

Universidade Federal de Minas Gerais
Faculdade de Educação

CECIMIG

**A ORIGEM CULTURAL E A IMPORTÂNCIA
BIOLÓGICA DOS ALIMENTOS**

Vânia de Fátima Rodrigues

Belo Horizonte

2012

Vânia de Fátima Rodrigues

**A ORIGEM CULTURAL E A IMPORTÂNCIA
BIOLÓGICA DOS ALIMENTOS**

Monografia apresentada ao Curso de Especialização ENCI-UAB do CECIMIG FaE/UFMG como requisito parcial para obtenção de título de Especialista em Ensino de Ciências por Investigação.

Orientador: PROF^a. MSc. Rita de Cássia Costa Teixeira

Belo Horizonte

2012

Rodrigues, Vânia de Fátima.
A Origem Cultural e a Importância Biológica dos Alimentos

Monografia
Faculdade de Educação UFMG – Programa de Pós Graduação – Latu Senso
Dezembro/2012.

Orientação da Prof^a. MSc. Rita de Cássia Costa Teixeira

1. alimentação 2. cultura 3. comida

Vânia de Fátima Rodrigues

A ORIGEM CULTURAL E A IMPORTÂNCIA BIOLÓGICA DOS ALIMENTOS

Monografia apresentada como requisito parcial para a obtenção de título de Especialista no Ensino de Ciências por Investigação, pelo Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Educação UFMG.

Aprovado em ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. MSc. Rita de Cássia Costa Teixeira - Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)

Prof^a. MSc. Martha Célia Vilaça Goyatá - Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, pois durante toda a minha caminhada, tem me fortalecido.

Aos meus pais e irmãos, que com simplicidade me ensinaram a vencer os obstáculos da vida.

Ao meu marido Fernando, que esteve presente com amor, paciência e dedicação em cada fase deste trabalho.

À professora Rita Teixeira, minha orientadora, que com muita ternura, dedicação e experiência, forneceu-me sugestões, orientações e dicas para a construção deste estudo.

Aos professores, tutores e colegas do curso de pós- graduação, pelos agradáveis encontros e ensinamentos, que contribuíram para o meu crescimento e formação.

Aos meus queridos amigos e alunos pelo incentivo, colaboração e paciência.

“Educador, ao contrário, não é profissão; é vocação.
E toda vocação nasce de um grande amor,
de uma grande esperança.”

Rubem Alves

RESUMO

Este estudo buscou refletir o debate sobre alimentação e cultura, revelando alguns elementos desse debate para o caso brasileiro, mais especificamente para a cultura mineira. Intentamos, neste estudo, identificar e reconhecer a importância cultural dos alimentos de modo a perceber sua influência na formação de hábitos alimentares dos alunos do ensino fundamental e médio da rede privada de ensino. Propomos o tratamento de nosso objeto de estudo a partir de uma pesquisa com abordagem qualitativa do tipo descritiva, com método de observação e intervenção que permitiu a aproximação e o envolvimento do pesquisador com todos os atores, com vista a compreender o significado das suas ações, interpretando-as e atribuindo significações àquilo que foi observado. Para esse fim, foi utilizado um questionário estruturado como instrumento de coleta de dados. Priorizamos a instituição escolar por entendermos que ela é um lugar privilegiado de produção de sentidos, valores e normas. A análise dos dados revelou a relação existente entre alimentação e cultura e a importância de explorarmos o sentido da origem cultural dos alimentos em sala de aula.

Palavras-chave: Alimentação. Cultura. Comida.

ABSTRACT

This study sought to reflect the debate about food and culture, revealing some elements of this debate for Brazil, more specifically for the mining culture. Intend in this study to identify and recognize the cultural importance of food in order to understand their influence on the formation of habits of students in elementary and secondary education of private schools. We propose treating our object of study from a survey of descriptive qualitative approach using the method of observation and intervention that allowed the researcher's approach and engagement with all stakeholders in order to understand the significance of their actions, interpreting and assigning them to what has been observed hereinbefore. For this purpose, a structured questionnaire was used as an instrument for data collection. We prioritize the educational institution because we believe that it is a privileged place of production of meanings, values and standards. Data analysis revealed the relationship between food and culture and the importance of exploring the meaning of cultural origin of the food in the classroom.

Keywords: Alimentation. Culture. Food.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I	
1.1 ESTABELECENDO DIFERENÇA ENTRE OS CONCEITOS: ALIMENTO E COMIDA.....	11
1.2 ALIMENTAÇÃO NAS DIFERENTES REGIÕES DO BRASIL	13
1.3 DIFERENÇAS REGIONAIS NA ALIMENTAÇÃO DO POVO BRASILEIRO ...	15
CAPÍTULO II – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	
2.1 CONCEITO.....	17
2.2 ASPECTOS NUTRICIONAIS.....	19
2.3 PIRÂMIDE ALIMENTAR	21
CAPÍTULO III – ATIVIDADE INVESTIGATIVA	
3.1 CONCEITO	23
3.2. SUPORTE TEÓRICO	24
3.3 ALIMENTO E COMIDA NO ÂMBITO DA EDUCAÇÃO.....	25
METODOLOGIA	27
RESULTADOS	29
CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
REFERÊNCIAS	36
 APÊNDICE I: Termo de consentimento livre e esclarecido para autorização da escola	39
 APÊNDICE II: Questionário	40
 APÊNDICE III: Termo de consentimento livre e esclarecido para os alunos.....	42

Introdução

A escola é um ambiente privilegiado para ações que visam a educação alimentar e nutricional, pois esta é reconhecida como um processo capaz de formar indivíduos aptos a fazer escolhas mais adequadas. A implantação da educação nutricional como obrigatória no ensino fundamental evidencia-se como uma política pública essencial às necessidades nutricionais e sociais do aluno. Cabe ressaltar a interdisciplinaridade do tema e sua relação estrita com o Ensino de Ciências. Porém, essa proposta, do ponto de vista pedagógico, tem se mostrado pouco eficiente em função dos apelos da contemporaneidade para a inadequação alimentar e por desconsiderar os aspectos culturais que envolvem esse ato.

É sabido que a diversidade cultural entre os povos pode ser marcada, entre tantos aspectos, pelos hábitos alimentares e que tais hábitos se devem aos recursos ambientais e econômicos disponíveis em determinados espaços geográficos e temporais. Segundo Krasilchik (2007), a partir do reconhecimento da diversidade alimentar que hoje compõe a gastronomia dos diferentes países, é possível perceber como nossa civilização é formada por uma mistura de costumes e valores influenciados, principalmente, pelo processo de globalização que ampliou os hábitos alimentares da população brasileira, disseminados pela agroindústria e pela mídia.

Estabelecer diferenciação entre comida e alimento quando o objetivo é educação alimentar é possibilitar o diálogo com uma visão reducionista que limita as necessidades humanas aos aspectos biológicos, ao mesmo tempo que evidencia, na sociedade, a existência de uma percepção limitada dos significados do alimento: manter o funcionamento do organismo. Trazendo à reflexão o debate sobre alimentação e cultura e revelando alguns elementos desse debate para o caso brasileiro, mais especificamente para a cultura mineira, intentamos, neste estudo, identificar e reconhecer a importância cultural dos alimentos de modo a perceber sua influência na formação de hábitos alimentares dos alunos do ensino fundamental e médio da rede privada de ensino.

Minha trajetória como professora de ciências do ensino fundamental permitiu identificar certa resistência dos alunos em consumirem determinados alimentos considerados saudáveis do ponto de vista nutricional e optarem pelos “famosos” salgadinhos industrializados – pouco saudáveis, ricos em gordura e sódio.

Minha percepção é de que o aprendizado sobre os alimentos, somente com os conteúdos apresentados nos livros didáticos ou com a utilização de rótulos de produtos é pouco eficiente quando se pretende educar hábitos alimentares. Essa observação apontou para a necessidade de aprofundar os estudos sobre alimentação e mais, ir além da importância biológica dos alimentos: investigar sua origem cultural e a influência desse aspecto na alimentação dos alunos. Minha hipótese é que ao entender a história do alimento e a sua utilização em determinadas regiões, pode favorecer a reflexão e despertar o interesse por uma alimentação mais saudável.

Capítulo I

1.1 Estabelecendo diferença entre os conceitos: alimento e comida

Comumente, empregamos os termos alimento e comida como se fossem sinônimos, o que é incorreto. De acordo com o dicionário Caldas Aulete (2008, p.43) o substantivo alimento é “aquilo que alimenta, que nutre; substância que constitui a dieta regular de um ser vivo”. Este conceito remete ao aspecto biológico do ato de se alimentar para manter vivo e em funcionamento o organismo.

Já o estudo do antropólogo Roberto Da Matta (1986) estabelece relações dos símbolos com os alimentos e as comidas declarando que “comida não é apenas uma substância alimentar, mas é também um modo, um estilo e um jeito de alimentar-se. E o jeito de comer define não só aquilo que é ingerido, como também aquele que o ingere”. Pra esse estudioso, Comer é mais que ingerir um alimento, significa também as relações pessoais, sociais e culturais que estão envolvidas naquele ato.

Da Matta (1986) sugere uma diferença entre comida e alimento reforçando a influência que a cultura tem sobre essa ação:

O alimento é algo universal e geral. Algo que diz respeito a todos os seres humanos: amigos ou inimigos, gente de perto ou de longe, da rua ou de casa, do céu ou da terra. Mas a comida é algo que define um domínio e põe as coisas em foco. Assim, a comida é correspondente ao famoso e antigo “de-comer”, expressão equivalente a refeição, como de resto é a palavra comida. Por outro lado, comida se refere a algo costumeiro e sadio, alguma

coisa que ajuda a estabelecer uma identidade, definindo, por isso mesmo, um grupo, classe ou pessoa (DA MATTA, 1986, p.46).

Esse estudioso destaca a importância dessa diferença no nosso contexto social e explica que, para nós brasileiros, comer é algo mais refinado do que simplesmente o ato de alimentar-se. Enfatiza ainda que nem tudo o que é alimento é comida:

Alimento é tudo aquilo que pode ser ingerido para manter uma pessoa viva; comida é tudo que se come com prazer, de acordo com as regras mais sagradas de comunhão e comensalidade. Em outras palavras, o alimento é como uma grande moldura; mas a comida é o quadro, aquilo que foi valorizado e escolhido dentre os alimentos; aquilo que deve ser visto e saboreado com os olhos e depois com a boca, o nariz, a boa companhia e, finalmente, a barriga... (DA MATTA, 1986, p.46).

