimentar das populações, tanto em países desenvolvidos, como em países em desenvolvimento, apresenta modificações com relação ao aumento de gorduras saturadas e hidrogenadas, substituindo o consumo de frutas, legumes e verduras, por energicamente densos, (ricos em açúcares e gorduras) e pobres em micronutrientes, o aumento do consumo de alimentos, salgados e gordurosos e a redução de níveis de atividade física.

- d. A OMS recomenda consumo mínimo diário de 400g de frutas e vegetais, com aumento do consumo de alimentos ricos em fibras e de nozes e assemelhados. Em princípio, não há limite superior para o grupo.

A base principal para recomendar o aumento do consumo de frutas, verduras (folhosos como alface, couve, espinafre), legumes (tomate, abóbora e outros) está na possibilidade de esses alimentos poderem substituir outros de alto valor energético e baixo valor nutritivo, como alimentos processados e açúcar refinado, básicos na preparação de alimentos industrializados e *fast foods*.

Além de sua possível contribuição no balanço energético, eles são veículos de micronutrientes, com efeitos significativos e importantes na saúde geral dos indivíduos e, mais especificamente, na prevenção de doenças crônicas degenerativas, como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer.

- e. Estimular a alimentação saudável, enfatizando os alimentos produzidos em âmbito local, como frutas, legumes e verduras, para a promoção da saúde e prevenção de doenças, é recomendável. Para tanto, é necessário promover ações de educação alimentar e nutricional, bem como estimular a produção e o consumo, combatendo o desperdício de alimentos e orientando o aproveitamento integral do alimento.

O Brasil está situado em área tropical, com uma variedade enorme de L,V&F, que pode ser produzida durante o ano todo. Daí as reflexões sobre os “apelos” relativos ao consumo de L, V & F e à substituição de doces, sorvetes e chocolates por frutas secas; das sobremesas por frutas; dos refrigerantes e bebidas doces por sucos de frutas naturais; dos lanches noturnos por sopas de legumes e verduras, e saladas cruas.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2008)¹² recomenda: é necessário incluir pelo menos uma porção de L, V & F nas refeições (café da manhã: 1 fruta; lanche da manhã: 1 fruta; almoço: legumes e/ou verduras e mais 1 fruta; lanche da tarde: 1 fruta; jantar: legumes e/ou verduras e 1 fruta).

É importante valorizar as frutas da região de acordo com as estações e safras, bem como incentivar o cultivo de hortas comunitárias domiciliares e escolares, em qualquer espaço em que elas sejam possíveis, e investir nas preparações tradicionais da região que utilize L, V & F.

Em períodos mais frios, as sopas de legumes e os caldos e chás de frutas são excelentes opções. Conforme o Ministério da Saúde (2004), evidências científicas têm apontado o consumo de L, F & V como fator protetor em vários tipos de câncer de bexiga, pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago, estômago e mama.

Portanto, o documento do Ministério da Saúde (BRASIL, 2008) destaca a importância de se estabelecerem hábitos alimentares saudáveis na infância, pois estes podem garantir o desenvolvimento de uma vida adulta livre de doença.

Não se pode negar a importância da alimentação saudável, completa, variada e agradável ao paladar para a promoção da saúde, sobretudo dos organismos jovens, em fase de desenvolvimento, e dos idosos, com certa fragilidade, e para a prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis, cuja prevalência vem aumentando significativamente. No Brasil, a prevalência de obesidade dobrou ao longo de 15 anos.

Ainda com relação a essas doenças pesquisadas, Monteiro et al. (2000, pp.248-255) referem-se ao fato de que a razão entre a prevalência de desnutrição e de obesidade foi dramaticamente afetada entre 1974 e 1989.

Em 1974, havia, na população infantil, mais de quatro desnutridos para um obeso e, em 1989, essa relação caiu para dois desnutridos para um obeso. Na população

¹² O Guia Alimentar para a População Brasileira é um instrumento oficial que define as diretrizes alimentares a serem utilizadas na orientação de escolhas mais saudáveis de alimentos pela população brasileira. O guia tem o propósito de contribuir para a orientação de práticas alimentares que visem à promoção da saúde e à prevenção de doenças relacionadas à alimentação, como diabetes mellitus, obesidade, hipertensão, doenças cardiovasculares. Diante das mudanças e transformações sociais vivenciadas pela população brasileira, que resultaram em mudanças no seu padrão de saúde e nutrição, se fez necessária a revisão das recomendações estabelecidas.

adulta, houve inversão de valores: em 1974, havia um e meio desnutrido para um obeso, enquanto, em 1989, a obesidade excedeu duas vezes a desnutrição. Recomenda-se que se reserve "lugar de destaque a ações de educação em alimentação e nutrição que alcancem de modo eficaz, todos os estratos econômicos da população".

As legislações, nas últimas décadas, têm realmente contemplado o assunto para ações efetivas relacionadas a alimentação, saúde e qualidade de vida. A Organização Mundial de Saúde e a Organização Pan-Americana de Saúde aprovaram, no dia 22 de maio de 2004, em âmbito mundial e com o apoio de 192 países, a proposta de Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde¹³.

O documento aponta a necessidade de formulação e implantação de ações efetivas e integradas para promoção de modos de vida saudáveis, visando à redução de doenças relacionadas à alimentação inadequada e ao sedentarismo, mas dez anos depois ainda não temos os resultados esperados.

Acredito que a educação é independente da nação, o caminho a ser trilhado, com orientação e campanhas maciças educativas esclarecendo dúvidas. Ensinando e incentivando o consumo de formas muito simples e tradicionais, conseguiremos criar hábitos saudáveis e pessoas melhores em todos os sentidos.

Mas o que significa Educação Alimentar e Nutricional (EAN)? Neste quesito, volto a mencionar que, segundo o Marco de Referência:

Educação Alimentar e Nutricional no contexto da realização do DHAA (Direito Humano à Alimentação Adequada) e na garantia da Segurança Alimentar e Nutricional é "um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, interdisciplinar, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis" (BRASIL, 2012, p. 23).

Como prática da EAN há a aplicação de abordagens e recursos educacionais problematizados e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida e etapas do sistema

¹³ Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/ebPortugues.pdf>

alimentar, bem como as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. Infelizmente, o que se vivencia são documentos escritos, e não práticas efetivamente vivenciadas.

É importante considerar que existem políticas que direcionam ou que buscam melhorar ou intensificar uma alimentação saudável. O problema está em como aplicar essas políticas. A interdisciplinaridade parece ser um caminho para iniciar a mudança no sentido de educação. Será que com as práticas do ato de cozinhar e todo o seu sentido pleno serão alcançados melhores resultados?

Nesse sentido, tenho trabalhado, em aulas para diferentes fases etárias, com o documentário brasileiro 'Muito além do peso', descrito com mais detalhes no início na seção anterior deste trabalho, que trata da obesidade como a maior epidemia infantil da história, apresentando realidades brasileiras inacreditáveis ou inaceitáveis.

Ao exibirmos esse documentário em sala de aula, os alunos indagam, refletem, ficam preocupados e até revoltados com a falta de consciência alimentar do povo brasileiro. O filme conta com depoimentos de especialistas do Brasil e do exterior em variadas áreas do conhecimento, além de uma extensa lista de profissionais consultados para elaboração do material exibido, e mostra a realidade brasileira da obesidade infantil, do relacionamento de pais e educação alimentar em diferentes regiões do Brasil e do mundo.

Como dinâmica para o trabalho, apresento o tema e digo que serão exibidos alguns trechos do documentário para discussão, procurando aguçar a conscientização para os alimentos naturais, para a importância do consumo de frutas, verduras e legumes e de um cardápio equilibrado para o dia a dia, respeitando o momento das refeições, a importância de estar à mesa e tê-la arrumada, como mostra de respeito a si próprio. Nessa ação, sirvo frutas naturais não tão comuns à mesa do dia a dia.

Será que, ao mostrar esse procedimento na prática, procurando cativar e encantar com sabores naturais de alimentos regionais e brasileiros, estou proporcionando benefícios ao aluno e à sua saúde? O ato de cozinhar e a preparação com novos sabores desconhecidos trará algum benefício?

Cabe ainda mais uma pergunta: Quais curiosidades, sensações e outros sentidos são causados ao aluno? (TOMAZONI, 2011).

Ainda sobre legislação brasileira, vale lembrar a definição do que é educação alimentar e nutricional segundo o Ministério da Saúde do Brasil:

Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a autonomia e o autocuidado, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional (BRASIL, 2008, p. 5).

Essa definição tem ligação mais abrangente com o conceito de saúde que considera todas as dimensões físicas, mentais e sociais, afetando a identidade, o sentimento de pertencimento social, o estado de humor, o prazer, a autonomia e várias outras dimensões centrais do bem-estar das pessoas, entendendo que alimentação alimenta corpo, mente e espírito.

Ter uma proposta de informação interativa e motivacional com relação aos alimentos e hábitos alimentares, com pessoas em várias fases da vida, é um desafio constante em meu olhar como educadora.

Narrativas de algumas práticas para possível mudança em direção a hábitos saudáveis são o que pretendo compartilhar neste trabalho, em consonância com informações de diversas disciplinas e com recomendações de profissionais para que se opte sempre por alimentos naturais e preparações culinárias no dia a dia, em detrimento de produtos prontos para consumo.

Quando menciono o Guia (BRASIL, 2008, p.12), atendo-me à menção à moderação no uso de óleos, gorduras, sal e açúcar nas preparações culinárias.

A diferenciação entre produto *in natura* e produtos prontos para o consumo processados, fabricados pela indústria, é outra preocupação do Guia (BRASIL, 2008, p. 22), que menciona ainda produtos prontos para o consumo ultraprocessados (*hamburguer*, salsinhas, peixes e frangos empanados tipo *nuggets*), em que se incluem produtos adicionados de gorduras ou açúcar, produtos desidratados ou congelados, guloseimas, salgadinhos e bebidas açucaradas de vários tipos.

A lista de produtos ultraprocessados compreende vários tipos de aditivos alimentares, de que resulta o poderem ser pobres em vitaminas, minerais e outras substâncias com atividade biológica que estão presentes nos alimentos *in natura*.

Nesse sentido, há muita publicidade de produtos reformulados explorando as vantagens e praticidade para seu uso, em especial para pessoas sem tempo para cozinhar.

O Guia Alimentar para a População Brasileira menciona atributos dos produtos ultraprocessados que favorecem a obesidade e aponta as redes *fast food*, que não exigem pratos e talheres e permitem que se coma em qualquer lugar, seja em casa, enquanto se assiste a programas de televisão, seja na mesa do trabalho ou andando na rua. Essas circunstâncias, frequentemente lembradas na propaganda de produtos prontos para o consumo, também prejudicam a capacidade de o organismo “registrar” devidamente calorias ingeridas. Sem falar nas porções gigantes a preço ligeiramente maior do que a embalagem regular. Diante desse consumo, o risco involuntário de ingestão de calorias é maior, contribuindo para a obesidade. Com os refrigerantes, essa prática também é muito conhecida.

O documento preparou o que chamou de regras de ouro – a valorização da amamentação até os seis meses de vida e o conhecimento dos alimentos em grupos – e apresenta pesquisa em cardápios diferentes (café da manhã, almoço e jantar) em diferentes regiões do Brasil.

Quanto à valorização do ato de cozinhar, menciona-se seu papel na integração da família, no cultivo da história e cultura de um povo, a que se deve acrescentar a necessidade de a educação alimentar e nutricional ser praticada por políticas públicas que assegurem o suprimento seguro e sustentável de alimentos em quantidade e qualidade adequadas para todos.

3.1 Temas Transversais: Lei de Diretrizes e Bases.

Continuando minhas reflexões, especialmente por estudar no departamento de Educação e Currículo da PUC-SP e por ser educadora, não posso deixar de mencionar a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LBEN – Lei 9394/96 (BRASIL, 1996) e seu conceito de educação como processo formativo global, conforme consta em seu primeiro artigo e respectivos parágrafos:

Art. 1º A educação abrange os processos formativos que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nas instituições de ensino e pesquisa, nos movimentos sociais e organizações da sociedade civil e nas manifestações culturais.

§ 1º Esta Lei disciplina a educação escolar, que se desenvolve, predominantemente, por meio do ensino, em instituições próprias.

§ 2º A educação escolar deverá vincular-se ao mundo do trabalho e à prática social.

3.2 Objetivos da LDB 9394/96 e dos Parâmetros Curriculares Nacionais e Temas Transversais.

O ensino proposto pela LDBEN (BRASIL, 1996) está em consonância com o objetivo maior do ensino fundamental, que é propiciar a todos formação básica para a cidadania, a partir da criação, na escola, de condições de aprendizagem para:

I - o desenvolvimento da capacidade de aprender, tendo como meios básicos o pleno domínio da leitura, da escrita e do cálculo;

II - a compreensão do ambiente natural e social, do sistema político, da tecnologia, das artes e dos valores em que se fundamenta a sociedade;

III - o desenvolvimento da capacidade de aprendizagem, tendo em vista a aquisição de conhecimentos e habilidades e a formação de atitudes e valores;

IV – o fortalecimento dos vínculos de família, dos laços de solidariedade humana e de tolerância recíproca em que se assenta a vida social (art. 32).

Verifica-se, pois, como os atuais dispositivos relativos à organização curricular da educação escolar caminham no sentido de conferir ao aluno, dentro da estrutura federativa, efetivação dos objetivos da educação democrática.

Em se tratando de leis que regem a educação, o alimento está implícito como primeira necessidade básica para o ser humano; portanto considero fundamental que governantes, legisladores, diretores, professores, pais e alunos comecem a conferir maior importância ao consumo de alimentos naturais e mais saudáveis.

Como não há uma legislação específica do alimento como instrumento de produção do conhecimento contínuo, minhas buscas – agora na legislação do Departamento de Desenvolvimento Curricular e de Gestão da Educação Básica, do Governo do Estado de São Paulo, Secretaria de Estado da Educação, relacionada à Lei de Diretrizes e Bases (BRASIL, 1996), os Parâmetros Curriculares Nacionais e o Currículo – atentam para os Temas Transversais, do planejamento escolar (BRASIL, 1998).

Nesse documento, foram elaborados textos de orientação com cinco temas transversais: Educação Ambiental, Educação em Direitos Humanos, Educação Fiscal, Educação das Relações Étnico-Raciais e Educação em Saúde. Lembram os organizadores do documento que esses são alguns dos temas possíveis, sendo uma forma de estímulo aos (às) professores (as) para o desenvolvimento de trabalhos a partir da perspectiva da transversalidade na abordagem dos conteúdos que permeiam o Currículo.

Nessa abordagem, os conteúdos dos temas transversais visam contribuir com a formação humanística do aluno, diante da multiculturalidade e das situações de aprendizagem apreendidas pelos estudantes. Entende-se que esse fato pode se dar quando o docente se apropria da realidade, do cotidiano e da leitura de mundo do discente e os conecta aos temas da atualidade, presentes nos temas transversais.

Note-se que esses são os eixos geradores de saberes, a partir das experiências dos alunos, assim como os eixos de conexão entre os conteúdos tradicionais, sem

perder de vista que vivemos em uma era marcada pela competição e pela excelência, em um cenário onde progressos científicos e avanços tecnológicos definem exigências novas para os jovens que ingressarão no mundo do trabalho. (BRASIL, 1998).

Minha esperança como educadora é sugerir, para as matrizes de diferentes “níveis de estudos”, prioridades e orientações específicas relacionadas à educação alimentar e enfatizar a importância do ato de cozinhar, pois hoje isso (quase) inexistente.

Pergunto-me: Por que não pensaram em temas ligados à educação alimentar como prática educacional? Os alimentos brasileiros são conhecidos pelos legislantes, autoridades, discentes, docentes e pelo seu povo? Será possível pensar na Lei de Diretrizes e Bases vigente contemplando educação alimentar como tema transversal? .

Como pesquisadora e educadora no trabalho com alimentos, em especial nas oficinas práticas, deixo aqui uma sugestão e contribuição para a inclusão de outro (e possível) tema transversal.

Considero a educação alimentar um eixo temático de caráter transversal que deve permear todas as disciplinas de nosso currículo escolar, em todas as modalidades do ensino formal. Portanto, cada professor tem a responsabilidade de compreender, estudar e discutir, junto a seus pares de disciplina, de sua área do conhecimento ou entre equipes interdisciplinares, a educação alimentar no âmbito escolar, seja para desenvolver a temática em sua disciplina específica. Seja em parceria com seus pares ou com outras instituições formais ou não formais, ela é fundamental para a sobrevivência do ser humano.

Assim, inserir a educação alimentar com a sua condição de transversalidade contempla o ideal de uma nova organização de conhecimentos por meio de práticas interdisciplinares. A questão da interdisciplinaridade metodológica e epistemológica da educação alimentar está presente no artigo 2º da Lei nº 9795/99 (BRASIL, 1999), como “componente essencial e permanente da educação nacional, devendo estar presente, de forma articulada em todos os níveis e modalidades do processo educativo, em caráter formal e não formal” (BRASIL, 1999)- (Vide anexo 1).

A sugestão é refletir sobre o alimento como instrumento para produção de conhecimento, contribuindo para uma política alimentar mais saudável, mas como desenvolver ações, projetos para atingir esses objetivos?

O momento atual é de consolidar práticas pedagógicas que estimulem a interdisciplinaridade, na sua diversidade, e de estabelecer cortes transversais na compreensão e explicação do contexto de ensino, buscando a interação entre as disciplinas, ampliando conhecimentos em diferentes ou variadas dimensões.

Considerando a importância da temática educacional, no tempo e no espaço, e a visão integrada do mundo, entendo por educação alimentar os processos por meio dos quais o indivíduo e a coletividade constroem saúde, cultura, valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para o bem-estar comum de um povo, essencial à qualidade de vida.

4 REFLEXÕES SOBRE A MEMÓRIA DE UMA EDUCADORA ALIMENTAR.

A prática de registrar aulas, eventos ou momentos educativos sempre esteve presente no meu cotidiano profissional e tem gerado um farto material. Sem abrir mão das responsabilidades do trabalho como dona de escola, como professora em diversos locais, mesmo participando em congressos e encontros, apresentações em TV, escrevendo para *blogs* e jornais com receitas e dicas em geral, aprendi a me “esconder” nas bibliotecas para isolamento e concentração para escritas. Fui caminhando e sentindo felicidade, o coração cheio de emoção, a cada parágrafo escrito, certo ou errado, desenvolvendo o gosto de anotar e escrever.

Como cita Chizzotti (2008, p.12) em seu livro e em suas aulas:

Escapar ao fundo da caverna e às impressões imediatas que impedem alcançar o conhecimento verdadeiro requer compromisso do pesquisador em abdicar das meras opiniões e fazer-se obrigado a buscar os incômodos de busca, limites e fragilidade, como é a escrita de uma tese. Sabemos também que escrevemos e quando conceituamos algo que é provisório, pois a vida recria continuamente a realidade e cada vez menos é possível mantê-la absoluta ou congelada, principalmente nessa contemporaneidade com tantas tecnologias. Mas fazer parte da vida como ator e arquiteto por onde se caminha é algo emocionante principalmente quanto se mexe com vidas, com alimentos e sentimentos.

Escrever, descrever e inscrever-se é como um construir e desconstruir para tornar a construir, como fazem o ator e o arquiteto. Narrar parte da própria história é como cortar-se e recortar-se a si mesmo, pois o que narramos é apenas uma partícula daquilo que vivemos.

E o que se pode retirar daquilo que deve ser considerado o mais relevante se o mais relevante faz parte de um contexto?

Paulistana, nascida no Bairro da Mooca e vivendo a maior parte de minha vida no Bairro de Santana, meu sonho de menina era ser médica e cuidar da saúde das pessoas – e sem ter seguido a vontade manifestada, acabei, por obra do destino, cuidando da saúde das pessoas por meio da alimentação.

Meus pais, com recursos limitados, não me podiam proporcionar uma formação escolar diferenciada, o que me levou a estudar em escolas públicas, em que, há décadas, o ensino oferecido tem deixado a desejar. Essa defasagem afastou-me da oportunidade de cursar Medicina (um sonho), e as muitas dificuldades levaram-me, muito cedo, ao trabalho, com muita responsabilidade para ajudar minha família, composta de mais dois irmãos.

Ajudava na venda de cereais aos vizinhos, porque meu pai era cerealista e trazia sacos de mantimentos para serem vendidos. Meus pais me ensinaram a ser honesta, amorosa e generosa, como eles. Naquele momento, já sentia um grande prazer em trabalhar com os alimentos (arroz, feijão, entre outros), acompanhado do prazer principal: poder servir o outro.

Será que nessa fase de criança e adolescente já existia uma intenção inconsciente com os alimentos e o gosto pelo servir?

Para desempenhar algumas dessas qualidades, nada melhor do que tornar-me professora, profissão que abracei em seguida. Em 1974, por gostar muito da educação, formei-me na PUC-SP em Pedagogia e atuei como professora substituta em algumas escolas públicas da capital.

Desse período, tenho recordações que fizeram a diferença em minha vida pessoal, a começar pelas aulas para o MOBREAL¹⁴, alfabetização para adultos. Nesse educar conhecendo a vida e limitações que os adultos apresentavam por vergonha de não saberem ler e escrever, o relacionamento de amorosidade¹⁵ falava mais alto.

¹⁴ MOBREAL – Movimento Brasileiro de Alfabetização. Foi criado pela Lei nº 5.379, de 15 de dezembro de 1967, propondo a alfabetização funcional de jovens e adultos, visando "conduzir a pessoa humana (sic) a adquirir técnicas de leitura, escrita e cálculo como meio de integrá-la a sua comunidade, permitindo melhores condições de vida". Disponível em: <http://www.pedagogiaemfoco.pro.br/heb10a.htm>. Acesso em 20.05.2014 às 15h05min.

¹⁵ Amorosidade não é amor; é um hábito de quem é capaz de amar. Eugenio Mussak. Disponível em: (<http://eugeniomussak.com.br/amorosidade/#sthash.ObuXIL2J.dpu>) Acesso em: 18.06.2014 às 22h59min.

Logo em seguida, casei-me e tive que acompanhar meu marido, que fora transferido para trabalhar no interior de São Paulo. Vivi por três anos no Vale do Paraíba, na cidade de Lorena. Lá fui chamada para assumir uma classe como professora efetiva após a participação em concurso público em nível estadual.

Resolvi buscar e aceitar novos desafios e prontamente assumi uma classe na área rural. O choque cultural foi apaixonante e acolhedor: cada dia estava mais envolvida e gratificada pelos momentos experienciados.

Tenho grandes recordações como professora da zona rural. Ensinava as quatro séries do ensino básico para diferentes idades no mesmo período de aula. Nesse percurso, bons e cômicos momentos se passaram, como abrir três porteiros de fazendas para chegar ao local da aula ou ter um carro na cidade de Cunha exclusivo para ir ministrar essas aulas.

Nessas aulas (para 1ª a 4ª séries), a partir da necessidade da turma, desenvolvi um conteúdo diferenciado: incentivava leituras, pesquisas e pedia que os alunos trouxessem qualquer material escrito de casa (pesquisa real de vivências deles com textos). Então, os conteúdos eram também trabalhados com o teórico obrigatório do planejamento mais o material explorado, inédito, que o grupo de alunos trazia de casa (como pesquisa); isso era muito rico.

Por que aguçar a pesquisa nessas crianças, nesse mundo da agricultura?

Fazenda (2005, p. 225) cita que, quando olhamos para nosso aluno e ele, por sua própria vontade, nos olha, temos uma interação causada pela intencionalidade desse olhar. Olhar que, segundo Chizzotti (2008, p. 43), captura um momento único entre nós.

Os alunos aprendiam envolvendo-se e a cada vez querendo ler mais!

Enquanto professora de zona rural, a merenda era preparada por mim. Assim que chegava à escola, colocava no fogo sopas e mingaus enviados pelo Estado, mas enriquecia com ervas e hortaliças locais.

Lembro que, durante a aula, pela única janela que havia, os animais colocavam a cabeça e mugiam, mas não assustavam ninguém, pois os alunos eram todos de lá e

aquilo era cena comum para eles. Para alguém que nascera na cidade grande, no entanto, tudo aquilo era inusitado. Eu adorava!

Curioso era que, todos os dias, antes de sair de casa, eu olhava a previsão do tempo: se renunciavam chuvas, não adiantava ir, pois não conseguiria chegar à escola devido às condições da estrada. E parecia telepático, pois os alunos raciocinavam da mesma forma. Assim ninguém perdia viagem.

Outra passagem, ainda no interior, foi minha descoberta como pintora muralista. Morava em uma casa grande na cidade, mas com uma área verde e árvores frutíferas.

Fiz horta, galinheiro e outras 'edificações'. Meu sonho era pintar os muros que davam para a área externa. Precisei quebrar o pé, ficar engessada por quarenta e cinco dias, para pintar todos os muros com figuras do Gasparzinho, Pica-pau, Pantera cor-de-rosa. Um parquinho completo com balanço, gira-gira, escorredor e mais; no jardim de inverno, uma grande Branca de Neve com braços abertos, dando amor e carinho aos sete anõezinhos que protegia.

As expressões de todos os rostos diziam o que cada um representava: Feliz, Zangado, Soneca, Mestre, Dunga, Acthim e Dengoso. Quem olhava não acreditava que tinha sido pintado por uma pessoa que pegou o pincel pela primeira vez! Muitos elogios e **a descoberta de ser capaz!**

Naquele momento, por que ter uma horta e cuidar dela? Como era bom ver as hortaliças frescas que cresciam rapidamente! Tudo era alegria e felicidade! Como era bom acompanhar cada pezinho crescer, especialmente acompanhada pelos meus filhos.

Em 1981, para acompanhar meu marido, que recebera uma proposta imperdível de trabalho, solicitei transferência como professora da rede estadual e fui lecionar em São Bernardo do Campo/SP.

Iniciei aulas em uma escola próxima a uma favela; os alunos eram carentes de tudo, mas, mesmo assim, havia grandes alegrias nas festas organizadas na unidade. Como sempre gostei de festas, adorava participar. Organizava ensaios de

quadrilhas e preparava festas em datas comemorativas, fazendo a integração entre os diversos anos, do primário ao ginásio.

Lembro-me bem dos bolos gigantes de Santo Antônio: a cada ano, era uma nova proposta desafiadora. Organizava festas pontuais comemorativas com a integração das classes e gincana para, por exemplo, Dia das Mães, Dia dos pais. Assim conseguia envolvê-los para uma educação mais 'sustentável' em todos os sentidos, social, emocional, e outros.

Os sonhos ambiciosos da empresa cuja proposta meu marido aceitara não se concretizaram e, diante das necessidades financeiras, outro local de trabalho foi buscado e, para completar a renda, juntos começamos a fazer chocolates à noite e nos finais de semana.

Era o início da vida profissional junto à arte culinária!

Os chocolates eram um grande sucesso. Logo fui incentivada por outras pessoas a multiplicar meus conhecimentos, já que muitas pessoas pediam que eu ministrasse aulas sobre o preparo de chocolates. Comecei a ensinar minhas alunas, amigos, professores e, quando me dei conta, estava com uma escola de culinária.

Precisava estudar e conhecer melhor o ramo novo que despontava em minha vida. Comecei a procurar vários cursos na área de alimentação em São Paulo e no exterior (fui à Itália para fazer um curso especial de preparo de sorvetes e novidades do setor de chocolates) para me especializar.

A cada Páscoa, o sucesso aumentava. Chegamos a produzir seis toneladas de chocolates e a ter mais de trinta pessoas empregadas na fabricação. Era um grande sucesso! Naquele ano, pedi exoneração do cargo de professora do ensino básico do Estado de São Paulo. Uma decisão muito difícil, pois era apaixonada pelo que fazia...

Em seguida, comecei com aulas regulares de culinária em escola própria. Havia um movimento das empresas do ramo alimentício em divulgar seus produtos. Recebi convite de várias empresas. Criava receituários para elas, divulgava os produtos e, em troca, recebia seus produtos para serem usados nas aulas que ministrava.

Nessa época, fui convidada por uma empresa internacional para ser sua representante, e a escola foi credenciada pela empresa, de que resultou uma fidelização por 22 anos ininterruptos.

À época de minhas primeiras experiências com o chocolate, percebi que as pessoas que trabalhavam com receitas, ministrando aulas e divulgando produtos, eram chamadas de 'Culinaristas' e até então não tinham formação específica para tal. Eram, em sua maioria, autodidatas.

Muitas perguntas se faziam presentes:

- Como dar instrução a essa categoria de profissionais se não existiam cursos para formação?
- Como aguçar nessas pessoas a necessidade, o desejo de novos saberes, em especial postura profissional?
- A necessidade desafiadora para um novo tempo de saberes de escuta em face do desenvolvimento de crescimento do setor alimentício?

Envolvida na ação culinária e gostando muito de estar com pessoas, podendo colaborar para melhorar suas vidas, acreditando na arte da culinária e na alimentação como um fator fundamental para a vida do ser humano, formamos um grupo de culinaristas, do qual fazia parte atuando na diretoria.

Em 1988, fundamos a Associação Paulista de Culinaristas, tendo à frente da presidência uma grande amiga e também sonhadora, Erica Wagner. Lá lutávamos por arrecadar verbas para pagar um local apropriado e ter um veículo de comunicação. Tínhamos apoio de algumas empresas do ramo alimentício, mas algo inibido, cheio de lutas e sacrifícios.

Fomos percebendo que havia mais pessoas pelo Brasil, com várias ações ligadas à arte culinária. Eram professoras ministrando aulas, participando de ações de promoção, preparando pratos dentro de pontos de venda. As escolas de culinária começavam a surgir, necessitando de uma comunicação mais coesa. Criar a Associação de Profissionais de Culinária em âmbito nacional tornava-se necessário.

Em julho de 1996, com sede na Av. Faria Lima em São Paulo, com o grupo que já existia da Associação Paulista e alguns empresários ligados ao ramo de alimentos, fundamos a ABPC – Associação Brasileira de Profissionais de Culinária.

As empresas, à época, queriam investir em *marketing* direto de venda, promovendo produtos com o formador de opinião e, para isso, o profissional que tinha esse perfil era a culinária.

Importante ressaltar que, embora profissionais renomados, os chefes de cozinha não tinham a didática da transmissão de conhecimento e a empatia com o público específico necessário, para, por exemplo, incentivar ou promover o uso de certo produto alimentício nas receitas.

As nutricionistas, do mesmo modo, não necessariamente gostavam de cozinhar. Dessa forma, culinárias (maioria do sexo feminino) eram profissionais que tinham atribuições e atributos diferenciados e reconhecidos dentro do ramo da alimentação e da arte da culinária. Eram conhecidos por suas ‘mãos de fada’, que transformavam os alimentos e produtos industrializados em pratos inesquecíveis com relação a todos os sentidos organolépticos (aroma, cor, odor, aparência...).

Hoje, percebo-me investigadora interdisciplinar à busca de sentidos e novos caminhos, novos saberes, para reconhecimento profissional e autoconhecimento. Por isso, a grande preocupação com essas profissionais.

Nos anos 1990, procurei algumas instituições e órgãos que já tinham ‘cursos oficiais reconhecidos ligados à alimentação e à culinária’ (SENAC, SESI, SENAI, Universidade Ibero Americana, Universidade São Camilo, Universidade de São Paulo e Conselho Regional de Nutrição) para oferecer a criação de um curso especializado na capacitação e formação de um culinária.

Com os sentidos da escuta e desapego desafiando-me, fui à luta. Com o legado de minha experiência, as vivências com essas profissionais e o auxílio de outros parceiros profissionais, foi possível formatar uma matriz curricular para as culinárias¹⁶ em formação, já que não eram professoras, nem chefes de cozinha,

¹⁶ CULINARISTA: Aquele que tem o dom da arte-culinária. Profissional especializado em culinária, que desenvolve receitas, prepara cardápios, testa produtos de empresas alimentícias etc.

nem cozinheiras e nem nutricionistas, embora convivessem em todos estes universos. Assim nasceu um curso específico na Universidade São Camilo, onde tivemos apenas duas turmas.

O valor dessa matriz curricular foi imensurável, pois, além de ligar a prática à teoria, ainda aguçou outras classes, como os chefes de cozinha, para a necessidade de que novas matrizes curriculares fossem formadas.

Essa luta não foi em vão, pois novas categorias estavam formando-se para benefício da alimentação, da boa mesa servida e do valor dos alimentos brasileiros.

Essa mesma matriz curricular foi posta em prática em um curso de formação de culinárias em Natal, junto ao Centro Federal de Educação Tecnológica do Rio Grande do Norte. Posteriormente, a mesma estrutura foi utilizada na criação de cursos similares em Salvador e no Rio Grande do Sul. Em alguns outros estados, as matrizes foram adaptadas e também embasaram cursos da mesma natureza, pois havia realidades diferenciadas em cada estado brasileiro.

A força desse movimento nacional proporcionava a essa categoria de profissionais maior respeito e ascensão a novas descobertas, permitindo pensar o sentido das atitudes de criar receitas, de transformar os alimentos, de proporcionar um sentido oculto de cada tempo, espaço, cultura, deixando cada um produzir seu próprio sentido.

