

COLEÇÃO

gira mundo

Nº 25 / 2005



Você já parou para pensar que a alimentação tem uma história? Como as pessoas se alimentavam anos atrás? O que seus pais costumavam levar para lanche na escola? Como sua avó preparava um bolo? Cada um pode contar uma história sobre seu hábito alimentar: “não come porque a mãe obrigava a comer quando era pequeno”, “come porque dá prazer”, “come porque os amigos comem”, “não come porque faz mal”, “não come porque é muito caro”, “come para não jogar fora”, “come para consolar”, “quando está nervoso não come” ou “se está nervoso come muito”...

O “gosto” é construído e transmitido socialmente. Ao observarmos a história da alimentação humana, podemos perceber como certos hábitos e tipos de alimentos, valorizados anteriormente, foram sendo substituídos de acordo com o contexto sócio-econômico e tecnológico de cada época. O alimento também precisa ser culturalmente comestível!



Ao longo dos últimos vinte anos, observamos as seguintes tendências na alimentação do brasileiro:

- diminuição do consumo de cereais (arroz, milho, trigo, centeio) e de suas farinhas, de feijão e de tubérculos (batata, inhame, mandioca);
- substituição das gorduras animais (banha de porco, toucinho e manteiga) por gorduras vegetais, principalmente óleo de soja e margarina;
- aumento do



- consumo de proteínas de origem animal em relação às de origem vegetal, principalmente pelo aumento do consumo de carnes, embutidos, ovos, leite e derivados;
- aumento do consumo de refrigerantes, biscoitos e refeições semiprontas;
- diminuição do consumo de frutas, legumes e verduras.

Logo, a principal característica do comportamento alimentar atual é a substituição de alimentos *in natura*, ricos em fibras, vitaminas e minerais por produtos industrializados e processados, ricos em gorduras, açúcar e sódio, o que tem gerado sérias conseqüências à saúde da população, como obesidade, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer.

atividade

As frutas, legumes e verduras são os alimentos que mais benefícios podem trazer à saúde. O consumo de, pelo menos, cinco porções de frutas, legumes ou verduras diariamente previne as doenças que podem ser causadas pela má alimentação e favorece um bom desempenho do organismo nas atividades diárias. As cinco porções podem estar distribuídas ao longo do dia no café da manhã, no lanche, no almoço, no lanche da tarde e no jantar.

Para valorizar o consumo de frutas, verduras e legumes peça às crianças que façam um registro do consumo destes alimentos durante uma semana.

Construa um gráfico com as informações registradas pela turma.

Verifique se o mínimo esperado (cinco porções por dia) está sendo atendido; faça relações entre os benefícios das vitaminas e minerais para a pele, cabelos, unhas e os benefícios das fibras para o funcionamento intestinal. Essa é uma boa oportunidade para trabalhar com as propriedades de cada alimento.



Frutas, legumes e verduras não são muito valorizados nas propagandas de alimentos. Ao contrário, alimentos industrializados, ricos em gorduras, açúcar e sódio, têm presença constante nos intervalos comerciais. Faça com sua turma uma pesquisa em propagandas de jornais, revistas, gibis, televisão e rádio sobre alimentos e analise quais foram as estratégias adotadas para atrair o consumidor (cores, pessoas famosas, preço, brindes, personagens de desenhos, praticidade...). A partir dessa análise proponha a criação de propagandas sobre

E NA CONDA DE UMA
ITAMBÁ DE BARRA E
DA SANDUÍCHE NATURAL
VOZ LEVA UMA PAÇO!



um alimento cujo consumo seja importante para nossa saúde, utilizando as mesmas estratégias de marketing. Lembre-se que para cada suporte textual os alunos trabalharão com um tipo de texto.

atividade

Frutas, legumes e verduras têm cores diferentes. Variar as cores pode ser uma forma de variar os sabores e os nutrientes da alimentação. Há uma grande variedade desses alimentos à disposição e às vezes as escolhas se restringem sempre aos mesmos. Portanto, inovar, experimentar, brincar com as cores em cada refeição pode ser muito saudável.

Promova um festival de *gourmets* entre os alunos da turma ou da escola. O festival pode ter algumas categorias como "sucos", "saladas" ou "sobremesas". Montado o júri, que irá degustar as preparações, mãos à obra! Todos devem apresentar sua iguaria junto com uma pesquisa com informações sobre os ingredientes usados.



Este ano o tema indicado para a comemoração da Semana de Alimentação Escolar (terceira semana de maio)



é "Frutas, legumes ou verduras – pelo menos 5 porções ao dia". A escolha desse tema tem como objetivo valorizar o consumo de frutas, legumes ou verduras, que tem diminuído nas últimas décadas, e divulgar a orientação da Organização Mundial da Saúde de que o consumo de, pelo menos, cinco porções de frutas, legumes ou verduras diariamente é uma estratégia eficaz na prevenção de doenças crônicas e para o controle de peso.

CURIOSIDADES

1. Os restaurantes surgiram na mesma época dos mercados e das feiras. O comércio de alimentos obrigava camponeses e artesãos a deixarem seus domicílios por vários dias e, portanto, a se alimentarem fora de casa enquanto estabeleciam relações de negócios e/ou sociais.

2. Este ano comemora-se os 100 anos de nascimento de Carmem Miranda. Sua marca registrada sempre foi um turbante com frutas e legumes coloridos, o que pode ser utilizado para explorar a relação entre a cultura e o consumo de alimentos típicos de países tropicais.



VOCÊ SABIA...

1. que a quantidade de fibras da alimentação pode ser aumentada com o consumo de frutas com casca e bagaço, verduras cruas, pão integral, cereais como aveia, farelo de aveia ou de trigo e leguminosas (ervilha, lentilha, feijão)?
2. que o programa "5 ao dia" é a principal estratégia de promoção do consumo de frutas, legumes e verduras no mundo? Atualmente esse programa existe em mais de 40 países e é uma iniciativa que conta com o respaldo de órgãos internacionais como a OMS e a Associação Internacional para Investigação do Câncer.
3. que algumas hortaliças podem ser consumidas à vontade cruas ou cozidas em água e sal ou a vapor? Isto porque possuem uma quantidade mínima de calorias, como, por exemplo, abobrinha, agrião, alface, berinjela, brócolis, espinafre, palmito, repolho e tomate.



Lembrete

Consulte o Giramundo nº 19, Em Pauta: Horta.

Conteúdo

Instituto de Nutrição Annes Dias (INAD)
Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro

Inês Rugani R. de Castro - diretora
Luciana A. Maldonado - nutricionista
Ana Maria F. Azevedo - nutricionista
Juliana Soeiro - estagiária

MULTIRIO - Diretoria de Publicações - **Maria Inês Delorme**
• Equipe de Produção - **Cristina Campos (edição)**, **Antônio Castro (assessoria artística)**, **Elias Moraes (produção gráfica)**, **Eduardo Filipe (ilustração)**, **Tania Oliveira (editoração)**, **Nancy A. Soares (revisão)** •
Fotolitos e Impressão - **Esdeva Indústria Gráfica S/A** • Tiragem - **36.500 exemplares**

Este exemplar é parte integrante da Revista Nós da Escola nº 25.



Empresa Municipal de Multimeios Ltda.

Largo dos Leões, 15 - 9º andar - Humaitá - Rio de Janeiro - RJ
CEP 22260-210 - ouvidoriamultirio@pcrj.rj.gov.br