Dessa forma, o fato de se alimentar pode ser considerado um ato nutricional, importante para a sobrevivência. Já a comida está relacionada com um estilo, ligado a costumes, situações. Comer é um ato social, pois constitui atitudes ligadas aos usos, costumes, protocolos, condutas e situações (SANTOS, 2005). Portanto o que se come, quando se come, com quem se come, por que e por quem é determinado culturalmente, transformando o alimento (substância nutritiva) em comida. Como exemplos de classificações atribuídas aos alimentos podemos citar a comida de festa, comida de domingo, comida de criança, comida de oferenda, comida de doente, comida “pesada”, comida “leve”, entre outras.

A cultura indica, não apenas, o que é comida, mas, também o que não é comida estabelecendo prescrições - o que deve ser ingerido e quando deve ser ingerido e proibições - interdições e tabus alimentares. Ainda estabelece distinções entre alimentos considerados bons ou ruins, forte, fraco, yin e yang, conforme classificações e hierarquias culturalmente definidas e legitimadas pelos sujeitos sociais (MACIEL, 2001).

Para compreender as origens dos hábitos alimentares do povo brasileiro é preciso recordar o passado, os costumes, a colonização, os efeitos da escravidão e a evolução da sociedade como um todo até chegar a um período atual (RECINE; RADAELLI, 2009). O antropólogo Levi-Strauss (1973) considera que “nossos hábitos alimentares fazem parte de um sistema repleto de símbolos, significados e classificações, de modo que nenhum alimento está livre das associações culturais que a sociedade lhe atribui.” Corroborando Levi-Strauss, Mary Douglas (1976)

ressalta que as regras que constituem um sistema simbólico são, em sua formulação, arbitrárias e possuem nítida intenção de disciplinar o comportamento humano. Dessa forma, se pode inferir que esses sistemas simbólicos determinam, também, o que se come e o que se bebe, pois essas ações sofrem interferência da cultura na qual os sujeitos estão inseridos.

Segundo Mintz (2001) a cultura alimentar está diretamente ligada à manifestação das pessoas na sociedade e é constituída por hábitos alimentares em um domínio no qual a tradição e a inovação têm a mesma importância. Então, é possível dizer que a cultura alimentar, além de estar atrelada às raízes históricas, está relacionada, também, aos hábitos praticados no cotidiano.

1.2 – Alimentação nas diferentes regiões do Brasil

O comportamento diante da comida revela traços da cultura em que cada sujeito está inserido (MINTZ, 2001). Dessa forma, as comidas podem ser associadas a povos específicos. Nesse sentido, Da Matta (1987) revela que “a comida tem o papel de destacar identidades e, conforme o contexto das refeições elas podem ser nacionais, regionais, locais, familiares ou pessoais”. Assim, desde a escolha dos alimentos, o preparo e o consumo, a alimentação reflete as relações sociais existentes, construindo a identidade das pessoas e diferenciando os espaços geográficos e culturais. O mesmo autor confirma essa abordagem onde ele relata que: “o fundamental é que o ato de comer cristaliza estados emocionais e identidades sociais. Fora do país posso tornar uma comida regional emblemática da identidade nacional; mas dentro do Brasil identifico muitas regiões e até famílias pelo modo com que preparam e servem certos alimentos”.

Em se tratando de hábitos alimentares, o povo brasileiro sofreu influência de diversas culturas, principalmente, a indígena, a portuguesa e a africana.

O discurso de Cascudo (1967) ao se referir à cultura alimentar do indígena brasileiro faz referência ao desinteresse indígena pelo uso do sal que resultava da proteção que as tinturas proporcionavam em suas peles. A pouca transpiração eximia do organismo a necessidade de recuperar os sais minerais perdidos por meio da alimentação. Os indígenas não faziam uso de óleo, de doce,

de sal nem de condimentos. Os índios se alimentavam de frutas, raízes e da pesca, e da sua culinária ainda prevalecem a paçoca, as moquecas e o de guaraná. Nessa direção, Freyre (1966) destaca que uma das estratégias dos portugueses na colonização do Brasil foi o casamento com índias. Dessa forma, ainda que com um número reduzido de indivíduos, conseguiram se estabelecer no território. Assim, as índias foram as esposas e as mães dos colonizadores nos dois primeiros séculos após o descobrimento, período em que faltavam europeias no Brasil. Com isso, além de se valerem dos alimentos indígenas, os portugueses também se valeram das cozinheiras:

Inserindo-se na vida dos colonizadores como esposas, concubinas, mães de família, amas-de-leite, cozinheiras, puderam as mulheres exprimir-se em atividades agradáveis ao seu sexo e à sua tendência para a sensibilidade (FREIRE, 1966, p. 203).

Quanto aos homens indígenas, a imposição ao trabalho escravo dificultou a convivência com o branco. Daí pode-se deduzir que, os afazeres culinários – tarefa tipicamente feminina é a parte da cultura indígena que se salvou. Muitos tipos de comida brasileira têm origem na língua indígena: moqueca, caruru, paçoca, mingau, tapioca, beiju. Estes nomes não se resumem apenas aos ingredientes que compunham o prato, mas também, a um saber-fazer próprio da cultura indígena.

Os portugueses, representantes do povo europeu, trouxeram para o Brasil o hábito de comer carne e as preparações como panelada e cozido, além de alimentos como cereais, trigo, aves, couves, alfaces, pepinos, abóboras, lentilhas, entre outros (RECINE e RADAELLI, 2009). A influência da cultura africana é, também, muito forte na culinária brasileira e deixou marcas significantes, principalmente no período da escravidão. Essa culinária é o resultado da integração da culinária portuguesa com a indígena, aliada à novos significados que identificam os hábitos alimentares dos brasileiros. Os africanos, submetidos ao domínio do português, foram obrigados a adaptarem-se com os alimentos que lhes eram impostos, incluindo temperos e habilidade para improvisar receitas. Mas, a cozinha africana que é repleta de detalhes e sofisticação, não perde suas características que envolvem a qualidade, a forma estética e o sentido simbólico e nutricional aos alimentos. Devido a isto, é apreciada, ainda hoje, em várias regiões do Brasil, seja no cotidiano ou em momentos especiais, propiciando relações, entre elas, aquelas ligadas às crenças religiosas. Da África vieram espécies alimentares como

sementes, raízes e bulbos, o angu, a papa, o pirão, o óleo de dendê - iguaria africana apreciada por proporcionar ao alimento sabor, cor e aroma peculiar.

Um aspecto importante na culinária brasileira é a existência de duas cozinhas nas casas do colonizador português: a cozinha de dentro, onde eram preparadas as refeições finas, servidas em ocasiões especiais; a cozinha de fora, onde eram preparadas as refeições do dia-a-dia (CASCUDO, 1967). Dessa forma, a alimentação no Brasil está relacionada a uma forma de socialização favorecendo uma troca simbólica, por meio de diferenças culturais.

1.3 Diferenças regionais na alimentação do povo brasileiro

As comidas regionais do Brasil são bastante ricas e variadas, sendo que as diferenças alimentares entre uma região e outra acontecem por fatores ambientais (clima, tipo de solo, disposição geográfica, fauna) e pelo tipo de colonização (RECINE e RADAELLI, 2009). Como exemplo de regionalização se pode começar destacar a Região Norte, onde a mandioca é o alimento típico dessa região, sendo uma herança da cultura dos índios nativos. A mandioca pode ser consumida de várias formas. Observa-se ainda a importância dos peixes na alimentação como o tambaqui, traíra, piranha, pescada, sardinha de rio, tucunaré, pacu e o pirarucu. Outros pratos típicos são destacados por Recine e Radaelli (2009): tacacá (caldo do tucupi com folhas de jambú); maniçoba (carne de sol, cabeça de porco, mocotó, toucinho, sal, alho, louro, hortelã-pimenta e folhas de mandioca tratada); açaí com tapioca; carnes assadas de jacaré e tartarugas.

A Região Nordeste, além da influência portuguesa, indígena e negra, recebeu contribuições de holandeses, ingleses e franceses (RECINE e RADAELLI, 2009). No litoral nordestino, por exemplo, é muito utilizada a farinha de mandioca, o feijão, a carne de sol (originária de hábito indígena de assar a caça para conservá-la por algumas semanas), a rapadura, o milho, peixes e frutos do mar. Já a carne bovina, caprina, o leite e a manteiga, o feijão, a batata doce, mandioca, alguns legumes e frutas nativas são mais utilizadas no sertão.

Na Região Centro-Oeste há um grande consumo de produtos da pesca e da caça. A partir dos peixes, frutas e carnes surgem pratos típicos como o peixe na telha, peixe com banana, carne com banana, costelinha, bolinhos de arroz,

pamonha. Pela fronteira de Minas Gerais Chegaram o feijão tropeiro, a carne seca, o toucinho e a banha de porco (RECINE e RADAELLI, 2009). A partir da construção da nova capital do país (Brasília) aumentou o fluxo de pessoas na região e, conseqüentemente a influência de outros estados.

A região Sul, devido as semelhança com o clima europeu, foi a que mais recebeu influência dos imigrantes europeus, dentre eles italianos, alemães, poloneses, ucranianos. Alguns exemplos de influência na alimentação da região pode ser destacada na culinária dos poloneses com o repolho à moda, pão de leite e sopas; os italianos trouxeram o cultivo das uvas, produção vinho, pães, queijos, salames, massas em geral e sorvetes; os alemães introduziram a batata, centeio, carnes defumadas, a técnica de fabricação da cerveja, linguiça e laticínios, hábito do café colonial. Ainda na região sul vale ressaltar o nascimento do churrasco, que se tornou comida nacional e o chimarrão, famosa bebida local. O encontro dessas diferentes culturas resultou num cardápio bastante rico e variado.

A região sudeste segundo Recine e Radaelli (2009) recebeu diversas influências, que acompanharam a história da colonização sendo elas: a atuação dos jesuítas que conseguiram manter os índios no litoral capixaba; o desbravamento de novas terras em Minas Gerais pelos bandeirantes em busca de ouro e diamante; a influência dos imigrantes italianos, que se fixaram no estado de São Paulo; dos espanhóis e árabes no Rio de Janeiro, e dos alemães e italianos no Espírito Santo, onde se destaca a moqueca de peixe cozida em panela de barro à base de coentro e urucum. Tem-se ainda o quibebe de abóbora, torta capixaba que é feita de bacalhau, peixes e frutos do mar.

No estado de Minas Gerais, devido as fortes influências sofridas pelos povos indígenas e pelos bandeirantes, a comida mineira é fiel até hoje à tradição do feijão, milho e porco. Assim, podemos citar alguns pratos típicos como o feijão tropeiro, tutu de feijão, torresmo, angu com quiabo, couve à mineira, canjiquinha com carne, costela e lombo de porco, bambá de couve, curau, pamonha, broa, cuscuz de fubá, farofa e farinha de milho e canjica. Outros pratos tradicionais são o maneco com jaleco e a vaca atolada e uma fartura em compotas e doces (RECINE e RADAELLI, 2009).