Com total identificação com a atividade, lutei pela criação também do dia do Profissional de Culinária, 'a Culinária': 9 de dezembro (mês do meu aniversário). O Dia foi instituído em São Paulo, por lei Municipal nº 12.463/97 (SÃO PAULO, 1997) e Lei Estadual nº 10.754 de 23/01/01 (SÃO PAULO, 2001), e depois em outras cidades do Brasil (Salvador, Natal, Porto Alegre, Fortaleza).

Nosso trabalho tornou-se uma realidade e levou à fundação de treze regionais de culinária no Brasil: chegara a vez das culinárias com mãos abençoadas, guerreiras, transformando os alimentos em verdadeiras obras de arte que nutrem o corpo e a alma!

Nas cerimônias de comemoração do Dia da Culinária, no final dos anos 1990, recebemos, na ABPC, os grandes chefes, apresentadores de TV, culinárias,

jornalistas, críticos da gastronomia brasileira e críticos internacionais, bem como os líderes (culinaristas) de todas as regionais brasileiras.

Os eventos de grande sucesso permitiram perceber que, naquele instante, a culinária, tal qual a gastronomia, atingia seu reconhecimento como atividade profissional de valor.

Nesse ano, recebi a 'Palma de Prata', da Câmara Municipal de São Paulo, uma menção honrosa¹⁷ por ações na categoria, e expresse aqui minha gratidão a todas as empresas do ramo alimentício que contribuíram para tanto e colaboraram para o acontecimento frequente desses eventos e também às culinaristas que estiveram envolvidas na luta pela valorização da atividade.

Qual o sentido desse ato? Se o reconhecimento¹⁸ precisa ser entendido nas ações, como fazê-lo?

No ano de 2001, à frente da Associação Brasileira de Profissionais de Culinária, na condição de presidente, foi possível reunir mais de cinquenta profissionais culinaristas, de todos os estados brasileiros, para uma sessão solene na Assembleia Legislativa de São Paulo, seguida de uma grande apresentação, no Parque Anhembi, numa Feira de Alimentação e Hotelaria realizada anualmente.

Para o evento, programou-se a apresentação de pratos típicos de cada região do Brasil em ação realizada ao vivo, com o tema Cozinha Brasileira. Foram feitas as receitas típicas mais famosas de cada local, contextualizadas durante a preparação, contando com a ação da 'culinarista representante local' e de um historiador também da região, que falava da história e do contexto dos ingredientes contidos na receita culinária apresentada – e em seguida degustada.

Foi um grande marco para a gastronomia brasileira, possibilitando a promoção da cultura regional pela ação das culinaristas envolvidas com seus ingredientes e pela

¹⁷ Palma de Prata da Câmara Municipal de São Paulo – Homenagem do Presidente da Câmara Vereador Nelo Rodolfo, por iniciativa do nobre vereador Aurélio Nomura, em comemoração ao Dia do Profissional de Culinária – SP – 09.12.1997. www.leismunicipais.com.br – Lei 12.463 de 1997 – e, em âmbito estadual, Lei 10.754, de 2001.

¹⁸ Reconhecimento nos mais vários sentidos, como afirma Ana Taino, em sua tese de doutorado, defendida em 2008 na PUC-SP.

participação ativa do público, que vivenciava o que há de melhor em nosso país: o sabor da diversidade! Algo inédito até então.

Na entrada do segundo milênio, tínhamos já as associações regionais em 13 estados, e tornamos anual o CONAC - Congresso Nacional de Culinaristas - acontecendo concomitantemente com a Feira de Alimentos, cuja relevância não se restringia à gastronomia. Era uma forma de divulgar a cultura de cada região e de contribuir para a economia e para o desenvolvimento, sobretudo por fomentar o turismo.

Esse congresso era itinerante; a cada ano ocorria em um estado. Houve edições em São Paulo, Rio Grande do Sul, Goiás, Bahia, Ceará e Rio Grande do Norte, entre outros.

Durante o congresso, discutia-se o papel das associações no atendimento ao setor de alimentação e aos mercados regionais. Era momento também para o encontro das culinaristas para trocas de experiências, atualização e maior comprometimento com a profissão e com a alimentação.

Não imaginávamos o valor, o significado, para a cultura brasileira, desses encontros e congressos. O significado das trocas de receitas, de vivências tão diferentes não só em relação aos alimentos, mas também aos alunos que frequentavam as aulas.

A minha grande preocupação, discutida nesses encontros, recaía mais uma vez sobre o nível educacional e a formação dessas profissionais (a maioria com baixo nível de escolaridade) que se multiplicavam pelo Brasil, no registro de receitas tradicionais, trabalhados em aulas. E os questionamentos continuavam a emergir:

- Qual a importância desse registro de receitas, de tradições, dicas e segredos passados de família a família?
- Como propiciar um curso para certificar essa arte culinária?
- Como esse profissional conheceria regras de higiene e manipulação dos alimentos e outros conhecimentos específicos à profissão?
- Qual o melhor *marketing* para vender seus produtos no mercado?
- Como cobrar a aula de culinária em âmbito nacional?

Uma vez que cada estado do Brasil tinha uma característica específica no que se refere a alimentos e modos de preparo, surgia a dúvida também sobre como estimular as empresas para que realizassem testes pertinentes ao uso culinário de novos produtos para lançamento no mercado.

O profissional que faz os testes com alimentos e transforma em pratos saborosos é o Culinarista, que tem o dom da arte culinária, e isso precisava ser aproveitado, e esses talentos, reconhecidos.

Vale salientar que, em 1987, estive envolvida com mais uma atividade: adquiri uma loja na praça de alimentação do Shopping Matarazzo, em São Paulo.

Ao abrir, era uma doceria fina com bolos e chocolates e, em poucos meses, a pedido do público, tornou-se também um restaurante. Para tanto, comprei mais um espaço ao lado da doceria, pois necessitava ampliar. Lá permaneci com muito sucesso, por oito anos, quando o Shopping entrou em leilão e foi vendido para demolição e nova construção.

Muito do aprendizado como empreendedora, tanto da escola como do restaurante, foram repassados em forma de experiências narradas aos alunos culinaristas durante muitas de minhas aulas.

Em 1997, recebi convite da Rede Mulher de Televisão e lá fiquei por três anos como responsável por um quadro sobre preparo de doces, que era apresentado duas vezes por semana, às terças e quintas-feiras. Lá divulgava não só o trabalho da culinária como também produtos para empresas do ramo alimentício.

Gravei duas fitas de vídeo com trabalhos culinários e técnicas de preparo. À época, não tínhamos internet e *google*; nossa comunicação maior e mais abrangente era pela TV e por telefone e por meio de algumas escolas de arte culinária que iam surgindo. Assim, as demonstrações e participações, com palestras em congressos ou feiras, eram muito constantes em virtude da exposição na mídia. Como não podia viajar com frequência para aulas em outros estados, promovia a venda das fitas nos programas de TV.

Em 2001, fui convidada a trabalhar na TV Gazeta, no programa “Pra você”, com a apresentadora Claudete Troiano; em seguida, anos depois, mudei para a TV

Manchete, em parceria com a mesma apresentadora, fazendo pratos doces e salgados. Divulgava minha escola de culinária, restaurante e material didático (apostilas de receitas culinárias e fitas de vídeo), que vendia e enviava via correio. Importante lembrar que a internet não era ainda um canal de comunicação tão abrangente como o é hoje.

Fiz também algumas aulas com promoções de produtos alimentícios e culinários em TV, feiras regionais, congressos nacionais e internacionais. A exemplo disso, na TV Record estive diversas vezes no programa “Note e Anote” ainda sob comando da apresentadora Ana Maria Braga¹⁹.

Em 2005, assinei contrato de trabalho com a Rede TV, no programa “Sabor e Saúde”, onde trabalhei por um ano e oito meses com a apresentadora Olga Bongiovanni.

Tenho realizado vários trabalhos, como convidada, na TV Bandeirantes, TV SBT, TV Gazeta, Canal Rural, Rede Brasil de Televisão, nas TVs locais: TV Metodista, ECO TV, TV Canal Legião da Boa Vontade, Canal ABC, Vivax, TV + ABC, entre outros locais via *web*. O sentido desse pertencer traz-me reconhecimento e oferece estabilidade e segurança a quem assiste aos programas ou aulas.

Até o presente momento (2014), sempre tive mídia espontânea; nunca tive assessoria de imprensa. É um trabalho²⁰ de luta, credibilidade e perseverança por acreditar em um trabalho honesto e que pode, com os alimentos, transformar a vida das pessoas. A exposição midiática não tem sentido se visar apenas ao dinheiro, mas torna-se gratificante pela possibilidade de zelar pela saúde e bem-estar do outro.

¹⁹ Por muitos anos, prestei assessoria para a ABIMA - Associação Brasileira da Indústria de Massas, fazendo promoção de produtos industrializados na TV num quadro semanal “Eu Amo Macarrão”, com a apresentadora Ana Maria Braga.

²⁰ Escrevo, como colaboradora, há 30 anos, para jornais: Folha de São Paulo, Jornal Rudge Ramos, Jornal São Bernardo Hoje e revistas Nutri News, Merc News, Coop. Tenho uma frequência maior aqui na região, especialmente Diário do Grande ABC, com receitas, fotos, dúvidas de leitores. Possuo algumas revistas editadas com receitas criadas e testadas.

Participo como convidada de vários portais: Portal Terra, Portal Exercitando Saúde, Portal do Envelhecimento (PUC SP) Portal *Nutri News*.

O reconhecimento da mídia espontânea tem um sabor especial: um trabalho diferenciado em atenção ao outro e aos alimentos nas mais diferentes fases da vida.

Com todas essas participações em TV, colunas em jornais e revistas, e com as atividades de administradora de uma escola de culinária própria, nunca abri mão de ser professora, de um trabalho de coragem e luta, ministrando aulas de culinária desde os anos 1980. E ainda me questiono sobre o porquê dessa paixão pela alimentação e pela educação. Por que aceitar o convite para ministrar aulas em empresas? Por que ser convidada para ministrar aulas por outras escolas da área que profissionalizo?

Desde 1999, atuo como professora convidada junto ao SENAC – Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial, em diversas unidades, na área de culinária e de treinamento. Particpei, em 2006, no Projeto *In Company*, com funcionários de empresas de grande porte que iam aposentar-se e vislumbravam, na culinária, um novo horizonte para negócio próprio (comida de botequim, pizzaria, salgados e outros).

Como professora, nunca deixei de estudar. Sempre estive buscando cursos, congressos, seminários específicos na área da gastronomia, nutrição, inglês, administração, e atividade cerimonial, entre tantos universos de encantamento.

Num desses movimentos, realizei uma especialização em Gerontologia, junto ao COGEAE/PUC e, tempos depois, cursei o mestrado na mesma área, pois o sabor e o saber fizeram-se pesquisa.

Durante esses anos de trabalho com aulas de culinária e também junto às faculdades abertas da terceira idade, refletia sobre hábitos alimentares construídos ao longo da vida, relacionados à saúde na velhice.

Adotar novas culturas e condutas alimentares, assim como um novo estilo de vida, quando estes se fazem necessários, é, muitas vezes, desafiador, porque a pessoa de terceira idade, por falta de conhecimento ou oportunidade de refletir sobre o assunto, viveu uma longa vida com hábitos muitas vezes irregulares e impensados.

Na caminhada do meu curso de mestrado na PUC-SP, em 2008, conheci a professora Dr^a. Ivani Catarina Fazenda e, com ela, o GEPI, Grupo de Estudos e Pesquisa em Interdisciplinaridade.

Lembro muito bem que, em uma das primeiras aulas do grupo, quando se afirmou que, no projeto interdisciplinar, não se ensina, nem se aprende: vive-se, exerce-se (FAZENDA, 2008), isso mexeu comigo e fez-me querer compreender qual seria esse 'algo a mais' existente nas aulas e que permitia tantas trocas, tantas vivências. Importa ressaltar que a responsabilidade e o envolvimento individual são a marca do projeto de vida que a pessoa executa, faz acontecer, e que possibilita a ação educativa numa possibilidade interdisciplinar.

Diante do anseio de descobrir mais, bem como pelo estímulo do contato com o público de diferentes formações e pela a rápida evolução dos meios de comunicações, movi-me novamente em direção à Educação. Não pude recusar o convite feito pela Professora Ivani Fazenda para cursar o doutorado, pois senti a necessidade de continuar minhas buscas de saberes junto à Educação. Meu lado profissional sentia a necessidade da vivência da vida acadêmica mais uma vez.

Sinto-me como um Ser em construção que precisa muito estudar e refletir para compartilhar.

Nesse cenário mais recente, apresento a seguir um pouco mais de minhas práticas, em que se desenvolveram atitudes de busca, de criação de projetos, sempre priorizando o alimento. Em tais práticas, tenho contado com a parceria de vários profissionais que comungam das mesmas ideias, como médicos e nutricionistas especialistas, num diálogo constante para novos saberes interdisciplinares. Um trabalho em que as questões pertinentes à alimentação estão presentes, envolvendo a totalidade do ser. Da mamãe gestante com cardápio equilibrado, vigilante e orientado para o ser que está sendo gerado, à velhice na quarta idade, com oficinas *diet* e *light*, contemplam-se muitos sabores e recordações de tempos já vividos e experimentados.

Aromas, cores, harmonização, transformação: a sala de aula da escola de gastronomia 'vira' campo de pesquisas. A busca coletiva do prazer e de mais saúde, compartilhada, mediada pelo diálogo entre várias especialidades médicas, nutricionistas, também especialistas, e a gastronomia, com uma *chef* de cozinha, pedagoga e mestre em Gerontologia, tem como resultado: cartilhas, apostilas, vídeos, dicas para uma mesa confraternizada, servida com pratos saborosos.

Estaria em meu trajeto de vida efetivando o projeto interdisciplinar? Parecia-me que sim, pois, ao perceber que era essencial sentir o pulsar da vida em cada atividade que me proponho fazer, também permitia que o conhecimento adquirido fizesse parte desse contexto, em uma história que não tem fim, “mas tem movimento e ação”, mais uma vez vivenciando os dizeres de Fazenda (2001).

Reafirmando esse sentir, Espírito Santo (2001, p. 27) afirma:

Não creio que se trate de atirar ao “lixo da história” o caminho percorrido pelas nossas vidas. A lagarta não é jogada fora, como inútil. Ela permanece na essência da borboleta. O nascer de novo transforma a realidade anterior, mas não a rejeita.

E nessa imersão no meu mundo pessoal, profissional e acadêmico, vou-me descobrindo mais uma vez, permitindo-me rever registros e refletir. Percebo o quanto isso vem causando mudanças em mim (e no outro com quem compartilho), em um movimento transformador que poderia ter respaldo numa atitude interdisciplinar, que me dispus a compreender melhor, até chegar a entendê-la como teoria advinda da prática. Em minha trajetória, houve a necessidade de muita movimentação e, ao revisitar tudo isso, orgulho-me.

4.1 A história da escola Sabor & Saber Gastronomia.

Como mencionado, a minha primeira investida com a culinária numa perspectiva profissional ocorreu, por necessidade, no início dos anos 1980, quando a situação econômica nacional refletia-se sobre a minha vida e de minha família.

Foi, portanto, num clima de grande desafio e necessidade financeira que nasceu, na década de 1980, a Tomazoni's Presentes Ltda., hoje com nome fantasia de Sabor & Saber Gastronomia. Numa ação de perspectiva histórica de resgate, criou-se uma visão nova diante do que já havia sido construído no ambiente familiar no passado.

Fazenda (2002, 2007) mostra que o primeiro fundamento da interdisciplinaridade está nesse movimento dialético: rever o velho para torná-lo novo ou tornar novo o velho. É com tal intenção que relato aqui como tudo começou.

Por que trabalhar com alimentos e não com outros produtos?

Espelhando-nos nas habilidades das avós, mães e demais pessoas da família (todos amantes da boa mesa!) e, claro, aliando a isso o prazer pessoal de lidar com alimentos dentro de uma visão futura de negócio de mercado, meu marido e eu optamos pelo caminho que, naquele momento, parecia mais estratégico.

Em pouco tempo, o envolvimento com os chocolates fez amplificar a paixão pela culinária e aquilo tomou conta de minhas ações. Se aquela atividade seria meu dia a dia, gostaria de habitá-la na totalidade. Assim, a pesquisadora que havia já dentro de mim foi em busca de capacitação e de empreender, lembrando algo já sugerido por Sócrates: “o sábio é aquele que nada sabe”.

Aos poucos, com o espírito de gestora, fui agregando produtos à linha de chocolates, variando o envolvimento com novos alimentos e adicionando elementos à estrutura do prédio. Em alguns meses, surgiu a primeira sala de aula com cursos básicos de cozinha. Caracterizando-se por uma didática própria²¹, a escola foi conquistando e encantando amantes da culinária.

Nessa nova fase, contar com bons parceiros foi fundamental para manter-se à frente; a confiança e a credibilidade conquistadas ao longo desse tempo deram, entretanto, o suporte necessário para longevidade e leque de novos serviços da Sabor & Saber Gastronomia.

Um fator importante nessa trajetória de sucesso foi manter presença permanente na mídia falada, escrita e televisada, com a constante aparição em programas televisivos, jornais, aulas patrocinadas, feiras, artigos e revistas.

Além disso, as atuações e trabalhos realizados para empresas e associações de classe foram sedimentando a empresa no mercado. E a Sabor & Saber

²¹ Didática própria: criando vínculos afetivos, com a possibilidade de atender a expectativa de quem procura o curso.

Gastronomia, apesar de continuar atuando no mercado do Grande ABC Paulista, conquistou alta reputação no mercado gastronômico nacional.

Para acompanhar esse processo, foram necessários cursos de aperfeiçoamento nas mais renomadas escolas de cozinha no Brasil e exterior, garantindo a atualização e o pioneirismo da escola à frente dos acontecimentos da sua época.

A evolução do mercado gastronômico levou à diversificação e profissionalização da cozinha²², exigindo novas estruturas, equipamentos modernos, professores altamente capacitados e especializados. O grande diferencial é que os cursos eram (e ainda são), na sua maioria, práticos, obedecendo aos parâmetros do aprendizado no ramo gastronômico e contribuindo para a descoberta de novos talentos.

Na escola, trabalhamos gastronomia com receitas tradicionais, mas atentos às “revoluções técnicas” das cozinhas, que apontam para a possibilidade de se trabalhar com os ingredientes naturais e, de preferência, brasileiros. Priorizamos a liberdade e criatividade de quem o transforma, possibilitando o entendimento dos alimentos e seus benefícios para a saúde.

Ingredientes são entendidos como toda matéria-prima num processo de produção, priorizando e valorizando os produtos frescos, *in natura* e nacionais. Quanto a produtos, a Sabor & Saber Gastronomia produz sazonalmente ovos de Páscoa, bolos, doces finos e personalizados para festas e eventos em geral, alguns produtos em parcerias com empresas e, finalmente, apostilas e livros de receitas ligados à gastronomia.

A escola oferece cursos de capacitação para o mercado de trabalho, com duração de um ano, cursos rápidos de sete a catorze aulas para o dia a dia e gourmet, curso de educação alimentar infantil, cursos profissionalizantes de confeitaria, entre outros.

²² A Escola Sabor e Saber Gastronomia foi credenciada por 22 anos como empresa líder no mercado internacional em aparelhos domésticos na região do ABC SP (Santo André, São Bernardo do Campo, São Caetano do Sul, Diadema, Mauá, Ribeirão Pires, Rio Grande da Serra). Todas as pessoas que compravam aparelhos recebiam cupom para aula de culinária grátis, com degustação e treinamento para uso do aparelho que havia adquirido. Quando o projeto foi encerrado no Brasil, outra empresa nos procurou, credenciando-nos e equipando, com todos os aparelhos de sua linha doméstica, as três salas de aula hoje em funcionamento na Escola.

Uma equipe multidisciplinar reveza-se para ministrar as aulas, com chefes de cozinha, nutricionistas, enólogos²³, baristas²⁴ e demais especialistas de cada área. Todos numa participação comprometida, reconhecida pelos prêmios nacionais e internacionais conquistados.

4.2 Consultoria em alimentos.

Além dos cursos, a escola presta consultoria e assessoria para empresas em relação ao perfil do profissional da área da alimentação, que trabalha e transforma. O forte crescimento ou desenvolvimento do mercado gastronômico tem gerado grandes mudanças nos hábitos dos consumidores, a começar por uma maior exigência de profissionalismo no tratamento dos alimentos e das condições administrativas e estruturais das empresas.

Nesse cenário, a Sabor & Saber Gastronomia conta com vasta experiência e conhecimento no ramo da consultoria gastronômica para auxiliar as empresas a profissionalizarem-se e modernizarem-se. A consultoria pode ter vários desdobramentos, como, por exemplo:

²³ Segundo A. Gaspareto Junior, “enólogo” é o profissional responsável pela produção e por aspectos gerais em relação ao vinho. A Enologia é uma ciência que se dedica a tudo que envolve a produção do vinho, começando com a escolha do solo e passando pelo plantio, produção, engarrafamento, envelhecimento e venda. (<http://www.infoescola.com>. Acesso em: 26/02/2014).

²⁴ MOIÓLI, Júlia. Pessoa especializada em tirar o café expresso da máquina e preparar drinques especiais, combinando-o com frutas ou outras bebidas. Muitas vezes, é responsável por criar o cardápio de cafés em restaurantes e lugares especializados. Para fazer um bom expresso, o barista precisa conhecer sua matéria-prima, ou seja, diferenciar os grãos e entender da torra, além de saber operar a máquina, adaptando-a ao café. “Além disso, é importante conciliar as características do produto ao cliente e à ocasião”, diz a barista Isabela Raposeiras. (Disponível em: <http://super.abril.com.br/alimentacao/barista-444327.shtml>. Acesso: 24/Fev.2014).

Para empresas alimentícias	Para restaurantes, bares, hotéis, motéis e similares	Para empresas em geral:
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teste de produtos; ▪ Desenvolvimento de receitas; ▪ Elaboração de cardápios; ▪ Elaboração de tabelas nutricionais. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Treinamento da equipe de cozinha e de atendimento; ▪ Elaboração de cardápios; ▪ Consultoria administrativa como compra de produtos, formação de preço, escolha de fornecedores, etc.; ▪ Higiene e manipulação de alimentos; ▪ Gestão administrativa. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Parcerias para treinamento de Recursos Humanos com gastronomia; ▪ Divulgação na mídia de produtos em geral relacionados à gastronomia: ▪ eletrodomésticos, equipamentos de cozinha etc.); ▪ Relacionamentos intergeracionais.

Tabela 1: Desdobramentos da consultoria²⁵.

A equipe multidisciplinar permite a assessoria para empresas do ramo alimentício, desde a criação de receitas à repaginação de cardápios ou ao treinamento de funcionários, entre outras ações.

Num trabalho de consultoria, para atingir um resultado positivo, é importante conhecer o local, as habilidades e limites de cada pessoa envolvida, bem como as necessidades da casa que contratou a consultoria e os objetivos a serem alcançados.

Como informa Fazenda (2001, 2002, 2006), é respeitando, cultuando as ideias concebidas nos diferentes momentos experimentados, personificando o respeito e a alegria, que se criam fatores que motivam o compromisso com o trabalho e o envolvimento com a situação, de tal maneira que o desejo de prosseguir e melhorar sempre vão estar presentes.

²⁵ Elaboração da pesquisadora.

4.3 A escola e alguns projetos interdisciplinares.

Neste item, a intenção é trazer os projetos para registrar visões diferenciadas, que vão além da disciplina, com diálogo intenso e atitude de busca constante de novos projetos, de atender o outro na sua totalidade. Projetos que possam ir ao encontro da educação ligada à alimentação, no caminho de utilizar o alimento como instrumento para a produção do conhecimento.

A escola mantém projetos que são desenvolvidos com profissionais da área médica, nutrição e gastronomia, visando a saúde, satisfação e prazer, fato que me permitiu classificá-los em projetos interdisciplinares. Na sequência, são sucintamente descritos alguns deles.

Projeto Aprender a Comer. Interdisciplinar, foi criado para informar sobre e ensinar hábitos alimentares saudáveis²⁶ a todas as esferas da população: mães, cuidadores, educadores e profissionais da área de saúde. Tem o objetivo de atender mães de crianças de 6 a 12 meses para que aprendam a fazer o cardápio adequado a essa faixa etária. Visa à orientação alimentar correta.

Pensando em possíveis parcerias com prefeituras, associações, ONGs, entidades de classe, entre outras, o projeto foi desenvolvido para capacitar profissionais da área da saúde, com destaque àqueles que atuam junto a Unidades Básicas de Saúde ou postos de atendimento.

Em nossa cartilha, dividimos por meses de vida a orientação para introdução aos alimentos, com passo a passo de higiene, orientação por categorias dos alimentos e receitas com etapas pormenorizadas (8). Essas receitas são feitas em aula de três horas de duração, na escola de gastronomia, com oficinas práticas com as mães, vovós ou cuidadores, preparando, interagindo, dialogando e degustando os alimentos.

²⁶ Hábitos de Alimentação Saudável: Ministério da Saúde - Guia Alimentar da População Brasileira - Política Nacional de Alimentação e Nutrição – Departamento de Nutrologia – Sociedade Brasileira de Pediatria.

Projeto cozinha experimental- temas de gastropediatria. Este é um projeto que tem a participação especial de grande empresa multinacional, também de uma clínica especializada em pediatria e de outra clínica especializada em Nutrição. Seu objetivo é orientar as famílias de pacientes com doenças gastroenterológicas sobre dietas necessárias e maneiras corretas de preparo da alimentação e aprimoramento técnico para profissionais de saúde. Outros temas também abordados, incluindo orientações para os celíacos. Oficinas práticas de três horas de duração (Anexo 7).

Projeto cozinha das porções (cozinhando com nutrição). É também um projeto interdisciplinar, com profissionais especializados em áreas específicas da nutrição, tais como: obesidade, nutrição esportiva, distúrbios da nutrição e fobias, com o objetivo de ensinar, na prática, como cozinhar e como proporcionar refeições mais saudáveis e adequadas à situação individual. Ainda se reforça, como objetivo da cozinha, o trabalhar com alimentos em um ato de prazer e simplicidade, assim como um ritual de preparo de cores e sabores a serem servidos e degustados com alegria e aprendizado. Aulas de três horas de duração (Anexos 8 e 9).

Esses projetos de experiências práticas, envolvendo vários profissionais, pessoas e alimentos, visam mostrar como essas ações têm características transformadoras de motivação, diálogo, busca, inovação em ação interdisciplinar e intergeracional. E esta poderá ser sugerida em novos projetos dentro da escola formal ou informal, contribuindo para uma política alimentar mais saudável.

4.4 Trajetória como voluntária líder do *Convivium Slow Food* Grande ABC SP- *SLOW FOOD*: uma filosofia para os amantes da gastronomia.

“Cada dia a natureza produz o suficiente para nossa carência. Se cada um tomasse o que lhe fosse necessário, não havia pobreza no mundo e ninguém morreria de fome”.

Mahatma Gandhi

Sempre me dispus a contribuir, como voluntária, com perspectivas de trabalho diferenciado na área de educação alimentar, dentro da minha área de conhecimento, respeitando a diversidade de idade, etnia, religião ou gênero.

Trabalho, assim, pontualmente, a gastronomia com oficinas práticas, que incluem idosos da quarta idade (80 a 110 anos) em asilos públicos e particulares; com projetos do movimento *Slow Food*: educação do gosto (diversas entidades: públicas e particulares); aplicação de pesquisa para saber o gosto e consumo de peixe do/pelo brasileiro²⁷, visitação à horta orgânica, projetos da Arca do Gosto *Slow Food*²⁸, com fruto da Mata Atlântica, em extinção, o cambuci.

Todas essas atividades geradas pelos estudos gastronômicos desenvolveram não só minha criatividade, mas também vários outros aspectos, que se tornaram novas ferramentas a serem agregadas às minhas práticas educacionais como profissional; portanto: atividades voluntárias com grandes aprendizagens.

Como amante da gastronomia e pesquisadora dos alimentos e costumes alimentares, quando conheci o movimento *Slow Food* identifiquei-me imediatamente, querendo conhecer mais e aprender. Para falar do movimento, é imprescindível conceituá-lo, conhecer-lhe o símbolo e suas categorias de ação, bem como entender a sua complexidade de valores. Para tanto, recorro a informações contidas no *site* e manuais da Fundação *Slow Food* Internacional e, para facilitar a escrita e leitura, vou utilizar abreviaturas.

O Movimento é uma associação internacional, cuja missão é defender a biodiversidade, divulgar a educação do gosto e unir aos coprodutores²⁹ aqueles que têm produtos de excelência. Assim, a organização defende a alimentação como parte essencial da vida. Segundo esse movimento internacional, a qualidade de vida está inevitavelmente ligada ao prazer de uma alimentação saudável e variada.

²⁷ Desafio Semana Santa *Slow Fish* - Pesquisa criada pelo *Convivium Slow Food* Grande ABC SP, líder Ana Maria R. Tomazoni publicada no site www.slowfoodBrasil.com.br, com proposta, questionário e resultados. No ano 2014, será aplicado por líderes de vários outros *convivium* em âmbito nacional.

²⁸ Arca do Gosto.

²⁹ Coprodutores não são simples consumidores, pois, ao serem informados de como os alimentos são produzidos e ao apoiarem ativamente aqueles que os produzem, o consumidor passa a fazer parte do mesmo processo de produção.

O prazer que a *Slow food* defende não é um puro prazer ao alimento em si; pelo contrário, apresenta propostas para unir o prazer com a responsabilidade e consciência social, acreditando que a gastronomia está indissociavelmente ligada à política, à agricultura e ao meio ambiente.

Em nossa escola como *Convivium*³⁰, temos diversas atividades voluntárias (Anexo 10) nas várias fases da vida.

4.5 Movimento Internacional *Slow Food* com legislação contemplando a educação do gosto e outras relações.

Ao participar de alguns cursos e de treinamento internacional relacionados a educação, qualidade de vida e preocupação com bem-estar tomo como ponto de partida algo que aprendi, pela observação atenta, em minhas andanças pelo mundo.

Apresento algumas reflexões relacionadas ao movimento internacional *Slow Food*, ligado à alimentação consciente e saudável; à legislação brasileira relacionada ao direito humano à alimentação; à legislação educacional brasileira e ao Guia Alimentar da população Brasileira, todos com uma única direção: alimentação como requisito básico para a realização plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida – que, nos últimos anos, tem ficado comprometida, seja pela correria do dia a dia, seja pelos sabores esquecidos do prazer à mesa – e cidadania.

Entendo direitos humanos como aqueles que os seres humanos possuem, única e exclusivamente, por terem nascido e serem parte da espécie humana. Vale lembrar que esses direitos estão continuamente sendo conquistados e em constante construção. São conquistados a partir de lutas e, por essa razão, correspondem a valores que mudam com o tempo.

³⁰ No Movimento *Slow Food* –, a palavra *convivium* é usada para identificar grupos locais que comungam da mesma filosofia do prazer do gosto e da qualidade de vida.

Com o olhar voltado à alimentação adequada ao direito humano e respeito à cultura local e à sazonalidade, envolvemos aqui o movimento internacional *Slow Food* (anexo 2) – Manifesto do *Slow Food*, que comunga de vários desses princípios.

O movimento *Slow Food* atribui ao ato da alimentação a importância que lhe corresponde, incentivando os indivíduos a usufruir de uma alimentação diversificada, por meio da procura de receitas e sabores tradicionais, reconhecendo a variedade de lugares onde os alimentos são produzidos, bem como as pessoas que os produzem, respeitando o meio ambiente, o ritmo das estações e sazonalidade dos produtos.

Assim concebido,

O prazer que o *Slow Food* defende não é um puro prazer ao alimento em si, pelo contrário, apresenta propostas para unir o prazer com a responsabilidade e consciência social, acreditando que a gastronomia está indissociavelmente ligada à política, à agricultura e ao meio ambiente. Um dos seus argumentos é oferecer oportunidades para o desenvolvimento das regiões mais pobres e menos desenvolvidas através de um novo modelo de agricultura (PETRINI, 2009, p. 54).

A fundamentação do movimento *Slow Food* fortifica-se quando conhecemos projetos para promoção da educação do gosto, defesa da biodiversidade e ligação entre produtores e coprodutores.

Em tempos antigos, era no meio social e familiar que o conhecimento dos alimentos, receitas e costumes era transmitido. Hoje, essa transmissão tem vindo a deteriorar-se, e nem as escolas nem outras instituições sociais têm conseguido preservar essa transmissão. Como consequência, a maioria das crianças e jovens, particularmente as ligadas às metrópoles, raramente têm contato com a vida rural e, por extensão, com aquilo que chamo de “educação do gosto”, tão cara ao *Slow Food*, para quem

o paladar das crianças e adolescentes é formado através daquilo que a indústria alimentar lhes apresenta. Perante esta condição, o SF defende a necessidade de promover uma campanha a larga escala para educar o consumidor, permitindo que todos os indivíduos estejam numa posição de escolher uma alimentação saudável (PETRINI, 2009, p. 54/57).

A consciência da complexidade do sistema alimentar é adquirida pela educação, pelo estudo e pelo exercitar dos sentidos. São necessários sistemas de educação ao longo da vida e para todas as idades. Todos têm o direito de aprender a usar os sentidos, o direito de ver como os alimentos são produzidos e de onde vêm.

