

Nutrição, saberes e sabores: um relato do CEJA Donaninha Arruda

*Nutrition, knowledge and taste:
a report of CEJA Donaninha Arruda*

**Sofia Regina Paiva Ribeiro¹,
Anna Érika Ferreira Lima²**

1. Mestra em Sociobiodiversidade e Tecnologias Sustentáveis (UNILAB); especialista em Gestão da Educação Pública (UFMG); Informática Educativa (UECE); Mídias na Educação (UFC); Licenciada em Letras: Português e Literatura (UECE). **sofiarpr@gmail.com**

2. Doutora em Geografia (UFC), Professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE). **annaerika@gmail.com**

Resumo: Os alimentos são matéria-prima para as células, essenciais para desenvolvimento e manutenção do organismo. Nesse âmbito, este artigo traz um relato sobre as experiências didático-pedagógicas associadas ao “Projeto Alimentação Saudável” na EJA”, realizado no CEJA Donaninha Arruda, em Baturité-CE. O projeto enfatiza a educação alimentar e nutricional com foco no aproveitamento integral dos alimentos. O estudo contempla os critérios metodológicos da pesquisa bibliográfica exploratória e análise *in loco*, com observação participante. Os postulados teórico-conceituais que fundamentam a pesquisa têm como base Fonte, Da Matta, Freire, Santos, Nunes, dentre outros. Para tanto, foram definidos recortes temporais e espaciais as ações realizadas no segundo semestre de 2017. Apurou-se que os resíduos alimentares, muitas vezes, eram descartados por falta de conhecimento acerca dos seus benefícios nutricionais e como prepará-los. Dentre as ações realizadas, as aulas práticas (oficinas culinárias) destacaram-se por proporcionar a interação como a troca

de experiências entre os participantes. Pôde-se inferir que o projeto contribuiu para a redução do desperdício como também para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis, pois sabe-se que para formar a memória gustativa faz-se necessário rever conceitos e criar paradigmas que consolidem novos hábitos alimentares.

Palavras-chave: Alimentação. Nutrição. Aproveitamento integral.

Abstract: Food is a energy source and feedstock for cells and, therefore, essential for body growth, development and maintenace. In this context, this article brings a report about the didactic-pedagogical experiences associated to “Projeto Alimentação Saudável na EJA” (“EJA’s healthy alimentation project”) realized in CEJA Donaninha Arruda, in Baturité-CE. The alluded project emphasizes the nutrition education focused on the food integral use. This study contemplates the bibliographic research methodological criteria and in loco reviews, whit participative observations. The theoretical-conceptual assumptions underlying the research are based on Fonte, Da Matta, Freire, Santos, Nunes, among others. Therefore, were defined temporal and spatial cuts, considering the realized actions in the second half of 2017. It is known that to form a gustatory memory it is necessary revise concepts and to create paradigms that consolidate new eating habits. It was found that food waste is, often, discarded for knowledge absence about its nutritional benefits and how to prepare them properly. Among the actions carried out, the practical classes, or culinary workshops, stand out as being an educational method that provides both the interaction and the exchange of experiences among the participants. In the end, it could be inferred that the project contributed to reduction of food wasting as well as to the formation of healthier eating habits.

Keywords: Food. Nutrition. Full utilization.

1 Introdução

Os hábitos alimentares estão culturalmente ligados ao indivíduo. No entanto, poucas pessoas apresentam um comportamento alimentar adequado/saudável, seja pela influência sociocultural ou pela dificuldade de acesso (SESI, 2006). Assim, propiciar uma alimentação saborosa, saudável e rica em nutrientes é medida imprescindível para manter a vitalidade do organismo. A Ação

Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos (ABRANDH, 2005) vaticina que toda pessoa tem direito a um padrão de vida que lhe assegure saúde e bem-estar. Essa proposta perpassa, necessariamente, pela questão alimentar.

O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) é pautado no tripé estar livre da fome, ter uma nutrição e alimentação adequada. Nesse contexto, “o DHAA é violado sempre que pessoas, grupos ou comunidades vivem em situações de fome por não terem acesso a alimentos em quantidade e qualidade adequadas para satisfazer suas necessidades alimentares e nutricionais” (BRASIL, 2014, p.07).

Unindo-se o útil ao agradável, tem-se que a utilização de alimentos em sua totalidade surge como uma alternativa que evita o desperdício e propicia um alimento saudável e nutritivo (SESI, 2006). No entanto, para a utilização dessa forma alternativa de alimentação, faz-se necessário quebrar tabus e esclarecer a sua relevância para a melhoria do estado nutricional, pois o que outrora tinha como destino certo o lixo, passa agora a fazer parte de iguarias saborosas e nutritivas. Cabe relatar que as questões relativas à segurança alimentar e nutricional, na última década, têm sido amplamente discutidas e abordadas nos aspectos: biológico, econômico, social e educacional (OLIVEIRA, 2007).

As perdas e desperdícios de alimentos são uma realidade em vários setores da sociedade brasileira e expressam o retrato da ineficiência do sistema alimentar. No âmbito escolar não é diferente. Todavia é mister frisar que o aproveitamento de talos, cascas e sementes de frutas, verduras e legumes no cardápio escolar auxilia na concentração maior de fibras, carboidratos, vitaminas e demais substâncias nutritivas essenciais ao educando, ganhando-se em qualidade e quantidade.