Os estados de São Paulo e Rio de Janeiro se destacam pelo cosmopolitismo de suas cozinhas. Isso se dá, não só pela forte influência da colonização, mas também pelo número de visitantes que recebem de todas as

regiões do país. Esses estados possuem um cardápio variado que inclui, não só a culinária do Brasil quanto a de outras partes do mundo. Em São Paulo, a pizza, a lasanha, o macarrão, o nhoque, o canelone e os pães são considerados fortes influências dos italianos. No Rio de Janeiro predomina a influência portuguesa, pois foi nessa cidade que houve a instalação da corte de Portugal. Os povos espanhóis, árabes e japoneses também influenciaram na culinária paulistana com a paelha, quibes, esfihas, grão de bico, gergelim, sushi e sashimi. RECINE e RADAELLI, 2009).

O resultado dessa mistura cultural pode ser percebido, atualmente, como elucidado acima, na variação dos ingredientes e combinações dos cardápios oferecidos à mesa brasileira. Por isso, um programa de educação alimentar que se pretende eficiente não pode ignorar os aspectos históricos, culturais, sociais e políticos que interferem na ação de se alimentar do povo brasileiro.

CAPÍTULO II – Alimentação Saudável

2.1 Conceito

As transformações sociais ocorridas no Brasil, nas últimas décadas, provocaram mudanças nos padrões de saúde e consumo alimentar. Tais transformações acarretaram impacto na diminuição da pobreza e exclusão social e, conseqüentemente, da fome e desnutrição. Por outro lado, observa-se aumento vertiginoso do excesso de peso em todas as camadas da população, apontando para um novo cenário de problemas relacionados à alimentação e nutrição (BRASIL, 2012).

Diante disso, a preocupação em promover uma alimentação saudável no ambiente escolar tem sido foco de atenção de políticas públicas relacionadas às áreas de saúde e de educação (ASSAO, 2008). A alimentação e nutrição estão presentes na legislação recente do Estado Brasileiro, com destaque para a Lei 8080, de 19/09/1990, que entende a alimentação como um fator condicionante e determinante da saúde (BRASIL, 2012).

O direito humano à alimentação é indivisível, universal e não discriminatório que assegura qualquer ser humano a se alimentar dignamente, de forma saudável e condizente com seus hábitos culturais (PINHEIRO; GENTIL, 2005).

Segundo Brasil (2012), entende-se por alimentação adequada e saudável a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos.

Uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares que tenham a significação social e cultural dos alimentos como fundamento básico conceitual. Os componentes dos alimentos como o gosto, a cor, a forma, o aroma e a textura, precisam ser considerados na abordagem nutricional. Os alimentos trazem significações culturais, comportamentais e afetivas singulares que jamais podem ser desprezadas, portanto não podem ser simplesmente considerados como veículos dos nutrientes. O alimento enquanto fonte de prazer também é uma abordagem necessária para promoção da saúde (PINHEIRO; GENTIL, 2005).

Ainda para Pinheiro e Gentil (2005), uma alimentação saudável, de um modo geral, deve favorecer o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis para alimentos mais saudáveis, respeitando a identidade cultural-alimentar das populações ou comunidades. Os mesmos autores destacam que:

Uma alimentação saudável deve ser entendida enquanto 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. Além disso, deve ser baseada em práticas alimentares assumindo os significados sócio-culturais dos alimentos como fundamento básico conceitual (PINHEIRO; GENTIL, 2005).

Dessa forma é importante estimular o consumo e a produção de alimentos regionais, resgatando os valores e culturas alimentares.

2.2 Aspectos Nutricionais

A alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania (BRASIL, 2007).

A população brasileira vem vivenciando nas últimas décadas várias fases da transição nutricional. Entende-se por transição nutricional “mudanças seculares em padrões nutricionais que resultam de modificações na estrutura da dieta dos indivíduos que se relacionam a mudanças sociais, econômicas, demográficas e relacionadas à saúde das populações” (POPKIN et al., 1993). As principais mudanças que podem ser observadas no estado nutricional brasileiro são o declínio nas prevalências de baixo peso e déficit de crescimento linear, especialmente entre as crianças menores de cinco anos, e o aumento das prevalências de excesso de peso e obesidade nos demais grupos etários (BRASIL, 2011).

Dados indicam essa mudança no perfil epidemiológico nutricional da população brasileira; contudo não refletem melhoria nesse perfil. Pelo contrário, tais evidências deixam claro que a natureza da problemática alimentar e nutricional requer ações para tratar a má-nutrição, manifestada pela carência como pelo excesso de consumo energético e inadequação alimentar (PINHEIRO; GENTIL, 2005). Nesse sentido, destaca-se a dieta habitual dos brasileiros que é composta por diversas influências e atualmente é fortemente caracterizada por uma combinação de uma dieta dita “tradicional” (baseada no arroz com feijão) com alimentos classificados como ultra-processados, com altos teores de gorduras, sódio e açúcar e com baixo teor de micronutrientes e alto conteúdo calórico (BRASIL, 2012). Percebe-se que o consumo médio de frutas e hortaliças ainda é baixo e o consumo de doces e refrigerantes, tem aumentado a cada ano. Esse quadro se deve bastante ao avanço tecnológico que contribui para o aumento da oferta e variedade de alimentos.

Para Mendonça (2004), atualmente, nos supermercados da maioria das cidades brasileiras é possível adquirir alimentos resfriados, congelados, temperados, preparados, empanados, recheados, em forma de hambúrguer, almôndegas etc., e a maior parte dos produtos tem como indicação de cozimento, a fritura. Além disso, a

utilização de temperos e molhos contribui para o aumento da concentração energética do alimento.

As necessidades nutricionais de uma população sadia devem ser baseadas na Ingestão Diária Recomendada (IDR), que consiste na quantidade de vitaminas, minerais e proteínas que deve ser consumida diariamente para atender às necessidades nutricionais da maior parte dos indivíduos (BRASIL, 1998).

Os nutrientes são todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento. Também podemos dizer que os nutrientes são os produtos dos alimentos depois de degradados. Assim, os alimentos são digeridos para que os nutrientes sejam absorvidos - processo pelo qual os nutrientes chegam ao intestino e, daí, passam para o sangue, agindo sobre o organismo (BRASIL, 2006).

Dessa forma a dieta diária deve ser composta por todos os grupos de alimentos. A diversidade dietética que fundamenta o conceito de alimentação saudável pressupõe que nenhum alimento específico ou grupo deles isoladamente, é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição e consequente manutenção da saúde (BRASIL, 2006).

Cada alimento possui determinada quantidade de nutrientes como lipídeos, proteínas, carboidratos, fibras, vitaminas ou minerais, determinando sua função no organismo. Por exemplo, as vitaminas e os minerais são substâncias presentes nos alimentos de origem vegetal ou animal em quantidades muito pequenas quando comparadas aos carboidratos, proteínas e gorduras, mas que são essenciais à saúde e à nutrição adequadas. Embora muitos alimentos contenham essas substâncias, as frutas, os legumes e as verduras são especialmente ricos em várias vitaminas e minerais (BRASIL, 2006).

Segundo Gewandszajder (2006), os carboidratos são nutrientes que fornecem energia para o nosso organismo. É por isso que eles também são chamados de alimentos energéticos. Estão presentes nos pães, arroz, milho, massas, mel, leguminosas e outros.

As gorduras ou lipídeos são os principais fornecedores de energia, além dos carboidratos. Também são responsáveis por proteger os órgãos contra lesões, manter a temperatura do corpo, ajudar na produção de alguns hormônios e produzir uma sensação de saciedade depois das refeições. São encontrados tanto em alimentos de origem vegetal como de origem animal (GEWANDSZAJDER, 2006).

As proteínas são as principais substâncias de construção do corpo. É por isso que os alimentos ricos em proteínas são chamados de alimentos plásticos ou construtores (GEWANDSZNAJDER, 2006).

2.3 Pirâmide Alimentar

As decisões a serem tomadas para a obtenção de uma alimentação saudável e equilibrada, envolvendo tipos e quantidades de alimentos, geralmente torna-se difícil e pouco praticada pela maioria da população.

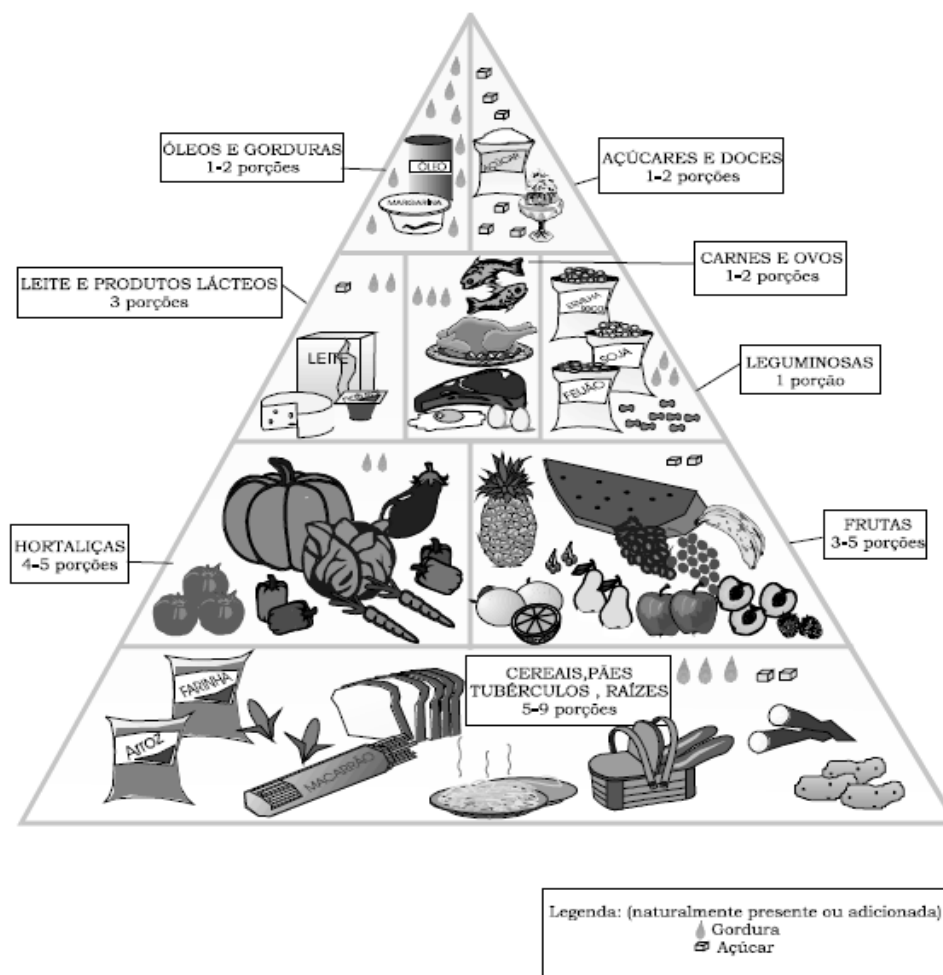
Por esse motivo, vários estudos foram desenvolvidos com o objetivo de informar a população de maneira mais fácil, sobre como deve ser a composição da alimentação. Foram testadas várias formas de apresentar os alimentos: em pilhas, em utensílios (xícara, tigela, prato), em carrinho de supermercado e, finalmente como pirâmide, que foi a adotada pelo United States Department of Agriculture (USDA) em 1992 (PHILIPPI et. al, 1999).