Os pais e professores não são mais capazes de providenciar uma educação culinária para os futuros e jovens consumidores. Por isso, acreditamos que os sentidos, quando treinados, possibilitam a escolha de uma dieta adequada, construída pela primazia da experiência sensorial com a visão, audição, olfato, tato e paladar:

O indivíduo adquire os instrumentos de discernimento, autodefesa e prazer, que possibilitam a escolha de uma alimentação saudável e harmoniosa. O *Slow Food* sustenta que a educação do paladar/gosto é uma forma lenta de resistir à globalização. Defender a biodiversidade, o prazer de saborear uma refeição de qualidade deve ser combinado com o esforço para salvar a produção mundial de alimentos, que corre perigo de desaparecer, devido ao predomínio das refeições rápidas e do agronegócio industrial. Através de iniciativas como a Arca do Gosto, Fortalezas e Terra Madre, nesse sentido o movimento *Slow food* pretende salvaguardar o inestimável patrimônio gastronômico mundial (PETRINI, 2009, p. 57).

No Brasil temos catalogados 28 alimentos nativos, registrados na Arca do Gosto.

Há um documento, em forma de Manifesto, do ano de 2010, para a Educação no *Slow Food* (Anexo 3). Já para a importância dos alimentos, existe o Manifesto da Centralidade dos Alimentos (Anexo 4). Como líder do *Convivium* Grande ABCSP, fiz um levantamento das hortas e feiras orgânicas da região para informar, aos associados e aos seus alunos, a melhor forma de escolha e a qualidade dos alimentos.

Importa, agora, entender alguns termos usados pelo movimento, como é o caso de “coprodutores”:

Somos coprodutores e não simples consumidores, pois tendo informação sobre como nosso alimento é produzido e apoiando efetivamente os produtores, nos tornamos parceiros no processo de produção. Podemos conhecer agricultores a partir de organizações de feiras, eventos locais, exposições nacionais e internacionais, a SF apresenta ao público os produtos de excelência gastronômica e oferece a possibilidade de contatar com os pequenos produtores. A

exemplo disso temos o Salone del Gusto que acontece de dois em dois anos na cidade de Turim, que reúne mais de 150 países com seus produtores e alimentos. Assim como outros grandes eventos dentro e com o perfil de cada país ex. *Slow Cheese, Slow Fish, Aux Origine du Goût e A Taste of Slow* (SLOW FOOD, 2013).

Com base nesse conceito, acredito que o alimento (e, por extensão, a alimentação) deve ser bom, limpo e justo. Sendo esses três critérios combinados de formas distintas, em diferentes partes do mundo, permanecerão como os três pontos cardinais sobre os quais devem ser construídas as novas atitudes ecogastronômicas.

Quanto ao primeiro critério – Bom –, entendo que o alimento que comemos deve ter bom sabor. O conceito de bom, relacionado com a esfera sensorial, é, porém, fortemente influenciado por fatores pessoais, culturais, socioeconômicos e históricos. Ao definir o que é bom, surgem dois fatores subjetivos cruciais: o paladar (que é pessoal e ligado à esfera sensorial de cada um) e o conhecimento (que é cultural e ligado ao meio ambiente e à história das comunidades).

Para reapropriar-se da realidade, é necessário ter em consideração dois passos importantes: recuperar a sensibilidade, sendo este o ato fundador de uma nova forma de pensar, e adquirir respeito por outras culturas ao aprender a perceber as escolhas das outras pessoas. Os italianos, por exemplo, têm pratos tradicionais com coelho; para os americanos, que vêm este animal apenas como um animal de estimação, isso é considerado um ato desumano e abominável. O que não se questiona é: ser 'bom' é um dos três requisitos necessários para que um produto seja considerado de qualidade.

No que concerne a ser 'limpo', um produto é limpo quando o seu processo de produção segue os seguintes critérios: limpo para a Terra e para o ecossistema. Limpo significa ser sustentável, significa que não polui e não coloca o planeta em condição de carência ecológica.

A sustentabilidade é obtida pelo respeito aos recursos humanos, vegetais, animais e produtivos, não prejudicando nosso organismo, a nossa saúde. Uma produção que respeite as leis da natureza produzirá melhores frutos; os animais criados de forma

natural produzirão carne e leite com características sensoriais bem superiores às daqueles que proporcionam os animais mantidos em cativeiro.

Em se tratando do terceiro critério – ser ‘justo’–, importa esclarecer que, na produção de alimentos, a palavra ‘justo’ tem conotação de justiça social. Assim, ‘justo’ equivale a todo um processo de produção e consumo que respeite os trabalhadores, seja por sua sabedoria ou ruralidade, seja pelo pagamento justo e adequado ao trabalho realizado. Há a necessidade, segundo a Slow Food, de criar um novo sistema que dará a essas pessoas o reconhecimento pelo papel vital que desempenham.

Essa justiça será obtida pelo respeito ao Homem – o agricultor, o artesão – e ao seu trabalho. Esse requisito constitui uma nova tarefa gastronômica, que avalia as condições de vida de milhões de pequenos agricultores por todo o mundo.

É um compromisso em direção ao conhecimento, um esforço que requer estudo e a possibilidade de ter as informações corretas sobre o que comemos.

Temos um Manifesto Internacional em cuja, em Paris, em 1989, a *Slow Food* captou prontamente seguidores internacionais. Pessoas por toda a Europa promoveram encontros, festivais, jantares educativos e escreveram sobre o Movimento. O movimento cresceu como uma organização internacional, democrática e cultural que apoia e celebra as tradições alimentares em mais de 150 países.

Para representar uma estrutura internacional, essa associação é composta pelas seguintes entidades: Congresso Internacional; Comitê Executivo Internacional; Direção Nacional de Líderes e *Convivia*.

O Congresso Internacional, o mais alto corpo deliberativo da *Slow Food*, reúne-se a cada quatro anos e tem, como Presidente, Carlo Petrini e, como vice-presidentes, Alice Waters (Estados Unidos da América), Vandana Shiva (Índia) e John Kariuki Mwangi (Quênia). Por sua vez, o Comitê Executivo Internacional dispõe de associações nacionais dirigidas por Comitês Executivos Nacionais em vários países. Nesse grupo, incluem-se a Itália, a Suíça, a Alemanha, os EUA, a França, o Japão e o Reino Unido.

As Associações Nacionais coordenam os eventos em todo o país e disponibilizam, aos associados dos seus países, serviços mais especializados, muitas vezes funcionando em delegações nacionais dirigidas pelo Diretor Executivo. Para informações mais detalhadas sobre estrutura SF, entrar no *site*³¹ da entidade.

O aprendizado pode acontecer de muitas formas em um *Convivium*: uma visita a um pomar ou sítio local; degustações de alimentos e bebidas; recepção a um convidado para uma palestra ou um produtor local para um jantar. Em âmbito local, os *Convivia* aproximam produtores e consumidores e apoiam produtores da Arca, Fortaleza e comunidades do alimento Terra Madre.

Os associados são a espinha dorsal da *Slow Food* e eles se tornam possíveis somente pelo incansável trabalho desenvolvido por voluntários, que se dispõem a usar seu tempo e energia para realizar os ideais da filosofia *Slow food*.

No *Convivium*, há algumas atribuições:

- promover a filosofia da associação;
- desenvolver uma rede de indivíduos que partilham os princípios da SF;
- trabalhar para a difusão do movimento;
- recrutar novos membros;
- estabelecer relações e colaborar com corpos públicos, associações gastronômicas, consórcios protetores, associações de produtores e meios de comunicação.

A meta é contribuir para o desenvolvimento de sistemas de alimentação sustentáveis e levar à consciência da produção alimentar; colaborar com outras associações ou entidades para a proteção do meio ambiente e o respeito pela natureza; estabelecer e manter relações colaborativas e de convívio com outros *Convivia* e implementar atividades de promoção de projetos ou programas nacionais e de apoio à filosofia do movimento internacional.

No Brasil temos muitos *Convivia*, cada um com suas características regionais. No *site* da *Slow food* Brasil, poderão ser encontrados os mais de trinta existentes no

³¹ (www.slowfoodbrasil.com.br).

Brasil (que estão catalogados), e o nosso do Grande ABC SP faz parte desse registro.

Como líder do Movimento SF, respondo por um *Convivium*, registrado com o nome *Convivium* Grande ABC SP, autorizado em dezembro de 2012.

Atualmente são mais de 1500 convivia *Slow Food* pelo mundo afora: de Dublin a Nova Deli; de Nairobi a Nagoya, divulgam pelo mundo a filosofia do movimento e conectam os produtores de alimentos à grande rede. Cada um dos 100 mil associados ao redor do mundo faz parte de um *Convivium*. Todos podem participar de eventos em qualquer parte do mundo.

A exemplo disso, em julho 2013, em Perth, Austrália, participei de dois eventos; no mesmo ano, no mês de outubro, participei do Congresso Internacional Terra Madre, em Buenos Aires, e do Salone Del Gusto, em Turim-Itália.

Para articular essas legislações, vejo a possível conexão entre a educação alimentar e o ato de cozinhar para um futuro com pessoas mais saudáveis, que descubram o prazer dos alimentos naturais, que respeitam sua cultura e seu patrimônio alimentar como um todo.

- Quais atividades educacionais poderiam ser sugeridas para uma melhor escolha dos alimentos?
- Como pôr em prática o Guia Alimentar para o Povo Brasileiro?
- O que será necessário para despertar a paixão pelo ato de cozinhar?

4.6 Trajetória como professora em universidade da terceira idade.

Em 1998, fui convidada a participar do projeto de criação da Faculdade Aberta Para Terceira Idade – FATI –; um projeto idealizado pela Sra. Laerte Soares de Almeida, que, à época da implantação, era a Primeira Dama do Município de São Bernardo

do Campo (SP) e Secretária de Desenvolvimento Social e Cidadania (SEDESC). Tal projeto foi idealizado com o objetivo de complementar os trabalhos já existentes no Centro de Referência do Idoso– CRI.

Os objetivos da FATI estavam alicerçados nas diretrizes do Estatuto do Idoso, visando atender aos aspectos físicos, biológicos, psicológicos e socioculturais, possibilitando reflexões sobre questões relativas à Terceira Idade.

Nessa época, a administração da FATI era feita por uma ONG, que tinha como presidente a Primeira Dama e, na diretoria, pessoas da sociedade civil que tinham, como metas, ações sociais e ajuda aos mais necessitados. Os recursos das mensalidades pagas pelos alunos eram administrados por essa ONG, porém havia a necessidade de um novo modelo.

Em fevereiro de 2002, o então Diretor da Secretaria de Desenvolvimento Social e Cidadania (SEDESC), com a necessidade de legalizar o grupo de professores em exercício, propôs a constituição de uma cooperativa, quando então foi criada a Cooperativa de Trabalhos de Professores e Afins para a Terceira Idade – COOFATI, com a tarefa de operacionalizar a FATI nos aspectos financeiros, pedagógicos, sociais e culturais.

É uma entidade social, sob a forma de sociedade cooperativa e de natureza civil, que visa proporcionar, ao indivíduo na terceira idade, instrumentos necessários para que possa permanecer ativo, participante, melhorando sua qualidade de vida e atuando como agente transformador da comunidade.

A FATI, além dos vínculos mencionados anteriormente, tem convênio com a Faculdade de Direito de São Bernardo do Campo³².

Para as turmas da noite, a Prefeitura disponibiliza salas na SEDESC, que oferece toda a infraestrutura necessária e onde, durante o dia, funciona o CRI – Centro de Referência do Idoso. A idade mínima para ingresso é de 45 anos, independente de

³² Faculdade de Direito de São Bernardo do Campo – Rua Java Jardim do Mar, São Bernardo do Campo-SP; FATI - horário de funcionamento das 13h30min às 17h15min, de segunda a quinta-feira. Essa faculdade é uma autarquia municipal que, via convênio, cede toda estrutura e equipamentos para o funcionamento, como: salas de aula equipadas com recursos de multimídia, microfone, retroprojetor, quadros; equipe de limpeza; um auditório onde são ministradas palestras, aulas de teatro, canto, assim como apresentações conjuntas.

escolaridade, tampouco de ser munícipe. Atualmente conta com aproximadamente 400 alunos frequentes.

Os cursos básicos da FATI são programados para quatro semestres; após esse período, se o aluno desejar dar continuidade, terá a opção de permanecer na FATI no grupo Sênior, com programação diferenciada e de escolha própria dentro de um universo de temas disponibilizados, como: psicologia, história, artes, condicionamento físico, música, medicina e saúde, temas ligados à alimentação e outros.

Em 2005, quando fazia o curso de especialização em Educação e Envelhecimento, conheci o Prof. Dr. Antônio Jordão Netto, que me convidou para ministrar aulas de nutrição e gastronomia para a Universidade da Maturidade da PUC, onde permaneço até esta data.

As aulas para a Universidade Aberta à Maturidade PUC – SP são oferecidas nos seguintes câmpus da PUC: Monte Alegre, Barueri e Ipiranga, todos coordenados pelo Prof. Antônio Jordão Netto, sendo administrada pelo COGEAE, órgão ligado à PUC-SP.

O curso de extensão cultural Universidade Aberta à Maturidade é uma proposta de educação permanente para pessoas de ambos os sexos, com mais de 40 anos de idade, interessadas em atualizar seus conhecimentos.

Baseado na 'Pedagogia do Prazer' de Piaget, Rogers e Paulo Freire, o curso trabalha com o princípio da espontaneidade e da participação ativa dos alunos. Há palestras sobre variados assuntos, com o objetivo de dar suporte ao aluno para lidar com a passagem do tempo. São trabalhados os aspectos biológicos, sociais e psicológicos do envelhecimento.

Em 2006, fui convidada a ministrar aulas na Universidade Sênior Sant'Anna³³, estabelecida na Zona Norte da capital. Ela nasceu em 1996, por intermédio do

³³ Universidade Sênior Sant'Ana é um curso de Extensão Cultural, com a duração de 04 semestres, sem provas, trabalhos ou avaliações, com finalidade de atualizar informações; o público-alvo são pessoas com 40 anos ou mais que queiram ampliar seus conhecimentos de forma alegre e descontraída. São aulas divididas em módulos, às quartas e quintas-feiras, das 14h às 17h, com intervalos de 30 minutos. O curso é pago em parcelas, por meio de carnês. Ao matricular-se, o aluno

coordenador Prof. Antonio Jordão Netto, com o aval do reitor da instituição, Prof. Leonardo Placucci, que adotou a nomenclatura Universidade Sênior Sant'Anna.

Sendo um curso de Extensão Cultural e atualização, suas matérias básicas são: psicologia, orientações básicas de saúde, vitalidade e estimulação cerebral, comunicação e expressão, nutrição, gastronomia, etiqueta à mesa. Ao completar os 4 (quatro) semestres, o aluno recebe um certificado de conclusão de curso e, se quiser permanecer no ambiente universitário, existem salas especiais para veteranos, com tempo indeterminado de permanência.

Nessas três universidades, venho ministrando aulas de educação alimentar com gastronomia, nutrição e etiqueta à mesa. A matéria apresentada nas aulas une a teoria e a prática, exercida por meio das técnicas dietéticas nutricionais com receitas do dia a dia, dicas gastronômicas e degustações, sempre com o aval do aluno, aguçado pela curiosidade sobre o tema que está sendo desenvolvido.

Atendo os alunos em suas solicitações quanto ao melhor uso dos ingredientes, técnicas de preparo, tais como: congelar, utilizar ervas, condimentos e utensílios da cozinha, micro-ondas, *freezer* e geladeira na preparação de receitas.

Quando se trata de cardápios específicos para diabéticos, celíacos e outros, os alunos são orientados a seguir as recomendações médicas específicas.

Na decoração da sala, sempre exponho imagens das pirâmides de alimentos e de atividade física, variedade de ervas frescas e sucos preparados com elas, degustações de pratos, entre outras formas, tudo com intuito de reforçar os conceitos teóricos trabalhados. Nos conceitos *diet* e *light* ou redução de sódio, utilizo alimentos funcionais (azeite de oliva, tofu e outros) para preparo das degustações.

Ressalto que, para essas aulas, levo pessoalmente alguns eletrodomésticos, como liquidificador, micro-ondas. Para aula de etiqueta, os utensílios necessários para demonstração também são planejados.

Nas aulas de etiqueta e acolhimento à mesa, são usados utensílios diversos necessários para montagem dos diferentes temas: fondue, café da manhã, ceia de

recebe um número chamado R.A. (Registro Acadêmico), que corresponde a sua identidade nos cadastros da Universidade.

natal, ano novo, aniversário, entre outros. Há um ensaio com demonstrações em que dois ou mais alunos praticam as regras de etiqueta francesa, americana e brasileira à mesa, relacionadas à cultura e hábitos de cada povo.

Após algumas aulas teóricas e práticas, os alunos, já familiarizados com as pirâmides de alimentos e de atividade física, conseguem montar a sua própria pirâmide, ideal para sua idade, cultura e crença. É importante considerar a interação dos idosos com relação à troca de receitas, sugestões e hábitos de preparo.

As aulas nutricionais teóricas são passadas por meio de apostilas, apresentações dinâmicas, transparências, multimídias, gravações informativas retiradas de programas de TV. Essas gravações, contendo assuntos relacionados a saúde, alimentação, qualidade de vida, trazem testemunhos de médicos, pesquisadores, estudiosos, que enriquecem e complementam as informações teóricas discutidas em aula.

Como professora, é um privilégio trabalhar com educação e conviver com alunos nessa fase de vida (terceira idade). É importante destacar que eles vão para a aula porque querem atualizar-se, querem ter novas experiências, conhecendo uma nova família formada por pessoas da mesma idade que eles, com as mesmas expectativas e problemas de vida vivida.

São aulas com muitas trocas e diálogo, pois, no meu caso, os alunos sugerem os conteúdos dos temas relacionados a gastronomia, culinária, etiqueta à mesa ou receitas que gostariam de aprender. O importante é que, dentro do tema, inicio com um diálogo sobre o que eles conhecem e sobre o que gostariam de saber mais.

Divido a sala sempre em grupos rotativos para permutar saberes diferentes e criar conteúdos diferentes a respeito do tema central. Momentos divertidos, com resgate de memórias e histórias, normalmente completados com degustação de alimentos naturais e com um toque de curiosidade escondido... Por exemplo: doce de banana caramelada com açafrão! Isso tudo envolvendo o aluno, respeitando-o e, sobretudo, ouvindo-o.

Somente quando nos sentimos livres e incluímos o outro é que evoluímos.

5 VIVÊNCIAS INTERDISCIPLINARES: movimentos e registros.

Nesta seção busco rever algumas pesquisas que motivaram alunos de várias idades em diferentes ações interdisciplinares envolvendo educação e os **alimentos como instrumento para o conhecimento**.

Neste momento de revisão de registros, acredito ter sentido, para este trabalho, dedicar uma reflexão a pesquisas por mim realizadas e publicadas, como educadora que busca motivar e possibilitar, ao outro, qualidade de vida com escolhas alimentares saudáveis.

5.1 Pesquisa com crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Este foi um trabalho de pesquisa iniciado em 2009, com ênfase em elementos conceituais da interdisciplinaridade, que buscou apresentar, mediante educação e vivências, como práticas gastronômicas diferenciadas podem atingir os sentidos: paladar, visão, olfato, audição e tato, mediante a degustação e a percepção dos indivíduos.

O trabalho foi desenvolvido em conjunto com as pesquisadoras Maria Helena Esteves da Conceição (pedagoga, bacharel em Química, professora e coordenadora de escola pública e particular, Mestranda da PUC/SP), Dirce Encarnacion Tavares (pedagoga e pesquisadora sobre a terceira idade, professora de pós-graduação da UNIITALO e Doutora pela PUC/SP).

Os principais objetivos foram: possibilitar o entendimento da interdisciplinaridade por intermédio de pesquisas ou vivências e refletir sobre o sentido da química e a química dos sentidos. A proposta foi uma tentativa de desvelar o mistério da simplicidade do saber e do sabor e entender o prazer pelo gosto mediante os sentidos.

O grupo de pessoas escolhidas para essas vivências gastronômicas foi bem eclético, tendo alunos e alunas de quatro a oitenta anos, de escolas públicas e particulares de ensino fundamental e médio e das Faculdades Abertas para a Terceira Idade, na cidade de São Paulo e da Grande São Paulo.

Os alimentos escolhidos para degustação foram gelatina e chocolate; nas vivências, foram pensados, sugeridos e testados pelas pesquisadoras, com cuidado para atender um público diferenciado, não só pela idade, como também pela classe social. As receitas foram colocadas em anexo no livro editado (TOMAZONI; TAVARES e CONCEIÇÃO, 2011).

Aqui, apresento apenas um recorte da pesquisa, uma vez que ela foi desenvolvida em várias etapas.

A pesquisa teve, como resultado, uma apresentação teatral e em forma de workshop dessa vivência interdisciplinar, para uma plateia de 300 pessoas, no Tucarena PUC-SP, com o intuito de **mostrar, na prática, o alimento como produção do conhecimento** e seus resultados nas várias fases da vida.

A mesma pesquisa foi apresentada no XVI Congresso Mundial de Ciências da Educação, AMCE – *Association Mondiale des Sciences de l'Education*, em 2010, na cidade de Monterrey – México, e no XVII Congresso, na cidade de Reims, na França em 2012, dentro dos temas educação e interdisciplinaridade.

O objetivo das vivências foi aguçar os sentidos humanos (paladar, visão, olfato, audição e tato), mediante a percepção dos alimentos ingeridos e considerando as características organolépticas dos alimentos ou as sensações percebidas nas diferentes idades e classes sociais.

Essas vivências foram desenvolvidas em grupo, mas observadas individualmente, a partir das práticas interdisciplinares de seus atores, que, de forma dialética e

dinâmica, buscam as possibilidades de reverberação da educação dos sentidos em todas as idades.

São diversos os sentidos atribuídos ao termo 'sentido', e pensamos utilizar também os "três sentidos do sentido" propostos por Pineau (2000, p.37):

[...] O primeiro que vem aos nossos espíritos condicionados de intelectuais é aquele principalmente cognitivo de significação. O segundo é aquele de sensação quando ainda permanecemos sensíveis aos nossos sentidos, tradicionalmente reduzidos aos cinco mais visíveis e localizados: a visão, a audição, o olfato, o paladar e o tato. Por fim, o terceiro é aquele da direção dos movimentos: ele parece tão elementar às nossas mentes sutis que hesitamos em incluí-los como componentes essenciais do sentido do sentido.

É comum ouvirmos/lermos a expressão: 'Este é um produto natural; não contém química', como se os produtos chamados de naturais, tal como as frutas, os legumes, o leite, a carne, a água, não fossem formados por substâncias químicas. Afirmações como esta atribuem, à palavra "química", uma conotação pejorativa. Expressões como esta nos levaram a concluir que a sociedade não reconhece a presença da química no seu dia a dia. O sentido da química como significação, na proposta de Pineau (2000), tem sido desprezado. Um trabalho de pesquisa como o aqui descrito fez-me refletir sobre a química dos alimentos e os diversos saberes.

A reflexão sobre os diversos saberes deveria ser um ato contínuo de aquisição e revisão de conhecimentos, em crescimento constante. O sabor é a própria evolução do homem em descobrir nos alimentos a arte e o prazer de comê-los.

A propósito, apresento, na sequência, alguns conhecimentos – ou até digressões, como podem interpretar alguns leitores – advindos da pesquisa relatada neste item (com crianças, adolescentes, adultos e idosos) e que julgo significativos, senão imprescindíveis, para a aventura cognitiva interdisciplinar empreendida nesta tese.

5.1.1 A história do homem no envolvimento com os alimentos.

Evocando a história e o início das civilizações, (re)descobrimos que os alimentos estão relacionados com rituais, costumes de cultivo e sua preparação e com o prazer de comer.

A visão do prazer de comer é a sensação de satisfazer uma necessidade vital que o homem tem em comum com os animais. Posso arriscar-me a dizer que comer é o instinto que mais cedo desperta e constitui a base da vida humana e animal. Já a fome é a carência biológica de alimento que se manifesta em ciclos regulares, enquanto o apetite é um estado mental, uma sensação que tem muito mais de psicológico do que de fisiológico.

Os homens comem para além de se saciar porque sentem prazer, enquanto os animais comem até se saciar. Olhando para a história, Franco (2001) escreve que o homem inventou o ritual social básico, que é a refeição e, mais adiante, este terá sido realizado para ganhar a proteção e o favor dos deuses. A refeição é, assim, 'a ritualização da repartição dos alimentos'. E foi a partir daí que a alimentação tornou-se rica em símbolos em cada cultura.

O ritual e o ato de se alimentar proporcionam um 'prazer característico' à espécie humana, razão por que pressupõem alguns cuidados com o preparo, que se estendem desde a escolha do cardápio (menu), o preparo com técnicas dietéticas características para cada alimento, até a arrumação do local onde será servido o alimento e consideração do número ou tipo de pessoas que irão comer, entre outros requisitos. Essas ações que elaboramos automaticamente e que em geral não são percebidas quando a refeição está servida. Isso é uma realidade universal, visto que a alimentação diz muito de educação, cultura e civilidade das pessoas.

Na visão de Franco (2001), a grande diferença entre os homens e animais foi consolidada quando o homem aprendeu a cozinhar os alimentos. Cozinhando, descobriu que podia cozer a caça, adicionar-lhe sabor e torná-la digerível e apetitosa. Também descobriu que, com temperaturas elevadas, há uma maior liberação de sabores e odores, contrapondo-se ao frio, que os anula. Percebeu, ainda, que a cocção retardava a decomposição dos alimentos, prolongando o tempo em que podiam ser consumidos. Aparecia, assim, a primeira técnica de conservação.

O fogo gerador de calor e de luz – associado à magia, ao sobrenatural e à ideia de vida, de purificação e de perenidade – foi provavelmente uma das primeiras divindades.

Várias religiões utilizaram (e algumas utilizam até os dias de hoje) o culto ao fogo em muitas cerimônias, das mais simples, como a procissão, aos rituais à mesa, como cultura de hospitalidade, exercendo um fascínio sobre a humanidade. Há quem afirme a existência de uma atração interior, inconsciente e sedutora para infinitas situações.

Nos primórdios da arte culinária, está associada ao fogo a invenção de diferentes utensílios de pedra e de barro. Somente a partir deles é que a culinária começou a investir em técnicas de cozer, de temperá-los com ervas e sementes aromáticas. Essa cocção tornou os alimentos mais fáceis de mastigar, alterando os músculos faciais, como também o desenvolvimento humano como um todo.

O homem utilizou toda diversidade animal e vegetal a que teve acesso para saciar a fome. A caça possibilitou-lhe deixar de ser simples coletor de alimentos e, além da carne, deu-lhe peles para proteção contra o frio. A evolução do homem tornou-se cada vez maior quando ele ampliou sua atividade de caçador para cultivar a terra. A agricultura nasce quando ele coloca para germinarem e se multiplicarem grãos colhidos e domestica alguns dos animais que antes caçava.

Nessa evolução, volto o olhar para o homem atual, que se apropria do conhecimento, com mais maturidade sobre o sabor dos alimentos, ou seja, há um refinamento do paladar. Ele percebe a importância dos vários saberes (e sabores) para a vida.

Para discutir o sentido da simplicidade do saber, é importante que me aproprie da visão de interdisciplinaridade e, para tanto, recorro a Fazenda (2008), que define interdisciplinaridade como atitude de ousadia e busca em face do conhecimento. Isso envolve a cultura do lugar onde, como e por que habitamos, o que me conduz às dimensões do sentido, da existência, da intencionalidade e da funcionalidade do saber.

Alerta também a mesma autora sobre cuidados a serem tomados ao relacionar esses saberes aos espaços e aos tempos vividos pelo indivíduo e os conceitos por ele aprendidos que direcionam essas ações. Acrescenta a pesquisadora a necessidade do bom senso e da coerência entre o que se diz e o que se faz,

acompanhados de questionamentos como: Quem sou eu? Por que estou aqui? O que estou fazendo com os meus saberes?

5.2 Uma vivência interdisciplinar da educação dos sentidos.

Segundo Savarin (1995), os sentidos são os órgãos por meio dos quais o homem se põe em relação com os objetos exteriores.

Se penso novamente nos primeiros momentos da existência do gênero humano, posso imaginar as primeiras sensações do homem como puramente diretas. Conforme pondera Savarin (1995, p. 34):

O homem viu sem precisão, ouviu confusamente, cheirou sem discernimento, comeu sem saborear, e gozou com brutalidade. Essas sensações estão centralizadas na alma e foram refletidas, comparadas, julgadas e o homem, convivendo com o outro procurou seu bem estar e evoluiu. E, ainda mais, “o tato retificou os erros da visão, o som por meio da palavra tornou-se o interprete de todos os sentimentos, o gosto buscou auxílio na visão e no olfato, a audição comparou os sons, apreciou as distâncias e o genésico invadiu os órgãos de todos os sentidos.

Relacionando hábitos alimentares aos sentidos, posso afirmar que estes têm raízes profundas na identidade social dos indivíduos e que os homens comem como a sociedade os ensinou. Segundo Freire (1997), os hábitos alimentares estão interligados desde a infância por meio de regras e restrições.

As preferências de paladar estão condicionadas, nas suas expressões específicas, pela sociedade a que o indivíduo pertence, pelas culturas de que participa, pelos ecossistemas em que vive nos anos decisivos da sua existência.

Uma das características humanas é ter gostos e também aversões a certos alimentos considerados desagradáveis; porém, quando adulto, o homem pode acabar provando (e até gostando de) alimentos que pareciam desagradáveis na infância. Isso ocorre à medida que suas experiências gustativas se ampliam e em decorrência também de uma evolução, mostrando que o desenvolvimento do gosto abriga certo ecletismo.

Uma ação educativa por meio de degustações valoriza os sentidos (visão, olfato, audição, tato e paladar) e a percepção. Enfatizo a importância dos alimentos com menos sal, menos gordura, valorizando as ervas naturais que aguçam nossas papilas com sabores ainda não conhecidos. Entendo que as ações interdisciplinares visam à preservação, manutenção ou promoção da qualidade de vida daqueles que envelhecem.

Para o trabalho com crianças, adolescentes, adultos e idosos, eu e as demais pesquisadoras pensamos a alimentação e a nutrição como requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, o que nos possibilitou a afirmação do potencial de crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida e formação da cidadania, refletindo os diversos sentidos na ação educativa. Acreditamos que todos os nossos sentidos podem ser educados, que todos são interdependentes e igualmente importantes.

Muitos pensam que o gosto é o único sentido verdadeiramente importante quando se come e se desfruta do prazer dos alimentos. Na pesquisa aqui descrita, empregamos instrumentos para avaliar todos os sentidos na percepção inicial, na degustação dos alimentos e na identificação de sua qualidade, ao mesmo tempo em que deles desfrutamos o prazer e a emoção. Notamos que nos agradam os sabores daquilo que comemos, mas também, e, sobretudo, o seu aroma e a sua aparência.

Notamos a importância das sensações táteis que experimentamos na boca quando apreciamos; a satisfação que sentimos quando mordemos um alimento crocante. Isso se deve, em parte, também a nossa audição. E a visão? A primeira coisa que fazemos quando vemos um alimento bem apresentável é admirá-lo e, ao observá-lo atentamente, avaliamos se corresponde a suas características típicas. Com a visão, fazemos também uma avaliação estética do alimento. Quando o compramos, avaliamos seu aspecto: agradável, ou não. São análises preliminares que fazemos. Quanto ao olfato, pode fornecer informações ainda mais ricas, detalhadas e estimulantes sobre as características dos alimentos. Assim como os demais sentidos, o olfato tem grande importância em nossas vidas, pois está intimamente relacionado com o paladar, e o papel do controle cultural na percepção olfativa é igualmente importante. Odores desconhecidos, da mesma forma que paladares novos, são muitas vezes repelidos.

Segundo Franco (2001, p. 67):

Este sentido, tanto nos animais como nos humanos, serve para avaliar os alimentos antes de prová-los e mesmo vê-los. O cheiro do bom alimento abre-nos o apetite e os odores repulsivos podem nos causar náuseas ou se manifestar de outras maneiras, causando experiências traumáticas.

O olfato tem ainda a função de auxiliar o homem na sua sobrevivência, pois, dentre todos os mamíferos, o homem é o ser mais adaptável em relação à escolha e à ingestão dos alimentos.

O olfato contribui com as grandes dificuldades de reconhecimento específico de odores, sendo possível classificar a tipologia dos odores identificando as famílias a que pertencem: odores de flores, de frutas, defumados, entre outros. Isso se deve ao fato de a nossa memória olfativa ser pouco, ou muito estimulada e treinada.³⁴

Automatizamos nosso olfato no dia a dia; quase nunca o utilizamos de uma forma analítica, observadora, para reconhecer as sensações olfativas que nos atingem, apesar de gostarmos de dizer que aquela pessoa tem um cheiro peculiar. Gostamos de identificar as pessoas pelo cheiro. Independente da cultura, observamos essas características básicas, mas nem sempre nos damos conta disso.

Ao utilizar todos os sentidos no desenvolvimento do trabalho de pesquisa, foi fundamental, ainda, considerar as vivências, histórias de vida e identidade(s) dos que estão aprendendo.