De acordo com Ferreira *et al.* (2004), aproximadamente 1/3 da população mundial convive com alguma deficiência de nutriente: cálcio, ferro, iodo, selênio, zinco, vitaminas A, C e complexo B. Dentre os afetados, os que mais sofrem com a carência nutricional estão os indivíduos de baixa renda. Uma alimentação baseada nos moldes antes mencionados, permite minimizar essa realidade, favorecendo ainda tanto a saúde individual como a coletiva, pois colabora com a preservação ambiental e auxilia na conscientização e valorização dos produtos naturais.

Nesse contexto, o Centro e Educação de Jovens e Adultos (CEJA) Donaninha Arruda, conhecido como CEJA Baturité, passou a implementar ações para enriquecer o cardápio escolar através de técnicas de nutrição pautadas no viés reaproveitamento integral de alimentos e a inclusão de bebidas preparadas por meio da infusão de folhas, flores e raízes de plantas, os chás. As ações fazem parte do “Projeto Alimentação Saudável na EJA” realizado no segundo semestre de 2017.

O projeto é pautado por atividades didático-pedagógicas interdisciplinares com foco na inter-relação teoria e a prática, em que há um diálogo entre valores culturais, sociais, afetivos e comportamentais. De acordo com Fonte (2011), a metodologia baseada em projetos atrai os alunos e estimula os professores, movimentando-os, levando-os a romper a rotina dos livros didáticos e a buscar novas ideias, soluções alternativas, criativas e inovadoras.

Na execução da proposta em alusão, busca-se fortalecer a memória gustativa dos envolvidos mediante a inserção de uma alimentação diversificada, saborosa e nutritiva com zero de desperdício e, assim, formar agentes multiplicadores. Nesse cardápio, as cascas de frutas, a exemplo do abacaxi (devidamente higienizado), passam a ser utilizadas para sucos; talos de couve, agrião, beterraba, brócolis e salsa são refogados e utilizados como temperos no feijão; a água do cozimento das batatas é aproveitada para fazer purê e as cascas das batatas e os talos do coentro, alho, cebola compõem o tempero do arroz nutritivo. Assim, com essas receitas fáceis, baratas e nutritivas é possível repensar os hábitos alimentares.

O presente estudo apresenta alguns questionamentos construídos a partir das práticas e reflexões acerca da sua realização do projeto em questão. Nesse contexto, optou-se por verificar: como incentivar o aluno a fazer escolhas alimentares saudáveis? Que estratégias utilizar para estimular o aluno a reaproveitar os alimentos?

2 Materiais e métodos

O presente estudo contempla os critérios metodológicos da pesquisa bibliográfica exploratória e análise *in loco*, com observação participante. Os postulados teórico-conceituais que fundamentam a pesquisa tem como base

Fonte (2011), Da Matta (1986), Freire (1987), Santos (2005), Nunes (2009), entre outros. Para tanto, foram definidos recortes temporais e espaciais, levando em consideração ações realizadas no segundo semestre de 2017. Conforme Gil (2010), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, principalmente livros e artigos científicos.

Dentre os atores envolvidos no projeto, pode-se citar docentes, discentes, núcleo gestor, merendeiras e representação da comunidade local. As atividades didático-pedagógicas são interdisciplinares e pautadas na inter-relação entre a teoria e a prática, onde a teoria unindo-se com os problemas reais que surgem na prática e, esta, por sua vez, se determina pela teoria.

2.1 Delineando a pesquisa bibliográfica

Os fundamentos contextuais presentes na pesquisa em tela compreendem um percurso dialógico que contempla vários autores/estudiosos, embasando, assim, as análises *in loco* e possibilitando um maior entendimento do objeto de estudo ora proposto. Para melhor compreender o contexto da escolarização de jovens e adultos, uma modalidade de ensino composta em sua maioria por grupos sociais historicamente excluídos e vulneráveis, utilizou-se o legado do educador, pedagogo e filósofo brasileiro Paulo Freire (1987). O autor defende uma ação pedagógica pautada no diálogo e na valorização da relação professor-aluno sem a interferência da linguagem e ideologia das classes dominantes. Trata-se de uma educação crítica, emancipatória e libertadora.

As ações didático-pedagógicas que envolvem o “Projeto Alimentação Saudável” são vislumbradas a luz do referencial teórico de Fontes (2011). O autor destaca que a metodologia de projetos estimula professores e alunos com atividades proveitosas e propósitos pré-definidos e vai, ainda, além da rotina mecânica dos livros didáticos e da transmissão dos conteúdos programáticos, tornando a aprendizagem mais atrativa/participativa.

Atinente à pesquisa acerca da temática “Educação Alimentar e Nutricional” utilizou-se o livro “Educação Alimentar e Nutricional no Contexto da Promoção de Práticas Alimentares Saudáveis”, de Ligia Santos (2005), para descrever o papel da alimentação e nutrição na qualidade de vida dos educandos da EJA. Ao explorar a dicotomia “alimentos saudáveis e não

saudáveis”, dialogou-se com Da Matta (1986), que retrata o alimento dentro de uma estrutura social previamente estabelecida, contemplando memória afetiva, identidade social e os aspectos culturais onde o indivíduo está inserido. No entendimento deste autor, o peso cultural influencia diretamente nas escolhas alimentares.