Assim, essa forma de distribuição dos alimentos na pirâmide alimentar foi adotada por apresentar maior compreensão e aceitação das pessoas.

Observando a necessidade de avaliação e adaptação da pirâmide alimentar, elaborada pelos norte-americanos, à realidade profissional brasileira dos grupos de pesquisa em alimentação e nutrição, PHILIPPI et. al, (1999) realizou um trabalho reestruturando-a. A Pirâmide Alimentar Adaptada foi construída com os alimentos distribuídos em oito grupos (cereais, frutas, vegetais, leguminosas, leite, carnes, gorduras e açúcares) de acordo com a contribuição de cada nutriente básico na dieta. Foram estabelecidas três dietas-padrão (1 600 kcal, 2 200 kcal e 2 800 kcal), com distribuição dos macronutrientes: carboidratos (50-60%), proteínas (10-15%), lipídios (20-30%). Cada nível foi apresentado em porções mínimas e máximas a serem consumidas de acordo com as dietas referidas (PHILIPPI et. al, 1999).

Os oito grupos foram compostos com alimentos semelhantes e foi definido o número de porções diárias para cada grupo (os valores das porções estão de acordo com as dietas-padrão calculadas). Com relação ao leite, foram estabelecidas para as três dietas, três porções visando atender as recomendações mínimas de cálcio sem referência à porções mínimas e máximas. Ao se consumir

um número de porções além de três, existe a possibilidade de exceder o total energético determinado para cada dieta-padrão. O mesmo raciocínio se aplica para o caso das leguminosas (PHILIPPI et. al, 1999). A distribuição dos grupos dos alimentos pode ser observada na figura abaixo:



Pirâmide alimentar adaptada
Fonte: PHILIPPI, S.T. et al, 1996

Cada grupo de alimentos fornece algum tipo de nutriente, mas não todos os que são necessários para o organismo. Portanto, é importante que todos os alimentos de todos os grupos façam parte do plano alimentar de cada pessoa.

A Pirâmide Alimentar Adaptada pode ser utilizada como instrumento para orientação nutricional de indivíduos e grupos populacionais, respeitando-se os hábitos alimentares e as diferentes realidades regionais e institucionais (PHILIPPI et. al, 1999). Assim, a pirâmide alimentar propõe a utilização de alimentos habituais, tornando-se prática e flexível.

CAPÍTULO III – Atividade Investigativa

3.1 Conceito

A atividade investigativa é considerada uma das estratégias que podem auxiliar o professor, tornando sua prática diferenciada. Tal estratégia engloba quaisquer atividades, que, basicamente centradas no aluno, possibilitam o desenvolvimento da autonomia e da capacidade de tomar decisões, de avaliar e de resolver problemas, apropriando-se de conceitos e de teorias das ciências da natureza (SÁ et. al., 2008).

Sendo assim, os autores estabelecem algumas considerações a respeito do assunto tratado:

Pode-se considerar a investigação como uma atividade que depende da habilidade não só de construir questões sobre o mundo natural, mas também de buscar respostas para essas questões. Aprender a investigar envolve aprender a observar, planejar, levantar hipóteses, realizar medidas, interpretar dados, refletir e construir explicações de caráter teórico. Contudo, essas habilidades não precisam ser trabalhadas simultaneamente, de uma vez só ou numa única atividade (SÁ et. al., 2008, p. 86).

Enfatizando a importância das atividades investigativas e o papel do professor neste processo, os autores escrevem que:

As atividades de caráter investigativo implicam, inicialmente, a proposição de situações-problemas, que, então orientam e acompanham todo o processo de investigação. Nesse contexto o professor desempenha o papel de guia e de orientador das atividades – é ele quem propõe e discute questões, contribui para o planejamento da investigação dos alunos, orienta o levantamento de evidências e explicações teóricas, possibilita a discussão e a argumentação entre os estudantes, introduz conceitos e promove a sistematização do conhecimento. Consequentemente, o professor oportuniza, de forma significativa, a vivência de experiências pelos estudantes, permitindo-lhes, assim, a construção de novos conhecimentos acerca do que está sendo investigado (SÁ et. al., 2008, p. 87).

Desse modo, o que é explorado nas escolas passa a ter novas estratégias de ensino e aprendizagem com a utilização de atividades investigativas.

3.2 Suporte teórico

A preocupação em estimular atividades investigativas na educação científica aparece ainda no século XIX. A perspectiva de *inquiry*, assim denominada nos Estados Unidos, foi predominante na educação americana. Tal perspectiva recebeu influência das ideias do filósofo John Dewey (ZÔMPERO, LABURÚ, 2011).

Para Dewey, no universo há um conjunto infinito de elementos que se relacionam da maneira mais diversa possível. Tudo existe em função dessas relações. Isso evidentemente ocorre também com as pessoas. Quando a criança chega à escola, ela já vivenciou muitas experiências, por isso, esse agir e reagir amplia-se, e as experiências se reconstróem por meio das reflexões. Na vida cotidiana as experiências são realizadas constantemente. Para o filósofo, experiência e aprendizagem não podem ser separadas (ZÔMPERO, LABURÚ, 2011).

Dewey acreditava que toda a ideia, valor e instituição social originavam-se a partir das circunstâncias práticas da vida humana. Não eram nem criações divinas, nem tão pouco refletiam determinado tipo de ideal. A verdade não representava uma ideia à espera de ser descoberta; só poderia ser concretizada na prática (TEITELBAUN, APPLE,2001).

Dewey criticou severamente as escolas públicas por silenciarem e ignorarem os interesses e as experiências dos[as] alunos[as], utilizando uma linguagem artificial (provavelmente sobre um vago futuro) que serve apenas para alienar os[as] estudantes, hiperdependente dos testes para avaliar a aprendizagem dos[as] estudantes, diferenciando-os[as] de acordo com a sua presumível destreza em participar de uma aprendizagem manual ou mental, ao invés de oferecer ambas a todos[as] e isolando as matérias umas das outras ao invés de as unir em torno das experiências vividas dos[as] estudantes com o conhecimento (TEITELBAUN, APPLE,2001).

Deste modo, o ensino por investigação passa a ser visto como uma forma de desenvolvimento das habilidades e da capacidade de preparar os estudantes para um aprendizado significativo.

O ensino de Ciências iniciou no Brasil na década de 60 quando a disciplina Ciências era aplicada nas duas últimas séries do primeiro grau. Através da

Lei de Diretrizes e Bases da Educação de 1971 foi estabelecido que o Ensino de Ciências passasse a ser obrigatório para todas as séries do primeiro grau. O cenário escolar na época da promulgação da referida lei em 1961, era dominado pelo ensino tradicional. Este tipo de ensino era baseado na transmissão de conhecimento pelos professores e na reprodução das informações pelos alunos (BRASIL, 1998).

O ensino de Ciências passou por modificações principalmente pelo movimento da Escola Nova, quando ocorreu a valorização de atividades práticas nas aulas de ciências. Este movimento levou os cursos de formação de professores a trabalhar com atividades práticas; o ensino de Ciências passou a ter o objetivo de implementar nas aulas o ensino do método científico (BRASIL, 1998).

Com o avançar do desenvolvimento industrial no Brasil, temas voltados ao meio ambiente e à saúde receberam destaque no ensino de Ciências (BRASIL, 1998).

Nos anos 80, o ensino de Ciências perde a ideia de verdade absoluta, contudo poucos avanços se sucederam na área do ensino de Ciências nos últimos anos, pois a utilização de uma metodologia baseada na simples transmissão do conhecimento do professor para o aluno permanece em muitas instituições de ensino, continuando assim as velhas práticas pedagógicas (BRASIL, 1998).

No Brasil, a abordagem do ensino envolvendo atividades de investigação é encontrada nos Parâmetros Curriculares Nacionais (1997). Mas, alguns estudiosos como Sá et al (2007), afirmam que o ensino de ciências por investigação no Brasil ainda não está bem estabelecido.

A ideia de ensino por investigação passou por modificações em função das necessidades políticas, econômicas e sociais que atingiu a sociedade ao longo de décadas.

3.3 Alimento e Comida no Âmbito da Educação

As escolas podem potencialmente promover a saúde. A escola saudável deve ser entendida como um espaço vital gerador de autonomia, participação, crítica e criatividade dado ao escolar para que tenha a possibilidade de desenvolver suas potencialidades físicas e intelectuais. Mediante a criação de condições adequadas

para a construção do conhecimento, recreação, convivência e segurança, e apoiada pela participação da comunidade educativa poderá favorecer a adoção de estilos de vida saudáveis e condutas de proteção ao meio ambiente (SECRETARIA DISTRITAL DA SAÚDE DE SANTA FÉ DE BOGOTÁ, 1997).

Considerando a importância da escola como espaço de produção de saúde, autoestima, comportamentos e habilidades para a vida de seus alunos, funcionários e comunidade, ou seja, como sendo o espaço propício à formação de hábitos alimentares saudáveis e à construção da cidadania, o Ministério da Saúde e da Educação instituíram pela Portaria Interministerial nº 1.010 as diretrizes para a promoção da Alimentação Saudável nas escolas de Educação Infantil, Fundamental e nível Médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional (BRASIL, 2008).

Considerando o ambiente escolar (e não apenas a alimentação) como indutor de práticas alimentares saudáveis e a avaliação de seu impacto a partir da análise de seus efeitos em curto, médio e longo prazo, a promoção da alimentação saudável na escola trabalha com os seguintes eixos:

- Ações de Educação Alimentar e Nutricional, com respeito à alimentação regional;
- O estímulo à produção de hortas escolares, a partir da realização de atividades com os alunos e o uso dos alimentos produzidos na alimentação escolar;
- O estímulo à implantação das boas práticas de manipulação nos serviços que ofertam alimentação escolar;
- A restrição ao comércio de alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, gorduras trans, açúcar livre e sal e incentivo ao consumo de frutas, verduras e legumes; e
- O monitoramento da situação nutricional dos escolares (BRASIL, 2008).