Foi possível notar que o alimento tem grande força emotiva que age como estímulo fisiológico e tem o poder de alterar várias reações no organismo, como respiração, salivação, muitas vezes, pressão arterial, reações psicológicas de prazer, prestígio, aparência, saúde ou de personalidade.

Com essa vivência, o indivíduo conscientiza-se e apropria-se de conhecimentos básicos que passará para os outros familiares, amigos ou pessoas de convívio, procurando alimentar-se com mais critério, visando à qualidade de vida e à

³⁴ Estima-se que o homem seja capaz de distinguir entre 10 mil odores diferentes, graças ao seu órgão olfativo localizado na cavidade nasal, mesmo que a concentração das substâncias odoríferas no ar seja apenas de algumas moléculas por milhar (*SLOW FOOD*, 2008).

longevidade. Integrando saberes, vivências e inter-relacionando-as por meio do diálogo, podem-se obter resultados positivos dessas vivências (degustações), percebendo que essa dinâmica faz a diferença na vida de cada um.

Descobrir, degustar, pesquisar, experimentar, cuidar, estudar, compreender e escrever são atividades ligadas à gastronomia. É a comida que pode demonstrar como o alimento está envolvido com a saúde, com os desejos, com o psicológico, com os sentimentos, com as artes, com a literatura, e com a química, a matemática, a história, a antropologia, a agronomia, a biologia, a sociologia, a filosofia e muito mais!!!

Savarin (1995) escreveu que há indivíduos a quem a natureza recusou uma delicadeza ou uma capacidade de atenção e percepção, sem as quais as iguarias mais gostosas passam despercebidas. O estudo da fisiologia já reconheceu a variedade de sabores, mostrando que a percepção gustativa varia de indivíduo para indivíduo e de cultura para cultura:

[...] a gastronomia é um dos principais vínculos da sociedade; é ela que amplia o espírito de convivência, que motiva os esforços que todo anfitrião deve fazer para acolher seus convidados. Lembrando, também, que a hospitalidade necessita de elogios explícitos e de um louvor delicado na vontade de agradar (SAVARIN, 1995, p. 143).

Com esses olhares e com toda a curiosidade estimulada para a arte de cozinhar, fica difícil não se apaixonar pela gastronomia, que conduz muitas pessoas a se envolver prazerosamente com essa arte do saber e sabor, por meio dos alimentos.

O prazer à mesa é próprio da história da espécie humana; pressupõe cuidados preliminares com a escolha de alimentos, local, especialidades, para quem estamos preparando, a quem queremos agradar, portanto, envolve muitos sentimentos. Após uma boa refeição, o corpo e a alma gozam de um bem-estar especial. Dedicar-se atenção especial aos mais requintados detalhes, como os encantos da música coroando o prazer de alimentar-se e celebrando inesquecíveis momentos.

5.1.3 Análise, discussões e considerações finais da pesquisa.

Na seleção do instrumental utilizado nessa ‘vivência interdisciplinar da educação dos sentidos’, consideraram-se os princípios da interdisciplinaridade para fundamentar teoricamente as ações das pesquisadoras. Ela foi suporte para as vivências degustativas e para a coleta de opiniões, que foram desenvolvidas sempre com equipes heterogêneas.

Para as degustações, foram utilizados alimentos que permitiram observar a relação entre o impacto do olhar sobre as cores e os sabores, bem como as conseqüentes opiniões após as degustações. Por isso, os alimentos escolhidos foram alguns dos considerados de maior aceitação para o paladar das várias idades.

O objetivo das vivências foi, portanto, observar os sentidos humanos (paladar, visão, olfato, audição e tato), mediante a percepção dos alimentos em três momentos distintos: antes da ingestão, durante a degustação e após o consumo total do alimento. Nesse processo, as pesquisadoras atentaram para as sensações percebidas nas diferentes idades e classes sociais.

Os sujeitos envolvidos na degustação da gelatina ou do chocolate foram crianças, adolescentes, adultos e idosos. Buscou-se investigar os sentidos da química com o sentido, a importância do sabor e do saber e a influência da educação dos sentidos nas várias fases da vida.

Os alimentos escolhidos para degustação nas vivências foram: gelatinas coloridas preparadas com sabores e cores invertidos. Por exemplo: a gelatina verde continha sabor ‘aroma de morango’, enquanto a gelatina vermelha tinha sabor ‘aroma de limão’, preparada com suco de limão. Ainda foram degustados bombons de chocolate ao leite, crocantes, que continham macarrão instantâneo e caramelo. A receita dessa degustação, inédita, foi criada por mim, na condição de pesquisadora.

As orientações para a degustação dadas aos participantes, grupos de quatro a dez pessoas, em sua maioria, foram que observassem e utilizassem todos os cinco sentidos (audição, visão, tato, paladar, olfato) e a percepção. Durante as vivências, os participantes foram filmados, fotografados e observados pelas próprias pesquisadoras.

Como já foi mencionado, o objetivo das vivências foi aguçar os sentidos humanos (paladar, visão, olfato, audição e tato), mediante a percepção dos alimentos ingeridos e considerando as características organolépticas destes e as sensações percebidas por sujeitos de diferentes idades.

Quando o alimento oferecido foi a gelatina, foram observados os sentidos, com ênfase no questionamento “qual seria o sabor da gelatina antes de prová-la”. Nesse quesito, a visão, com preponderância, e os demais sentidos, em menor escala, interferiam no paladar. Qual era o sabor da gelatina após a experimentação, quais eram as considerações com relação à cor, ao odor e ao sabor, foram outros questionamentos apresentados.

Quando o alimento oferecido foi o bombom, foi também investigado se havia diferenças de percepção nas várias idades e se o sujeito reconhecia qual o alimento responsável pela crocância do produto adicionado ao chocolate. Em nenhum momento, nenhum dos participantes, detectou qual era o produto que tornava o bombom crocante.

Na degustação da gelatina, observamos que pessoas de todas as idades tiveram dificuldades para relacionar a cor com o gosto. Ao ser degustada por crianças, confirmou-se a expectativa inicial das pesquisadoras: ao verem a cor vermelha, diziam ser de morango e, após prová-la, tiveram suas opiniões, na maioria dos casos, influenciadas pela cor vermelha, dizendo ser a gelatina de framboesa, cereja, tuti-fruti e kiwi.

Quando a gelatina foi degustada por adultos e idosos, as opiniões foram as seguintes: quanto à gelatina de cor verde, os sujeitos achavam, a princípio (apenas após olhar o alimento), que era de limão. Quando a provaram, perceberam não ser de limão, porém diziam ser de kiwi ou erva cidreira; sempre relacionaram as opiniões à cor verde do alimento. Na realidade, o alimento oferecido tinha sabor morango.

Podemos, então, perceber que a opinião exteriorizada estava relacionada à cor do alimento em questão, o que nos leva a concluir que a visão predomina sobre o paladar e demais sentidos. Ainda mais, essas observações confirmam as teorias consultadas e utilizadas como fundamento nesta pesquisa.

Foi possível concluir que tanto crianças como adolescentes, adultos e idosos sofrem influência da cor do alimento para expressar suas opiniões.

O adulto, e, sobretudo, o idoso, mais consciente e maduro, quer saber o que tem de diferente no alimento ingerido e tenta descobrir. Questiona e sugere. Por ter uma experiência mais ampla de vida, os hábitos também são mais arraigados. Por exemplo: gelatina verde sempre vai ser de limão. O que mais poderiam ter colocado para mudar o sabor? Quando esta apresenta sabor diferente, a tentativa é saber o que mais poderiam ter colocado de diferente no alimento.

Uma das conclusões das pesquisadoras a partir da degustação das gelatinas foi que, dos cinco sentidos humanos, a visão prepondera sobre os demais, em especial sobre o paladar.

Quanto à degustação dos bombons de chocolate, ninguém identificou o alimento que proporcionava crocância ao bombom. Todos os sujeitos que provaram o chocolate perceberam a presença de um alimento crocante, opinando ser esse alimento amendoim, nozes ou castanhas, porém era macarrão instantâneo.

Foi constatado, nas experiências vivenciadas, que as crianças aparentemente possuem uma característica mais livre e desinibida para expressar seus desejos e sentimentos, pois elas não estão marcadas pelas filtragens que vamos adquirindo no decorrer da vida. Se ela não gosta, não importa que seja chocolate; ela repele o alimento. Foi o que ocorreu quando uma criança o cuspiu, logo após a percepção de algo estranho, que lhe atribuía a crocância. Uma ação que dificilmente um jovem ou adulto praticaria, em face dos moldes das regras sociais. Isso revela uma liberdade que lhes permite distanciar-se dessas regras.

Nos adolescentes, o olhar o bombom despertou o querer; o degustar confirmou o que antes era expectativa: o alimento chocolate de percentual elevado de agrado às pessoas tem seu mérito confirmado pelos que o provaram. Exemplo disso são os dizeres deles: 'dá água na boca', 'dá vontade de provar só em ver e pegar o bombom'.

Outra observação acerca dos adolescentes é a influência que eles sofrem do grupo: 'o grupo aderiu à ideia; não tem problema'.

Os olhos brilham como os das crianças; exprimem seus desejos, muitas vezes, de forma inconsciente, não conseguem dizer o que é diferente no sabor, mas nem questionam muito, pois é chocolate. Nenhum deles comentou algo de negativo e todos ingeriram a ideia e o sabor sem problemas. Parecem ter medo de questionar a crocância do chocolate e do que é feita essa crocância isoladamente.

Os sujeitos pesquisados utilizaram os cinco sentidos para perceber o alimento, pois seguraram o bombom, olharam-no, cheiraram-no e ouviram sua crocância ao degustá-lo.

Assim, a degustação do chocolate permite-nos concluir que nos alimentamos a partir dos cinco sentidos, ou seja, alimentamo-nos a partir do tato (que leva o alimento à boca), do olhar, do olfato, da audição (ouvir a crocância do alimento) e, por último, do sentido que achávamos ser o principal na alimentação – o paladar. Concluímos, por fim, pela primazia do olhar no ato de alimentar-se, ratificada por Conceição (in TOMAZONI, TAVARES, CONCEIÇÃO, 2011, p.44), para quem

o sentido mais abrangente do ser humano é o olhar. Quando o discurso é o olhar não podemos deixar de observar as cores, que se apresentam sob a forma de luz ou pigmento e nesta última forma se aproxima da química em questão.

Um dos itens que se destacaram na pesquisa que relatamos aqui é que, apesar da tentativa de separar grupos de idades diferentes, pudemos notar que cada um tem percepções, vivências, conhecimentos e culturas diferentes e fica difícil avaliar por fases de idade. Já na educação dos sentidos foi verificado que todas as idades são propícias para a sua educação.

A partir das vivências com gelatinas e chocolate, as pesquisadoras concluíram que **os sentidos também são integrados, o que, com as ações intersubjetivas, os torna interdisciplinares.**

Assim, o mundo das cores não é só uma percepção visual, e esta não é determinada só pelas médias das frequências dos pacotes de onda que as moléculas que a constituem refletem. É muito mais. Elas são percebidas pelas pessoas na zona do visível e causam um impacto, dentre outros, no mundo dos *fast foods*, no mundo místico, no mundo moderno, marcado pelos fortes sentimentos.

A cor é oportunamente associada às necessidades das pessoas, podendo surgir à necessidade de se alimentar; suscitar vontades e desejos, mas, especialmente, transformações da alma. Tudo parece estar diretamente ligado às reações químicas que o cérebro processa. Assim, com a exposição das cores do espectro visível, concluímos a importância da interdisciplinaridade numa visão transcendental. É um saber que extrapola o simples conhecer.

Através do mundo das cores, dos sons, da informação e de outros saberes, há uma ampliação da consciência humana, levando o ser a uma nova experiência de si próprio, num mundo que exige o ser interdisciplinar.

O princípio do saber é entendido como um ato contínuo de aquisição e revisão permanente de conhecimentos. Não há conhecimento estanque, mas em ebulição. Já o sabor é a própria evolução do homem em descobrir, nos alimentos, a arte em comê-los com prazer. Há uma crescente preocupação em relacionar os vários sabores com a qualidade de vida.

Se, como já afirmamos, a fome é a carência biológica de alimento, que se manifesta em ciclos regulares, o apetite é um estado mental, uma sensação que parece ter muito mais de psicológico do que de fisiológico. O apetite pode também estar relacionado ao conhecimento, quando o homem se educa para tal. Portanto, o próprio apetite precisa ser ensinado para ser interdisciplinar. O homem vai tomando a consciência e despertando para desenvolver esse tipo de apetite interdisciplinar na sua integralidade. Assim, **o alimento pode ser um instrumento para a produção do conhecimento, contribuindo para uma alimentação mais saudável.**

5.2 Pesquisa: Educação Alimentar e Universidade Aberta da Terceira Idade.

Registro mais uma pesquisa que é fruto de um trabalho que realizo, como professora de duas universidades abertas para a terceira idade, nas disciplinas 'Educação Alimentar' e 'Gastronomia'.

A pesquisa foi realizada no âmbito da Gerontologia e da Interdisciplinaridade, nos anos de 2007 e 2008, com um recorte no assunto 'alimentação', que envolve educação voltada para alimentos, gastronomia e vida saudável, que resultou em dissertação de mestrado (TOMAZONI, 2009).

O objetivo foi investigar e relatar eventuais mudanças que as aulas de técnicas nutricionais, gastronomia, etiqueta e acolhimento à mesa geraram nos hábitos alimentares dos idosos em instituição para terceira idade. O relato compreende conteúdos desenvolvidos nas aulas de gastronomia, técnicas dietéticas nutricionais e acolhimento à mesa e análise das possíveis contribuições das políticas públicas de saúde para a pessoa idosa. Esses objetivos para a área de Gerontologia exigem cuidado e respeito em seu desenvolvimento, pois se trabalha com hábitos e culturas enraizados, entre outros aspectos 'delicados'.

A Faculdade Aberta da Terceira Idade, criada na França na década de 1960, é um veículo para conquista de qualidade de vida, de um corpo saudável, com aceitação de seus limites, interagindo em sociedade, atualizando-se e compartilhando o prazer de viver.

No Brasil, iniciativas para promover uma velhice bem-sucedida foram criadas, em 1963, pelo Serviço Social do Comércio – SESC.

Minhas experiências (já relatadas anteriormente) estão relacionadas à colaboração e participação na fundação, em agosto de 1998, da Faculdade Aberta da Terceira Idade (FATI) no Município de São Bernardo do Campo, num projeto idealizado com o objetivo de complementar os trabalhos já existentes na Prefeitura, junto ao Centro de Referência do Idoso.

O outro lugar de pesquisa foi a Universidade Sênior Sant'Anna, que nasceu em 1996. Administrado pela própria universidade, o curso é pago, sendo denominado como curso de extensão cultural.

A pesquisa foi, portanto, realizada em duas universidades da Terceira Idade e contou com oito (8) sujeitos, 7 mulheres e um homem, em cada universidade, todos com mais de 60 anos de idade. A investigação norteou-se pela aplicação de questionários e produção de memoriais. Além disso, foi realizado um paralelo entre os resultados dessa investigação e outras pesquisas realizadas no Brasil e no exterior, a fim de validar-lhes ou refutar-lhes os resultados.

Pelas respostas aos questionários aplicados, foram identificadas mudanças nos hábitos alimentares dos alunos idosos em relação ao consumo de alimentos mais saudáveis, como frutas, verduras e legumes, uma maior ingestão de água no decorrer do dia, além de mais atenção à mesa e a si próprios.

Procurei deixar registrada uma contribuição à Gerontologia e à Educação, colocando o idoso num contexto de educação permanente, contemplando-o como um ser ativo, respeitado e integrado.

É certo que o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que começou nos países desenvolvidos e englobou vários países emergentes após a segunda Guerra Mundial.

No último século, juntamente com o aumento da população idosa no mundo, surgiram programas diferenciados, que resultaram em melhoria na qualidade de vida. A velhice, então, passou a ser tratada como um momento de prazer e realização pessoal produtiva, de que derivaram algumas demandas.

Para a realização deste estudo, optei por um recorte nas áreas que têm contribuído com a Gerontologia. Abordei a educação voltada para alimentos e gastronomia e nutrição, cada dia mais relevante no cenário, crescendo a importância de conhecer e pôr em prática a reeducação alimentar, destacando sua importância para uma vida longa com qualidade e saúde.

5.2.1 Contextualização dos sujeitos.

O IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2008) apresenta uma perspectiva de que, em 2050, um quinto da população mundial será de idosos. A expectativa de vida do brasileiro ao nascer subiu 3,4 anos entre 1997 e 2007 e atingiu 72,7 anos, segundo dados da Síntese de Indicadores Sociais, divulgados em setembro de 2008. As mulheres aumentaram em 3,3 anos a expectativa no período, de 73,2 anos para 76,5 anos, enquanto os homens tiveram avanço de 3,5 anos, de 65,5 anos para 69 anos.

Com isso, subiu a população idosa de 70 anos ou mais, que, em 2013, chegou a 8,9 milhões de pessoas, o equivalente a 4,7% da população total, enquanto os jovens até 14 anos representavam 25,4% da população.

O aumento de expectativa de vida pode ser uma consequência do que o homem conseguiu por meio de mudanças em sua habitação, alimentação, práticas sociais, avanços científicos e tecnológicos. E disso têm resultado novas representações da velhice, que cada vez mais é vista como um momento no qual se pode viver com prazer, satisfação, realização pessoal e produtivamente.

Na década de 1960, a palavra 'velho' saiu dos documentos oficiais e foi substituída pelo termo 'idoso'. É inegável que o termo 'velho' ainda é empregado de forma pejorativa e, muitas vezes, com sentido de exclusão. Mas também se nota uma tendência relativamente recente: aqueles que possuem certo status social muitas vezes são denominados 'idosos', passando a caracterizar sujeitos respeitados.

Conforme Tavares (2008), falando de uma forma poética e filosófica, o idoso tem planos e 'curte' o que lhe resta da vida, mas o velho tem saudades e sofre porque se aproxima da morte. O idoso leva uma vida ativa, cheia de projetos, mas, para o velho, as horas se arrastam porque são marcadas de amargura e tédio.

Lopes (2000) aponta que a terminologia adotada para nomear os velhos ofusca o conteúdo de finitude impregnada nas denominações. Nesse sentido, não receando o limite dado pela condição de mortalidade do ser humano, também utilizamos indistintamente os termos 'velho' e 'idoso'.

Segundo Stano (2001, p. 16): “A velhice é uma consequência da continuidade da vida. No envelhecimento o fator biológico é muito importante e varia de pessoa para pessoa. No entanto é um processo amplo com determinantes não apenas biológicos.”

De outra perspectiva, Beauvoir (1990, p. 16) pondera que:

[...] o que chamamos a vida psíquica do indivíduo só pode se compreender a luz de sua situação existencial; esta última tem, também, repercussões em seu organismo; e, inversamente a relação com o tempo é vivida diferencialmente, segundo um maior ou menor grau de deterioração do corpo.

Para se entender quem é o idoso, o ideal seria falar em identidades sociais, mas, por ser um assunto amplo e repleto de possibilidades de significados criados pela nossa sociedade e que foge ao escopo da pesquisa, limito-me a afirmar que a identidade do velho é realizada pela oposição à identidade dos jovens e que seus atributos se contrapõem aos dos jovens: declínio biológico *versus* ascensão biológica; lealdade *versus* beleza; improdutivo *versus* produtivo, entre outros binômios.

Essas qualidades contrastivas vão definir o perfil identitário do velho. São rótulos e produtos ideológicos da sociedade. Desse modo, o velho pessoalmente não se sente incluído nesse modelo: “o velho não sou eu, mas o outro” (BEAUVOIR, 1990, p. 353).

Então, as qualidades pessoais são apresentadas para definir uma identidade própria, diferente da genética de velho.

Existe um momento em que as pessoas se veem velhas, pois os outros as incluem na categoria de velho, uma vez que já não se enquadram nas demais. O que mais inquieta o idoso é que sua primeira vivência da velhice se manifesta no corpo, como reflete Mercadante (1997): “Então, a imagem de um corpo imperfeito, enrugado, em declínio, se projeta em sua personalidade. Por isso, os papéis sociais, econômicos e culturais já não são os mesmos. Este velho desistiu do presente e não projeta o futuro”.

Já Beauvoir (1990, p. 353) tem uma visão mais realista e afirma: “É normal, uma vez que em nós é o outro que é velho que a revelação de nossa idade venha dos outros. Não consentimos nisso de boa vontade. Uma pessoa fica sobressaltada quando a chamam de velha pela primeira vez.”

Na contraposição a esta concepção de idoso, têm-se buscado novas posturas de atendimento, de ofertas de serviços e de atividades compatíveis com as imagens do novo envelhecimento.

O envelhecimento, como um fenômeno múltiplo e multidisciplinar, desperta atenção e motiva diferentes áreas da ciência. Não poderia ser de outro modo, visto que, no mundo inteiro, o homem continua a alargar os limites de sua vida para além de fronteiras que, até pouco tempo, eram inimagináveis.

Hoje se sabe que podemos chegar aos 100 anos de vida, como ocorre em vários países desenvolvidos da Europa e no Japão, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

O documento da OMS (2005, p. 10) explicita que, em todos os países, especialmente os desenvolvidos, a população mais velha também está envelhecendo. Atualmente, o número de pessoas com mais de 80 anos chega a 69 milhões, a maioria vivendo em regiões desenvolvidas. Apesar de os indivíduos com mais de 80 anos representarem aproximadamente um por cento da população mundial e três por cento da população em regiões desenvolvidas, essa faixa etária é o segmento da população que cresce mais rapidamente. No Brasil, não é diferente.

5.2.2 O idoso e as políticas públicas.

Em minha dissertação de mestrado, lancei o olhar para a contextualização de algumas políticas públicas brasileiras voltadas para os idosos.

A Política Nacional do Idoso no Brasil, Lei nº 8842/84, regulamentada em 1996 (BRASIL 1996) e a Lei Estadual 9892/97 (SÃO PAULO, 1997) procura assegurar os direitos sociais do idoso, visando a promover a autonomia, integração e participação efetiva na sociedade e o pleno exercício da cidadania.

O Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741/2003 (BRASIL, 2003) consolida os direitos garantidos em outras legislações, bem como amplia, aprimora e define medidas de proteção ao idoso.

O Guia Alimentar do Ministério da Saúde (BRASIL, 1999) determina que: “A alimentação e a Nutrição constituem requisitos básicos para a Promoção e a Proteção à Saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e cidadania.”

O Ministério da Saúde contempla a Política de Alimentação e Nutrição no documento-base “A Iniciativa de Incentivo ao Consumo de Legumes, verduras e frutas (L, V & F) no Brasil” (BRASIL, 2004).

Os princípios filosóficos, sociais e legais que sustentam a Política Nacional do Idoso no Brasil e o Estatuto do Idoso são um grande avanço para essa categoria de brasileiros. Assim como a Lei Estadual do Estado de São Paulo, nº 9.892, de 10 de dezembro de 1997, propõem garantir, às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, condições para o pleno exercício da cidadania.

5.2.3 Reflexões sobre o idoso hoje.

Lopes (2007) aponta que a primeira urgência que a longevidade traz é o desafio de, ao lado da expectativa de vida, rever e reinventar trajetórias pessoais. Este foi o foco de um artigo escrito pela orientadora da minha dissertação, que também me levou a refletir sobre novas experiências e outras possibilidades de trajetórias.

A pesquisa que ora relato baseou-se em educação para pessoas com mais de 60 anos de idade, em um espaço universitário que permite um encontro de culturas e uma transformação do saber por meio do sentir, pensar e agir.

Num processo educativo de saber e saber, os alunos são estimulados a atitudes sociais positivas, percebendo que fazem parte da transformação do mundo, sentindo-se inseridos, satisfazendo suas preocupações de ordem moral, estética social e cultural.

O idoso contempla os sabores. Por que isso ocorre? Há uma nova ciência que busca conhecer o idoso como um todo: a Gerontologia, que estuda o velho, a velhice, a pessoa idosa, buscando integrar as demais ciências, como a geriatria, a sociologia, a psicologia, as tecnologias da informática, entre outras. Estuda o saber voltado ao idoso, num olhar interdisciplinar.

Nas instituições criadas para esse fim, como as faculdades de terceira idade, facilita-se a integração das várias áreas do saber disciplinar para desenvolver o conhecimento afetivo-emocional, possibilitando ao aluno descobrir-se como “ser vivo”, que tem possibilidade de aprender, de descobrir novos conteúdos, de interagir com as tecnologias, de buscar novos projetos de vida, além de entender como se alimentar melhor, propiciando novas atitudes para qualidade de vida e convívio à mesa.

O envelhecimento faz parte do processo natural da vida, em especial o biológico, porém nós, educadores, podemos acelerar ou retardar esse processo.

Como pedagoga e técnica em nutrição, tenho a preocupação de pesquisar e reinventar hábitos alimentares que intervêm na longevidade, independente da idade cronológica.

Vivendo com maior qualidade de vida, o idoso poderá conquistar um novo espaço na sociedade, com mais respeito, como um ser que pensa, reflete, sente e age, reinventando seu novo tempo de viver. Poderá, também, entender esse novo momento para melhorar os hábitos alimentares, descobrindo prazeres nos alimentos e em seus rituais e, ainda, apropriar-se de novas descobertas tecnológicas (micro-ondas, freezer, informática, entre outros) que proporcionarão dias com mais satisfação e vontade de viver. Esta é uma meta fundamental que persigo, como educadora, para contribuir para a qualidade de vida para a pessoa idosa.

Os hábitos responsáveis por automatismos de comportamento precisam ser identificados por quem os ensina e por quem os aprende. O prazer e a satisfação proporcionados pelo alimento estão sempre em construção, apresentando evoluções para uma nova aprendizagem e, conseqüentemente, uma vida saudável.

O compartilhar do conhecimento dos novos saberes adquiridos na cozinha contribui para outras invenções, novas formas de expressão e reconstrução da própria

existência. Por isso as perguntas: O que significa o sabor e o saber para a pessoa idosa nesse momento especial de sua vida? Em que o novo saber está contribuindo para a sua vida e o seu bem-estar?

Nessa maneira não formal de ensino e de aprendizagem numa prática interdisciplinar, o dialogar das áreas de nutrição, gastronomia e etiqueta à mesa pode despertar, nas várias culturas das pessoas que participam, certo estímulo e desejo de conhecer mais. Isso perpassa pelos olhares disciplinares, entre as diversas epistemologias, entre a realidade interior do ser humano e a realidade exterior. Tudo pode ser um momento prazeroso e inesquecível.

Exemplificando o processo, posso citar o *fondue*: com uma mesa montada com toalha, pratos, talheres, taças, *rechaud* e guardanapos, derrete-se o chocolate. De forma simples, juntam-se o leite ou o creme de leite e o suco de fruta ou um bom vinho, mexendo tudo e servindo com frutas frescas e coloridas. Surge o desejo de aprender, misturado com uma boa conversa e muita risada. Isso faz parte do cardápio. Isso é vida!

Ao utilizar a educação não formal para os idosos (pessoas com 60 anos ou mais), pensa-se em um parâmetro: ensino/aprendizagem/multiplicador. Por exemplo, seguindo o preparo do *fondue*, o aluno idoso passa a ser um multiplicador quando chega a sua casa ou à casa dos seus filhos e netos e consegue reproduzir o que foi dado em aula. E essa aula pode vir a ser novamente produzida pelos que degustarão as iguarias servidas e desfrutarão dos rituais de preparo. Como diz Freire (2005, p. 47), “o ensino criou possibilidades para a sua própria produção ou construção de saber”.

O foco do processo de aprendizagem é a prática adquirida no decorrer da vida, procurando levar em conta as transformações, o que não impede de os idosos desfrutarem de um tempo que virá, acumulando saberes que possam ser garantia de um bom futuro em todos os sentidos. É a Pedagogia da Autonomia de Freire (2005).

É sempre importante pensar na eficiência da preparação do alimento, e, para o idoso, receitas simples são mais fáceis de ser aprendidas e reproduzidas. Outra questão é o tempo no fogão. Muitas vezes, seja pelo cansaço da vida ou por

problemas de saúde, que não lhe possibilitam passar longas horas em pé, preparando o alimento, acabam perdendo o interesse.

É importante lembrar que a metodologia de transmissão e de construção de novos saberes não pode ser garantida, no entanto, quando os idosos contam as suas experiências, é sempre algo positivo e prazeroso. Muitas vezes, o conhecimento apreendido é reproduzido por quem foi convidado para a refeição em sua casa.

Nessa fase de apropriação, não se trabalha só a receita, mas também a memória, os hábitos de cultura, a socialização, a nutrição, a gastronomia e o desafio do novo.

Vale mencionar o artigo de Arcuri (2006), que trata de experiências de ser produtivo e mostra que a vida emocional pode adquirir uma característica inspiradora com a prática da criatividade, proporcionando, à pessoa idosa, a percepção da realidade interna, num rompimento do tempo e do espaço.

O texto mostra que, por meio do mundo das cores, dos sons e da literatura, amplia-se a consciência humana, levando o ser a uma nova experiência de si próprio, o que também percebo em minhas aulas, com os meus alunos.

Na educação não formal, há a intencionalidade dos sujeitos de criar ou buscar determinadas certificações ou diplomas. Não há fixação do tempo de aprendizagem, ocorrendo um respeito às diferenças individuais no processo de absorção e reelaboração dos conteúdos transmitidos; o importante é que ela ocorra. E os resultados previstos são relatados com elogios, utilizando, então, a educação não formal e seu conteúdo como proposta diferenciada em relação a formas de ensino e de aprendizagem em local e hora determinados.

Portanto, na educação não formal haverá sempre uma aprendizagem por meio da prática social (por exemplo, no convívio à mesa), uma aprendizagem mediante os trabalhos coletivos com conhecimentos gerados pelos alunos, por meio da vivência de situações-problema e levados para dentro do tempo de aula, marcado por elementos da intersubjetividade.

As aulas de gastronomia, nutrição e etiqueta à mesa são ministradas com dinâmicas de grupo, aulas expositivas e interativas, favorecendo um novo aprendizado, tanto para os alunos, como para o professor.

Há um envolvimento afetivo-emocional e, a cada aula, há 'um evento' com um tema que envolve um alimento que o idoso já conhece e prepara, mas com uma nova forma de prepará-lo e apresentá-lo assim como de saboreá-lo. É o idoso aprendendo a viver com a novidade.

É necessário, também, aprender a conviver com as incertezas que a vida proporciona, em uma época de tantas mudanças, e, por outro lado, acreditar em que o impossível possa tornar-se possível, já que a 'vida é um jogo a ser vivido em sua plenitude', não importando a idade.

O idoso é um aprendiz como também o são a criança, o adolescente e o adulto, mesmo com as inevitáveis transformações que não escolheu, mas que aconteceram ou acontecem por força da natureza humana.

Considerando o 'ser professor', relacionado com o descrito por Fazenda (2003) a linguagem interdisciplinar nasce de uma linguagem disciplinar e que a linguagem é a expressão de um pensamento sobre fatos.

Busco aproveitar essa afirmação para refletir sobre as aulas nas faculdades da terceira idade e sua relação com alimentação, nutrição e acolhimento à mesa, em que os alunos, nas suas apresentações e ponderações, se mostram capazes de aprender algo novo. O mais importante é transformar essa aprendizagem em hábitos que possam melhorar sua qualidade de vida. E isso me conduz a evocar, mais uma vez, ensinamentos de Freire (2005, p. 77):

a educação é ação cultural para a liberdade, ou seja, é um ato de conhecimento no qual o aluno assume o papel de sujeito do conhecimento, através do diálogo com o educador. Havendo uma sucessão constante do saber, de tal forma que todo novo saber, ao instalar-se, aponta para o que virá substituí-lo.

É indiscutível a aplicabilidade dessa teoria de Paulo Freire em aulas com alunos da terceira idade, em que proponho experiências com gastronomia e os alunos, por meio de pesquisa em livros, internet, revistas ou outras fontes, têm, como desafio, fazer apresentações (a busca) de forma própria, pessoal e sendo sujeitos do próprio conhecimento. Essas aulas favorecem o diálogo com o professor e com seus colegas de classe, formando assim um novo saber, a ser compartilhado com todos.

A ação do professor é incentivar os alunos a respeito do assunto pesquisado, numa relação de reciprocidade, havendo com isso uma parceria entre educando e educador, sujeitos de uma mesma situação. Isso pode ser compreendido como interdisciplinaridade, pois o ato de educar exige envolvimento, escuta e espera.

Nesse sentido, há a preocupação não com a disciplina, mas com o educando, enquanto ser no mundo, como uma obra aberta a construir-se. Não o conhecimento como algo absoluto, mas um homem com um constante vir a ser e, como tal, numa temporalidade *cronos* e *Kairológica* e numa historicidade, construída pela/na visão que cada um tem de seu próprio conceito, relacionada à sua vivência, em seu nível de consciência, curiosidade e busca.

Num programa disciplinar para a terceira idade, há que se considerar essa dinamicidade da pessoa idosa como um ser pensante e ativo, lembrando que a interdisciplinaridade conduz o especialista educador a reconhecer os limites do seu saber para acolher as contribuições das outras disciplinas e sujeitos envolvidos, como explica Fazenda (2006, p. 79): Considerando-se o professor um historiador, temos que: “o historiador mais velho tem, junto dos mais novos, considerados estes mais criativos, um papel de escutar, acolher, encorajar, sonhar em voz alta e despertar paixões.