Em consonância com o exposto, Nunes (2009) salienta a necessidade do aproveitamento integral dos alimentos e a diminuição do desperdício da riqueza nutricional, como o caso das sementes, cascas, entrecascas, folhas e talos dos alimentos, que são normalmente jogados diariamente no lixo escolar e domiciliar. Destra feita, urge rever regras e padrões culturais que determinam o nosso paladar, pois “não há na cultura alimentar brasileira muito espaço para as frutas e hortaliças, visto que nosso prazer alimentar está centrado na mistura de massas, gorduras, doces e carnes. Nosso prazer de comer não está associado à ingestão de frutas e hortaliças” (LEONARDO, 2009, p. 6).

Nesse diapasão, Santos (2004) adverte para as consequências de uma alimentação não balanceada, pois a carência ou o excesso de comida podem colocar em risco a saúde, levando o indivíduo a uma deficiência de vitaminas e minerais ou sobrepeso e obesidade. Considerando essas valiosas contribuições literárias sobre o tema, no CEJA Baturité busca-se inserir no cardápio escolar um alimento saboroso, com valor nutritivo, de baixo custo e com ingredientes regionais. A ação, uma das etapas do projeto em foco, contribui para utilizar os alimentos na sua totalidade de forma saudável e sustentável.

3 Resultados e discussão

3.1 Centro de Educação de Jovens e Adultos Donaninha Arruda: CEJA Baturité

O CEJA Donaninha Arruda é uma instituição pública voltada para a escolarização de Jovens e Adultos, a única nessa modalidade na região do Maciço de Baturité, e está localizado na cidade polo da região, com o mesmo topônimo. Seu processo pedagógico está fundamentado numa proposta de comunicação direta entre docentes e discentes, valorizando o intercâmbio de experiências, saberes, cooperação e diálogo (REGIMENTO CEJA, 2017).

Atualmente, o CEJA conta com cerca de 800 alunos, entre homens e mulheres com idades que variam entre 15 e 62 anos (SIGE, 2017). Na referida instituição não há aulas regulares, como nas escolas tradicionais, e o ensino é semipresencial e individualizado. Dessa forma, o educando realiza suas atividades, tira dúvidas e faz as avaliações de acordo com sua disponibilidade e ritmo de estudo. Para Farias (2010), há a necessidade de respeitar o tempo e a disponibilidade de cada grupo ou pessoas para garantir sua permanência e direito à educação.

Silva e Wanderley (2010, p. 4) afirmam:

[o]s jovens e adultos da EJA não conseguiram completar seus estudos na idade apropriada, cada um com a sua história de vida; cada um com um desafio e coragem. Estes são protagonistas que praticam e compõem os movimentos sociais, sejam eles, pescadores, agricultores, domésticas, metalúrgicos e desempregados que lutam para separar as condições de vida, os baixos salários e a pobreza, consequência inevitável de uma vida social injusta, mas que pode ser mudada, porém depende de nós como comunidade

No estabelecimento de ensino em foco, o aluno recebe o material didático gratuitamente, em sistema de empréstimo, e segue um cronograma diário de atendimento. O tempo previsto para a conclusão do ensino fundamental e médio é regulamentado pelas Resoluções: nº 03/2010 do Conselho Nacional de Educação (CNE) e nº 438 do Conselho Estadual de Educação (CEE), que estabelecem tempo mínimo de 2 anos para concluir o ensino fundamental e 1 ano e seis meses para o ensino médio.

Para os educandos que não têm comprovação de estudo no ensino fundamental I (1º ao 5º ano), existe a modalidade conhecida como “diagnóstico”, em que o interessado é alfabetizado ou realiza uma avaliação de proficiência em português e matemática e é promovido ao fundamental II (6º ao 9º ano). Nessa modalidade, não é obrigatória a transferência ou documento comprobatório de conclusão do nível anterior (art. 5º e 24, da LDB 9.394/96).

Para Torres (2001) e Ferreira (2012, p. 14), “os jovens e adultos que compõem a modalidade da EJA veem na escola a chance de integrar-se à sociedade letrada da qual fazem parte por direito, cujo portal de acesso é o domínio da leitura e da escrita”. Nesse contexto, Carbone (2013, p. 9) ressalta que “os alunos da EJA possuem conhecimento próprio. Quando ingressam, a maioria não é alfabetizada, nem letrada, e cabe ao educador regressar às turmas e identificar as capacidades, dificuldades e potencialidades”.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB 9394/96) assevera que a EJA é uma educação destinada àqueles que não tiveram acesso ou não deram continuidade aos estudos no ensino fundamental e médio na idade própria. De acordo com o Art. 4º, inciso VII:

o dever do Estado com educação escolar pública será efetivado mediante a garantia de [...] oferta de educação escolar regular para jovens e adultos, com características e modalidades adequadas às suas necessidades e disponibilidades, garantindo-se aos que forem trabalhadores as condições de acesso e permanência na escola (LDB 9394/96).

Nesse viés, o CEJA Baturité dispõe de horários de estudo em grupo e realiza oficinas culinárias que, de forma interdisciplinar, favorece a integração entre os alunos e viabiliza a troca de experiências e saberes.

A referida instituição atende, também, a pessoas em situação de restrição e privação de liberdade. Esse corpo discente é composto pelos alunos das cadeias públicas dos municípios de: Baturité, Aracoiaba, Aratuba, Baturité, Capistrano, Itapiúna, Pacoti, Palmácia e Ocara. Ali as aulas são presenciais e adaptadas aos indivíduos no cárcere. Com isso, busca-se “[...] motivar essas pessoas a ponto de ver na educação uma possibilidade de emancipação ainda na condição de encarceradas [...]” (PEREIRA, 2011, p. 45).