A promoção da saúde no âmbito escolar também é fortemente recomendada por órgãos internacionais, por ser considerada uma medida estratégica para prevenir as patologias associadas à má alimentação tais como, hipertensão arterial, diabetes, obesidade, etc. Deste modo, considera-se primordial a implementação da educação nutricional no âmbito escolar como uma ferramenta eficiente para a promoção da saúde (BIZZO e LEDER, 2005).

De acordo com Marins e Rezende (2004), o Referencial Curricular Nacional para Educação Infantil, documento elaborado pelo Ministério da Educação e do Desporto destinado a auxiliar os sistemas educacionais na elaboração de suas

propostas curriculares e cuidados, recomenda às Instituições de educação infantil que possibilitem às crianças acesso e conhecimento sobre os diversos alimentos, para maior familiaridade e aceitação. Assim, é possível esperar que a criança valorize a alimentação, promovendo uma nutrição adequada e a aquisição de bons hábitos alimentares.

METODOLOGIA

A escolha de um método de pesquisa é necessária para assegurar resultados confiáveis e válidos. Segundo Laville (1999), as ciências humanas se desenvolveram no final do século XIX e no início do século XX a partir do modelo das ciências naturais e com espírito positivista. Do ponto de vista do positivismo, os fatos humanos se assemelham aos da natureza, devendo, portanto, ser submetidos à experimentação para que se possam determinar suas causas e, daí, extrair explicações gerais. Ao longo do tempo, esse modelo foi questionado, passando a ser considerado limitado e inadequado ao objeto de estudo das ciências humanas: o ser humano. Nesse campo, os fatos não podem ser considerados coisas ou objetos, uma vez que expressam pensamentos, ações e reações, inclusive do pesquisador, um ator que influencia e é influenciado pelos fatos. Isso contribuiu para o progressivo esgotamento do positivismo.

Laville (1999) afirma que as ciências humanas que hoje conhecemos se desenvolveram nas primeiras décadas do século XX e buscavam compreender os problemas que surgem no campo do social.

Hoje, no Brasil, as ciências humanas atingem os níveis e os padrões científicos que já prevaleciam na Europa a partir da segunda metade do século XX. Para Laville (1999), essa defasagem se deve, principalmente, à não autonomia do pensamento científico-racional em relação à ordem patrimonial e escravocrata dominante no Brasil no século XIX e à resistência cultural aos fundamentos de uma concepção científica do funcionamento das instituições e da origem dos comportamentos humanos. Esse contexto era marcado por uma indiferenciação dos papéis sociais e dominado por valores e interesses religiosos e conservadores.

A queda do modelo positivista se deu por meio de debates entre seus defensores e seus adversários. De acordo com Laville (1999),

Esse debate continua até hoje. Pode-se verificá-lo, principalmente, na oposição entre pesquisa quantitativa e pesquisa qualitativa. A pesquisa de espírito positivista aprecia números. Pretende-se tomar a medida exata dos fenômenos humanos e do que os explica [...]. Para os adversários desse método, trata-se de truncar o real, afastando numerosos aspectos essenciais à compreensão (LAVILLE, 1999, p.43).

Esse debate, ainda presente, parece inútil. Laville (1999) ressalta que os pesquisadores já aprenderam a conjugar suas abordagens conforme as necessidades, pois a pesquisa centra-se em um problema específico e é em função desse problema que o pesquisador escolherá o procedimento mais adequado: quantitativo, qualitativo ou uma mistura de ambos.

A pesquisa qualitativa, na visão de Gil (2002), se preocupa mais com o aprofundamento da compreensão de um grupo social ou de uma organização do que com a representatividade numérica, o que pressupõe uma metodologia própria. Assim, ao utilizar a abordagem qualitativa, os pesquisadores se opõem ao modelo positivista aplicado ao estudo da vida social. Os métodos qualitativos buscam explicar o porquê das coisas, mas não quantificam os valores nem se submetem à prova de fatos, pois os dados analisados não podem ser medidos e podem ser comparados e interpretados em diferentes momentos e situações.

Este estudo se caracteriza como uma pesquisa com abordagem qualitativa do tipo descritiva, com método de observação e intervenção que permitiu a aproximação e o envolvimento do pesquisador com todos os atores, com vista a compreender o significado das suas ações, interpretando-as e atribuindo significações àquilo que foi observado. Para esse fim, foi utilizado um questionário estruturado como instrumento de coleta de dados.

A pesquisa empírica foi desenvolvida em duas escolas da rede privada de ensino fundamental e médio, sendo uma delas situada no município de Ouro Branco/MG e outra no município de Conselheiro Lafaiete/MG, totalizando 60 alunos com a faixa etária entre 10 e 18 anos. A pesquisa também foi realizada com 14 pessoas acima de 18 anos pra efeito comparativo dos dados obtidos.

Após a seleção da escola, contatamos o seu respectivo diretor para a apresentação dos objetivos da pesquisa. Também foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (apêndice I), que após a leitura e análise, foi autorizado para a realização da mesma.

Foi elaborado um questionário (apêndice II), com as seguintes variáveis: dados pessoais, comida preferida, tipo de comida ingerida em diversas ocasiões, alimentos e combinações que fazem bem à saúde, alimentos e combinações que fazem mal à saúde, comida típica mineira, comida indicada para uma pessoa doente, entre outras.

No primeiro momento de abordagem foi explicado aos participantes que a adesão era voluntária podendo, a qualquer momento, retirar sua participação. Posteriormente, foi explicado aos participantes o objetivo do projeto e distribuído o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (apêndice III), para ser assinado pelo responsável pelo aluno participante, que consistiu no principal instrumento para autorização da participação dos escolares no estudo.

A aplicação do questionário foi realizada nas escolas e na vizinhança. Antes de iniciar a aplicação do questionário, os participantes foram orientados como deveriam preenchê-los de forma adequada, após essa orientação foi solicitado que não houvesse comunicação entre eles para que uma opinião não sofresse interferência de outro aluno.

Após essa etapa, os questionários foram recolhidos para serem posteriormente analisados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos dados obtidos na pesquisa empírica se pode inferir que o consumo de alimentos preparados em casa está sendo, gradativamente, substituído por alimentos industrializados. Além disso, de acordo com as respostas dos alunos, suas famílias estão consumindo menos frutas e hortaliças do que é recomendado para uma dieta saudável.

Sessenta alunos com idade variando entre 10 e 18 anos e quatorze adultos participaram da pesquisa. Faz-se necessário esclarecer que a frequência da resposta é superior à quantidade de respondentes, pois cada um deles citou mais de um alimento em cada categoria estipulada. Para efeito de análise, foram consideradas as seguintes questões: comida preferida, alimentos que fazem mal à saúde, alimentos saudáveis e comida típica mineira.

A análise dos dados do questionário aplicado aos alunos nos encaminhou

a uma questão: Será que o hábito alimentar dos adultos também sofreu alterações significativas? Para responder a esse questionamento, aplicamos o mesmo questionário a quatorze sujeitos com idade entre 19 e 56 anos, que vivem na comunidade onde as escolas estão inseridas, aqui caracterizados como adultos.

A figura 1 apresenta a comida preferida citada pelos alunos.

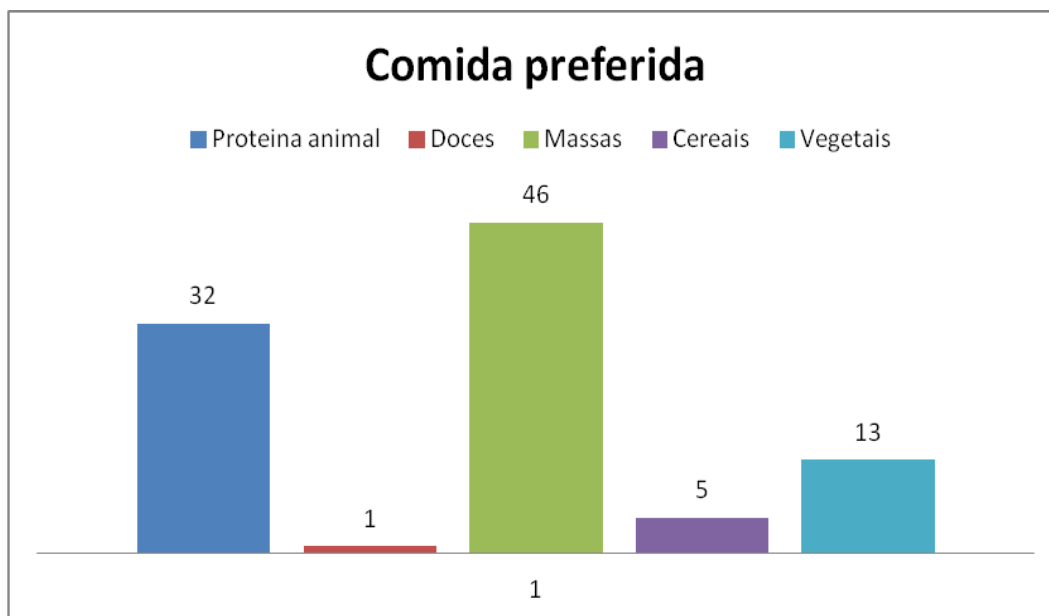


Figura 1. Comidas preferidas citadas.

Apareceu com grande frequência macarrão, pizza, batata frita e lasanha. Observa-se que estes alimentos pertencem ao grupo dos carboidratos. O carboidrato também aparece como comida de festa, comida de domingo e comida presente no jantar (cachorro-quente, bolo, pão, salgadinhos, pizza, biscoitos, misto). Então se pode inferir que este consumo está muito acima do recomendado de acordo com a pirâmide alimentar. O excesso do consumo de carboidratos implica na pouca variedade nos tipos de alimentos consumidos, assim os nutrientes fornecidos por essa alimentação não são suficientes para garantir a nutrição e a saúde adequadas, podendo levar a algum tipo de deficiência nutricional (BRASIL, 2006).

Em contrapartida houve pouca frequência para a comida tipicamente mineira: feijão tropeiro, frango com quiabo, galinhada, angu, linguiça e ovo, apareceram no máximo duas vezes. Chamou-nos a atenção a incidência de pratos

pouco comuns, se considerarmos a tradição culinária mineira: sushi, fricassê, supremo de frango, medalhão, nuggets, salpicão, estrogonofe, hambúrguer e cachorro quente.

Isto demonstra que o hábito alimentar dos mineiros está mudando e incorporando outros hábitos, como o americano e o japonês.

Voltando a Da Matta (1986) comer é mais que ingerir um alimento, significa também as relações pessoais, sociais e culturais que estão envolvidas naquele ato. Revela ainda que a comida reflete as relações sociais existentes, construindo a identidade das pessoas e diferenciando os espaços geográficos e culturais. De acordo com Mintz (2001) o comportamento diante da comida revela traços da cultura em que cada sujeito está inserido. Desse modo a comida tem relação com a identidade do sujeito, o que pode significar que os mineiros estão perdendo sua identidade associada à alimentação.