Assim, a sala de aula é o lugar onde a interdisciplinaridade habita. Todos se pertencem e gradualmente se tornam parceiros; nela aprendemos e ensinamos o que se pressupõe um ato de perceber-se, constituindo a simplicidade do saber saber, saber fazer e saber ser.

Hoje o mundo volta o olhar para o homem atual que envelhece e que se apropria com mais maturidade do sabor dos alimentos e percebe sua importância para a vida, ou seja, há um refinamento do paladar.

As experiências do homem, cada vez mais produtivas, mostram que a vida emocional pode adquirir uma característica inspiradora com a prática da criatividade, proporcionando à pessoa idosa a percepção da realidade interna, num rompimento com o tempo e com o espaço.

5.2.4 A pesquisa: metodologia.

A coleta de dados foi fundamentada em Rizzini e Santos (1999). Foram aplicados dois questionários: o primeiro, com 44 perguntas (abertas e fechadas), um recordatório, visando conhecer o universo sociocultural dos sujeitos pesquisados quanto a escolaridade, moradia, renda, saúde, transporte, lazer e alimentação. O segundo, com 10 perguntas (abertas e fechadas), visava à percepção de possíveis mudanças de hábitos.

Quanto ao perfil dos alunos, percebemos que, de maneira geral, as características comuns aos dois grupos (das duas instituições) são semelhantes:

- A escolaridade dos alunos de ambas as instituições de ensino é baixa, e percebe-se que os alunos estão buscando, hoje, nos bancos escolares, uma oportunidade para realizar seus sonhos, outrora não alcançados.
- Todos os 16 pesquisados moram em casa própria, o que denota um nível econômico privilegiado para os dias atuais.
- São pessoas simples que têm, como meio de transporte principal, o ônibus.
- A fonte de renda provém basicamente de sua aposentadoria ou pensão alimentícia.
- Com relação à companhia, realçando os itens expostos anteriormente, a grande maioria mora sozinho, ou com a companheira, confirmando que são altamente independentes.
- Quanto ao lazer, há uma diversidade grande, com destaque para assistir TV e para a prática da leitura.
- As atividades físicas são praticadas pela maioria dos pesquisados.
- Quanto ao número de refeições, os pesquisados fazem três refeições diárias: café da manhã, almoço e jantar.
- Baixo consumo de água, por não terem sede.
- Quanto ao consumo de frutas, legumes e verduras, notou-se baixo consumo desses alimentos.
- Com relação à saúde, o problema de maior incidência é a hipertensão. Uma das constatações de grande relevância é que todos estão sendo orientados com dietas especiais por médicos e ou nutricionistas.

- Quanto ao conhecimento das pirâmides que auxiliam na qualidade de vida, percebeu-se grande desconhecimento das pirâmides alimentares e de atividades físicas.
- Com relação aos hábitos alimentares, percebeu-se que se alimentam assistindo à televisão.

5.2.5 A pesquisa com idosos: possíveis contribuições.

- Acreditamos ser de extrema importância que o alimento seja visto como um instrumento para a produção do conhecimento, com ênfase no ensino das pirâmides alimentares e de atividades físicas, pois são referenciais para alimentação equilibrada e saudável, o que, por consequência, pode auxiliar em alguns problemas de saúde (hipertensão) já constatados na pesquisa.
- A etiqueta à mesa propõe uma ação educativa, pois implica hábitos alimentares saudáveis, como, por exemplo: prestar atenção (usando os sentidos) nos alimentos ingeridos, mastigar corretamente, desfrutar do prazer que o sabor dos alimentos pode proporcionar.
- Por meio de ação educativa, pode-se mostrar ao idoso a importância do hábito de beber água, pois ela está na base da pirâmide para a terceira idade.
- Os resultados desta pesquisa encontram ressonância em outro estudo por nós desenvolvido, em 2001, em uma campanha educacional e também em documentos do Ministério da Saúde Brasileira.

A principal conclusão daquele estudo e do referido documento é que frutas e vegetais, que pertencem ao grupo de baixas calorias e são valiosas fontes de vitaminas e sais minerais, podem ajudar na prevenção de doenças da civilização, especialmente tumores e doenças vasculares, daí mais uma contribuição desta pesquisa.

A preocupação da pesquisa foi propiciar ações educativas quanto ao consumo dos alimentos frutas, legumes e verduras, buscando outra possibilidade de melhoria da alimentação do idoso, propondo uma alimentação saudável e o equilíbrio nutricional.

5.2.6 Considerações finais da pesquisa com idosos.

Foi possível observar que, por meio das aulas, foi possível promover modificações na alimentação, na maneira de preparo dos alimentos, nos hábitos alimentares, na quantidade de água ingerida, mostrando a possibilidade da construção de conhecimentos. Também houve aumento no consumo de frutas e verduras.

Além de contribuir para a promoção da saúde dos alunos idosos, esse processo educativo também contribuiu para a autoestima, resgate da cidadania, de suas relações interpessoais e pessoais, assim como para a organização do cotidiano alimentar e, conseqüentemente, para sua qualidade de vida.

Esta pesquisa pode ser vista de forma provisória e aproximativa, pois, em se tratando de um trabalho investigativo, as afirmações podem ser superadas por outras conclusões futuras.

Tive grande motivação e prazer pelo trabalho realizado, sendo beneficiada com a convivência com os idosos, numa relação amigável com troca de experiências de vida, aprendendo juntos a envelhecer com sabor e saber.

Encerro essa apresentação com o saber e o sabor, buscando, nas ideias de Freire (2005, p. 77):

A visão de educação como um ato de conhecimento e de conscientização na qual o aluno assume o papel de sujeito do conhecimento, através do diálogo contínuo, ora como aprendiz ora como educador, havendo um processo constante do saber, de tal forma que todo novo saber, ao instalar-se, aponta para o que virá complementá-lo.

Vivendo com maior qualidade de vida, o idoso poderá conquistar um novo espaço na sociedade, com mais respeito, como um ser que pensa, reflete, sente e age, reinventando seu novo tempo de viver. Poderá, também, entender esse novo momento para melhorar os hábitos alimentares, **tendo o alimento como um instrumento de produção de conhecimento**, descobrindo os seus prazeres e seus rituais e, ainda, mediante novas descobertas tecnológicas (micro-ondas, *freezer*,

informática, entre outros), entender que estas proporcionarão dias com mais satisfação, praticidade e vontade de viver, à medida que facilitam o processo das refeições no seu dia a dia. Essa é uma meta fundamental que persigo, como educadora, para contribuir para uma política alimentar mais saudável.

5.3 Vivências: Criação da horta escolar e oficina com a mandioca

As vivências aqui descritas foram realizadas com as crianças em escola formal do ensino fundamental e escola informal, que envolve a educação voltada para alimentos, gastronomia e vida saudável. Essas vivências fazem parte de dois projetos das pesquisadoras Dr.^a Fátima A. Arantes Sardinha e Prof.^a Ana Maria Ruiz Tomazoni, como pesquisa para trabalho apresentado no Encontro de Pesquisadores na PUC-SP, em 2013.

Para este relato, escolhi dois projetos que culminaram nas mesmas propostas, valorizando o processo que religa os saberes e humaniza as pessoas, portanto pautando-se na interdisciplinaridade, bem como na Política Nacional da Educação Ambiental – PNEA (BRASIL, 1999), que se refere à educação ambiental como um fator diferencial para um desenvolvimento sustentável e educacional.

O objetivo dos projetos foi propiciar o desenvolvimento de todos os sentidos, despertando o interesse pelos mais diversos alimentos e, assim, prover possíveis escolhas saudáveis e sustentáveis para a vida.

A escolha desses dois projetos interdisciplinares como objeto de relato nesta seção não foi casual. O propósito foi mostrar que um único tipo de alimento, a mandioca (comemora-se anualmente seu dia nacional³⁵), pode ser trabalhado em diversas

³⁵ Dia da Mandioca, comemorado no dia 22 de abril, coincidindo com o do Descobrimento do Brasil por sua relevância para o país. “Basta um talo enterrado para ela se multiplicar. Resistente a pragas, dispensa agrotóxico. Alimenta gente e criação. Dela se extrai de álcool a plástico. Uma planta rainha, classificou-a Câmara Cascudo. Pão dos pobres, diz o povo.” (SEVERIANO, M. Brasil – Almanaque de cultura popular, nº 97, 2007.) A Embrapa Mandioca criou o Dia da Mandioca em 2007 e, para oficializar a data, tramita na Câmara Federal um projeto de lei do Dep. Fed. Fernando Melo, do Acre.

fases da cultura, da socialização, da economia, da educação e da **sustentabilidade do próprio planeta**.

Com a oficina da horta, percebemos a importância de valorizar o homem que planta, de onde vêm os alimentos e as atividades que envolvem seu plantio, seu manuseio, o clima, o cuidado e atenção necessários a cada alimento vivo. A planta é um ser vivo que necessita de devida atenção: água, sol, e cuidados específicos com cada fase.

Não podemos deixar de narrar o interesse e envolvimento de professores de diversas disciplinas, além da coordenação, direção, auxiliares, cozinheira e manutenção. Isso é a participação de todos, solicitada pelas próprias crianças, permitindo um entrosamento e diálogo.

No Anexo 6, narramos: objetivos, metodologia, relatos, plano de ação, resultados e discussões, com depoimentos de crianças e professores

Encontramos receitas doces, salgadas e bebidas, além de seu uso como ração humana, mas ouvimos falar pouco de outras utilizações como: fécula e amidos modificados para matéria-prima de papéis fotográficos, colas, cervejas, tintas, vestuário e embalagens biodegradáveis, em substituição a derivados de petróleo, entre muitas.

6 REFLETINDO PARA POSSÍVEIS AÇÕES COM OS ALIMENTOS.

À luz das reflexões deste trabalho e com a preocupação da **prática do alimento como instrumento de produção do conhecimento**, aqui narrada na caminhada de vários projetos interdisciplinares – Aprendendo a comer (anexo 7), Cozinhando com nutrição e diet (Anexos 8 e 9), Projeto cozinha médica, (Anexo 7), ainda pretendo sugerir, a quem está nesse mesmo caminho, duas práticas de vivências interdisciplinares, possíveis de serem aplicadas em qualquer escola. São elas a Horta escolar e a Oficina de mandioca, descritas em vários encontros, no seu contexto histórico, imaginário e social, podendo ser assunto trabalhado em várias disciplinas ou em um único encontro, por exemplo, para comemorar anualmente (como fazemos habitualmente há alguns anos) o Dia da Mandioca com crianças e idosos em entidades particulares ou públicas.

Como testemunho deste trabalho, encontram-se, no Anexo 5, alguns depoimentos espontâneos.

Tenho a preocupação de refletir sobre as vivências dos projetos mencionados porque entendo que poderiam ser multiplicados para outros locais e realidades, com o foco na alimentação saudável e no ato de preparar e alimentar-se, de preferência, com alimentos naturais e orgânicos.

A cada dia, o tema alimentação impulsiona o diálogo, multi, inter e transdisciplinar em pesquisas acadêmicas, assim como desperta muito interesse nas publicações da mídia escrita e falada. Como nos alimentar? O que é alimento de verdade? Comer melhor, conhecer os alimentos por meio de receitas culinárias e modos de preparo desperta curiosidade, lembra sempre algo já vivido e provoca o desejo de provar.

Nietzsche (2008) dizia que a primeira tarefa da educação é ensinar a ver, mas os adultos não poderão ensinar uma criança a ver se forem analfabetos no olhar, sobretudo quando se mencionam os ensinamentos da família ou dos pais como modelos a serem seguidos.

Japiassu (2006), por sua vez, afirma que o educador deve cuidar de seus olhos para que não ofusque o olhar, e, como ensina Freire (1992, p.28)

A educação do olhar é um processo permanente, na vida do indivíduo. Podemos também afirmar que a educação dos sentidos depende da forma como o indivíduo vê o mundo. A sua cultura é um fator preponderante, pois é no contexto que o indivíduo vive que iniciará seu ritual do olhar e, com aulas, caminhamos neste sentido.

No mundo da literatura ocidental, Proust (2012, p. 73) nos conduz à visão de uma educação que trabalhe com **valores intangíveis**. As sinestésias com que opera o escritor remetem aos alimentos e à possibilidade de trabalhar com os sentidos humanos, lembrando as memórias involuntárias, que nos marcam para toda a vida:

... quando, por um dia de inverno, ao voltar para casa, vendo minha mãe que eu tinha frio, ofereceu-me chá, coisa que era contra meus hábitos. A princípio recusei, mas, não sei por que, terminei aceitando. Ela mandou buscar um desses bolinhos pequenos e cheios chamados madalenes e que parecem moldados na valva estriada de uma concha de São Tiago.

Em breve, maquinalmente, acabrunhado com aquele triste dia e a perspectiva de mais um dia tão sombrio como o primeiro, levei aos lábios uma colherada de chá onde deixara amolecer um pedaço de madalene. Mas no mesmo instante em que aquele gole, de envolta com as migalhas de bolo, tocou meu paladar, estremeci atento ao que se passava de extraordinário em mim. Invadira-me um prazer delicioso, isolado, sem noção de sua causa.

Esse prazer logo me tornara indiferente às vicissitudes da vida, inofensivos seus desastres, ilusória sua brevidade, tal como o faz o amor, enchendo-me de uma preciosa essência – ou antes, essa essência não estava em mim, era eu mesmo. Cessara de me sentir medíocre, contingente, mortal (PROUST, 2012, p. 74).

Para pensar nesse sentido, os seres humanos têm memórias olfativas ou pelo paladar que realmente trazem marcas eternas. Quem não se lembra da comida da avó? No contexto social do século XXI, em que muitas pessoas, em especial as das grandes metrópoles, não têm tempo para alimentar-se, o resgate dessas “memórias sensíveis” pode ser extremamente salutar, senão saudável.

As mulheres eram, há cinquenta anos, o alicerce da casa para cuidar do quesito alimentação; hoje, a maioria trabalha, não tem tempo de preparar a comida do dia a dia e acaba utilizando alimentos multiprocessados, industrializados, não tão

indicados ao uso frequente ou diário, trazendo problemas futuros para o organismo (BOGONI, 2012).

Outro dado a se pensar: a mídia escrita e falada é, hoje, grande alavanca para convencer e trabalhar a mente do povo sobre os tipos de alimentação *fast food*³⁶ e alimentos industrializados.

Conforme alerta Petrini (2009), os alimentos *fast food* põem em xeque a identidade, a tradição e a cultura de um povo! Os padrões de sabores dos alimentos do *fast food* podem ser idênticos em qualquer parte do mundo e, por intermédio das mídias, massificam a população com promoções, brindes e rapidez para o atendimento a quem não tem tempo para comer. Pior que isso é o fato de os alimentos oferecidos serem 'ricos' (leia-se: excesso) em substâncias indesejáveis à saúde, como sódio, gorduras, carboidratos e açúcares.

Para defender a alimentação saudável, natural, caseira e o ato de cozinhar, sugiro uma educação que propicie mais contato com os alimentos naturais, visitas a hortas, feiras livres, mercados e casas especializadas em orgânicos. Eis uma forma de educar pelo conhecimento e apreensão da importância dos alimentos naturais para a vida saudável, para a longevidade (FERREIRA, 1988).

Quando se conhece, se valoriza e se priorizamos algo na vida, começa-se a ter consciência daquilo de que o corpo necessitará para uma vida saudável. É preciso ensinar a tornar-se curioso por sabores naturais dos alimentos: azedo, amargo, doce, salgado, ácido, e isso se aprende com degustações e alquimias curiosas de transformar pratos em receitas.

O que não dá para acreditar é que, em pleno século XXI, a educação e a legislação relativa aos alimentos não informam, ou não se preocupam com, ações práticas efetivas para valorização do alimento, em particular regional, visto como sinônimo de saúde e proteção à cultura local.

³⁶ *Fast-food* [fést fud] (traduzido do inglês, significa "comida rápida" ou, em Portugal, também comida pronta) é o nome genérico dado ao consumo de refeições que podem ser preparadas e servidas em um intervalo pequeno de tempo. São comercializados, dessa maneira, sanduíches, pizzas e pastéis (no Brasil), entre outros. Aplica-se comumente à comida vendida em lojas pertencentes às grandes redes de alimentação. O mesmo alimento, que, por vezes, é vendido como refeição rápida, pode também ser consumido em restaurantes, lanchonetes, bares, padarias.

O objetivo desta narrativa é deixar registradas vivências com projetos e ações que comprovam, com depoimentos (Anexo 5) e pesquisas, narradas na seção 5, bons resultados com pessoas em várias fases da vida. Práticas do ensinar a plantar (Anexo 6), por meio de hortas e oficinas, a cuidar e acompanhar o desenvolvimento dos alimentos. Práticas de higienizar, de cozinhar, de proporcionar refeições mais saudáveis e menos calóricas. Práticas de como servir os alimentos e saboreá-los à mesa em momentos de confraternização, partilha e amor. Práticas de trabalhar com alimentos em um ato de prazer e simplicidade, assim como um ritual de cores e sabores servidos e degustados com alegria e aprendizado em momentos lúdicos e inesquecíveis.

Como ensina Fazenda (2002, p. 17), são propostas de práticas interativas, num pensar interdisciplinar:

O pensar disciplinar parte do princípio de que nenhuma forma de conhecimento é em si racional. Tenta, pois, o diálogo com outras formas de conhecimento, deixando-se interpenetrar por elas. [...] Assim, por exemplo, aceita o conhecimento do senso comum como válido, pois é através do cotidiano que damos sentido às nossas vidas, Ampliando através do diálogo com o conhecimento científico, tende a uma dimensão utópica e libertadora, pois permite enriquecer nossa relação com o outro e com o mundo.

Um pensar nessa direção exige um projeto em que causa e intenção coincidam, num diálogo intenso sobre a melhor forma como podemos consumir os alimentos aproveitando suas propriedades nutricionais, benefícios, prazer em preparar e comer, com a possibilidade de o professor ser o primeiro a acreditar nisso, pois, caso contrário, suas aulas não terão o mesmo sabor e sentido!

Fazenda (2002) explica, ainda, que um projeto interdisciplinar não se ensina, nem se aprende: vive-se, exerce-se, desde que surja num ato de vontade, dedicação, amor e carinho.

A sugestão é trabalhar com pirâmide alimentar³⁷ para um equilíbrio e bom senso nas escolhas diárias para cada faixa etária com suas necessidades específicas. Um

³⁷ Pirâmide Alimentar: Esquema gráfico que indica a proporção de cada tipo de alimento que deve ser ingerida diariamente. A pirâmide alimentar adotada no Brasil foi criada em 1999, pela pesquisadora Sonia Tucunduva Philippi, do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP (Universidade de São Paulo). Sabemos que existem outras pirâmides para as várias fases e estilos de vida.

trabalho pensando no ser total, desde a mamãe gestante, sua saúde e a do Ser que virá ao mundo, ao idoso de amanhã:

- Quais quantidades de carboidrato, vitamina, sais minerais necessitamos em cada fase da vida?
- Como obter melhor aproveitamento dos nutrientes de cada alimento?

Em cada fase da vida, temos necessidades diferentes para nos nutrirmos, para isso há necessidade de formação, informação, melhor dizendo: **educação alimentar**.

Educar nesse sentido com as informações e diálogo entre várias áreas das ciências humanas, biológicas e sociais, e entre suas subáreas, nutrição, medicina, antropologia, educação, gastronomia, história, num diálogo intenso de evolução.

Há questionamentos e reflexões que conduzem ao respeito ao próprio corpo:

- Para que conhecer e por que um cardápio equilibrado?
- Por que a primeira refeição precisa ser a mais importante do dia?
- Almoçar correndo, em cinco minutos, pois não temos mais tempo para comer, já passou por isso?
- O ideal é de vinte a trinta minutos no mínimo para que não haja excessos (aumento de porções), já que os receptores de saciedade (estômago-cérebro) precisam desse tempo para sentir-se saciados.
- O que é diet? O que é *light*?
- Você conhece ervas e especiarias?
- O leite materno é um alimento completo?

A proposta aqui apresentada poderá abranger **educação alimentar** não só para as crianças. A sugestão é que, dentro das escolas, haja uma cozinha experimental³⁸, um local que pode ser ampliado à comunidade familiar, de modo que mães, pais, avós ou cuidadores vivenciem, troquem conhecimento, cultura, educação, materializadas em experiências no/sobre o ambiente de cozinha (laboratório) para

³⁸ Cozinha Experimental permite ao aluno, professores e outros envolvidos vivenciar as atividades com o objeto de estudo, “o alimento”, desenvolvendo receitas a partir de critérios culinários, de saúde, de sabor e qualidade.

repensarem, juntos, a importância da escolha do melhor alimento, o seu preparo e como oferecê-lo a seus filhos ou sua família.

Isso só será possível com um diálogo entre vários profissionais: chefes de cozinha, culinárias, nutricionistas, médicos, agricultores, diretores de escolas, merendeiras e educadores em diversas áreas.

- Será isso utopia?
- Terá grandes custos para o projeto?

Não é utopia e, se considerado o benefício do aprendizado com diálogo intenso, levando um conceito de alimentação saudável para todos e para toda a vida, o custo não será significativo.

A vivência da cozinha experimental (laboratório) desperta os sentidos pelos sabores, aromas e cores, e lembra que cozinhar, além de alimentar, é promover nutrição afetiva e reagração familiar.

Quando se fala em alimentos, sabe-se que cada um tem suas características próprias, sua identidade, seus aromas únicos, assim como cada um tem técnicas de higiene, conservação, armazenamento diferenciadas e que, nos dias de hoje, todos esses dados são fundamentais para a organização do tempo, para a saúde e para a qualidade de vida.

O conhecimento dos alimentos naturais oferecido na primeira fase da vida é fundamental para a criação de hábitos saudáveis, como podemos observar nos **dez passos da alimentação saudável para crianças** publicados pelo Ministério da Saúde, pela Organização Pan-Americana da Saúde e pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2008). Exemplo: dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos (Ver Anexo 11).

Fica entendida e legitimada a importância da educação alimentar e do conjunto de informações de diferentes áreas: medicina, nutrição, gastronomia, arte culinária em projetos de saberes e sabores voltados a uma educação alimentar para toda a vida.

Segundo afirma Cascudo (1983), o alimento passa a ser um ponto de partida para uma nova educação, nova sociabilidade e cultura, além de ser um direito primário da

humanidade e garantia de vida não apenas do gênero humano, mas de todo o planeta.

Para Capra³⁹ (*in* BARLOW, STONE, 2006), tem sido discutida a necessidade de mudanças no estilo de vida das pessoas, e parece ser consenso que a educação para hábitos de vida mais saudáveis, assim como a compreensão da responsabilidade entre o homem e a natureza, são importantes caminhos para esse fim.

Porto; Martinez-Alier (2007) enfatizam também que:

Esta situação tem gerado um grande desequilíbrio ambiental, entendendo que o homem faz parte deste ambiente e não apenas o usa como deseja. Um exemplo sobre isso seria, dentre outros, o aumento da prevalência de doenças como o câncer, diabetes e a cardiopatia em nosso meio, seja em países desenvolvidos ou não.

A educação ambiental contempla as definições citadas, sendo considerada um processo permanente, no qual os indivíduos e a comunidade tomam consciência do meio ambiente e adquirem os conhecimentos, os valores, as habilidades, as experiências e a determinação que os tornam aptos a agir, individual e coletivamente, para solucionar dificuldades ambientais presentes e futuros.

A escola é, sem dúvida, o local mais apropriado para a educação ser desenvolvida, no entanto não há como delimitar e limitar a instituição escolar como a única responsável pelo aprendizado (OMS, 2000). A hora é aquela em que a urgência chega, e esperar ou não realizar é traçar um perfil de não enfrentamento de uma situação que requer atenção de todos.

Segundo Capra (*in* BARLOW, STONE, 2006)

³⁹ CAPRA Fritjof (Viena, Áustria, 1 de fevereiro de 1939) é um físico teórico e escritor que desenvolve trabalho na promoção da educação ecológica. Capra recebeu, em 1966, seu doutorado em física teórica pela Universidade de Viena, e tem proferido palestras e escrito extensamente sobre as aplicações filosóficas da nova ciência. Atualmente, vive com a esposa e a filha em Berkeley, Califórnia, onde é o diretor do centro de educação ecológica. Tornou-se mundialmente famoso com seu **O Tao da física**, traduzido para vários idiomas. Nele, traça um paralelo entre a física moderna (relatividade, física quântica, física das partículas) e as filosofias e pensamentos orientais tradicionais, como o Taoísmo de Lao Tsé, o Budismo (incluindo o Zen) e o Hinduísmo. Surgido nos anos 1970, **O Tao da física** busca os pontos comuns entre as abordagens oriental e ocidental da realidade. Outro livro seu tornou-se referência para o pensamento sistêmico: **O Ponto de Mutação**.

Há fortes indícios que demonstram que sensibilidade e compromisso na relação do ser humano com a natureza são características aprendidas. Experiências que envolvam interação com ambientes naturais durante a infância fazem emergir atitudes e comportamentos que se perpetuam para a fase adulta, ocorrendo especialmente nos vinte primeiros anos de vida.

Essas atividades simples, como cuidar de plantas em casa, de animais de estimação, entre outras, parecem apresentar correlação “com o desenvolvimento cognitivo e a capacidade de crianças de lidarem com o estresse e as adversidades” e “o estabelecimento de bons hábitos de saúde e sociabilidade, além da consciência ambiental” e ser responsável e cuidar de cada fase, como ensina Silva (2010, p.159)

O trabalho em hortas e com alimentos é uma estratégia viva capaz de oferecer possibilidades para a educação, já que permite que pessoas sem qualquer distinção de atividade possam trabalhar de maneira autônoma, solidária e cooperativa em favor da aprendizagem de todos e da mudança na cultura alimentar, mais do que isso, pode permitir um canal para mudanças no comportamento como um todo. Nesse sentido, o trabalho desenvolvido em uma horta e com alimentos, pode ser pensada como a materialização da ação/relação do ser humano com o ambiente, do qual também é parte, criando-se a possibilidade de ser efetivada como “uma festa para os cinco sentidos”, onde permanentemente se permita “cheirar, ver, ouvir, tocar e comer [...] e muito mais”.

O trabalho a partir do contato com o alimento, seja na culinária ou na horta, é uma verdadeira sala de aula, como meio de propiciar vivências educacionais para uma vida sustentável, por meio de experiências diretas com o meio natural, permitindo trabalhar com a compreensão holística da vida.

Portanto, a visão de sustentabilidade não pode ser esquecida hoje, pois, apesar de ser um conceito amplo e complexo, pode-se traduzi-lo como a continuidade dos aspectos econômicos, sociais, culturais e ambientais da sociedade humana.

Na concepção de Petrini (2009, p.48):

É um meio de configurar as atividades humanas, de tal forma que a sociedade, os seus membros e as suas economias possam preencher as suas necessidades e expressar o seu maior potencial no presente, e ao mesmo tempo preservar a biodiversidade e os ecossistemas naturais, planejando e agindo de forma a atingir pró-eficiência na manutenção indefinida desses ideais.

O uso dos recursos naturais para a satisfação de necessidades presentes não pode comprometer as gerações futuras; importa que se invista na capacidade de integrar as questões sociais, culturais, energéticas, econômicas e ambientais, visando à mudança de paradigmas.

Para que um empreendimento humano seja considerado sustentável, é preciso que seja ecologicamente correto; economicamente viável; socialmente justo e culturalmente diverso.

A sustentabilidade pode ser também definida como a capacidade do ser humano para interagir com o seu mundo preservando o meio ambiente, de modo que não se comprometam os recursos naturais, garantindo o futuro das próximas gerações.

A experimentação nessas vivências tem permitido muita aprendizagem e, nesse sentido, algumas considerações merecem menção: a atitude interdisciplinar reflete a alma de quem executa e, quando nos tornarmos parte integrante do que realizamos, talvez possamos compreender essa dinâmica.

Ainda é essencial sentir o pulsar da vida em cada atividade que se propõe fazer, além de permitir que o conhecimento adquirido faça parte desse contexto, em uma história que não tem fim, mas tem movimento e ação.

A possibilidade da educação alimentar é uma proposta complexa e a sua inserção desde a pré-escola e em outras fases do ensino é fundamental para que mudanças positivas no aprender o prazer de comer...

Entendo que envolver o alimento em todas essas práticas aqui narradas proporciona múltiplas dimensões de aprendizagem e reflexão num sentido total: no aprendizado social, na cultura e na sociedade. Por isso, lembrando o educador Paulo Freire, penso automaticamente nos nossos hábitos. Por que não seguir a sugestão do autor e imaginar assim rotina diária: despertar, tomar banho, tomar um café da manhã como se fosse a refeição mais importante do dia, com frutas, leite ou derivados, cereais, ovos, e aí sim sair de casa para o trabalho, para estudar.

Precisamos ser educados para a importância desse hábito, e os pais devem ser os primeiros a dar o exemplo disso. Como pondera Freire (1997, p. 69-70):

Todos os dias executamos várias atividades, sem questionar por que fazemos. Não nos damos conta e não indagamos as razões. É isso que caracteriza o mover no mundo concreto da cotidianidade, ligamos no automático aprendido ao longo de nossa vida. Por agirmos dessa maneira, nossa mente não funciona epistemologicamente. Nossa curiosidade não se “arma” em busca da razão de ser dos fatos.

Com relação a nossa alimentação, não é diferente; até relutamos em provar algo diferente, sobretudo se o alimento é natural. Vamos à feira, a supermercados, empórios, sacolão, mas dificilmente nos arriscamos a comprar algo novo.

Reforço ainda com o autor: “O ideal na nossa formação permanente está em que nos convençamos de, e nos preparemos para, o uso mais sistemático de nossa curiosidade epistemológica” (FREIRE, 1997, p. 70).

Isso, quando relacionado com nossos sentidos, pode nos marcar para uma vida com novos saberes, olhares, sentimentos e contemplação no prazer de viver.

Quando inserimos isso em nossas práticas, envolvemos o aluno com a intenção de que ele mude ou melhore seus hábitos alimentares.

Pensando a prática, aprende-se a pensar e a praticar melhor, afirma o educador Freire. Sua conclusão é de que é impossível ensinar conteúdo sem saber como pensam os alunos no seu contexto real, cotidiano; sem saber o que sabem, independente da escola. A tarefa de quem educa é, de um lado, ajudar o aluno a saber melhor o que já sabe, para, de outro, a partir daí, ensinar-lhe o que ainda não sabe. Como já escrevi, não se deve ignorar e sim priorizar o contexto social e econômico dos alunos. Tudo marca, inegavelmente, a maneira cultural de estar sendo desses sujeitos.

Considero relevante mencionar, ainda, que, além de conhecermos quem educamos e de dominarmos os saberes e técnicas necessários para a transformação dos alimentos em pratos finalizados, é fundamental investir no acolhimento, carinho e amor no momento que chamo de magia do ato de cozinhar, transformando em verdadeiro prazer todos os sentidos humanos.

Pergunto: A essência do saber docente poderá acontecer sem a curiosidade epistemológica que envolve o múltiplo sentido do alimento?

Com muitos questionamentos dos saberes docentes, contemplo **a possibilidade de incluir nas escolas um laboratório ou cozinha experimental** equipados para tamanho infantil e adulto, pois o trabalho interdisciplinar será de vivências práticas, transformando alimentos.

Essa cozinha deverá estar devidamente equipada com aparelhos eletrodomésticos básicos: liquidificador, batedeira de bolo, utensílios para bolos: formas, peneiras, espátulas, talheres, kit medidas e colheres-medida, balança de cozinha doméstica, pincéis, caixas plásticas e de vidro para acondicionar produtos alimentícios, entre outros. Há que pensar também em fogão, forno, geladeira, prateleiras, mesas.

Tal proposta requer quebra de paradigmas para conceber a importância do alimento estudado, no seu sentido que vai muito além de nutrir, do desenvolvimento dos seis sentidos (visão, paladar, audição, tato, olfato e percepção), de conhecimentos de ciência, de história, antropologia, de dar prazer e união. Podemos entender como uma nova disciplina? Podemos pensar em um projeto ou disciplina interdisciplinar que envolva todos os atores no ato de educar e aprender?

O momento atual é de consolidar práticas pedagógicas que estimulem a interdisciplinaridade, na sua diversidade, e de estabelecer cortes transversais na compreensão e explicação do contexto de ensino, buscando a interação entre as disciplinas, ampliando conhecimentos em uma diversidade de dimensões.

Considerando a importância da temática educacional no tempo e no espaço, e da visão integrada do mundo, entendo por educação alimentar os processos por meio dos quais o indivíduo e a coletividade constroem saúde, cultura, valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para o bem-estar comum de um povo, essencial à qualidade de vida.

Em uma atitude de ousadia, com um olhar de chef de cozinha, de educadora na arte culinária, afirmo que a Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento, de práticas e trocas contínuas e permanentes, interdisciplinar, transdisciplinar, multiprofissional que visa promover a autonomia e o autocuidado,

contribuindo para práticas autônomas e voluntárias de hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida, sem perder sua própria identidade.

O desenvolvimento de todos os eventos é único e especial, deixa sinais profundos de amizade, aprendizagem, gratidão e muito amor; cada um caminhando com muita responsabilidade, planejamento de cada etapa: materiais, funcionalidade, logística e busca.