Para Vasconcelos (2012), a falta de apoio familiar e a desestruturação social conduzem os jovens a adentrar a passos largos na marginalidade, fazendo deles atores de trágica dramaturgia, na qual só existem vítimas. Convém salientar que é comum, dentre os alunos em situação de conflito com a lei, a condição de iletrados. O educador Paulo Freire (1987), ícone da EJA, salienta que as

pessoas analfabetas não devem ser vistas como imaturas ou ignorantes, pois trazem saberes/experiências que devem ser levados em consideração.

Arroyo (2005) ressalta que os sujeitos da EJA têm um perfil com rosto, histórias, trajetórias sócio-étnico-racial bastante diferenciado, onde a grande maioria é oriunda do campo e das periferias. Diante do exposto e de uma clientela tão diversificada, busca-se no CEJA Baturité implementar ações e intervenções no sentido de dar oportunidade ao educando tanto de escolarização como de inclusão social.

Nesse contexto, salienta-se que na referida instituição, as práticas pedagógicas têm como base um currículo flexível, uma metodologia que presa pela interdisciplinaridade e a utilização de projetos de aprendizagem que envolvem docentes e discentes, presando por diálogo entre família e escola.

É fundamental que a escola seja um espaço de formação e informação, em que a aprendizagem de conteúdos deva necessariamente favorecer a inserção do aluno no dia a dia das questões sociais marcantes e em um universo cultural maior. A formação escolar deve propiciar o desenvolvimento de capacidades, como as de relação interpessoal, as cognitivas, as afetivas, as motoras, as éticas, as éticas, etc., só se torna possível mediante o processo de construção e reconstrução de conhecimento (FONTE, 2011, p. 34).

A autora traz uma reflexão sobre a necessidade de uma proposta metodológica pautada na construção ou reconstrução do conhecimento. Nessa perspectiva, o “Projeto Alimentação Saudável na EJA” busca criar um novo paradigma comportamental através da educação alimentar, conscientizando o educando sobre os benefícios à saúde decorrentes da prática de uma alimentação variada, equilibrada e nutritiva, onde o uso integral dos alimentos surge como uma alternativa capaz de propiciar um melhor consumo nutricional, melhoria da economia e da relação ecológica entre o homem e o meio ambiente (SILVA, WANDERLEY, 2010).

No entanto, com o ritmo de vida atual, cada vez mais os consumidores estão buscando uma alimentação rápida, prática e barata, perfil este que favorece a busca por alimentos industrializados que, por sua vez, são ricos em aditivos químicos.

3.2 Alimentos industrializados

A agilidade na hora de preparar as refeições apresenta-se como algo essencial para o dia a dia de muitas pessoas. Fatores como: padronização, rapidez, garantia da procedência dos ingredientes, fácil acesso e um prazo de validade bem maior que os produtos *in natura* são decisivos para atrair os mais variados consumidores. Atenta a essa realidade, a indústria de produtos alimentícios, cada vez mais, ganha espaço, oferecendo praticidade através de produtos prontos ou semiprontos.

No entanto, para conseguir estender a validade/durabilidade dos alimentos são acrescentados estabilizantes, corantes, aromatizantes, conservantes e acidulantes. Esses aditivos químicos, a longo prazo, podem trazer danos à saúde, pois são ricos em sódio, açúcares e gorduras. O Ministério da Saúde, por meio do Guia Alimentar para a População Brasileira (2008), recomenda que a base da alimentação seja alimentos *in natura* ou minimamente processados, enquanto alimentos processados ou ultraprocessados devem ser limitados a pequenas quantidades ou mesmo abolido.

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais – PCN's (BRASIL, 1997), a saúde está condicionada a vários fatores, dentre eles os físicos, psíquicos e sociais. A falta de um ou mais desses condicionantes da saúde pode ferir o equilíbrio e, como consequência, o corpo adocece.

Nesse contexto, urge tecer um pequeno relato acerca da classificação dos alimentos, de acordo com o seu processamento industrial como segue abaixo.

Alimentos *in natura* ou minimamente processados: não sofreram alterações industriais após deixarem a natureza ou tiveram alterações mínimas, tais como: limpeza, remoção de partes não comestíveis, refrigeração.

Alimentos processados: são feitos essencialmente com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre a um alimento *in natura* para aumentar seu tempo de conservação. São exemplos, as conservas de legumes, peixes, cereais, leguminosas, frutas em caldas, carnes salgadas, queijos, pães.

Alimentos ultraprocessados: São aqueles que passaram por técnicas e processamentos com alta quantidade de sal, açúcar, gorduras, realçadores de sabor e texturizantes. Estes alimentos possuem um perfil nutricional danoso à saúde. (SILVA, 2016, s/p)

Consoante ao exposto, os produtos *in natura* são obtidos diretamente de animais (carnes, ovos e leite) e plantas (frutas e verduras), sem alteração das suas características. Os minimamente processados, como as frutas e hortaliças, podem ser encontrados em embalagens práticas e descartáveis, higienizadas e cortadas, prontas para o consumo (SEBRAE, 2008).