A figura 2 apresenta a comida preferida citada pelos adultos, também demonstrando a preferência por massas.

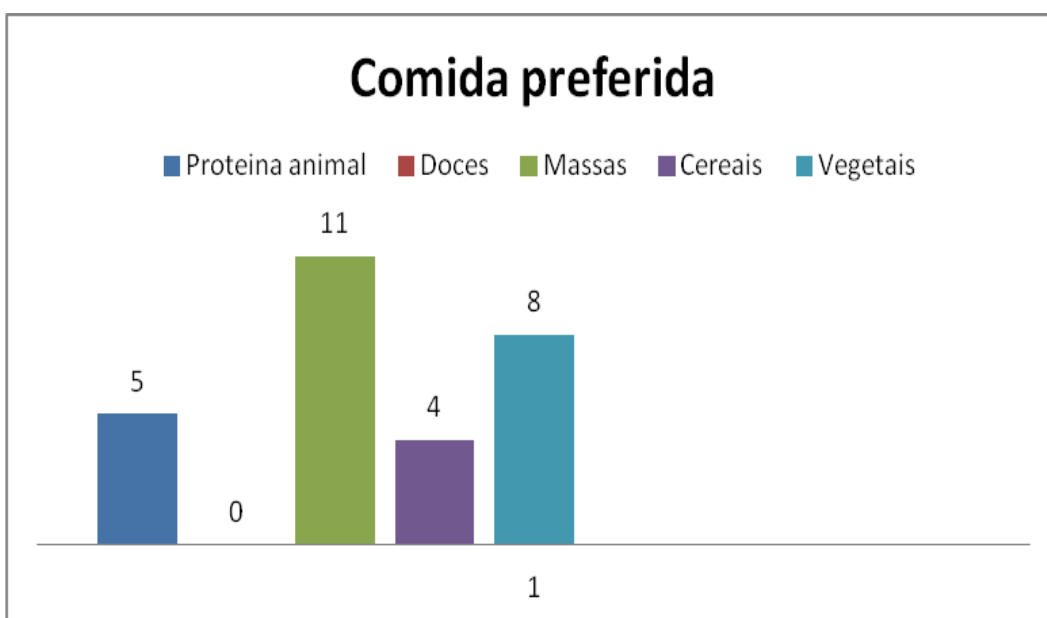


Figura 2. Comidas preferidas citadas.

A figura 3 representa os alimentos que fazem mal à saúde que foram citados pelos alunos.

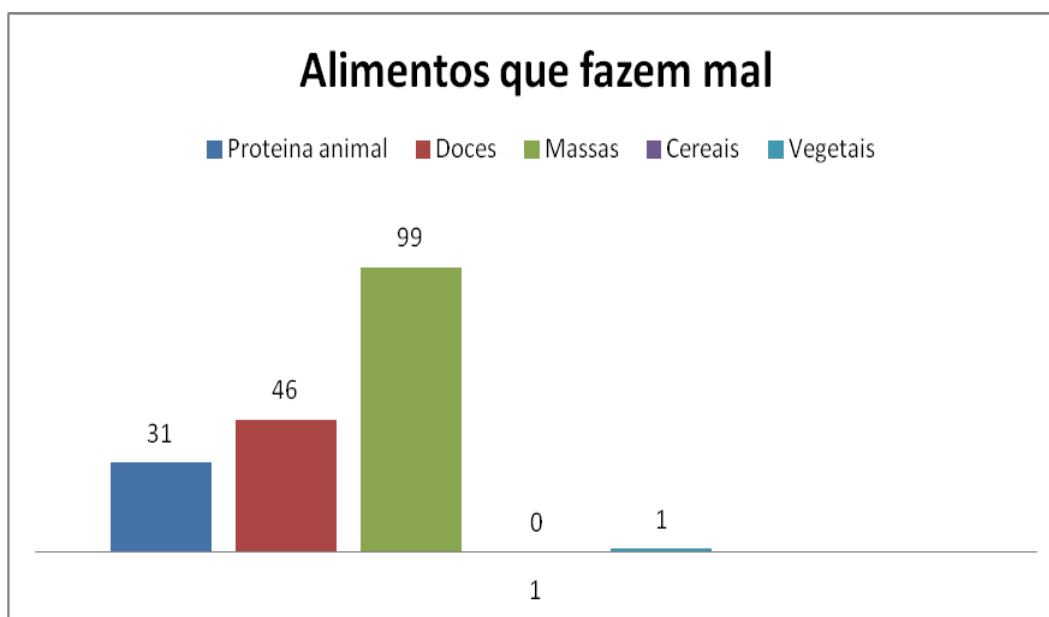


Figura 3. Alimentos que fazem mal à saúde.

Dos alunos entrevistados, a grande maioria, citou frituras e gorduras em geral, batata frita, sanduiches e pizza, como alimentos prejudiciais à saúde, porém, estes alimentos aparecem como comida preferida. Mesmo sabendo que não são alimentos saudáveis, eles estão presentes diariamente na alimentação.

Vale ressaltar a pouca incidência de citação para alimentos como macarrão instantâneo, doces e salgadinhos “chips” como alimentos que fazem mal à saúde. Estes alimentos são ricos em sódio, açúcar, gorduras que, consumidos em excesso, podem facilitar o surgimento de doenças como a obesidade, diabetes e doenças do coração, entre outras. Além disso, o valor nutritivo desses alimentos é muito baixo.

A figura 4 representa os alimentos que fazem mal à saúde que foram citados pelos adultos.

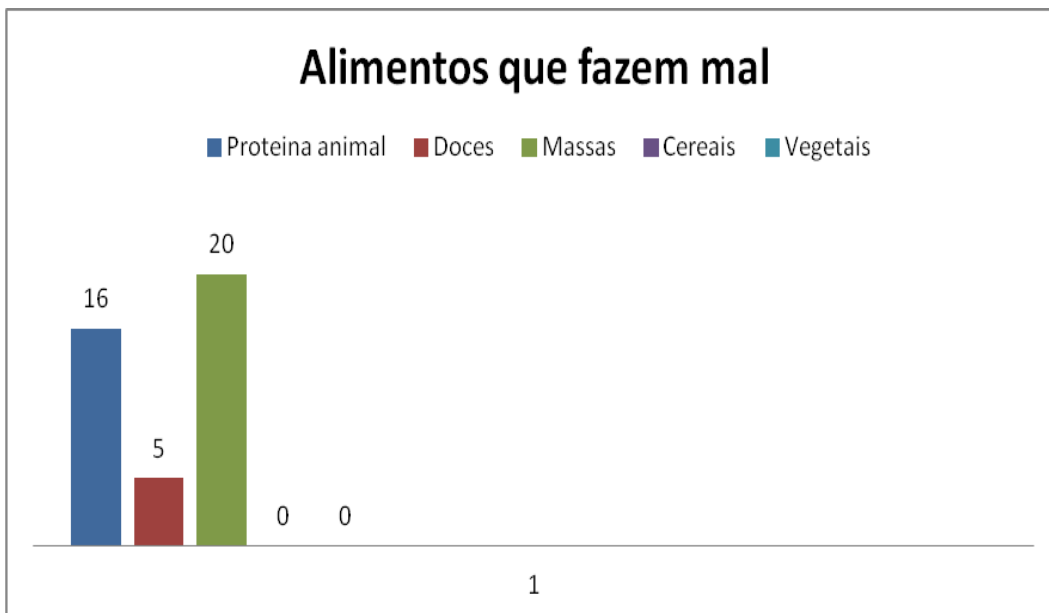


Figura 4. Alimentos que fazem mal à saúde.

Os alimentos saudáveis mais citados pelos alunos estão ilustrados na figura 5.

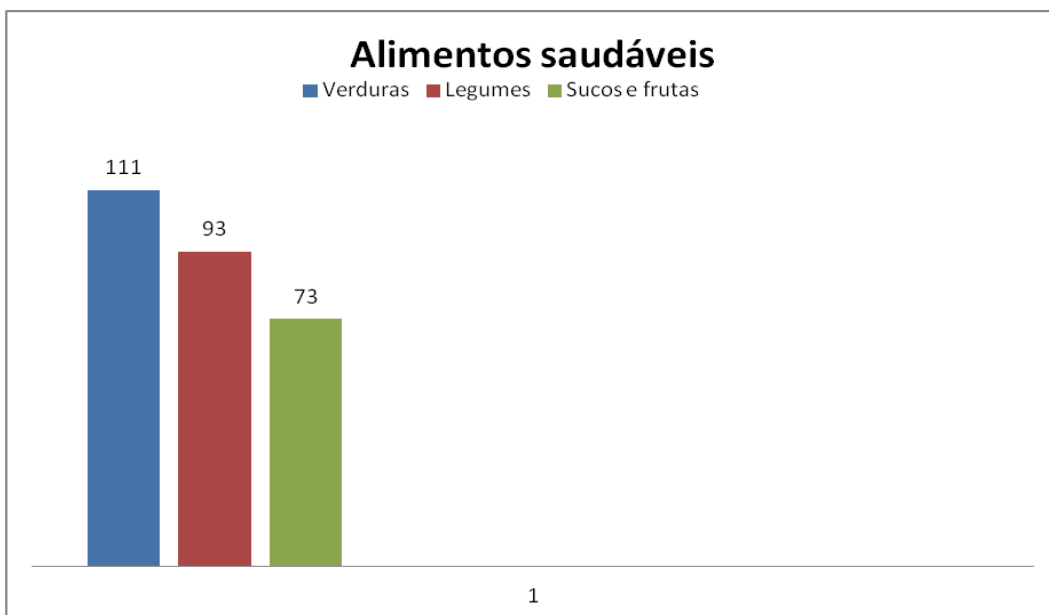


Figura 5. Alimentos saudáveis.

É interessante perceber que os alunos não citaram alimentos à base de proteína animal, gorduras e açúcares como alimentos saudáveis. Segundo BRASIL (1998) as necessidades nutricionais de uma população sadia devem ser baseadas na Ingestão Diária Recomendada (IDR), que consiste na quantidade de vitaminas,

minerais e proteínas que deve ser consumida diariamente para atender às necessidades nutricionais da maior parte dos indivíduos. Ainda de acordo com Philippi et al (1999) uma alimentação balanceada precisa incluir alimentos, distribuídos em porções diárias para cada grupo presente nos níveis da pirâmide alimentar, sendo o primeiro nível: grupo dos cereais, tubérculos, raízes (5 porções no mínimo a 9 no máximo); o segundo nível: grupo das hortaliças (4 porções no mínimo, 5 no máximo); e grupo das frutas (3 porções no mínimo, 5 no máximo); o terceiro nível: grupo do leite e produtos lácteos (3 porções); grupo das carnes e ovos (1 porção no mínimo, 2 no máximo) e grupo das leguminosas (1 porção); o quarto nível: grupo dos óleos e gorduras (1 porção no mínimo, 2 no máximo) e grupo dos açúcares e doces (1 porção no mínimo, 2 no máximo).