Este é um projeto interdisciplinar que elaboro com disciplina e conhecimento, de modo que o seu desenvolvimento sempre surpreende pelas conquistas, pelos resultados, que se traduzem em mais conhecimento. A ação educacional ocorre a partir de atitudes intra e interpessoais, e o processo somente será proveitoso se houver a organização e participação efetiva.

Descrevo, passo a passo, uma experiência de vivência prática com educadores e pesquisadores (o encontro foi a comemoração de aniversário de uma das participantes), deixando minhas impressões e sentimentos.

Dou início com a chegada dos participantes, todos com grande expectativa e curiosidade para o que seria nosso banquete.

Nesse encontro, como todos se conheciam, estavam identificados apenas por crachá personalizado, com o nome pelo qual gostam de ser chamado. Essa dinâmica é o início do ambiente integrativo e possibilita ao educador estar ali por inteiro.

A nossa homenageada e aniversariante foi recebida com o carinho e abraços de todos e em uma oração que transcendeu qualquer religião: agradecemos pela oportunidade de uma vivência única, que ocorreu de maneira espontânea e sem vaidades.

Uma amiga e pesquisadora do grupo, à imagem e semelhança da Emília de Monteiro Lobato, preparou um texto carregado pela epistemologia da educação e com os princípios da Interdisciplinaridade, mencionando autores que fundamentam esta ação, deixando o sabor do conhecimento, a riqueza da leitura e a mágica da arte.

Como categoria de ação interdisciplinar, algumas atitudes são fundamentais nesse processo, entre elas espera, reciprocidade, diálogo, atitude de humildade ante a limitação do próprio saber, atitude de desafio, comprometimento, responsabilidade, alegria de envolvimento, encontro único e especial, como estávamos naquele momento.

Nas palavras de Varella (2008, p. 66):

Quanta emoção sentida e percebida, invadiu todos os presentes! De tal maneira que em seguida, outros colegas e pesquisadores se manifestaram a partir de poesia, música que visivelmente brotaram da alma. Muitas fotos e filmagem para registrar o inesquecível momento.

Ainda enfeitiçados pela magia de tanta emoção, seguiu-se a prática, já na cozinha experimental, cada um se paramentando com touca e avental para iniciar a vivência prática. Observei a surpresa do grupo ao encontrar grande massa de pão de banana verde já crescida, para ser modelada e assada para a hora do banquete. Este foi um toque da importância do 'cuidado', do permitir fazer e receber.

Nessa vivência, foi essencial a compreensão a partir do conhecimento pela prática e discussão de que cada alimento, cada preparação, requer técnica de tempo e de preparo.

Trazendo esse fato para o Ser humano, observo como é importante entender, respeitar e saber saborear o tempo de cada um para entender, despertar, crescer e evoluir. Tempo que, segundo a filosofia grega, é *chronos*, o tempo do relógio, e *kairós*, o tempo do absoluto, o tempo transcendente (ESPÍRITO SANTO, 2008).

Já nas bancadas⁴⁰, após as divisões de tarefas, foi importante perceber como o planejamento é fundamental para um bom resultado: pré-preparo, compra, separação de receitas e dos materiais necessários, contando com o apoio dos colaboradores da escola.

A observação mostrou que construir a várias mãos produz um efeito único e que cada etapa ou cada ingrediente não conhecido resultou em muitas dúvidas, que

⁴⁰ Bancadas: mesa de inox alta para práticas com alimentos.

geraram perguntas e isso transborda ciência!!!! Oportunidade de reforçar que o conhecimento gerado pela necessidade, pela busca, é o que preenche o Ser humano.

É a atitude, a postura que cada um assume que pode trazer mudanças, promover pesquisa, que é a ação para o desenvolvimento individual e da população.

O envolvimento no trabalho, a vontade de aprender a fazer e a entender o que estava acontecendo e o porquê das transformações (destacando que a culinária é uma alquimia!!!) estimularam as pessoas a pôr a mão na massa do pão: modelar, deixar crescer, assar e saborear, com o prazer da espera, da ciência de estar presente e compartilhar. Desse modo, cada grupo produziu um prato para o cardápio do banquete; cada um tinha sua receita para ser executada.

Esse movimento envolveu memória, diálogo, colaboração, participação, respeito, amorosidade, encantamento, que passou de uma “identidade individual para uma identidade coletiva” (FAZENDA, 1999, p. 48).

Oportunidade de aprender: Qual a quantidade de sal ou temperos será a mais correta? Como está ficando o sabor com relação ao sal, ou ao açúcar, ou às ervas e especiarias? Neste momento, cada um pode dar o seu palpite, falar do seu gosto pessoal e alterar o que já estava sendo feito. O respeito e a colaboração foram presença.

Quanto diálogo, quanto interesse e capricho ao cortar cada ingrediente, quanta preocupação com o sabor... Para o preparo do suco de clorofila, o grupo se encantou com os aromas surpreendentes da alquimia!!! A festa já estava instalada e como é importante sentir que o alimento pode promover isso tudo. Que essência ele tem!!!.

Como educadora, lembro o papel do professor definido pelo escritor e pesquisador Rubem Alves: ensinar a pensar, que instiga, provoca curiosidade, gosto pela ação, alegria de estar ali, apaixonar-se pela química de transformar os alimentos em prazeres para servir o outro e a si mesmo.

Neste momento, encontro-me numa fase de reflexões e questionamentos: O que é aprendido? Qual nosso papel?

Japiassu (1975, p. 149) ensina que “a verdade de conhecimento é uma procura e não uma posse”, portanto considero a vida um contínuo processo de aprendizado e reforço, que completo com o pensamento de Clarice Lispector: “o melhor de mim é aquilo que ainda não sei!”.

As decorações dos pratos executados, que cada grupo foi promovendo, estavam associadas com a identidade e carinho intrínsecos.

O alimento proporciona múltiplas dimensões de saberes de espontaneidade e criação. Sentimo-nos orgulhosos de nossas criações depois do prato pronto; a mesma sensação que deve experimentar um pintor quando finaliza seu quadro. Isso ficou claro ao observar meus colegas.

Agora, está na mesa “o banquete” para ser servido.

Somando ao evento, crianças (netas da homenageada) chegaram e se envolveram no trabalho, demonstrando que este é um trabalho que une, atrai, dissolve qualquer diferença, torna todos em um, e é esta a magia que observo no trabalho que tanto amo, que me permite trazer sentimentos escondidos, promover alegrias, em comoção... e emoção, sem conseguir quantificar, que me submerge cada vez que trago à memória esses fatos!!!

O momento do bolo e do acolhimento na alma para a aniversariante. Mais uma vez, tanto sentimento foi traduzido por uma amiga e pesquisadora do grupo, que, em leitura, promoveu a conclusão do momento tão especial e interativo, emocionando a todos.

Para o ‘grande final’, café gourmet fresquinho e cheiroso, provocando suspiros e agregando sabor ao momento romantizado de entrega do presente para a mestra: as flores, que portavam todo o carinho do grupo; uma cesta com utensílios para sua cozinha no dia a dia em casa e a lembrança (o pão de banana verde), que cada um pode levar para multiplicar tanta alegria e emoção com seus familiares e amigos.

O pensar de Espírito Santo (2008, p. 54) remete-me a uma profunda reflexão: a história é sempre a consumação do processo interdisciplinar, em que cada especialidade faz a sua parte, numa inexorável convergência.

O fundamental será a consciência dos vários especialistas desse processo, assumindo sua postura interdisciplinar, defendida, entre outros estudiosos, pela professora Ivani Fazenda.

O trabalho interdisciplinar reforça que é preciso uma emoção e olhar profundo à escuta, para que o professor possa perceber e sentir seus educandos, criando um ambiente de amorosidade e humildade para um bom aprendizado, lembrando que o seu humor reflete-se diretamente no que está sendo preparado.

A magia das alquimias transforma o alimento simples em grandes pratos e emoções. É preciso ter atitude de estar sempre aprendendo uma nova receita, um novo jeito de fazer, de transformar e renovar o seu sabor e saber.

No evento com o grupo, ousou mencionar a palavra amor: presente para acolher e cuidar de todas as etapas para o desenvolvimento; o mesmo tipo de lembrança que seria possível entregar a cada um para que a essência do momento e todos os seus movimentos estivessem presentes. Por isso, o pão foi escolhido.

A amorosidade profunda do Ser humano precisa estar presente em todas as partes. “Deus é amor, e o Ser humano, Sua Imagem e Semelhança”, ou seja, é o Amor a metáfora que vai explicar o mistério de nossa identidade profunda, como referiu o Prof. Ruy nas observações durante o exame de qualificação. Por isso, eu trago para minhas considerações finais a reflexão de que esse trabalho, realizado por tantas mãos, com tanto carinho, gratidão e doação, permite o autoconhecimento de quem participa e, em especial, de quem ensina. E isso se dá pelo cuidado. Somente cuida quem ama e quem se deixa amar.

O autoconhecimento faz-se necessário. A ignorância quanto ao cuidado com sua própria vida ou com sua alimentação resulta em não comprometimento consigo, com o outro e, no quesito alimentação, na não valorização de suas escolhas alimentares, que tenderão a ser sem valor (valor nutricional, valor emocional), pois essa valorização não existe para a pessoa que não se vê e não se respeita. Com isso, problemas vários passam a ser fatos em todo o mundo, como obesidade, doenças cardiovasculares e outras doenças que acometem pessoas cada vez mais jovens.

Educar com amor, eis a questão...

Qual a importância do ato de alimentar-se?

Não posso deixar de mencionar o grande desafio hoje presente em toda a ação humana: as tecnologias informatizadas, os celulares e seus aplicativos, que pressionam as pessoas. A grande preocupação é com digitar mensagens, postar fotos, e não com o estar presente ao ato da refeição servida à mesa e buscar o seu cuidado. Como isso é importante, como deveria ser tema em escolas!!!

Isso não é crítica; é realidade. Basta observar, no horário de pico do almoço, o que ocorre em qualquer restaurante ou mesmo em casa. Não se trata de proibir, mas sim de conscientizar o aluno, a criança, o adolescente, as pessoas do uso adequado, com bom senso, de cada aparelho. A proposta é permitir uso consciente de tudo: dos aparelhos, dos alimentos e da vida (FREIRE, 1980), ressaltando a importância do tempo presente, que acaba desaparecendo da vida das pessoas. Conforme orientações e escritas de Espírito Santo (2014):

As pessoas com seus aparelhos (*smart, tablets*, televisores, internet, celulares) findam se alimentando da presença nas salas virtuais e não a eternidade do Agora, como aquilo que está vivo à sua volta...É como dizia Platão: viver no fundo das cavernas vendo as imagens e perder a vida verdadeira à sua volta!

O que é ter consciência? Como educar para a consciência de estar presente no que faz?

Promover educação alimentar e consciência nas escolas e suas cantinas é fundamental. Existe legislação para este item, mas sua efetiva regulamentação ou implantação, de fato, tem sido emperrada pela ideologia da lucratividade dos alimentos industrializados, que ainda supera qualquer planejamento. Isso não será diferente enquanto não houver movimentos para mudanças; enquanto não se trouxerem, para a sala de aula, discussões e intervenções sobre as doenças que alarmam o mundo, como obesidade e diabetes, decorrentes de excesso de gorduras ou de açúcar, e não se ensinarem os valores, sabores e saberes do alimento.

Um projeto Interdisciplinar pode envolver pessoas além dos muros da escola, como a família, em um trabalho intergeracional, com avós passando suas experiências com alimentos, suas receitas tradicionais de família e demais conhecimentos.

Será que é possível criar esse projeto ou um currículo não tão rígido para disciplinas que abordam o autoconhecimento e respeito ao outro? Será que, como educadora e chefe de cozinha, me reconheço?

Se a Interdisciplinaridade implica integração de conhecimentos, explicação, compreensão, intervenção, diálogo entre conhecimentos para questionar, confirmar, complementar, refutar, ampliar, esclarecer e, especialmente, para aprender a olhar o mesmo objeto de perspectivas diferentes, entendo que esse “novo/velho” objeto de conhecimento de que trato aqui – o alimento e seu preparo no século XXI – merece um plano de intervenção transformador na/para a escola.

Afinal, o indivíduo na escola representa a experiência subjetiva na família, na comunidade e na sociedade e, pois, deve receber, ali, além de conteúdos específicos, vivências e práticas que o envolvam na atividade produtiva no mundo atual e na região em que vive, como vim orientando ao longo desta exposição. Que esse aluno, de fato, aprenda a conhecer, a fazer, a viver (consigo e com o outro) e a ser, a identificar-se, a si e com o outro, sempre respeitando a diversidade, seja étnica, seja econômica, seja social, seja cultural, sempre operando com as tensões global *versus* local; universal *versus* singular.

Para tanto, a transdisciplinaridade, como estratégia, e a interdisciplinaridade, como ação e como ‘postura’, devem ser os fios que percorram todas as disciplinas, articulando todos os conhecimentos durante o processo de aprendizagem sistemática nas três grandes áreas - Linguagens e Códigos, Ciências da Natureza e Matemática, Ciências Humanas – e respectivas tecnologias, a serem aplicadas na solução de problemas, como o da alimentação do homem de hoje.

Como sugestão para refletir, pensemos, por exemplo, em um trabalho que, partindo do currículo de base comum, especificamente das Ciências Naturais – cuja tônica é utilizar conceitos científicos básicos associados a energia, matéria, transformação, espaço, tempo, equilíbrio, vida e saúde –, articule, em um projeto **da Escola**, conteúdos e práticas pertinentes ao tema transversal Saúde – concebida como direito de todos e responsabilidade pessoal e sociopolítica (promoção, proteção e recuperação); vinculada ao meio físico, econômico e sociocultural, à relação

qualidade de vida *versus* miséria, ao consumismo, à desnutrição e, como reiteramos nesta tese, a doenças como obesidade (BRASIL, 1998).

A primeira outra 'matéria' a ser convocada para o desafio pode ser a de Educação Física (há décadas tão esquecida e estigmatizada), cujos objetivos são conhecer o próprio corpo; reconhecer condições de vida e de trabalho comprometedoras do crescimento e desenvolvimento; reivindicar lugares adequados para lazer, prática de esportes e exercícios, aspectos indissociáveis da saúde. Quem mais poderia agregar-se? Entre outras, a Matemática, que permite o estabelecer relações entre temas matemáticos e conhecimentos de outras áreas, desenvolver formas de raciocínio e, sobretudo, resolver situações-problema; a História, que estuda a vida social: da família à sociedade. E a Geografia? A Arte? A Língua Portuguesa? A Língua Estrangeira?

O que é comum a todas? A vida! A vida do ser humano, que depende do alimento. Eis (outro) fio a ser entrelaçado. Está posto o desafio.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.

*“A verdadeira viagem de descobrimento
não consiste em procurar novas
paisagens, mas em ter novos olhos”.*
Marcel Proust (2012)

A movimentação neste projeto de vida ainda em curso tem-me permitido uma aprendizagem infinita. Nesta perspectiva dinâmica, reflito sobre o movimento da prática como culinária, professora, chefe de cozinha, pesquisadora e gestora em uma escola de arte culinária, e, com auxílio de muitos teóricos, descrevo as vivências em gastronomia.

Pelo que sinto neste momento, entendo que as narrativas aqui realizadas configuram-se como práticas interdisciplinares que se manifestaram, sobretudo, pelo envolvimento dos diversos sujeitos com suas ações, sua doação e, por que não, seu ‘amor’ ao que estavam fazendo.

Apesar de minha formação e da realidade dos alimentos em que estou inserida, procuro, sempre que possível, ainda que de uma maneira intuitiva, articular o conteúdo transmitido com o vivido, com o mundo que me cerca, em especial aquele aluno que está comigo, independente da idade, formação, etnia ou profissão. O aluno perde o interesse se não tiver nenhuma relação com sua vida, com suas preocupações; se ele procurou a aula de arte culinária foi por algum desejo ou expectativa, então preciso atendê-los.

Como retorno dessa minha prática, recebo, da parte dos meus alunos e seus familiares, depoimentos carinhosos e confiança, que fazem que a busca dos estudos e aperfeiçoamento seja uma constante em minha vida. Sinto-me compromissada com eles, com meu trabalho, com a educação.

As questões didático-pedagógicas da sala de aula, mesmo em arte culinária, apresentam-se como um desafio permanente, um laboratório natural, instigante e

investigativo, que requer constantes adaptações entre o vivido e o aprendido, a pesquisa e a descoberta, o saber, o fazer e o ser. No cotidiano de sala de aula, cada momento é único, pois assim é o ser humano e é com ele que estou trabalhando.

Com os ensinamentos da interdisciplinaridade, pude transformar minhas aulas e minha escola de gastronomia e arte culinária em uma escola viva, atual, que procura priorizar o diálogo como forma para melhorar constantemente. Esse diálogo com alunos, pais, professores, funcionários da escola e direção é o caminho para acreditar e sentir-me envolvida e comprometida, como parte da engrenagem. Agora concebo uma educação alimentar que se inscreve na educação em sua totalidade, em uma escola que transmite saberes para atender anseios do outro de uma forma dialógica. Por isso afirmo algumas vezes, nas minhas escritas, que “não sou passadora de receita; meu aluno busca – e recebe – muito mais que isso!”

A ‘magia’ que permitiu tantos aprendizados para alunos e professores em salas de aula e cursos diversos rompe barreiras, empresta saberes, estimula novos olhares, novas reflexões. São características de um ambiente potencialmente rico, que ‘bebeu’ da disciplinaridade de cada um dos participantes e resultou numa construção coletiva e interdisciplinar.

A proposta é que este trabalho venha a ser um incentivo a todos aqueles que ensinam e que demonstram comprometimento com a educação em todos os seus aspectos. Que possam descobrir o prazer de uma alimentação saudável assim como a alegria de prepará-la: um ato de transformar e não apenas de fazer por ser necessária à sobrevivência ou à saúde. Este pode e deve ser um movimento natural, acolhedor, de trocas mútuas entre professor e educando, e não movido pela imposição ou modismo. Que seja uma opção consciente e presente para que os benefícios sejam efetivamente apreciados e façam a diferença por toda a vida.

A educação é um processo dinâmico, permanente e que requer atualização e estudo contínuo. Adaptar-se, modernizar-se, acompanhar o movimento e incremento das capacidades tecnológicas e do indivíduo neste século se faz necessário. Neste grande desafio, percebi que, com aulas de vivências práticas é possível educar, reconhecendo os alimentos como instrumentos dessa aprendizagem que propõe movimentos e criatividade únicas.

A fundamentação para este método é a própria necessidade do alimento como essencial para a vida, para a saúde. Diante disso, ele deve ser instrumento para que possa ser aprendido, sentido, experimentado, considerando ainda que a sua transformação, a 'alquimia' de quem cozinha e prepara as etapas para o trabalho, traz consigo, além dos conhecimentos técnicos, os sentimentos, as emoções e os desejos. E são estes que permitirão experiências incríveis, como as demonstradas por vários pesquisadores e mesmo em desenhos animados, como no *Ratatouille* (2007)⁴¹ e no filme *a Festa de Babette* (1871)⁴². Percebam que a grandeza de nutrir vai muito além da fisiologia, da bioquímica. Esta é a magia!!!.

As muitas Anas Tomazoni apresentadas nos mais variados projetos de trabalho com educação e alimentação, nas várias fases da vida, estão sempre caminhando em direção ao conhecimento, às trocas, ao compartilhamento de saberes. Numa contemporaneidade onde muitos sabores estão esquecidos, onde o alimentar-se passou a ser menos importante do que qualquer outra prioridade, como reuniões, agendas com ações e horários sobrepostos, a proposta aqui descrita/narrada pode ser uma saída.

Acredito que as ações educativas poderão permitir aos alunos entrar em contato com noções relacionadas a hábitos alimentares, sentimentos de responsabilidade e respeito em relação ao alimento, à terra e a si mesmo.

Os hábitos alimentares estão interligados desde a infância, por meio de regras, de restrições, de rituais, mas podem ser mudados. Somos moços ou velhos conforme a vivacidade, a esperança com que estamos sempre prontos a começar tudo de novo. Devemos encarnar e encarar sonho nosso, sonho eticamente válido e politicamente necessário.

Como aprendizagem, o estar à mesa é a chave para recuperar um ritmo de vida harmonioso, colocado como respeito a si próprio. A atitude de *laissez-faire* persiste em direção às novas gerações e, se nada for feito, o resultado final será a perda da identidade/herança alimentar individual e social.

⁴¹ Filme *Ratatouille*: gênero animação, lançado em 2007, conta a história de um rato vivendo em Paris e que sonha ser um grande chef de cozinha.

⁴² Filme *a Festa de Babette*: dinamarquês, de 1987, do gênero drama, baseado em conto de Karen Blixen (a história se passa em uma península da Dinamarca em 1871). Um banquete que alimenta corpo e alma.

Como educar as novas gerações para dar importância ao convívio à mesa?

Educação alimentar é cuidar do outro?

Educação alimentar e nutricional pode ser um ato de amor?

Ressalto a importância da atitude interdisciplinar como caminho para o saber compartilhado e construído. Tive grande motivação e prazer em escrever e reescrever registros de algumas vivências, com a esperança de que este trabalho sirva de incentivo para discussões e possível inclusão de outros temas transversais no rol dos atuais, como a inclusão da Alimentação Saudável, priorizando o ato de cozinhar. Quem sabe, em futuro próximo, possa fazer um recorte desta tese e encaminhar ao MEC como uma proposta curricular ou mesmo subsídios a "novas" políticas públicas.

Por fim, que este incentive também outras pessoas que estejam nesta mesma caminhada a que descrevam suas práticas.

REFERÊNCIAS.

ABRANDH- Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos. **Direito humano à alimentação adequada no contexto da segurança alimentar e nutricional**. Curso *on line*, 2010.

ARCURI, Irene Gaeta. Arteterapia: um novo campo do conhecimento. In: ARCURI, Irene Gaeta (Org.). **Arteterapia**: um novo campo do conhecimento. São Paulo: Vetor, 2006.

BEAUVOIR, Simone. **A velhice**. 4. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BOGONI, Ana Claudia da Rocha Klarmann. **Atenção domiciliar à saúde**: alimentos de propriedades funcionais. Itajaí-SC: Centro de Ciências da Saúde. Dissertação de Mestrado – Programa Mestrado Profissional em Saúde e Gestão do trabalho. Itajaí: Universidade do Vale do Itajaí, 2012

BOLOGNINI, Dalva Soares. **O ponto do doce, Inspirado na obra “Açúcar”** de Gilberto Freyre. São Paulo: Biblioteca 24x7, 2010.

BRASIL. **Lei 8842/84**. Política nacional do Idoso no Brasil. Brasília: Imprensa oficial, 1996.

_____. **Lei 9394/96**. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília: MEC, 1996.

_____. **Política Nacional do Idoso no Brasil**. Lei nº 8842/84, regulamentada em 1996 e a Lei Estadual 9892, de 1997. Brasília: Imprensa Oficial, 1997.

_____. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: terceiro e quarto ciclos: apresentação dos temas transversais. Brasília: MEC/SEF, 1998.

_____. Lei nº 9795/99. Política Nacional de Educação Ambiental e Política Nacional de Educação Ambiental – PNEA. Brasília: Imprensa Oficial, 1999.

_____. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: MS. 2000.

_____. **Estatuto do idoso**, Lei n. 10.741, de 1º. de outubro de 2003. Brasília: Imprensa Oficial, 2003.

_____. **A iniciativa de incentivo ao consumo de legumes, verduras e frutas (L, V & F) no Brasil**. Documento-base. Brasília, 25/05/2004.

_____. **Guia alimentar para a população brasileira** - Secretaria de Atenção à Saúde-Depto de Atenção Básica - Série A. Normas e Manuais Técnicos, Brasília–DIFERENTES. 2008. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar. Acesso em: 20/02/2014.

_____. **Código civil**. Brasília: Imprensa oficial, 2009.

_____. **Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Grupo de Trabalho Alimentação Adequada e Saudável: documento final. Brasília, 2010.

_____. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas**. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Brasília, DF: Imprensa Oficial, 2012.

_____. **Guia alimentar para a população brasileira**. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. 2014. Disponível no site: [www.foodpolitics.com, brazils-detary-guidelines_2014.pdf](http://www.foodpolitics.com/brazils-detary-guidelines_2014.pdf). Acesso em 30/07/2014.

CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez (organizadoras). **Antropologia e nutrição: Um diálogo possível**. Coleção Antropologia e Saúde. Editores Responsáveis: Carlos E. A. Coimbra Jr. Maria Cecília de Souza Minayo. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2005.

CAPRA, F. Como a natureza sustenta a teia da vida. In: BARLOW, Z.; STONE, M. K. (Orgs.). **Alfabetização ecológica: A educação das crianças para um mundo sustentável**. São Paulo: Cultrix, 2006.

CASCUDO, L. Câmara. **História da Alimentação no Brasil**, Vol.2. Belo Horizonte: Editora Itatiaia; São Paulo: Edusp, 1983.

CHAUI, Marilena. **Convite à filosofia**. 14. ed. São Paulo: Ática, 2012.

CHIZZOTTI, Antônio. **Pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais**. 6. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008.

CHIZZOTTI, Antônio. **Afirmações ditas em aula**. São Paulo: PUC, 2012.

CORTELLA, Mario Sergio. **Comunicação verbal**. São Paulo: PUCSP, 2014.

DAMATA, Roberto. **A antropologia no quadro das ciências**. Rio de Janeiro: Rocco, 1987.

DELP-DICIONÁRIO escolar da Língua Portuguesa. **Narrativa**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2008.

DIEZ-GARCIA; CASTRO, A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, n.16 (1), 1011, p.91-98.

DUHIGG, Charles. **Poder do hábito** - por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios. São Paulo: Objetiva, 2012.

ESPÍRITO SANTO, Ruiz Cezar do. **Pedagogia da transgressão**. São Paulo: Papyrus, 2001.

_____. **Autoconhecimento na formação do educador**. São Paulo: Ágora, 2007.

_____. **O renascimento do sagrado na educação**. Petrópolis: Vozes, 2008.

_____. **Orientações escritas**. São Paulo: PUC, 2014.

FAZENDA, Ivani C. A. **Integração e interdisciplinaridade no ensino brasileiro: efetividade ou ideologia**. São Paulo: Loyola, 1979.

_____. **Interdisciplinaridade: história, teoria e pesquisa**. 4ª ed. Campinas: Papyrus, 2001.

_____; SEVERINO, Antonio Joaquim. (Org.). **Conhecimento, pesquisa e educação**. Campinas, SP: Papyrus, 2001. v. 01. 175 p. (Série Cidade Educativa).

_____. **Dicionário em construção: interdisciplinaridade**. São Paulo: Cortez, 2001.

_____. **Interdisciplinaridade: história, teoria e pesquisa**. Campinas: Papyrus, 2001.

_____. **Dicionário em construção**. 2. ed. São Paulo: Cortez, 2002.

_____. **Integração e interdisciplinaridade no ensino brasileiro: Efetividade ou Ideologia**. 5. ed. São Paulo: Loyola, 2002.

_____. **Interdisciplinaridade: Um projeto em parceria**. 5. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2002.

_____. (Org.). **Práticas Interdisciplinares na escola**. 9. ed. São Paulo: Cortez, 2002.

_____. (Org.). **Interdisciplinaridade: qual o sentido?** São Paulo: Paulus, 2003.

_____. **Práticas interdisciplinares na escola**. São Paulo: Cortez, 2005.

_____. **Interdisciplinaridade: qual o sentido?** 2. ed. São Paulo: Paulus, 2006.

_____. **Interdisciplinaridade: história, teoria e pesquisa**. 14. ed. Campinas: Prós, 2007.

_____. (org.). **Práticas interdisciplinares na escola**. 11. ed. São Paulo: Cortez, 2008.

_____. (org.). **O que é interdisciplinaridade?** São Paulo: Cortez, 2008.

FERREIRA. Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Aurélio**. 12. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1988.

FILME. **A festa de Babette**, dinamarquês, de 1987, do gênero drama, baseado em conto de Karen Blixen (1871): Um banquete que alimenta corpo e alma.

FILME. **Muito além do peso** (Way Beyond Weight), 2012 • Brasil • color • digital • 84 min. Documentário • Livre - Direção: Estela Renner - Fotografia: Renata Ursaia - Montagem: Jordana Berg - Música: Jukebox - Produtor: Marcos Nisti, Juliana Borges-Produção: Maria Farinha Filmes-Site oficial: <http://www.muitoalemdopeso.com.br/> Acesso em: 10/10/2013.

FILME. **Ratatouille**, do gênero animação, lançado em 2007, conta a história de um rato vivendo em Paris e que sonha em ser um grande chef de cozinha.

FRANCO, Ariovaldo, **De caçador a gourmet** – Uma história da gastronomia. São Paulo: SENAC, 2001

FREIRE, Gilberto. **Açúcar**. São Paulo: Companhia das Letras, 1997.

FREIRE, P. **Educação e mudança**. 16. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1979.

_____. **Conscientização**: teoria e prática da libertação – uma introdução ao pensamento de Paulo Freire. 3. ed. São Paulo: Cortez & Moraes, 1980.

_____. **Pedagogia do oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

_____. **Pedagogia da esperança**: um encontro com a pedagogia do oprimido> Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1992.

_____. **Pedagogia do oprimido**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Arte & Ciência, 1998.

_____. **Pedagogia do oprimido**. 43. ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra, 2005.

_____. **Pedagogia da autonomia**. 31. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2006.

GADOTTI, Moacir e BARCELOS, Eronita Silva. **Construindo a escola cidadã no Paraná**. Brasília: MEC, 1993 (Cadernos Educação Básica).

GADOTTI, Moacir. **Educação de adultos como direito humano**. Interdisciplinaridade: atitude e método. São Paulo: Instituto Paulo Freire, 2004

GARCIA, R. W. Representações sociais da alimentação e saúde e suas repercussões no comportamento alimentar. **Physis, Rio de Janeiro, 7, 1997, p. 51-68.**

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Idosos. Disponível em www.ibge.gov.br. Acesso em 24.08.2008.

JAPIASSU, H. **O mito da neutralidade científica**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

_____. **O sonho transdisciplinar e as razões da filosofia**. Rio de Janeiro: Imago, 2006.

LAMES, Edilei Rodrigues. **O perfil do conhecimento experimental do professor de gestão de custos que atua em um curso de ciências contábeis**. Dissertação de Mestrado. FECAP – Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado, São Paulo, 2011.

LOPES, Ruth Gelehrter da Costa Lopes. **Imagem e autoimagem: idosos no Brasil – vivências, desafios e expectativas na terceira idade**. São Paulo: Sesc, 2007.

_____. **Saúde na velhice**. As interpretações sociais e os reflexos no uso do medicamento, São Paulo: EDUQUE/FAPESP 2000.

MERCADANTE, Elizabeth F. **A construção da identidade e da subjetividade**. Tese de doutorado. São Paulo: PUC/SP, 1997.

MINTZ, S. Comida e antropologia: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Ciências Sociais**, v. 16, n. 47, p. 31-42. 2001.

MONTEIRO, C.A. et al. **Da desnutrição para a obesidade**: A transição nutricional no Brasil. In: Velhos e Novos Males da Saúde no Brasil. 2. ed. São Paulo: Hucitec. 2000.

MORIN, Edgar. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. Tradução: Catarina Eleonora F. da Silva e Jeanne Sawaya. 4. ed. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: UNESCO, 2001

NASCIMENTO, Angelina Bulcão. **Comida prazeres, gozos e transgressões**. 2. ed. Salvador: Editora EDUFBA. (resultado de tese de doutorado na Universidade Federal da Bahia – Salvador, BA), 1998.

NIETZSCHE, F. W. **Além do bem e do mal: prelúdio a uma filosofia do futuro**. São Paulo: Companhia das Letras, 2008.

OLIVEIRA, S. V; VEIGA, G. V. Estado nutricional e maturação sexual de adolescentes de uma escola pública e de uma escola privada do Município do Rio de Janeiro. **Revista de Nutrição**. v.18, n. 2, p. 183-191, mar./abr., 2005.

OMS- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Action: creating health promoting schools**, 2000. Disponível em :<http://www.who.int/school_youth_health/re_source_s/information_series/en/index.html > Acesso em 20 janeiro 2003.

_____. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde – OPAS, 2005.

PeNSE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2012. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pense/2012/comentarios.pdf>> Acesso: 20/05/2014.

PERRENOUD, P. **Práticas pedagógicas, profissão docente e formação: perspectivas sociológicas**, Lisboa: Dom Quixote, 1997.

PETRINI, Carlos, **Slow Food: Princípios da Nova Gastronomia**. São Paulo: Editora Senac, 2009.

PINEAU, G. O sentido do sentido. In: NICOLESCU, Basarab. **Educação e transdisciplinaridade**. Brasília: UNESCO, 2000.

POMBO, O. Interdisciplinaridade. **Ambições e limites**. Lisboa: Relógio D'Água, 2004.

PONTE, J.P. Concepções dos professores de matemática e processos de formação. In BROWN, M. et al. (eds) **Educação matemática: temas de investigação**: Lisboa: SEM S`CE, 1992.

PORTO, M.,F.; MARTINES-ALIER, J. Ecologia política, economia ecológica e saúde coletiva: interfaces para a sustentabilidade do desenvolvimento e para a promoção da saúde. **Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.23, Supl4, p.S503-12, 2007**.