Já os produtos processados têm como um dos seus atrativos a adição de nutrientes como: vitaminas, sais minerais, cálcio, ômega 3 e ferro, que são encontrados em vários desses produtos, entre eles, biscoitos, iogurtes e sucos. Os alimentos ultraprocessados são os mais danosos à saúde, pois além de serem ricos em aditivos químicos são hiperpalatáveis, acentuam a palatabilidade, o que favorece o consumo em excesso

Nesse contexto, salienta-se que apesar da praticidade e da adição de nutrientes aos produtos, quanto mais natural a alimentação mais saudável para o organismo. Para Rozin e colaboradores (2004), é preferível utilizar alimentos que não foram mudados pelo contato com humanos, *in natura*, ou que sejam minimamente processados, pois oferecem mais qualidade e frescor. Para Albuquerque e Monteiro (2002), a alimentação balanceada favorece o desenvolvimento físico, mental, psíquico e social.

3.3 Saberes e sabores: alimentação e nutrição

O Brasil é o quarto produtor mundial de alimentos e também um dos campeões mundiais de desperdício (IPEA, 2009). “O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares” (SESC, 2003, p. 10). Assim, a educação alimentar e nutricional é fundamental para a inserção de uma prática de hábitos alimentares saudáveis durante a permanência do educando na escola, além de favorecer uma mudança de paradigma.

Uma alimentação rica em nutrientes é imprescindível para o bom funcionamento do organismo e, conseqüentemente, permite um melhor desempenho no processo de ensino/aprendizagem. Nessa linha, o que outrora o CEJA Baturité tinha como destino certo o lixo, hoje passou a ser utilizado no preparo de iguarias. A título de exemplificação, pode-se citar o pendulo do caju,

que após processamento para extração do suco integral, gera-se como resíduo a fibra (bagaço), cujo destino é a produção da “carne de caju”. Evidencia-se, por oportuno, que a produção desses alimentos segue os padrões estabelecidos pela Vigilância Sanitária.

Vigilância Sanitária é um conjunto de ações no âmbito das práticas de saúde coletiva, assentada em várias áreas do conhecimento técnico científico e em bases jurídicas que lhe confere o poder de normatização, educação, avaliação e intervenção, capazes de eliminar, diminuir ou prevenir riscos à saúde, visando garantir a qualidade do processo de produção, distribuição e consumo de bens e serviços relacionados à saúde, e das condições de vida e trabalho dos cidadãos (CEARÁ, 2008, s/p).

Pode-se observar no CEJA em questão que a alimentação é oferecida a educandos que contemplam, pelo menos, duas realidades: os que residem próximo à escola (uma região com condições sociais desfavoráveis), que costumeiramente ficam até o horário da merenda, e aqueles que se deslocam-se de cidades vizinhas: Acarape, Aracoiaba, Aratuba, Barreira, Capistrano, Guaramiranga, Itapiúna, Mulungu, Ocara, Pacoti, Palmácia e Redenção.

Para os que residem distante, a alimentação escolar é primordial, pois a maioria permanece os dois turnos nas dependências da escola. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014, p. 7), “todos tem direito à saúde e à alimentação adequada e saudável”.

Ante o cenário aventado, o valor energético e nutricional das preparações da merenda escolar na EJA é de suma importância, porquanto atende um público composto por adolescentes, jovens, adultos e idosos. Segundo o Ministério da Saúde¹ (BRASIL, 2008, p. 41): “[...] refeições são saudáveis quando preparadas com alimentos variados, com tipos e quantidades adequadas às fases do curso da vida, compondo refeições coloridas e saborosas que incluem alimentos tanto de origem vegetal como animal”.

1. Órgão do Poder Executivo Federal responsável pela organização e elaboração de planos e políticas públicas voltados para a promoção, prevenção e assistência à saúde dos brasileiros.

Nessa perspectiva, a inserção de cascas, sementes, folhas e talos proporcionam o enriquecimento do cardápio, ajuda a combater as deficiências nutricionais, reduz a geração de resíduos e estimula uma dieta saudável. Segundo Santos (2005, p. 886), “a saúde é produto de um amplo aspecto de fatores relacionados com a qualidade de vida, harmoniosa nos componentes e adequada à sua finalidade e ao organismo a que se destina, para que se possa obter saúde e qualidade de vida. Nesse contexto, “Projeto Alimentação Saudável na EJA”, proporciona ao aluno maiores conhecimentos sobre as relações entre alimentação, nutrição e saúde, motivando-os a uma mudança de paradigma, o que resulta em melhoria da qualidade de vida. Segundo Da Matta (1986), toda substância nutritiva é alimento, mas nem todo alimento é comida.

Comer é um ato social e alimentar-se é um ato nutricional (SANTOS, 2004). Como se depreende, o alimento tem uma definição mais ampla e está relacionado a atender às necessidades nutricionais. Convém salientar que, dada a relevância da temática, o uso racional de alimentos foi abordado no Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM, 2016).

3.4 Da teoria à prática

O cardápio do CEJA Baturité segue as orientações do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)², que tem como foco uma alimentação que favoreça o desenvolvimento biopsicossocial e o rendimento escolar do educando. De acordo com a Lei 11.947/2009, art 2º

I - o emprego da alimentação saudável e adequada, compreendendo o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a sua faixa etária e seu estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica; [...]

2. Seus princípios e diretrizes são determinados pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), do Ministério da Educação (MEC).