Dessa forma, a ideia de que apenas frutas, legumes e verduras são alimentos saudáveis é equivocada.

A água não apareceu em nenhuma citação de dieta saudável e é um nutriente essencial à vida. Nenhum outro nutriente tem tantas funções no organismo como a água, sendo a sua ingestão diária crucial para a saúde humana. Segundo Recine e Radaelli (2009) seu consumo é bastante recomendado. O ideal é beber no mínimo oito copos cheios de água por dia.

Outro equívoco percebido por meio dos dados analisados é que para manter uma boa forma é preciso comer pouco. De acordo com Recine e Radaelli (2009) o melhor é comer mais vezes por dia, mas em menores quantidades (aumentar a frequência e diminuir o volume). Quem fica muitas horas sem se alimentar acaba sentindo bastante fome e comendo exageradamente e o mesmo acontece com quem não tem hora certa para comer ou deixa de fazer uma das refeições.

Os alimentos saudáveis citados pelos adultos estão ilustrados na figura 6.

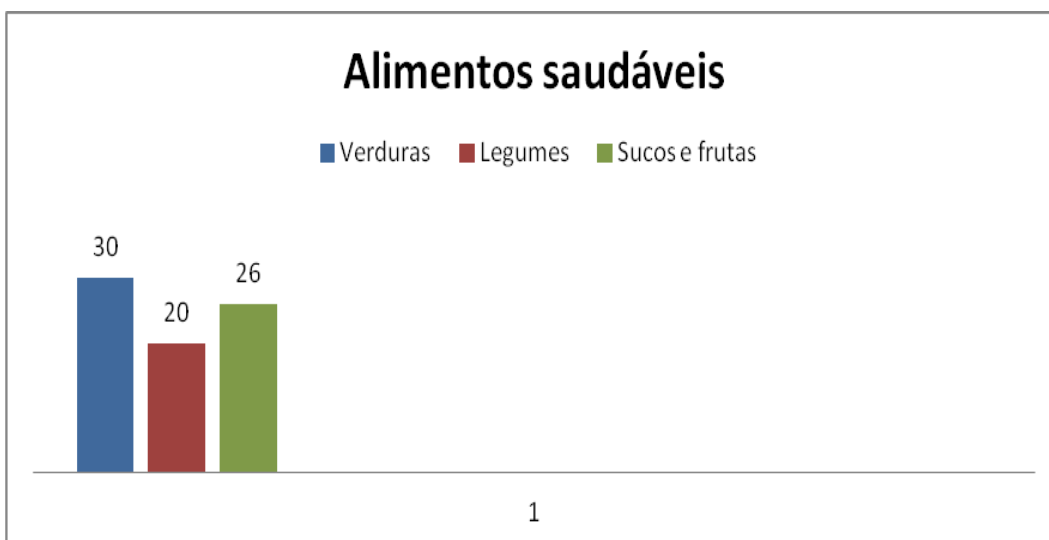


Figura 6. Alimentos saudáveis.

A figura 7 apresenta as comidas típicas mineiras citadas pelos alunos.

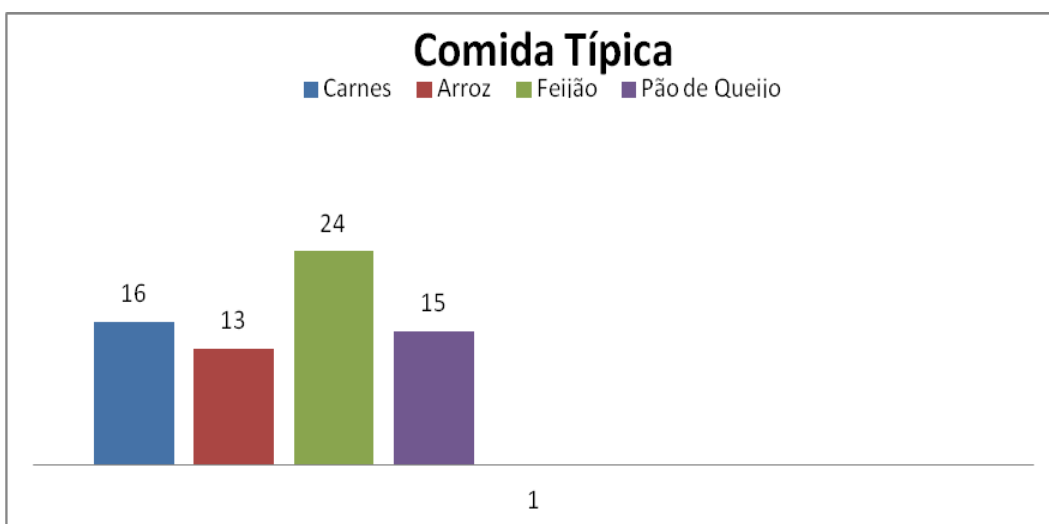


Figura 7. Comidas típicas mineiras.

A comida típica mineira conforme Recine e Radaelli (2009) teve forte influência dos povos indígenas e dos bandeirantes. Alguns pratos são muito representativos da cultura mineira, tais como: feijão tropeiro, tutu de feijão, torresmo, angu com quiabo, couve à mineira, canjiquinha com carne, costela e lombo de porco, bambá de couve, curau, pamonha, pão de queijo, broa, cuscuz de fubá, farofa e farinha de milho e canjica, doces e compotas. Estes pratos típicos não foram

citados pelos alunos nesta questão. Dentre estes elementos apareceu o pão de queijo que, provavelmente, faz parte do lanche das crianças.

Comidas como o angu, o torresmo e a linguiça foram citadas no máximo duas vezes. Isto pode apontar para alguma mudança no hábito alimentar da família mineira que, sofrendo influencia de outras culturas, no processo da globalização, não tem a comida como identidade cultural.

O arroz com feijão são considerados, para o grupo da pesquisa, como comida típica mineira. De acordo com Da Matta (1984) o feijão com arroz é a comida brasileira básica que é até mesmo usada como metáfora para a rotina do mundo diário. Essa combinação é rica em carboidrato, componente energético da dieta e fornece uma importante complementação proteica ao organismo. Porém, percebe-se que foram citadas, com pouca frequência, verduras, legumes e frutas que complementaríamos a necessidade diária de nutrientes que são essenciais para manter uma boa saúde. Segundo Recine e Radaelli (2009) esses alimentos são reguladores, eles são muito importantes, pois fornecem todas as vitaminas e minerais de que precisamos. Além disso, também são ricos em fibras. Devemos comer de 3 a 5 porções de vegetais e de 2 a 4 porções de frutas todos os dias. O queijo foi menos citado que o pão de queijo, que é seu derivado.

A figura 8 apresenta as comidas típicas mineiras citadas pelos adultos.

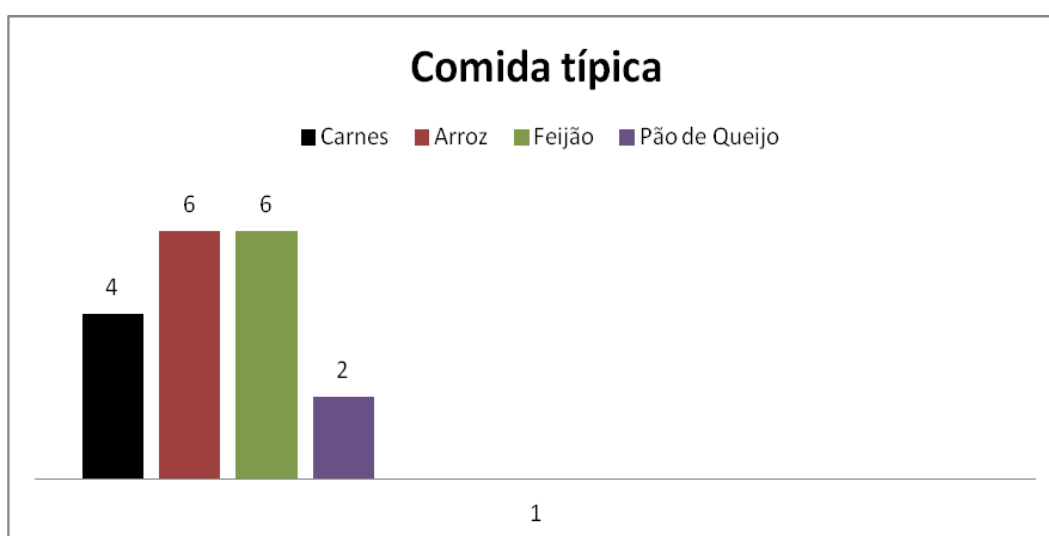


Figura 8. Comidas típicas mineiras.

Comparando os dados obtidos por meio dos dois questionários, aplicado aos alunos e aplicado aos adultos, percebe-se uma semelhança entre os resultados.

Diversos mitos e tabus em todas as sociedades cercam a alimentação e, no Brasil existe uma grande quantidade deles. Tabus alimentares são crenças e superstições referentes à ingestão de alimentos ou à combinação deles, que seriam prejudiciais à saúde. De acordo com o folclorista Câmara Cascudo os tabus alimentares brasileiros se originaram no formalismo religioso português que, ao impor obrigações ao corpo faz com que as almas ameaçadas de castigos permaneçam seguras. Dessa forma, muitos tabus surgem para reprimir excessos, como comer demais, por exemplo (SOUTO MAIOR, 1996).

Um dos tabus alimentares mais conhecidos no Brasil, de norte a sul, é que faz mal chupar manga e tomar leite, em seguida, porque causa congestão. De acordo com Souto Maior (1996) o tabu é antigo e teria surgido na época do Brasil colonial, quando os fazendeiros o inventaram, para evitar que os escravos chupassem manga, cuja safra era abundante, e tomassem leite às escondidas, por ocasião das ordenhas, diminuindo assim o volume do produto que chegava a casa-gande. Foi disseminada a crença entre os escravos que a mistura poderia até matar. Há também vários outros tabus referentes ao consumo da fruta como: chupar manga e beber muita água, em seguida, dá dor-de-barriga; não convêm misturar manga com cachaça, intoxica; chupar manga e comer ovo provoca indigestão; misturar manga com jaca provoca dores intestinais.