PROUST, Marcel. **No caminho de Swann**. Porto Alegre: Ed. Globo, 2012.

REDENUTRI. Rede de Nutrição do Sistema Único de Saúde. **Texto de Sistematização 06**, Educação Alimentar e Nutricional, 15 de setembro de 2010 <http://189.28.128.100/nutricao/docs/redenutri/6sistematizacao.pdf>. Acesso em: 07/08/14.

REIS, Carlos. **Dicionário de teoria da narrativa**. São Paulo: Ática, 1988.

RIZZINI, Irmã Monica Rabello de Castro; SANTOS, Carla Daniel. **Guia de Metodologias de Guia alimentar do Ministério da Saúde e Políticas de Promoção e Proteção à Saúde (PNAN)** - Aprovada pelo Conselho Nacional de Saúde, a Portaria n. 710, de 10 de junho de 1999.

RODRIX, Z. **O cozinheiro do rei: as aventuras e desventuras de Pedro Karáí Raposo, entre o Rio de Contas e a Corte de 1773-1823**. São Paulo: Madras, 2013.

SÃO PAULO. **Lei Estadual. 9892/97**. Política do Idoso. São Paulo.: Imprensa Oficial, 1997.

_____. **Lei Municipal, nº 12.463/97. Dia do profissional de Culinária na cidade de SP**. São Paulo: Imprensa oficial, 1997.

SÃO PAULO. **Lei Estadual, 10.754/01. Dia do profissional de Culinária no Estado de SP**. São Paulo: Imprensa oficial, 2001.

SAVARIN, Brillat. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

SILVA, E. C. R. **Agricultura urbana como instrumento para a educação ambiental e para a educação em saúde: decodificando o protagonismo da escola.**, Dissertação de mestrado. Núcleo de Tecnologia Educacional para a Saúde. 210-239p. Rio de Janeiro, UFRJ, 2010.

_____. **Almanaque do slow food internacional**. BRA, Itália, 2013.

_____. **Até as origens do sabor**. Terra Madre. Turim, 2008. (Encontro mundial da comunidade dos alimentos).

SBP. **Manual de orientação para alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola.** 2. ed. São Paulo: SBP, 2008.

STANO, Rita de Cássia. **Identidade do professor no envelhecimento.** São Paulo: Cortez, 2001.

TAVARES, Dirce Encarnacion. **A presença do aluno idoso no currículo da universidade contemporânea:** uma leitura interdisciplinar. Tese de Doutorado. Departamento de Educação – Currículo. São Paulo: PUC/SP, 2008.

THIESEN, Juarez da Silva. A interdisciplinaridade como movimento de articulação no ensino aprendizagem. PerCursos, **Florianópolis, v. 8, n. 1, p. 87-102, jan. / jun. 2007.** Disponível no site: www.periodicos.udesc.br/index.php/percursos/article/download acesso: 30/08/2008.

TOMAZONI, Ana Maria Ruiz. **Educar com sabor e saber.** Dissertação de mestrado apresentada ao Departamento de Gerontologia. São Paulo: PUC, 2009.

TOMAZONI, Ana Maria Ruiz; TAVARES, Dirce Encarnacion; CONCEIÇÃO, Maria Helena Esteves. **Uma vivência interdisciplinar na Educação dos Sentidos.** São Paulo: Icone Editora, 2011.

VARELLA, Ana Maria Ramos Sanchez. **A comunicação interdisciplinar na educação.** São Paulo: Escuta, 2008.

ANEXOS

ANEXO 1: PNEA LEI 9795/99 - POLITICA NACIONAL DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL.

**Presidência da República
Casa Civil
Subchefia para Assuntos Jurídicos**

LEI No 9.795, DE 27 DE ABRIL DE 1999.

Mensagem de Veto Regulamento

Dispõe sobre a educação ambiental, institui a Política Nacional de Educação Ambiental e dá outras providências.

O PRESIDENTE DA REPÚBLICA Faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

CAPÍTULO I

DA EDUCAÇÃO AMBIENTAL.

Art. 1o Entendem-se por educação ambiental os processos por meio dos quais o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, bem de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida e sua sustentabilidade.

Art. 2o A educação ambiental é um componente essencial e permanente da educação nacional, devendo estar presente, de forma articulada, em todos os níveis e modalidades do processo educativo, em caráter formal e não-formal.

Art. 3o Como parte do processo educativo mais amplo, todos têm direito à educação ambiental, incumbindo:

I - ao Poder Público, nos termos dos arts. 205 e 225 da Constituição Federal, definir políticas públicas que incorporem a dimensão ambiental, promover a educação ambiental em todos os níveis de ensino e o engajamento da sociedade na conservação, recuperação e melhoria do meio ambiente;

II - às instituições educativas, promover a educação ambiental de maneira integrada aos programas educacionais que desenvolvem;

III - aos órgãos integrantes do Sistema Nacional de Meio Ambiente - Sisnama, promover ações de educação ambiental integradas aos programas de conservação, recuperação e melhoria do meio ambiente;

IV - aos meios de comunicação de massa, colaborar de maneira ativa e permanente na disseminação de informações e práticas educativas sobre meio ambiente e incorporar a dimensão ambiental em sua programação;

V - às empresas, entidades de classe, instituições públicas e privadas, promover programas destinados à capacitação dos trabalhadores, visando à melhoria e ao controle efetivo sobre o ambiente de trabalho, bem como sobre as repercussões do processo produtivo no meio ambiente;

VI - à sociedade como um todo, manter atenção permanente à formação de valores, atitudes e habilidades que propiciem a atuação individual e coletiva voltada para a prevenção, a identificação e a solução de problemas ambientais.

Art. 4o São princípios básicos da educação ambiental:

- I - o enfoque humanista, holístico, democrático e participativo;
- II - a concepção do meio ambiente em sua totalidade, considerando a interdependência entre o meio natural, o sócio-econômico e o cultural, sob o enfoque da sustentabilidade;
- III - o pluralismo de idéias e concepções pedagógicas, na perspectiva da inter, multi e transdisciplinaridade;
- IV - a vinculação entre a ética, a educação, o trabalho e as práticas sociais;
- V - a garantia de continuidade e permanência do processo educativo;
- VI - a permanente avaliação crítica do processo educativo;
- VII - a abordagem articulada das questões ambientais locais, regionais, nacionais e globais;
- VIII - o reconhecimento e o respeito à pluralidade e à diversidade individual e cultural.

Art. 5o São objetivos fundamentais da educação ambiental:

- I - o desenvolvimento de uma compreensão integrada do meio ambiente em suas múltiplas e complexas relações, envolvendo aspectos ecológicos, psicológicos, legais, políticos, sociais, econômicos, científicos, culturais e éticos;
- II - a garantia de democratização das informações ambientais;
- III - o estímulo e o fortalecimento de uma consciência crítica sobre a problemática ambiental e social;
- IV - o incentivo à participação individual e coletiva, permanente e responsável, na preservação do equilíbrio do meio ambiente, entendendo-se a defesa da qualidade ambiental como um valor inseparável do exercício da cidadania;
- V - o estímulo à cooperação entre as diversas regiões do País, em níveis micro e macrorregionais, com vistas à construção de uma sociedade ambientalmente equilibrada, fundada nos princípios da liberdade, igualdade, solidariedade, democracia, justiça social, responsabilidade e sustentabilidade;
- VI - o fomento e o fortalecimento da integração com a ciência e a tecnologia;
- VII - o fortalecimento da cidadania, autodeterminação dos povos e solidariedade como fundamentos para o futuro da humanidade.

CAPÍTULO II

DA POLÍTICA NACIONAL DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL.

Seção I

Disposições Gerais

Art. 6o É instituída a Política Nacional de Educação Ambiental.

Art. 7o A Política Nacional de Educação Ambiental envolve em sua esfera de ação, além dos órgãos e entidades integrantes do Sistema Nacional de Meio Ambiente - Sisnama, instituições educacionais públicas e privadas dos sistemas de ensino, os órgãos públicos da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, e organizações não-governamentais com atuação em educação ambiental.

Art. 8o As atividades vinculadas à Política Nacional de Educação Ambiental devem ser desenvolvidas na educação em geral e na educação escolar, por meio das seguintes linhas de atuação inter-relacionadas:

- I - capacitação de recursos humanos;
 - II - desenvolvimento de estudos, pesquisas e experimentações;
 - III - produção e divulgação de material educativo;
-

IV - acompanhamento e avaliação.

§ 1º Nas atividades vinculadas à Política Nacional de Educação Ambiental serão respeitados os princípios e objetivos fixados por esta Lei.

§ 2º A capacitação de recursos humanos voltar-se-á para:

I - a incorporação da dimensão ambiental na formação, especialização e atualização dos educadores de todos os níveis e modalidades de ensino;

II - a incorporação da dimensão ambiental na formação, especialização e atualização dos profissionais de todas as áreas;

III - a preparação de profissionais orientados para as atividades de gestão ambiental;

IV - a formação, especialização e atualização de profissionais na área de meio ambiente;

V - o atendimento da demanda dos diversos segmentos da sociedade no que diz respeito à problemática ambiental.

§ 3º As ações de estudos, pesquisas e experimentações voltar-se-ão para:

I - o desenvolvimento de instrumentos e metodologias, visando à incorporação da dimensão ambiental, de forma interdisciplinar, nos diferentes níveis e modalidades de ensino;

II - a difusão de conhecimentos, tecnologias e informações sobre a questão ambiental;

III - o desenvolvimento de instrumentos e metodologias, visando à participação dos interessados na formulação e execução de pesquisas relacionadas à problemática ambiental;

IV - a busca de alternativas curriculares e metodológicas de capacitação na área ambiental;

V - o apoio a iniciativas e experiências locais e regionais, incluindo a produção de material educativo;

VI - a montagem de uma rede de banco de dados e imagens, para apoio às ações enumeradas nos incisos I a V.

Seção II

Da Educação Ambiental no Ensino Formal.

Art. 9º Entende-se por educação ambiental na educação escolar a desenvolvida no âmbito dos currículos das instituições de ensino públicas e privadas, englobando:

I - educação básica:

a) educação infantil;

b) ensino fundamental e

c) ensino médio;

II - educação superior;

III - educação especial;

IV - educação profissional;

V - educação de jovens e adultos.

Art. 10. A educação ambiental será desenvolvida como uma prática educativa integrada, contínua e permanente em todos os níveis e modalidades do ensino formal.

§ 1º A educação ambiental não deve ser implantada como disciplina específica no currículo de ensino.

§ 2º Nos cursos de pós-graduação, extensão e nas áreas voltadas ao aspecto metodológico da educação ambiental, quando se fizer necessário, é facultada a criação de disciplina específica.

§ 3º Nos cursos de formação e especialização técnico-profissional, em todos os níveis, deve ser incorporado conteúdo que trate da ética ambiental das atividades profissionais a serem desenvolvidas.

Art. 11. A dimensão ambiental deve constar dos currículos de formação de professores, em todos os níveis e em todas as disciplinas.

Parágrafo único. Os professores em atividade devem receber formação complementar em suas áreas de atuação, com o propósito de atender adequadamente ao cumprimento dos princípios e objetivos da Política Nacional de Educação Ambiental.

Art. 12. A autorização e supervisão do funcionamento de instituições de ensino e de seus cursos, nas redes pública e privada, observarão o cumprimento do disposto nos arts. 10 e 11 desta Lei.

Seção III

Da Educação Ambiental Não-Formal.

Art. 13. Entendem-se por educação ambiental não-formal as ações e práticas educativas voltadas à sensibilização da coletividade sobre as questões ambientais e à sua organização e participação na defesa da qualidade do meio ambiente.

Parágrafo único. O Poder Público, em níveis federal, estadual e municipal, incentivará:

I - a difusão, por intermédio dos meios de comunicação de massa, em espaços nobres, de programas e campanhas educativas, e de informações acerca de temas relacionados ao meio ambiente;

II - a ampla participação da escola, da universidade e de organizações não-governamentais na formulação e execução de programas e atividades vinculadas à educação ambiental não-formal;

III - a participação de empresas públicas e privadas no desenvolvimento de programas de educação ambiental em parceria com a escola, a universidade e as organizações não-governamentais;

IV - a sensibilização da sociedade para a importância das unidades de conservação;

V - a sensibilização ambiental das populações tradicionais ligadas às unidades de conservação;

VI - a sensibilização ambiental dos agricultores;

VII - o ecoturismo.

CAPÍTULO III

DA EXECUÇÃO DA POLÍTICA NACIONAL DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL.

Art. 14. A coordenação da Política Nacional de Educação Ambiental ficará a cargo de um órgão gestor, na forma definida pela regulamentação desta Lei.

Art. 15. São atribuições do órgão gestor:

I - definição de diretrizes para implementação em âmbito nacional;

II - articulação, coordenação e supervisão de planos, programas e projetos na área de educação ambiental, em âmbito nacional;

III - participação na negociação de financiamentos a planos, programas e projetos na área de educação ambiental.

Art. 16. Os Estados, o Distrito Federal e os Municípios, na esfera de sua competência e nas áreas de sua jurisdição, definirão diretrizes, normas e critérios para a educação ambiental, respeitados os princípios e objetivos da Política Nacional de Educação Ambiental.

Art. 17. A eleição de planos e programas, para fins de alocação de recursos públicos vinculados à Política Nacional de Educação Ambiental, deve ser realizada levando-se em conta os seguintes critérios:

I - conformidade com os princípios, objetivos e diretrizes da Política Nacional de Educação Ambiental;

II - prioridade dos órgãos integrantes do Sisnama e do Sistema Nacional de Educação;

III - economicidade, medida pela relação entre a magnitude dos recursos a alocar e o retorno social propiciado pelo plano ou programa proposto.

Parágrafo único. Na eleição a que se refere o caput deste artigo, devem ser contemplados, de forma equitativa, os planos, programas e projetos das diferentes regiões do País.

Art. 18. (VETADO)

Art. 19. Os programas de assistência técnica e financeira relativos a meio ambiente e educação, em níveis federal, estadual e municipal, devem alocar recursos às ações de educação ambiental.

CAPÍTULO IV

DISPOSIÇÕES FINAIS.

Art. 20. O Poder Executivo regulamentará esta Lei no prazo de noventa dias de sua publicação, ouvidos o Conselho Nacional de Meio Ambiente e o Conselho Nacional de Educação.

Art. 21. Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Brasília, 27 de abril de 1999; 178o da Independência e 111o da República.

FERNANDO HENRIQUE CARDOSO

Paulo Renato Souza

José Sarney Filho

Este texto não substitui o publicado no D.O.U. de 28.4.1999

ANEXO 2: MANIFESTO INTERNACIONAL DO MOVIMENTO SLOW FOOD⁴³.

Categoria: Campanhas e Manifestos

Publicado em Quinta, 05 Julho 2007 14:20

Escrito por Folco Portinari

O movimento internacional Slow Food começou oficialmente quando representantes de 15 países endossaram este manifesto, escrito por um dos fundadores, Folco Portinari, em 09 de Novembro de 1989.

"O nosso século, que se iniciou e tem se desenvolvido sob a insígnia da civilização industrial, primeiro inventou a máquina e depois fez dela o seu modelo de vida.

Somos escravizados pela rapidez e sucumbimos todos ao mesmo vírus insidioso: a Fast Life, que destrói os nossos hábitos, penetra na privacidade dos nossos lares e nos obriga a comer Fast Food.

O Homo sapiens, para ser digno desse nome, deveria libertar-se da velocidade antes que ela o reduza a uma espécie em vias de extinção.

Um firme empenho na defesa da tranqüilidade é a única forma de se opor à loucura universal da Fast Life.

Que nos sejam garantidas doses apropriadas de prazer sensual e que o prazer lento e duradouro nos proteja do ritmo da multidão que confunde frenesi com eficiência.

Nossa defesa deveria começar à mesa com o Slow Food. Redescubramos os sabores e aromas da cozinha regional e eliminemos os efeitos degradantes do Fast Food.

Em nome da produtividade, a Fast Life mudou nossa forma de ser e ameaça nosso meio ambiente. Portanto, o Slow Food é, neste momento, a única alternativa verdadeiramente progressiva.

A verdadeira cultura está em desenvolver o gosto em vez de atrofiá-lo. Que forma melhor para fazê-lo do que através de um intercâmbio internacional de experiências, conhecimentos e projetos?

Slow Food garante um futuro melhor.

Slow Food é uma idéia que precisa de inúmeros parceiros qualificados que possam contribuir para tornar esse (lento) movimento, em um movimento internacional, tendo o pequeno caracol como seu símbolo."

Folco Portinari, em 09 de Novembro de 1989

⁴³ Fonte: <http://www.slowfoodbrasil.com/slowfood/manifesto> (30.10.13 às 23.01h)

ANEXO 3: MANIFESTO *SLOW FOOD* PELA EDUCAÇÃO⁴⁴.

VII Congresso Nacional, Abano Terme, 16 de maio de 2010 e Terra Madre 2010

A Educação no *Slow Food*

- é um prazer, um momento lúdico e de convívio, de sentir-se à vontade e leve.
- ensina o valor da lentidão, o respeito dos próprios ritmos e os dos outros
- é aprender fazendo, pois a experiência direta alimenta e fortalece a aprendizagem
- valoriza a diversidade das culturas, dos saberes, das capacidades e dos pontos de vista
- reconhece as necessidades e estimula os interesses e as motivações de cada um
- enfrenta os temas em sua complexidade, considerando as relações entre disciplinas e áreas diversas.
- é dar-se tempo para compreender, interiorizar e elaborar uma visão própria.
- estimula a participação, facilitando o diálogo, a livre expressão, a cooperação, a escuta e a aceitação mútua
- é um caminho íntimo, que envolve a dimensão cognitiva, experiencial, afetiva e emocional
- alimenta-se do contexto no qual se encontra, valorizando memória, saberes e culturas locais
- facilita a ligação de redes locais fortalecendo o sentimento de comunidade
- desenvolve a consciência de si mesmo, do próprio papel e das próprias ações
- desperta a curiosidade, favorece a intuição e o senso crítico.
- promove mudanças, gerando pensamentos e comportamentos novos e mais responsáveis.

Fonte: Este documento foi redigido com a supervisão de Cristina Bertazzoni e con il contributo di: Angela Berlingò, Giada Borra, Valeria Cometti, Annalisa D'Onorio, Stefania Durante, Chiara Fornari, Davide Ghirardi, Simona Luparia, Mariagiulia Mariani, Michèle Mesmain, Simone Saccardi, Carmen Wallace.

⁴⁴ www.slowfoodbrasil.com.br 13.05.2013.

ANEXO 4: MANIFESTO CENTRALIDADE DO ALIMENTO (*SLOW FOOD*).

Centralidade dos Alimentos
Carlo Petrini⁴⁵ - 12/06/2008

Qual é o valor dos alimentos? As coisas cotidianas muitas vezes, precisamente pela sua presença constante nas nossas vidas, tendem a ser subestimadas. Apercebemo-nos apenas quando se apresenta um elemento de crise, quando os nossos hábitos se alteram.

Quem luta todos os dias por procurar alimentos não precisa de discursos sobre a importância da centralidade dos mesmos nas nossas vidas: deve fazer contas cada vez que o sol se ergue. A abundância no entanto – ou melhor, o hábito da abundância – não permite a muitos viverem conscientes do fato que os alimentos não são apenas uma questão de sobrevivência, mas a expressão do que somos, da nossa sociedade, o reflexo ou a causa de pequenos e grandes problemas que nos rodeiam.

Desde que a indústria agro-alimentar se afirmou como nosso principal fornecedor esta consciência desapareceu, entregue nas suas mãos, para a transformar em fonte de lucro. Mas o lucro não segue as regras da natureza, e esta incompatibilidade está se tornando um fator de insustentabilidade explosivo.

Um outro valor dos alimentos, neste caso “econômico”, está a incrementar: o preço do trigo aumentou como nunca, os aumentos de consumo de carne em nível global (em países que não estavam habituados a ter esse estilo alimentar) e o boom dos biocombustíveis estão entre as principais causas de um aumento de preços que não dá sinais de descida e que começa a criar tensões sociais tanto no Norte quanto no Sul do mundo.

Isto aconteceu porque nos esquecemos do valor do ato de nos alimentarmos e do que representa. O seu caráter sagrado foi menosprezado, baixando ao nível de um qualquer produto de consumo que segue as regras de uma economia de mercado anti-natural.

Recolocar a alimentação no centro das nossas vidas é um ato de grande responsabilidade, para além de ser um favor que fazemos a nós próprios. Significa começar a pensar juntos, aprender a partilhar saberes e a agir conscientes de um destino global. Um destino que parte do nosso íntimo: do que decidimos colocar no prato, das sementes que escolhemos plantar nos nossos campos. São necessárias novas responsabilidades, derivadas de uma renovada centralidade da alimentação nas nossas vidas: as comunidades do Terra Madre sabem disso muito bem e é o que a Rede Terra Madre tem o dever de fazer o resto do mundo entender.

⁴⁵ Carlo Petrini é o Presidente Internacional do *Slow Food*. Este texto foi publicado no editorial da Newsletter Terra Madre. Conteúdo Relacionado: Geral, Terra Madre. www.slowfoodbrasil.com.br 13.11.13

ANEXO 5: DEPOIMENTOS ESPONTÂNEOS.

1 Adriana Andrade [ra.andrade@uol.com.br]

Olá!

Há alguns bons anos atrás quando fiz um curso de pós graduação, estava numa classe com alunos de diferentes idades, profissões, segmentos a princípio isso me incomodou um pouco, na verdade para mim parecia “um problema”, mas como é maravilhoso **Aprender**, no final de dois anos corridos, com muitos trabalhos e responsabilidades percebi que foram dois anos muito gratificantes pois exatamente por estar lá tive a oportunidade de conhecer pessoas fantásticas, aprender sobre outros segmentos/empresas muito interessantes e claro desenvolver um pouco mais na posição que ocupava.

Nos Cursos da Ana posso dizer o mesmo, é muito interessante perceber a diferença de idade, profissão, o motivo e a necessidade de cada um, trocar experiências, conhecer novos amigos e “colocar a mão na massa” que particularmente para mim ajuda muito! E além do Curso temos as dicas da Ana que generosamente nos passa todo sábado um pouco do seu “know how” que com certeza nos acrescenta muito.

Acho que todo trabalho desenvolvido com profissionalismo, seriedade e carinho como o de vocês sempre fará a diferença!

Um abraço,
Adriana Apda. de Andrade - 03.05.2013.

2 Jeferson Sacramento < jefss1@hotmail.com >

Para: Ana Tomazoni < anatomazoni@bol.com.br >

Assunto: Depoimento sobre os cursos.

Enviada: 01/05/2013 00:43

Boa noite Profa. Ana Maria

No início desse ano, **havia planejado fazer um curso de gastronomia pois não sabia cozinhar praticamente nada**. Me matriculei nos cursos **dia-a-dia e Premium (Gourmet)** e logo ao chegar a escola **fui muito bem recebido** pelos funcionários em **um ambiente tão familiar que me senti em casa**.

Já nas aulas, tive a honra de conhecer a **Chefe Ana Tomazzoni**. Seu vasto repertório de receitas me impressionou com a grande quantidade de pratos deliciosos feitos em cada aula. Sempre prezando pela **alimentação saudável**, com inúmeras dicas e segredos que tornam os pratos muito mais saborosos. **Tudo feito com carisma e de uma forma tão descontraída que não se percebe as horas passarem**. Durante as degustações, **fiquei de queixo caído ao constatar que pratos feitos por nós alunos**, sob sua orientação, ficavam mais gostosos do que os de muitos restaurantes, e olha que eu conheço vários....

Na primeira receita que fiz em casa, houve quem duvidasse se o prato havia sido feito por mim, de tão saboroso que ficou. Além disso os almoços em família tem sido muito mais divertidos a medida que meus familiares me pedem novidades aprendidas.

Hoje posso afirmar que os cursos mudaram totalmente meu conceito sobre gastronomia, a ponto de lamentar o término e ficar na expectativa pelo lançamento de novos cursos.

Finalizando, gostaria de **agradecer e parabenizar a Chefe Ana Tomazoni pela excelente escola** e espero que Deus lhe dê muita saúde e sucesso para que ela possa continuar ensinando essa **nobre arte com suas receitas deliciosas**.

Abraço,

Jéferson

3 milton.su10@gmail.com – ALUNO DO CURSO DO DIA A DIA

Enviada: Segunda-feira, 28 de Abril de 2014 22:53

Para: anatomazoni@uol.com.br

Assunto: Depoimento - Milton Ueno Cozinha Dia a Dia

Ana Maria Tomazoni,

Boa Noite,

Quero tomar a liberdade neste espaço disponibilizado por você, para comentar sobre o curso Dia a Dia. Sem sombra de dúvidas, é um dos melhores treinamentos para pessoas que tem ou não experiência na cozinha. Aprendemos muito de uma maneira interativa, criativa e divertida a realizar pratos quentes, frios, doces, salgados e por incrível que pareça tudo no mesmo dia dentro de três horas. A competência, destreza e dedicação que você Ana Maria leciona neste treinamento, é o fruto do sucesso deste empreendimento que é a escola de gastronomia Sabor & Saber. Certamente terei o prazer de participar do treinamento Gourmet em breve com você e se possível for, farei o treinamento para capacitação de chef. Quero deixar toda minha gratidão por você proporcionar momentos incríveis na cozinha, onde nos divertimos e aprendemos muito com sua simplicidade e paciência. Tenho certeza que todos os participantes perceberam que você está ali por ter muito amor pelo que faz. Admiro muito sua dedicação. Muito obrigado por me ensinar a me divertir mais na cozinha e tornar a minha vida mais feliz através de pratos que divido com meus amigos pelos conhecimentos adquiridos com você.

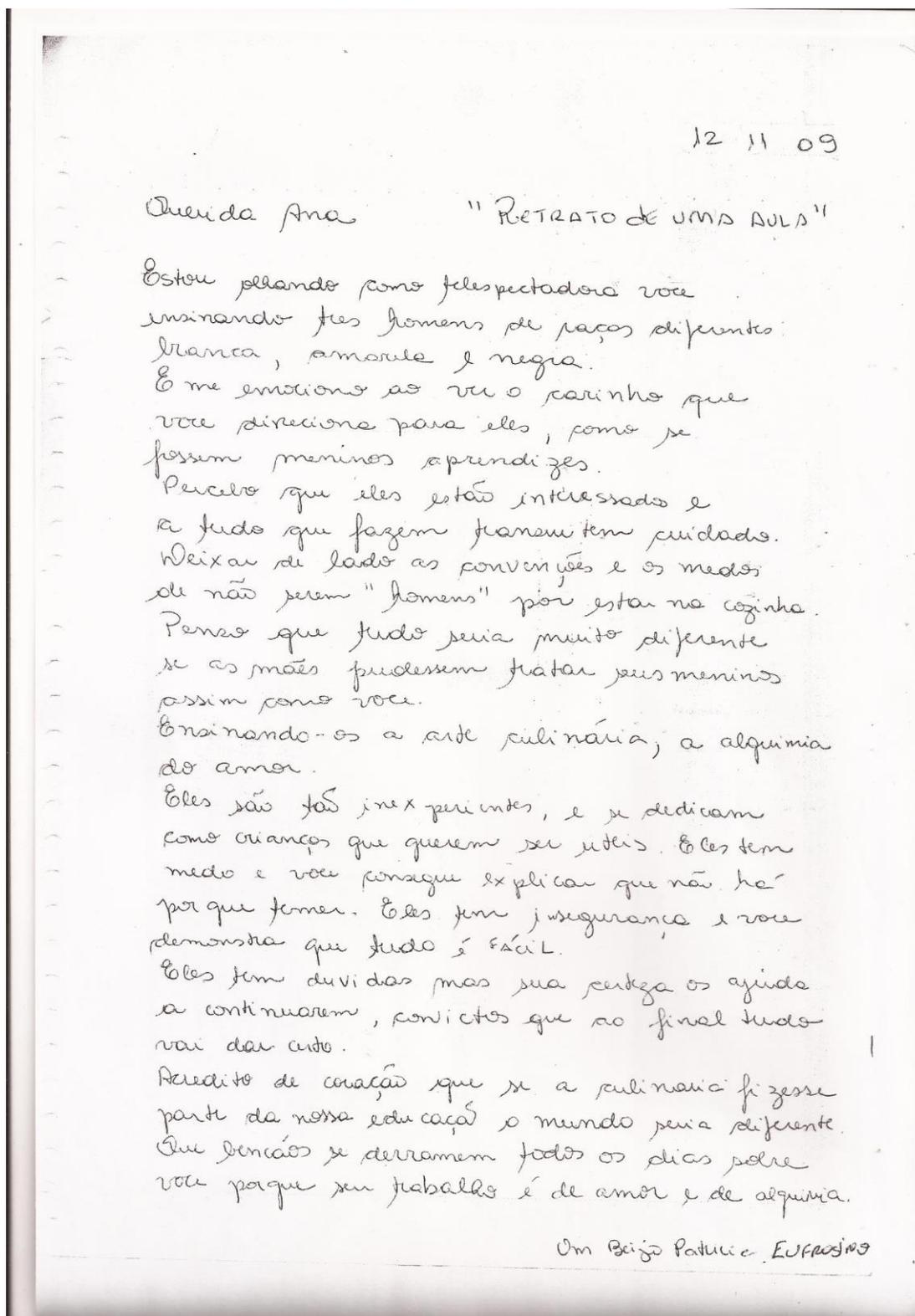
De seu amigo,

Milton Ueno

Futuro Chef

--Att. Milton Ueno

4 Patrícia- Retrato de uma aula.



ANEXO 6: EDUCAÇÃO ALIMENTAR E VIVÊNCIAS NOS ESPAÇOS ESCOLARES E ESCOLA DE ARTE CULINÁRIA - EM TEMPOS CONTEMPORANEOS.

1 OBJETIVOS.

1.1 GERAIS.

- Propiciar o desenvolvimento de todos os sentidos;
- Despertar o interesse por alimentos saudáveis;
- Prover escolhas saudáveis e sustentáveis para a vida.

1.2 ESPECÍFICOS.

- Treinar o reconhecimento sensorial dos alimentos ao nomear os sabores, as variações de textura, temperatura, aparência, odor e aroma dos alimentos e assim oferecer ferramentas para reconhecimento de alimentos contendo excesso de sal e açúcar;
- Despertar o interesse na degustação dos mais diversos alimentos;
- Trabalhar a importância da procedência dos alimentos e a valorização de quem os produziu.
- Promover desenvolvimento de responsabilidades individuais e coletivas;
- Estimular a observação, análise e discussão;
- Desenvolver a criatividade e estimular a curiosidade para pesquisar.

2 METODOLOGIA.

Este trabalho insere dois projetos que culminam nas mesmas propostas, valorizando o processo que religa os saberes e humaniza as pessoas, portanto, pautando na interdisciplinaridade, bem como na Política Nacional de Educação Ambiental - PNEA (Lei nº 9.795/99), que refere a Educação Ambiental, como fator diferencial para um desenvolvimento sustentável.

Ambos os projetos apresentam atividades que usam os sentidos, propiciando experiências e aprendizados em diferentes níveis, tais como textura, aroma, sabor e aspecto visual de sensibilização.

As atividades envolvem plantio, manuseio e degustação de diversas fases e tipos de alimentos, além da valorização da mandioca como alimento de apreciável valor nutricional e cultural.

O principal pressuposto da interdisciplinaridade pautou as ações e estratégias para os projetos, descrito por Fazenda (2007): Saber Ser, o qual requer mudanças profundas em quem trabalha; humildade; coerência; espera; desapego; provisoriedade do conhecimento, afetividade e ousadia.

2.1 PÚBLICO e LOCAL.

- Crianças do Instituto Barão de Mauá – da 1^a. a 5^a.série do 1^o. grau, no dia 22.04.10 das 9 as 12h. e 30.04.10 das 14 as 17h.

Local : Tomazoni Gastronomia – Sabor & Saber - São Bernardo do Campo – SP.

- Crianças da Educação Infantil (maternal 1 a 1^o ano) no período letivo de 2013.

Local: Colégio Santa Mônica – Mogi das Cruzes – SP.

3. ATIVIDADES.

3.1 PRÁTICA DA OFICINA DA MANDIOCA – SABOR & SABER.

1- Recepção dos alunos monitorados pelas professoras.

2- Apresentação dos objetivos referente à Comemoração do Dia da Mandioca.

3- Contar a lenda da mandioca.

4- Filme do Sr. Benê – do Instituto Maniva.

5- Prática com o produto – A Mandioca - Todos irão utilizar os sentidos para conhecer esta raiz –visão, tato, olfato – paladar e audição. Será realizado sorteio de 6 alunos que irão descascar e ralar a mandioca, já terá uma de molho, irão espremer e preparar a tapioca.

Apresentaremos os diferentes manuseios com a mandioca, como farinha de mandioca, farinha de tapioca, grude para bolo, fécula de mandioca etc.

Degustação do Bombom de Tapioca.

4 HORTA E OFICINAS – COLÉGIO SANTA MÔNICA.

A horta é uma importante ferramenta para o projeto, formada no colégio Santa Mônica, em um pequeno espaço, onde as crianças participam ativamente.