Em harmonia com a norma elencada, o cardápio do CEJA Baturité é elaborado por uma nutricionista da Secretaria Estadual de Educação (SEDUC) e tem como sugestão: canja; sopas; cuscuz com carne ou ovos; Macarronada; Sanduiches; Vitaminas de frutas; salada e *shake* de polpa de frutas, dentre outros.

Visando a complementar, diversificar e enriquecer o cardápio, a temática “Alimentação saudável e uso racional dos alimentos”, em 2017, passou a ser contemplada no Plano de Ação Escolar (PAE), que é uma extensão do Projeto Político Pedagógico (PPP). Tal fato está em consonância com a Portaria Interministerial Nº. 1.010 de 8 de maio de 2006, que recomenda “[...] incorporar o tema alimentação saudável no projeto político pedagógico da escola, perpassando todas as áreas de estudo e propiciando experiências no cotidiano das atividades escolares”.

Nesse sentido, foram realizados, no segundo semestre de 2017, o projeto de intervenção intitulado “Alimentação Saudável na EJA” que deu origem a dois outros projetos: “Reaproveitamento de alimentos” e o “Plantas medicinais valorizando o conhecimento entre gerações”. O primeiro contou com a parceria do Instituto Federal do Ceará (IFCE), Campus Baturité, que possibilitou que docentes, discentes e a comunidade escolar do CEJA participassem do “Curso de reaproveitamento de alimentos como oportunidade de ação social”. O Curso tinha como tripé: aproveitamento integralmente dos alimentos, consumo nutricional e zero desperdício. Dentre os participantes do evento, cabe mencionar a presença da merendeira do CEJA.

Já o Projeto sobre plantas medicinais surgiu como uma sugestão dos próprios discentes, buscando fortalecer/resgatar o identitário regional mediante a infusão de folhas, flores, raízes de planta e do preparo de medicamentos alo-páticos, mais eficientes e menos onerosos. A realização das oficinas práticas contou com a presença de um bioquímico. Du Bois (1968) afirma que para entender o presente é necessário constantemente nos referirmos e estudarmos o passado.

Salienta-se que o chá é uma das bebidas mais consumidas no mundo. Dentre suas características, podem-se ressaltar o sabor e o aroma agradáveis.

Foi graças às suas propriedades medicinais que esta bebida se espalhou pelas diversas culturas (BRALBAND, 2014). Tais atributos devem-se aos compostos biologicamente ativos presentes na bebida, tais como: flavonoides, catequinas, polifenóis alcaloides, vitaminas e sais minerais (SCHMITZ *et al.*, 2005).

Aqui cabe uma referência para os antioxidantes (polifenóis), os quais trazem vários benefícios para a saúde tanto física como mental, dentre eles:

melhora nos níveis de concentração; aumento dos níveis de energia; prevenção e tratamento de aterosclerose; prevenção da diabetes; diminui o risco de doenças cardiovasculares; contribui para diminuir os níveis de “colesterol mau” (LDL) e eliminando toxinas e combate a retenção de líquidos (BRALBAND, 2014).

Para divulgar as benesses das plantas medicinais, foram realizados seminários, pesquisas no laboratório de informática e na biblioteca do CEJA, além da confecção de uma cartilha com o nome científico das plantas, seus benefícios e possíveis efeitos colaterais.

Ministrou-se, também, aulas de Campo no “Horto Medicinal Farmácia Viva”, em Mulungu. Nas aulas práticas, realizadas na cantina do CEJA, foram preparados vários chás, suco de Capim Santo (*Cymbopogon citratus*) com Limão. Produziu-se, ainda, xarope caseiro sob a supervisão de um bioquímico, que foi convidado pelo núcleo gestor do CEJA para contribuir com o projeto.

Já no “Projeto Alimentação Saudável”, a linha tênue que une teoria e prática favorece que “saberes e sabores” se intercalem. Salienta-se que a princípio ocorreram as abordagens teóricas, onde temas como o valor nutricional dos alimentos, em sua totalidade, são enfatizados (TABELA1). Para Nunes (2009), as partes não convencionais, normalmente são desprezadas, contêm mais nutrientes em relação às partes convencionais, e, ao descartá-las, são perdidas vitaminas, minerais, proteínas e fibras.

Tabela 1: Tabela comparativa de valores nutricionais: partes convencionais e não convencionais de alguns alimentos.

Alimentos		Nutrientes				
		Fibra (g)	Carotenóides (mg)	Vit. C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Abóbora	Parte convencional	1,7	-	9,6	3	-
	Casca	2,34	3,94	2,16	-	-
Banana	Parte convencional	1,32	24,50	3,90	4,8	-
	Casca	1,29	0,01	10,14	-	-
Beterraba	Parte convencional	0,9	10,42	4,40	0,08	0,06
	Folhas	1,34	9,25	557	2,91	0,02
Cenoura	Parte convencional	1,11	118,90	6,24	5,00	-
	Folhas	3,19	12,40	16,65	68,70	25,50
Couve-flor	Parte convencional	2,4	2,00	36,1	18	0,5
	Folhas	1,26	12,63	122,70	26,10	-
Espinafre	Parte convencional	2,1	237	2,4	98	0,4
	Folhas	1,97	0,21	7,23	2,59	0,91
Melão	Parte convencional	0,58	21,30	7,33	1,93	-
	Entrecasca	1,64	2,96	2,98	7,27	-

TBCA USP - TBCA - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos/TACO - UNICAMP - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. SESI: Programa alimente-se bem - Tabela de composição química das partes não convencionais dos alimentos.