Outros tabus alimentares registrados e difundidos pelo Brasil segundo Souto Maior (1996) são: melancia com vinho empedra no estômago; comer carne e peixe na mesma refeição encurta a vida; misturar banana com goiaba faz mal, dá constipação; comer sarapatel e depois tomar leite faz mal porque talha o fígado; ovos com banana faz mal; comer mamão com ovo dá dor e pode ser fatal; tomar cachaça e depois caldo de cana provoca dor de estômago; comer pepino e tomar cachaça dá congestão; comer banana e depois jaca faz mal porque dá prisão de ventre; comer ovo e chupar abacaxi dá congestão das brabas.

Os tabus alimentares fazem parte da cultura alimentar dos mineiros. Através dos dados dos alunos, percebe-se que esses tabus alimentares foram substituídos por outros, de acordo com a nova tendência apresentada pela mídia, sendo eles: coco-cola com bala mentos, refrigerante com hambúrguer e batata frita, salgadinho chips com chocolate em pó, por exemplo. Até mesmo entre os adultos respondentes, esta observação é válida. Não foram citados os tabus alimentares tradicionais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cultura alimentar mineira, de acordo com os dados da pesquisa, mudou de forma significativa, mas ela está sendo substituída por outra cultura: a dos alimentos prontos, industrializados.

O ato de se alimentar, como vimos através do estudo, também é cultural, e não só nutricional. Pelo grupo pesquisado podemos dizer que a alimentação não segue a tradição, foi substituída por outra cultura (a japonesa e a americana com sanduíches e lanches), como foi citado. Então a escola na tentativa de fazer uma educação alimentar não pode desconsiderar a influência da cultura no ato de se alimentar. Surge então uma outra questão: Se a cultura alimentar é um fator identitário do sujeito, qual é a identidade dessa nova geração do fast food?

Referências bibliográficas

ASSAO, T.Y; CERVATO-MANCUSO, A.M. Alimentação Saudável: percepções dos educadores de instituições infantis. *Rev. Bras. Crescimento Desenvol. Hum.* 2008; 18(2): 126-134.

AULETE, Caldas, 1823-1878. Dicionário Caldas Aulete de língua portuguesa: edição de bolso [atualização do Banco de Palavras, Conselho dos Dicionários Caldas Aulete]. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Lexikon Editora Digital, 2008; Porto Alegre, RS: L&M, 2008.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2012. 84 p. : il. – (Série B. Textos Básicos de Saúde)

BRASIL. Ministério da Saúde- Textos de opinião: temas estratégicos para a política nacional de alimentação e nutrição (PNAN) / Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos (ABRAND H). Ministério da Saúde. - Brasília: Organização Pan Americana de Saúde (OPAS), 2011. 196 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008.152 p. : il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.210p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL, Secretaria de Educação Fundamental.*Parâmetros Curriculares Nacionais*. 3º e 4º ciclos. Apresentação em Temas transversais. Brasília: MEC/SEF,1998.

BIZZO, M. L. G.; LEDER, L. Educação nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 5, n. 18, 2005.

CASCUDO, Câmara. *A história da alimentação no Brasil*. São Paulo: Brasiliense, 1967.

DA MATTA, Roberto. *O que faz o Brasil, Brasil?* Rio de Janeiro: Rocco, 1986.

_____. Sobre o simbolismo da comida no Brasil. *O Correio*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 7, p. 22-23, jul. 1987.

FREYRE, Gilberto. Casa Grande e Senzala: formação da família brasileira sob o regime de economia patriarcal. Rio de Janeiro: José Olympio, 1996.

GEWANDSZNAJDER, Fernando. Ciências: Nosso Corpo. São Paulo: Editora Ática, 2006. p.34-37.

GIL, A. C. *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*, 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

KRASILCHIC, Myriam; MARANDINO, Martha. Ensino de Ciências e Cidadania. São Paulo: Editora Moderna, 2007. p.63-66.

LAVILLE, C. *A Construção do Saber*: manual de metodologia de pesquisa em ciência humanas. Porto Alegre: Editora Artes Médica Sul Ltda; Belo Horizonte: Editora UFMG, 1999.

LÉVI-STRAUSS, Claude. L'efficacité symbolique., In: *Anthropologie structurale* deux. Paris, Plon, ed. bras., p. 236. 1973.

MACIEL, Maria Eunice. Cultura e alimentação ou o que têm a ver os Macaquinhos de koshima com Brillat-Savarin?. *Horizontes Antropológicos - Universidade Federal do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, ano 7, n. 16, p. 145-156, dez. 2001.

MARINS S. S.; REZENDE, M. A. Alimentação de crianças de 3 a 6 anos que frequentam instituições de educação infantil, segundo suas mães. *Família, Saúde Desenvolvimento*, Curitiba, v.6, n.1, p.31-39, jan./abr. 2004.

MENDONÇA, Cristina Pinheiro; ANJOS, Luiz Antonio dos. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 20(3):698-709, mai-jun, 2004.

MINTZ, Sidney W. "Comida e Antropologia: Uma breve revisão". *Revista Brasileira de Ciências Sociais*, 16(47): 31-41, 2001.

PHILLIPI, S.T.; LATERZA, A.R.; Cruz, A.T.R.; Ribeiro, L.C. Pirâmide Alimentar Adaptada: Guia para Escolha dos Alimentos. *Rev. Nutr.*, Campinas, 12(1): 65-80, jan./abr., 1999.

POPKIN BM, Ge K, Zhai F, Guo X, Ma H, Zohoori N. The nutrition transition in China: a cross sectional analysis. *Eur J Clin Nutr* 1993; 47: 333-346.

RECINE, E; RADAELLI, P. 2009. Alimentação e cultura. Brasília: Depto de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB), Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS). 66 p. Disponível em: <http://nutricao.saude.gov.br/documentos/alimentacao_cultura.pdf>. Acesso em 12 de set. 2012

SANTOS, C.R.A. dos. A alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. *História: Questões e Debates*, 2005; (42):11-31.

SÁ, E. F. de, PAULA, H. de F, LIMA, M. E. C.; AGUIAR, O. G. de. As características das atividades investigativas segundo tutores e coordenadores de um curso de especialização em ensino de ciências. In: *Encontro Nacional de Pesquisa em Ensino de Ciências*, 6, Florianópolis, SC, Atas..., 2007.

Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS). 66 p. Disponível em: <http://nutricao.saude.gov.br/documentos/alimentacao_cultura.pdf>. Acesso em 12 de set. 2012

Secretaria Distrital da Saúde de Santa Fé de Bogotá. Escuela saludable. Santa Fé de Bogotá D.C. 1997. p.12.

SOUTO MAIOR, Mário. *Os mistérios do faz-mal*. Recife: 20-20 - Comunicação e Editora, 1996.

TEITELBAUN, Kenneth; APPLE, Michael W. Currículo sem Fronteiras, v.1, n.2, pp. 194-201, Jul/Dez 2001.

ZÔMPERO, Andreia Freitas; LABURÚ, Carlos Eduardo. Rev. Ensaio | Belo Horizonte | v.13 | n.03 | p.67-80 | set-dez | 2011

Apêndice I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro, por meio deste termo, que concordei que Vânia de Fátima Rodrigues, professora do Colégiorealize a pesquisa de campo intitulada

desenvolvida pela Universidade Federal de Minas Gerais. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pela Profa. MSc. Rita de Cássia Costa Teixeira a quem poderei consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone (31) 9684 8044 e do e-mail ckassiah@yahoo.com.br.

Afirmo que a participação é como voluntária, sem receber qualquer incentivo financeiro e com a finalidade exclusiva de colaborar para a execução da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é de aprofundar os estudos sobre alimentação e mais, ir além da importância biológica dos alimentos: investigar sua origem cultural e a influência desse aspecto na alimentação dos alunos. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à Pesquisa. A colaboração se fará de forma anônima, por meio de questionário estruturado, cujo conteúdo será analisado. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pela pesquisadora e sua orientadora. Estou ciente de que, caso eu tenha dúvida ou me sinta prejudicado(a), poderei contatar o pesquisador responsável.

A pesquisadora me ofertou uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Fui ainda informado(a) de que posso cancelar a participação do Colégio na pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos.

Belo Horizonte, ____ de _____ de _____

Assinatura do(a) diretor(a) _____

Assinatura do pesquisador: _____

Apêndice II

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS - FACULDADE DE EDUCAÇÃO
CECIMIG/ENCI**

Nome: _____

Sexo: () M () F

Idade: _____ anos

Escolaridade:

Qual é sua comida preferida?

Que tipo de comida você costuma comer nas seguintes ocasiões:

Uma festa

No domingo

Pela manhã

À noite

Cite 3 alimentos que podem fazer mal à saúde.

Cite 3 alimentos que fazem bem à saúde.

Que alimentos você indicaria para quem está doente?

Que tipo de alimento você acha que não pode faltar na mesa de um mineiro? Por quê?

Que combinação de alimentos você acha que não faz bem à saúde?

Que combinação de alimentos você acha que faz bem à saúde?

Quantas refeições por dia deve fazer uma pessoa que quer perder peso? Por quê?

Em sua opinião, o que é uma alimentação saudável? Dê exemplos.

Que alimento você não deixaria de comer de jeito nenhum? Por quê?

Apêndice III

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Declaro, por meio deste termo, que concordei que meu filho, aluno da escola participe da pesquisa de campo intitulada, desenvolvida pela Universidade Federal de Minas Gerais. Fui informado(a), ainda, de que a pesquisa é orientada pela Profa. MSc. Rita de Cássia Costa Teixeira a quem poderei consultar a qualquer momento que julgar necessário através do telefone (31) 9684 8044 e do e-mail ckassiah@yahoo.com.br.

Afirmo que a participação é como voluntária, sem receber qualquer incentivo financeiro e com a finalidade exclusiva de colaborar para a execução da pesquisa. Fui informado(a) dos objetivos estritamente acadêmicos do estudo, que, em linhas gerais é de aprofundar os estudos sobre alimentação e mais, ir além da importância biológica dos alimentos: investigar sua origem cultural e a influência desse aspecto na alimentação dos alunos. Fui também esclarecido(a) de que os usos das informações oferecidas estão submetidos às normas éticas destinadas à Pesquisa. A colaboração se fará de forma anônima, por meio de questionário estruturado, cujo conteúdo será analisado. O acesso e a análise dos dados coletados se farão apenas pela pesquisadora e sua orientadora. Estou ciente de que, caso eu tenha dúvida ou me sinta prejudicado(a), poderei contatar o pesquisador responsável.

A pesquisadora me ofertou uma cópia assinada deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Fui ainda informado(a) de que posso cancelar a participação do Colégio na pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo ou sofrer quaisquer sanções ou constrangimentos.

Belo Horizonte, ____ de _____ de _____

Assinatura do(a) responsável _____

Assinatura do pesquisador: _____