O projeto é desenvolvido por professor da área da nutrição, no entanto há envolvimento dos professores regentes das turmas dos alunos, além da coordenação, direção, auxiliares, cozinheira e manutenção, isto é, a participação de todos é solicitada pelas próprias crianças, o que permite entrosamento dos funcionários do colégio.

Além da horta, as crianças são envolvidas em oficinas para elaboração de saladas de vegetais e frutas, além de observação dos alimentos em uma perspectiva de pesquisador.

Os encontros com cada turma são oito, uma vez por semana, porém, diariamente as crianças visitam a horta para cuidados e discussão no dia do encontro oficial.

É definido um plano de ação para nortear a organização do trabalho, no entanto, as atividades são recriadas a partir de necessidades do grupo, de oportunidades que surgem,

não sendo fixada nenhuma tarefa além daquela referente aos cuidados com as plantas na horta.

4.1 PLANO DE AÇÃO.

Primeiro encontro.

- **Preparação da terra.**

Apresentação geral, conversar sobre a horta, fazer limpeza do local, preparar o solo, discutir sobre adubação (compostagem).

Discussão sobre o solo: formação, diferenças, importância para a vida no planeta.

Tempo previsto - 20 a 30 minutos (com cada grupo, as crianças são divididas em grupos para facilitar o acesso à horta e a atenção dos professores).

Segundo encontro.

- **Plantio.**

Plantio de mudas de hortaliças da época e de sementes que tenham desenvolvimento de no máximo 50 dias.

Cada aluno deverá plantar uma muda de cada espécie disponibilizada.

Discussão sobre os cuidados básicos para o crescimento: água, luz e nutrição do solo.

A importância do cuidado com a terra, com o planeta.

Associar: crescimento e desenvolvimento da planta e do ser humano. Os Seres Vivos: Quem são eles? O que eles precisam?

Tempo previsto - 30 minutos (com cada grupo).

Terceiro encontro.

- **Observação.**

Cuidados básicos com a planta em crescimento e em desenvolvimento. Reforçar o que já foi comentado.

Limpeza, retirada de matinhos, remexer a terra.

Responsabilidade individual e do grupo - o cuidado com o que cultivamos.

Tempo previsto - 20 minutos (com cada grupo).

Quarto encontro.

- **Ativação dos sentidos.**

Salada com hortaliças.

Neste dia as crianças cuidam rapidamente da hortinha e no horário do lanche preparam uma salada para consumo.

Discussão - a importância de quem planta e cuida do que comemos; saber preparar uma salada e apreciar diferentes sabores (aguçar os sentidos, experimentar). Vivenciar este momento como um dia de festa.

Os professores deverão acompanhar preparando também a sua salada e vivenciar o momento.

Tempo previsto - 30 a 40 minutos (com cada grupo).

Quinto encontro.

- **Diversidade, fauna, flora.**

Cuidados com a horta, limpeza, verificar presença de insetos, discutir sobre equilíbrio (lagartas - precisamos acabar com todas?)

Respeito ao meio ambiente.

Trabalhar as principais dúvidas das crianças.

Tempo previsto - 20 minutos (com cada grupo).

Sexto encontro.

- **Colheita das hortaliças.**

As crianças colhem, limpam e higienizam as hortaliças colhidas, e levam para casa com a proposta de compartilhar com a família o fruto do seu trabalho.

Falar da importância da limpeza adequada, das doenças associadas ao consumo de alimentos impróprios.

A importância da alimentação em família, em ambiente agradável e feliz.

Tempo previsto - 30 a 40 minutos (com cada grupo).

Sétimo encontro.

- **Pé de quê?**

Observar o que foi importante com o desenvolvimento da horta, o que eles mais gostaram; cuidar da terra para a próxima turma;

Um pé de quê? Apresentar para as crianças variedades de plantações, de onde vem? (maçã, abacaxi, melancia, arroz, feijão, azeitona e etc). Aproveitar o que é discutido no processo com as crianças, como as lagartas (a metamorfose), a compostagem; processo de crescimento, mamíferos e outros.

Tempo previsto - 40 a 60 minutos (com todas as crianças).

Oitavo encontro e encerramento.

- **Criatividade e degustação.**

Neste dia as crianças desenvolvem alguma receita simples, que poderá ser:

Salada de frutas; Lanche natural; Suco ou vitamina de frutas com hortaliças (laranja com beterraba ou couve com abacaxi); Bolo de banana ou maçã.

A receita deverá conter ingredientes discutidos nos encontros.

Trabalhar: socialização, consumo alimentar, escolhas.

Tempo previsto - 40 a 60 minutos (com cada grupo).

Exemplo da adaptação do plano provisório para uma das turmas.

1º encontro.

Replantio.

Nesta atividade as crianças replantam os pés de tomate da horta para um vaso (precisamos iniciar limpando a horta e cuidando do solo).

Proposta – estimular cooperação, paciência, responsabilidade.

Serão comentados os passos já vivenciados para iniciar a horta (lembrando o que já foi aprendido, já que esta turma já vivenciou o plantio anteriormente).

O professor poderá estimular outros aspectos que julgar importante.

Tempo previsto – 30 a 40 minutos.

2º encontro.

Preparo da horta.

Nesta atividade as crianças irão preparar o solo (terra adubada, afofar, limpar) para o plantio de mudas.

Também irão observar o tomate replantado, cuidar (regar, limpar).

Proposta – responsabilidades, importância de boa saúde (no caso da terra adubada) – fazer um paralelo com a nossa saúde: organismo forte está mais protegido de doenças, assim como observamos que nossas plantas crescem saudáveis e sem problemas.

Tempo previsto – 30 minutos.

3º encontro.

Plantio.

As crianças irão plantar rúcula (máximo 30 dias para colheita).

Proposta – cooperação, paciência e organização.

Tempo previsto – 40 a 60 minutos.

4º encontro.

Avaliação e observação do tomate.

Nesta atividade as crianças irão “explorar” o tomate – abrir, analisar suas partes (pele, polpa, sementes), avaliar funções (para que serve cada uma delas?). Também irão pensar sobre como podemos usar o tomate na nossa alimentação.

Proposta – estimular a curiosidade, a exploração, o perfil científico, a criatividade.

Tempo previsto 40 a 60 minutos.

5º encontro.

Avaliação e observação do feijão.

Nesta atividade as crianças irão observar e analisar grãos de feijões: cru, de remolho e cozido.

Será comentado sobre o amido, fibra e o ferro (nutrientes presentes nas leguminosas – feijões) e sobre os vários tipos de feijões e de leguminosas – soja, lentilha, grão-de-bico, tremoço.

As crianças irão pensar sobre como podemos usar os feijões na nossa alimentação.

Proposta – estimular a curiosidade, a exploração, o perfil científico, a criatividade.

Tempo previsto – 40 a 60 minutos.

6º encontro.

Colheita.

As crianças irão fazer a colheita da rúcula, limpar, lavar e higienizar. Levarão para casa (em saco plástico, com etiqueta da horta sustentável) ou poderão doar para amigos ou funcionários do colégio. A escolha será da turma.

Nesta atividade as crianças estarão observando o tomate replantado. Reforçar o cuidado e a responsabilidade.

Proposta – organização, limpeza, responsabilidade, compartilhar.

Tempo previsto – 40 a 60 minutos.

7º encontro.

Dia da culinária.

Nesta atividade as crianças irão degustar uma sopa de macarrão com feijão e vegetais (cenoura ralada, pedaços de frango e ervas variadas). Para acompanhar a sopa pãozinho torrado com molho de tomate.

Proposta – estimular paladar, conhecimento sobre valor nutricional (comentar sobre ferro, vitaminas, proteínas, carboidratos – amido, gordura, fibra – macro e micronutrientes).

Tempo previsto – 40 a 60 minutos.

8º encontro.

Dia da Criatividade.

Nesta atividade as crianças poderão preparar salada de frutas (frutas da época – morango, maçã, banana, mamão, abacate), combinado com algumas frutas secas (uva-passa, banana passa), karo e goiabada (trabalhar doces caseiros a partir das frutas).

Serão estimulados a criar a partir dos ingredientes, saladas coloridas, saborosas e nutritivas.

Proposta – trabalhar conclusões, fechamento de ideias.

Tempo previsto - 40 a 60 minutos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES.

PRINCIPAIS IMPRESSÕES.

Cada encontro é único, o seu desenvolvimento difere de acordo com o grupo de crianças e dos professores envolvidos na dinâmica. Fica claro que o trabalho cresce na medida em que os envolvidos se afinam nas suas diferenças, nas atitudes e desejos.

Não foi proposta analisar a história de vida do grupo, no entanto, isso ocorre naturalmente, uma vez que tanto nos encontros, como nas oficinas, observa-se descontração e proximidade, o que promove ouvir o outro e suas histórias, parece haver mais harmonia e certa cumplicidade, o que une o grupo. Este efeito é discutido por vários autores (SPINDOLA; SILVA SANTOS, 2003; PINEAU, 2006).

As crianças refletem as experimentações associando-as com outras já vividas com seus familiares, reforçando a importância da história familiar para a sua constituição emocional e racional.

O contato de cada grupo de crianças é de 2 meses e é interessante observar a capacidade que elas apresentam em se desprender das atividades para dar lugar ao outro grupo. Nesse sentido é possível destacar que as etapas vivenciadas com as crianças e professores envolvem cuidados, responsabilidades, estímulo da magia nas observações e nos encontros, de tal maneira que o foco é ser uma festa, independentemente do que comemoramos, buscamos celebrar o dia, o crescimento das plantas, a colheita, o sol, a água e oportunidades de descobrir nossos sentidos.

Este perfil é encontrado em ambos os projetos, cada um com sua peculiaridade, porém ambos apostando e investindo no Saber Ser.

Um ponto que é observado, e mais do que isso, é sentido, refere-se à necessidade do conhecermos o local onde estamos. A presença efetiva ao ambiente, o permitir ser parte dele, pertencer ao local onde estamos trabalhando para que a interferência faça sentido, para que a ousadia proposta não exclua o que já existe, cultuando as ideias concebidas nos diferentes momentos experimentados, personificando o respeito e a alegria, fatores que motivam o compromisso com o trabalho, o envolvimento com a situação, de tal maneira que o desejo de prosseguir sempre vai estar presente. Somente quando nos sentimos livres e incluídos evoluímos, como já discutido e apresentado por Fazenda em vários estudos (2001; 2002; 2003; 2004;).

Ao apresentarmos esses fatos temos a possibilidade de refletirmos o nosso processo na educação, isto é, buscar cada vez mais aprendermos quem somos. Qual nosso papel neste processo em que nos envolvemos? O desejo sincero de participar desta construção, de estar ali. Sem esses questionamentos, como buscar nosso autoconhecimento e melhorar nossa autoestima? E sem isso, como permitir fluir algo sincero, amoroso e ao mesmo tempo educativo? (SEVERINO; FAZENDA; 2002).

Fazenda (2006) refere que o trabalho de pesquisa efetuado nesta visão, a saber, na visão da interdisciplinaridade, desencadeia atributos até agora não considerados nas pesquisas convencionais sobre educação. Portanto, tudo que movimenta o viver integra a interdisciplinaridade.

RELATOS.

Relatos das crianças.

Muitos são os relatos das crianças nesta experimentação. Algumas inicialmente não desejaram vivenciar, não sentiram desejo de comer um alimento, porém, foi muito interessante que o ambiente construído por todos, parece ter contribuído para a mudança na atitude. Mesmo não desejando consumir todos os alimentos disponíveis, algumas crianças participaram ativamente das etapas e se permitiram experimentar pelo menos uma parte do que estava sendo oferecido.

Selecionamos algumas das falas das crianças para este artigo:

“adorei colocar a mão na terra”

“não gostava de feijão, mas agora eu estou gostando”

“Vou plantar na casa da minha avó, em casa não tenho terra”

“vou pedir para minha mãe fazer para mim”

“gostoso!!!! Muito gostoso”

“as plantinhas parecem bebê, precisam de amor, vitaminas, sol e água”

“a gente dá vitamina para a planta e depois ela dá vitamina pra gente”

“eu quero ver a minhoca!!!, cadê ela?”

“quando é que vamos plantar de novo?”

“a raiz é a boquinha da planta, ela come por aí”

“as lagartas vão virar borboletas, a gente não pode matar”

“Posso levar para minha mãe?”

"Fiz na minha casa a receita e ficou uma delicia"

"Fiz na casa da minha vó no final de semana e todos me deram parabéns, adoraram".

Não ouvimos, até hoje, nenhum relato negativo de uma criança, porque as atividades são desenvolvidas com muita alegria, com objetivo, com prazer.

Relatos dos professores.

O contato com os professores é algo muito especial. Sem ele o projeto não tem sucesso, é ele quem rega a sementinha nas crianças, cultivando carinhosamente as ideias e propostas.

Algumas colocações dos professores foram selecionadas para este momento:

“As crianças perguntam o tempo todo da horta. Querem ir para lá sempre, é um momento especial”

“Eles estão comendo melhor, aceitam alimentos que antes não queriam nem experimentar”

“Eles ficam esperando o dia da horta”

“Não pensei que eles fossem comer a salada de vegetais, me surpreenderam!!!!”

“Você viu que todos acabaram colocando a mão na terra?”

Essas narrativas são apenas um recorte de tudo que ouvimos no decorrer da realização do projeto.

ANEXO 7: PROJETO APRENDENDO A COMER. COZINHA MÉDICA.

Sugestões e Informações

Projeto Aprender a Comer

www.clinicagislenerocha.com
atendimento@clinicagislenerocha.com
Tel.: (11) 4992-1653

www.clespe.com.br
contato@clespe.com.br
Tel.: (11) 4332-5194

www.saboresabergastronomia.com.br
falecom@anatomazoni.com.br
Tel.: (11) 4121-5315

Cllespe
Clínica de Nutrição Infantil

Clínica Gislene Rocha
Especialidade Nutricional

Sabores&Saberes
GASTRONOMIA
10mazoni

publicisbrasil



“ O nascimento da Gabi foi uma experiência maravilhosa, mas também teve seus momentos difíceis. Eu sentia dor ao amamentar. Se não fosse pela Dra. Renata, eu acho que teria desistido. Foi ela quem me motivou a continuar, mostrando o quanto amamentar seria importante para a saúde da minha filha. E valeu a pena! Agora tô muito mais tranquila para o nascimento da Maria. ”

Daniela, mãe de Gabi, futura mãe de Maria.

Uma iniciativa:



Consulte o seu pediatra regularmente. Saúde para o seu filho. Tranquilidade para você.

Índice

Apresentação / Quem Somos 4

Etapa 1 - Orientações de 0/6º mês 7

Benefícios do aleitamento materno à mãe 8

Benefícios do aleitamento materno ao bebê 8

Etapa 2 - Orientações de 6º mês 9

Etapa 3 - Orientações de 6º/7º mês 10

Etapa 4 - Orientações de 8º mês 12

Etapa 5 - Orientações de 9º/11º mês 13

Etapa 6 - Orientações do 12º mês 14

Cuidados gerais após 1º ano 16

Receitas de sucos após 1º ano 17

Receitas de papas salgadas 18

Anexo 1 - Higienização de mamadeiras, chupetas e utensílios 22

Anexo 2 - Frutas fontes de vitamina C e laxativas 23

Anexo 3 - Alimentos que devem conter na papa salgada 24

Anexo 4 - Temperos que devem conter na papa salgada 25

Os dez passos da alimentação saudável 26

Próximos grupos do Projeto Aprender a Comer 27

Apresentação:

Quem Somos:

O projeto da Cozinha Experimental é realizado através da parceria de 3 grupos:

- ◆ **Clespe** - Clínica de Especialidades Pediátricas fundada há 9 anos, formada por grupo de médicos envolvidos nos cuidados pediátricos e em programas de atualização para comunidade médica e educadores
- ◆ **Clínica Gislene Rocha** - Especializada em Nutrição. Atua no mercado há 13 anos, com um método de atendimento nutricional diferenciado, que conta com apoio psicológico, atividades estéticas e equipamentos de alta tecnologia para avaliação corporal. Responsável pelo desenvolvimento do projeto "Aprender a Comer".
- ◆ **Sabor & Saber Gastronomia Tomazoni** - Há 30 anos ministrando cursos para o dia-a-dia e capacitação profissional. É uma escola de gastronomia ampla e perfeitamente equipada, que ensina os conceitos de alimentação saudável.

O que é cozinha experimental?

Mães, pais, avós ou cuidadores vivenciam, no ambiente de uma cozinha profissional, a importância da escolha do melhor alimento, o seu preparo e como oferecê-lo aos seus filhos. Coordenado por pediatras, nutrólogos, nutricionistas e culinária.

Por que fazer?

O aprendizado correto leva a um conceito de alimentação saudável para toda a vida.

A vivência da cozinha experimental desperta os nossos sentidos através de sabores, aromas e cores, e nos lembra que cozinhar, além de alimentar, é promover nutrição ativa e reagração familiar.

ANEXO 8: PROJETO COZINHA DAS PORÇÕES – COZINHA DO EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL.

Agradecimentos

Nós da Clínica Gislene Rocha e Espaço Sabor e Saber, agradecemos a todos que participaram na elaboração, preparação e realização deste projeto.

Acreditamos que todo sonho pode ser realizado e Hoje agradecemos a Você, por tornar o nosso realidade.



ANEXO 9: PROJETO COZINHANDO COM DIET.

Sumário

Apresentação.....	2
Cl. que é diabetes mellitus?.....	4
Como detectar.....	4
Diferença entre os tipos de diabetes.....	4
Fatores de risco para desenvolver o diabetes tipo 2.....	5
Digestão e absorção dos carboidratos.....	5
Síntomas.....	6
Hipoglicemia.....	6
Índice glicêmico / Carga glicêmica.....	7
Como consumir e reduzir o índice glicêmico.....	8
Tabela de Índice glicêmico.....	9
O que também altera a glicemia.....	9
Planejamento alimentar.....	10
Diferença entre Diet x Light x Zero.....	10
O que são edulcorantes.....	10
Dicas para o consumo.....	10
Tabela - diferença entre os adoçantes.....	11
Diferenças entre os tipos de açúcar.....	13
Benefícios do açúcar mascavo / demerara.....	13
Como se formam os carboidratos.....	14
Importância de cada refeição e o que comer.....	15
Aprenda a ler rótulos.....	20
Receitas saudáveis com sabor e saber	
Café do manhã	
Mix de cereais.....	22
Geleia diet.....	23
Suco de clarofila com cidreira.....	24
Suco de moracujó com camomila.....	24
Suco de clarofila com abacaxi.....	25
Principais refeições	
Macarrão com vegetais.....	25
Espaguete com legumes.....	26
Conchiglione recheado.....	27
Arroz com cereais, frango e amêndoas.....	29
Arroz especial integral no panela de pressão.....	30
Batata cozida no micro-ondas.....	30
Opções para saladas.....	31
Melão de limão, mostarda e azeite.....	31
Molho de abacate (guacamole).....	32
Sobremesa	
Leite condensado diet.....	33
Brigadeiro.....	33
Bolo negro maluco diet.....	34
Mousse de chocolate diet.....	35
Benefícios das vitaminas e minerais.....	35
Quiz.....	38
Anotações / Folder.....	39



Cozinhando com
Nutrição Diet



Sabores & Saberes
NUTRIÇÃO DIET

Clinica Gislene Rocha

ANEXO 10: ATIVIDADES VOLUNTÁRIAS NAS VÁRIAS FASES DA VIDA CONVIVUM GRANDE ABC SP.

06/12/2012

Nasce + 1 Convivium do Slow Food Brasil

A atuação maior é na área de educação, com Oficinas do Gosto, visitas às hortas, idas aos Seminários e Congressos ligados à Sustentabilidade e a Consciência de uma Alimentação Boa, Limpa e Justa.

TERRA MADRE COMEMORAÇÕES - 10 e 11/12/2012

COMEMORAÇÕES TERRA MADRE DAY – BRASIL EM 2 MOMENTOS: IDOSOS DA 4ª. IDADE E EVENTO BENEFICENTE COM PRODUTORES DE HORTAS ORGANICAS. Local : CONVIVUM GRANDE ABC SÃO PAULO

Profa. Chef. Ana Maria Ruiz Tomazoni Data 10.12.12 e 11.12.12 das 9:30 às 12:00h
Público: Alunos da 4a. idade (76 a 100 anos) - Centro Dia São Bernardo do Campo

TERRA MADRE - AGRICULTORES – 01/12/2013

COMEMORAÇÕES TERRA MADRE DAY – BRASIL,
COM PRODUTORES DE HORTAS ORGANICAS

Local Escola de Gastronomia Sabor e Saber Gastronomia Tomazoni

Av. Senador Fláquer,534 – VI. Euclides São Bernardo do Campo – SP

Profª e Chef Ana Maria Ruiz Tomazoni

Data 01.12.12 das 19:00 às 24:00h

Público: Associados do Slow Food, Produtores de Hortas, Hortas da Prefeitura do Município de São Bernardo do Campo, Amigos e alunos amantes dos alimentos e da gastronomia, familiares.

TERRA MADRE DAY - 09/12/12

TERRA MADRE DAY EM 09.12.12

Local: VI. Mariana - São Paulo

O PONTO DO DOCE COM DALVA BOLOGNINI

PIC NIC NA HORTA – 20/02/2013

DIA 24.02.13 (domingo) as 9:00 nos encontraremos com associados do Slow Food Grande ABCSP, quer participar?

Um Pic Nic para uma vivência diferenciada, aprender com a TERRA Boa, Limpa e Justa, como na filosofia Slow Food.

PIC NIC NA HORTA URBANA - SÃO BERNARDO DO CAMPO ACONTECEU – 25/02/2013

SLOW FOOD - CONVIVUM GRANDE ABC- SÃO PAULO.

Este foi nosso 1º. Encontro de 2013. iniciado de forma muito típica, com pic nic na horta orgânica. Aconteceu no dia 24 de fevereiro às 09:00 h, no Viveiro

Escola e Horta Urbana - Fundação Criança, na Rua: Francisco Visentainer, 804 - Bairro Assunção (ao lado do SESI - São Bernardo do Campo – anexo à Fundação criança.

Aprendendo sobre alimentos orgânicos 02/03/2013

Orgânico não é, simplesmente, um adjetivo dado ao alimento produzido levando-se em conta os princípios da ecologia, como relata o dicionário Aurélio. Orgânico é uma cultura que, somente entre 2011 e 2012, cresceu cerca de 40% no Brasil. “A verdadeira cultura orgânica se certifica de todo o processo de cultivo, manipulação e entrega desse alimento”, diz Javier Andrés Vilanova, nutricionista e pesquisador da Jasmine Alimentos, especializada em alimentos naturais. Mais do que a qualidade dos alimentos, os seguidores dessa cultura se preocupam com o tratamento do solo, da água, ar, além da qualidade de vida dos animais.

FALAR EM EDUCAÇÃO E ALIMENTAÇÃO COM PEIXE – 15/03/2013

Com a pesca, assim como com a agricultura, o **Slow Food** acredita firmemente que cada indivíduo pode contribuir em algum nível para mudar os mecanismos de um sistema alimentar globalizado baseado na exploração intensiva de recursos.

Com a sua forte experiência internacional e local, o movimento está convencido de que só podemos trazer mudanças, retornando às origens dos alimentos, colocando a curiosidade e o prazer ao serviço de escolhas responsáveis.

Nhoque de Mandioca na Gazeta – 22/03/2013

A cultura brasileira e o Slow Food na TV Gazeta – São Paulo Comemoração do Dia do Índio, Nhoque de mandioca com espinafre e molho de abóbora.

V Rota Gastronômica do Cambuci – 23 e 24/03/2013

Divulgação , degustação e palestras.

10º FESTIVAL DO CAMBUCI DE SANTO ANDRE

O CAMBUCI FAZ PARTE DA ARCA DO GOSTO DO SLOW FOOD – 05/04/2013

O fruto do cambuci faz parte da Arca do Gosto e da Fortaleza (projetos do Slow Food que apoiam ingredientes e técnicas tradicionais ameaçadas de extinção). Conheça os alimentos brasileiros catalogados na Arca do Gosto: aratu, arroz vermelho, babaçu,berbigão, cagaita,cambuci,castanha de Baru, farinha de batata doce Krahô, feijão Canapu,guaraná nativo Sateré-Mawé, jabotá, licuri, mangaba, maracujá da caatinga, marmelada Santa Luzia, nectar de abelhas nativas, ostra de Cananéia, Palmito Juçara, pequi, piracuí, pirarucu, umbu, pinhão.

Em comemoração ao Festival do Cambuci, que acontece de 13 a 28 de Abril, Bolo de Cambuci e aveia

Hoje, 13/04, abertura oficial, do 10. Festival do Cambuci, (Paranapiacaba)com a gastronomia e apresentações musicais.

Conchas de chocolate com pérola de Cambuci

O Convivium Grande ABC SP está presente, no festival do Cambuci divulgando alimento da Arca do Gosto

Apresentando o Movimento Slow Food e associando pessoas que apreciam o prazer de saborear alimentos naturais e com procedência conhecida .

ESCOLA SABOR E SABER GASTRONOMIA COM O 10º. FESTIVAL DO CAMBUCI - 2013

RECEITAS E PROGRAMAÇÃO DAS ATIVIDADES

Oficinas na Fundação Criança de SBCampo - 24/04/2013

Bombocado de Mandioca

Na dinâmica da oficina tivemos a apresentação dos grupos presentes, em seguida fizemos a Oficina Dos Sentidos, alguns alunos foram sorteados e com os olhos vendados adivinhavam o cheiro(olfato) de algumas ervas e alimentos como café, canela, etc. Pelo tato, ainda com os olhos vendados, sentiam e falavam o legume ou fruta. Palestra, vídeos, sorteios e Mão na massa.

Ganhadores do Concurso Gastronômico do 10º. Festival do Cambuci 2013 – Paranapiacaba - SP – 28/04/2013

Este ano participei pessoalmente de várias etapas, ou seja: com receitas, através da **Escola Sabor e Saber** fazendo parte do júri, com sugestões para montagem do regulamento do concurso e dinâmicas para as práticas de apresentação do passo a passo do concurso. Fiquei muito feliz, pois, **abri o festival com a receita Conchas de Chocolate e perolas de cambuci** e no enceramento, para fechar com chave de ouro, foi com **Bolo de aveia e Cambuci com cobertura de geleia especial de Cambuci!** Tive a honra de ter a presença do **Prefeito de Santo André, Dr. Carlos Grana**, assistindo integralmente nossa apresentação, degustando o bolo e festejando o sucesso do evento.

OFICINA DO GOSTO - CURSO CULINARIA INFANTIL E ADOLESCENTE – 13/05/2013

Você sabe de onde vem a comida? Será que você com os olhos vendados conseguiria descobrir alguns aromas e com o tato qual é alimento? Com temas provocativos, muita educação alimentar e mão na massa a **Escola Sabor e Saber Gastronomia** inicia seus cursos com duração mais consistente, uma vez por semana **para crianças e adolescentes.**

OFICINA DO GOSTO - ESCOLA DE CULINARIA INFANTIL E ADOLESCENTE – 14/05/2013

Despertar e treinar nossos sentidos, dentro da filosofia do Slow Food, priorizamos a redescoberta do prazer de saborear um alimento natural e na **compreensão da importância de conhecer sua origem, quem o produz, como é feito.**

OFICINA DO GOSTO - ESCOLA DE CULINARIA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES – 15/05/2013

A escola é um dos convívios do Slow Food, o movimento internacional que está em quase 200 países, priorizamos o prazer e a alimentação com responsabilidade e consciência, reconhecendo as fortes conexões entre o prato e o planeta. Com essa filosofia procuramos consumir alimentos naturais e frescos, procurando sempre que possível conhecer sua procedência. No nosso curso educamos com alimentos naturais, conhecendo seu sabor e quais as possibilidades de prepará-lo: cozido, cru, assado etc.

OFICINA DO GOSTO - CULINÁRIA MÃO NA MASSA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTE – 16/05/2013

Preservar os alimentos regionais é uma das nossas bandeiras, para que os alimentos não corram o risco de extinção, como por exemplo o cambuci. As crianças que desde cedo são educadas a respeitar sua cultura, tornar-se-ão mais conscientes, saudáveis e gerarão novos frutos do bem!

Você sabe o que é Food Revolution Day? -17/05/2013

É um movimento criado pelo chef de cozinha **Jamie Oliver**, que este ano acontecerá no dia **17 de Maio**, nesse dia estaremos participando de grande evento em empresa da mídia em São Paulo, (ainda é sigilo) que depois registraremos e contaremos para vocês. O objetivo desse dia, que comunga com os mesmos do Movimento Slow Food, é uma **ação global da Food Foundation**, criada por Jamie Oliver que preza pela **Educação Alimentar**, capacitar e inspirar pessoas a terem controle, conhecimento e prazer sobre a sua alimentação.

Nossa comemoração será dia 18/05/13 às 14horas, na Escola Sabor e Saber Gastronomia Tomazoni, em São Bernardo do Campo, sede do Convivium Slow Food Grande ABC.SP.

Encontro Slow Food em Santo André-SP – 22/05/2013 Palestra

Espero vocês, hoje às 14h no Auditório do Teatro Municipal em Santo André, para apresentação do Movimento Internacional Slow Food e Cambuci.

DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE 05/06/2013

Sustentabilidade tem sido a palavra de ordem em empresas, em casa, nas repartições públicas e com atitudes pessoais.

Slow Food (Convivium Grande ABC SP) participando do evento Sabor de São Paulo

Evento O Sabor de São Paulo - 29 e 30/06/2013

A proposta do Sabor de São Paulo, um projeto da secretaria estadual de Turismo, é mapear os pratos típicos, os produtos e as matérias-primas que caracterizam a identidade gastronômica paulista. O evento aconteceu nos dias 29 e 30 de junho no Parque da Água Branca.

O Convivium do Grande ABC SP esteve junto do Convivium São Paulo para ações com Oficina do Gosto e divulgação do Movimento Slow Food para novos associados.

Encontro com Convivium Slow Food em Perth - Austrália – 21/07/2013

Encontro com produtores e associados do Slow Food em Perth – Austrália, em uma escola de culinária da chefe Sophie Budd, em elegante bairro da Cidade de Perth, um lugar agradável e acolhedor.Foi servido um banquete preparado pelos produtores e associados.

XIII Festival de Inverno de Paranapiacaba

13 a 28 de julho de 2013

Baião de dois vegetariano com cambuci

III Encontro Internacional de Agroecologia – Botucatu -SP

31/07 à 03/08/2013

Palestras, debates, mais de quarenta oficinas, apresentações artísticas e a Feira de Saberes e Sabores com divulgação de políticas públicas de apoio e incentivo à agricultura familiar, venda de alimentos provenientes da agricultura familiar e orgânica, distribuição de mudas e praça de alimentação. Cerca de 320 trabalhos foram apresentados na forma de pôster.

Conhecendo Minas Gerais: Memorial, Festival, Encontros

07/10/2013

Um encontro em Belo Horizonte – Minas Gerais com Slow Food, feira orgânica, noite de autógrafos do Livro Memória e Arte do Queijo do Serro.

Escola de Gastronomia Sabor e Saber na comemoração do Dia Mundial de Alimentação 10/10/2013

"Sistemas Alimentares Sustentáveis para Segurança Alimentar e Nutrição" - Tema do Dia Mundial da Alimentação em 2013, anunciado no início de cada ano pela Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) esta data dá foco e ajuda a aumentar a compreensão de problemas e soluções na busca pela erradicação da fome.

Visita ao sítio do Bello – 20/10/2013**Convivium Slow Food Grande ABC SP e Convivium Slow Food São Paulo**

Palestra, trilha, comer fruto no pé, horta orgânica, ar puro contato direto com a natureza

MUDA-SP COM SLOW FOOD E ANA TOMAZONI – 16/10/2013

O Muda - SP apresenta uma nova maneira de relacionamento entre a cidade e o campo, onde o alimento promove a integração harmônica entre ambos. Tudo na natureza que nos nutre é tratado como algo pertencente ao ciclo da vida e não apenas como mera mercadoria.

Continua outras atividades no mês de novembro Disco XEPA e outros

Mês de dezembro: Atividades do Terra Madre Day em vários locais, no blog tem local, data e fotos.

Este material foi divulgado no blog Sabor e Saber Gastronomia.

ANEXO 11: DEZ PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS.

Dez passos da alimentação saudável para crianças, segundo o Ministério da Saúde, a Organização Pan-Americana da Saúde (MS/OPAS) e Sociedade Brasileira de Pediatria publicaram os dez passos para Alimentação Saudável. (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2008).

Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.

1. A partir dos 6 meses, introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.
2. Após os 6 meses, dar alimentos complementares: cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes, três vezes ao dia, se a criança receber leite materno, e cinco vezes ao dia, se estiver desmamada.
3. Alimentação complementar deverá ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.
4. A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida com colher; começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.
5. Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é, também, uma alimentação colorida.
6. Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
7. Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
8. Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e a conservação adequados.
9. Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação .

Fica entendido e fidelizado a importância da educação alimentar e do conjunto de informações de diferentes áreas: medicina, nutrição, gastronomia, arte culinária em projetos de saberes e sabores voltado à uma educação alimentar para toda vida.

Estes dez passos também fazem parte do Manual de orientação para alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. São Paulo Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 2ª. Edição. São Paulo: SBP, 2008. p.14.