Fonte: http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br/uploads/publicacoesCesans/Diga_ao_ao_desperdicio_Pancs.pdf

As aulas de pesquisas eram realizadas na biblioteca escolar e no laboratório de informática. Dentre as atividades desenvolvidas, pode-se citar a pesquisa interativa, sob a orientação dos professores de linguagens e códigos, realizada no dia do dia 16 de outubro. Naquela ocasião era comemorado o “Dia Mundial

da Alimentação”³, que teve como temática em 2017: Mude o futuro da migração. Investir na segurança alimentar e no desenvolvimento rural. A pesquisa foi transformada em produção textual e debate.

Logo após, parte-se para as oficinas culinárias, ministradas pelos professores e assessoradas pela merendeira escolar, num misto de “saberes e fazeres”. Nessa parte, ocorre o preparo das iguarias, tais como: pão recheado com carne de caju e casca de banana; caldo verde *com* talos e folhas; sucos com a casca do abacaxi e suco verde, dentre outras. Após o preparo, é realizado um lanche coletivo fortalecendo a integração entre os participantes. “A alimentação interfere nas relações sociais, na qualidade de vida e na produtividade” (ABREU *et al.*, 2001; ALEVATO; ARAÚJO, 2009).

4 Considerações finais

O projeto “Alimentação Saudável na EJA” trabalhou o alimento em sua totalidade, explorando todo o seu potencial nutritivo através da utilização das partes menos nobres de frutas, legumes e vegetais. No desenvolvimento do trabalho, saberes e sabores foram abordados através os aspectos teóricos e práticos.

A educação alimentar e nutricional encontra no ambiente escolar da EJA, numa primeira instância, um espaço propício para sua abordagem, porquanto os conhecimentos proporcionados a partir da integração de diferentes disciplinas, aulas de campo e aulas práticas favoreceram um olhar diferenciado sobre a alimentação e o aproveitamento de alimentos.

Constatou-se que os aspectos sensoriais: aromas, textura, cores e sabores ajudaram a aguçar as boas práticas alimentares, pois o que era visto como desprezado (sementes, folhas, cascas, talos) passou a compor pratos saborosos e nutritivos. Fato comprovado ante a aceitabilidade demonstrada tanto pelos envolvidos nas aulas práticas como por docentes e discentes que participaram

3. A data foi criada para assinalar a fundação da “Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação” (FAO-*Food and Agriculture Organization*), fundada em 1945. A data foi implementada para alertar sobre a importância alimentação saudável, acessível e de qualidade, chamada de “Segurança Alimentar e Nutricional”. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/dia-mundial-da-alimentacao/>. Acesso em: 28 dez 2017. Fonte, Da Matta, Freire, Santos, Nunes,

da degustação. A exemplo, os alimentos que mais tiveram aceitação foram: os sucos e os pães recheados com carne de banana e caju, que se apresenta como uma boa sugestão para substituir o refrigerante com sanduiches recheados de hambúrguer e embutidos, alimentos processados e ultraprocessados, ricos em calorias.

O projeto foi além do seu objetivo inicial, pois foram realizadas/incluídas oficinas de uso de plantas medicinais e preparos de bebidas mediante a infusão de folhas, flores e raízes de planta. Convém evidenciar que o projeto foi adaptado para a realidade educacional dos alunos privados de liberdade. As professoras das cadeias públicas trabalharam os aspectos teóricos do projeto. Oportuno registrar a adoção de plantas para chá na Cadeia Pública de Pacoti, cujo plantio é realizado numa área aberta do prédio.

Como exposto, o “Projeto Alimentação Saudável na EJA” teve sua culminância no mês de dezembro de 2017, mas há muito a ser feito. Por isso as ações envolvendo a temática “Alimentação saudável e uso racional dos alimentos” estão inseridas no Plano de Ação Escolar 2018. Dentre as propostas, vale frisar a inclusão no calendário do “Dia do Desperdício Zero de Alimentos”, em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação Saudável.

5 Referências

ABREU, E. S. de; VIANA, I. C.; MORENO, R. B.; TORRES, E. A. F. da S. Alimentação mundial-uma reflexão sobre a história. *Saúde e Sociedade*. 10(2):3-14, 2001.

AÇÃO BRASILEIRA PELA NUTRIÇÃO E DIREITOS HUMANOS (ABRANDH). *Segurança Alimentar e Nutricional: direito humano a alimentação*. Brasília, 2005.

BRALBANTE, Mara Elisa Fortes *et al.* *A Química dos Chás*. Química e Sociedade. Nova Escola – São Paulo- SP. 1 Vol. 2014. Disponível em: <http://qnesc.sbq.org.br/online/prelo/QS-47-13.pdf>. Acesso em: 29 dez 2017

BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Conselho Deliberativo. Resolução FNDE CD no 032, de 10 de agosto de 2006. Estabelece as normas para a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar. 2006. Disponível em: <<http://www.fnde.gov.br>>. Acesso em: 10 dez. 2017.

BRASIL. Lei nº 11.947 de 16 de junho 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação básica. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm. Acesso em: 30 dez 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Promovendo a Alimentação Saudável. Primeira edição. Primeira Reimpressão. Edição Especial. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília – DF. 2008.

BRASIL. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. ISBN 978-85-334-2176-9

BRASIL. Ministério da Saúde. Ministério da Educação. Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 9 maio 2006.

BRASIL. Educação Alimentar e Nutricional: Uma estratégia para a promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada. Ideias na Mesa, Brasília, 2014

CARBONE, Solange Aparecida Beletato. Dificuldades de aprendizagem na educação de jovens e adultos: Uma reflexão com alfabetizadores da EJA. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Especialização em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino. Medianeira, 2013. 38 p.

CEARÁ. Governo do Estado. Secretaria da Saúde. Vigilância Sanitária. 2008. Disponível em: <http://www.saude.ce.gov.br/index.php/rede-de-servicos/vigilancia-sanitaria>. Acesso em: 26 dez. 2017.

CREDIDIO, E. V. Alimentos Funcionais na Nutrologia Médica. Itu: Editora Ottoni, 2008, 4ª Edição.

DA MATTA R. O que faz o Brasil, Brasil? Rio de Janeiro. p. 17. Rocco; 1986.

EXAME NACIONAL DO ENSINO MÉDIO, 2016. Disponível em: <https://g1.globo.com/educacao/enem/2016/noticia/veja-imagens-de-questoes-que-cairam-no-ultimo-dia>

do-enem-2016.ghtml. Acesso em: 28 out. 2017.

FREIRE, Paulo. Pedagogia do Oprimido. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

FERREIRA, M. T.; BRAGGION, G. F.; MATSUDO, S. M. Necessidade nutricional do idoso ativo. Anuário de nutrição esportiva, Ano 5. São Paulo: Ed 23, 2004.

FONTE, Paty. Projetos pedagógicos dinâmicos: a paixão de educar e o desafio de inovar. Rio de Janeiro: WakEditora. 2011

GIL, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010. 184p

INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA (IPEA). Desperdício- Custo para todos - Alimentos apodrecem enquanto milhões de pessoas passam fome 2009. Ano 6. Edição 54. Disponível em: http://www.ipea.gov.br/desafios/index.php?option=com_content&view=article&id=1256:catid=28&Itemid=23. Acesso em: 23 dez. 2017

LEONARDO, Maria. Antropologia da Alimentação. Revista Antropolos. Brasília, v. 3, p. 1-6, dez. 2009.

NUNES, Juliana Tavares. Aproveitamento integral dos alimentos: qualidade nutricional e aceitabilidade das preparações. Monografia (especialização). Universidade de Brasília. Centro de Excelência em Turismo, Brasília, 2009.64 f.

OLIVEIRA, José Eduardo Dutra. Educação e direito à alimentação. Estudos Avançados, São Paulo, v. 21, n. 60, p. 127-134, 2007.

RAIMUNDO, Milene Gonçalves Massaro (org). Diga não ao desperdício & Panc's. São Paulo: Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2016.

SANTOS, C. R. A. A Alimentação e seu lugar na história: os tempos da memória gustativa. História: Questões & Debates, Curitiba: Ed UFPR, 2004. Disponível em: <http://calvados.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/historia/article/view/4643/3797>. Acesso em: 03 dez 2017.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. Campinas, v. 18, n. 5, 2005.

SEBRAE, Hortaliças Minimante Processadas: Estudos de Mercados Sebrae/ESPM, 2008.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA-SESI. Alimente-se Bem: 100 receitas econômicas e nutritivas. 2.ed. São Paulo, 2006

SILVA, D. C. S.; WANDERLEY, I. C. A Educação ambiental na percepção do aluno da EJA em escola do município de Lucena – PB. 2010. Disponível em: <http://www.catedraunescoeja.org/GT06/COM/COM016.pdf>. Acesso em: 15 dez 2017.

ALBUQUERQUE, Maria de Fátima Machado de. MONTEIRO, Adriana Maria. Ingestão de alimentos e adequação de nutrientes no final da infância. Revista Nutrição. Campinas, v. 15 (3): p. 291-299, 2002.

SILVA, Jozilda de Abreu. Análise de produtos Alimentícios ofertados à população infantil: Tipo de processamento e presença de aditivos químicos. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Centro de Ciências da Saúde. Departamento de Nutrição. 2016. Disponível em: https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/3232/1/an%C3%A1liseprodutosaliment%C3%ADcios_2016_Trabalho%20de%20Conclus%C3%A3o%20de%20Curso. Acesso: 28 dez 2017.

SCHMITZ, W.; SAITO, A.Y.; ESTEVÃO, D.; SARIDAKIS, H. O. O chá verde e suas ações como quimioprotetor. Semina: Ciências Biológicas e da Saúde, v. 26, n. 2, p. 119-130, 2005.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO - SESC. Mesa Brasil. Meio Ambiente - Reaproveitamento de Alimentos. 2003. Disponível em: <http://www.ebah.com.br/content/ABAAAyY0AA/meio-ambiente-reaproveitamento-alimentos>. Acesso em: 30 dez 2017.

REFERÊNCIAS CEJA DONANINHA ARRUDA

Plano de Ação Escolar 2017.

Projeto Político Pedagógico 2017;

Regimento Escolar 2017;

Sistema Integrado de Gestão Educacional. (SIGE ESCOLA - 2017).

Disponível em: sige.seduc.ce.gov.br/. Acesso em: 30 dez 2017

Recebido: 17/01/2018

Aceito: 01/07/2018

