



Realização:



segurança alimentar e
nutricional quilombola

Apoio:



Patrocínio:



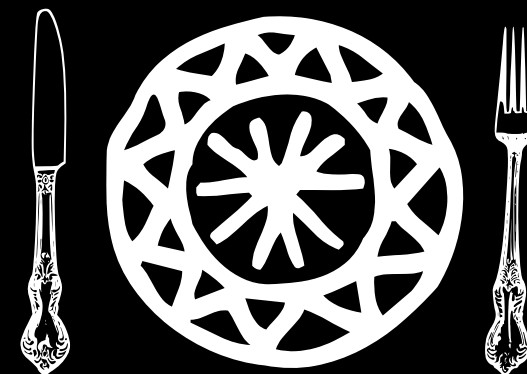
Oficinas Culinárias em
**COMUNIDADES
QUILOMBOLAS**
do Rio Grande do Sul

INGREDIENTES E MODO DE FAZER

Organizadores:

Fernanda Souza de Bairros, Daniela Riva Knauth, Marilda Borges Neutzling





 segurança alimentar e
nutricional quilombola

OFICINAS CULINÁRIAS EM COMUNIDADES QUILOMBOLAS DO RIO GRANDE DO SUL: INGREDIENTES E MODO DE FAZER

Organizadores:

Fernanda Souza de Bairros
Daniela Riva Knauth
Marilda Borges Neutzling

Autores:

Daniela RivaKnauth
Fernanda Souza de Bairros
Gabrielle Gazapina Guimarães
José Francisco de Souza Santos da Silva
Kyzzy Barcelos
Marilda Borges Neutzling
Michele Drehmer
Pauline Müller Pacheco
Sílvia Pauli
Tony Josimar Alves da Silva



**segurança alimentar e
nutricional quilombola**

Grupo de pesquisa Segurança Alimentar Quilombola – Escola de
Enfermagem e Programa de Pós Graduação em Epidemiologia - UFRGS
1ª edição | Porto Alegre - RS
2017

Título original: OFICINAS CULINÁRIAS EM COMUNIDADES QUILOMBOLAS DO RIO GRANDE DO SUL: INGREDIENTES E MODO DE FAZER
1a edição - 2017

Organizadoras: Fernanda Souza de Bairros, Daniela Riva Knauth, Marilda Borges Neutzling.

Autores: Daniela Riva Knauth, Fernanda Souza de Bairros, Gabrielle Gazapina Guimarães, José Francisco de Souza Santos da Silva, Kyzzy Barcelos, Marilda Borges Neutzling, Michele Drehmer, Pauline Müller Pacheco, Sílvia Pauli e Tony Josimar Alves da Silva.

Capa, ilustrações e design gráfico: Samuel Guedes / STA Studio

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

032 Oficinas culinárias em comunidades quilombolas do Rio Grande do Sul: ingredientes e modo de fazer / Organizadores: Fernanda de Souza Bairros, Daniela Riva Knauth, Marilda Borges Neutzling - Porto Alegre: UFRGS, 2017.
60 p. : il.

Inclui bibliografia
ISBN 978-85-9489-038-2

1. Segurança alimentar e nutricional 2. Comunidades quilombolas 3. Nutrição de grupos de risco 4. Manipulação de alimentos 5. Rio Grande do Sul I. Bairros, Fernanda de Souza II. Knauth, Daniela Riva III. Neutzling, Marilda Borges

NLM WB410

Catálogo na fonte: Rubens da Costa Silva Filho CRB10/1761

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 4

10 INTRODUÇÃO

COMUNIDADES QUILOMBOLAS 12

18 OFICINAS DE EDUCAÇÃO
ALIMENTAR E NUTRICIONAL

RECEITAS 32

50 PROGRAMAS E
POLÍTICAS PÚBLICAS

BIBLIOGRAFIA 53

54 ANEXOS



APRESENTAÇÃO



O presente livro apresenta uma intervenção em educação alimentar e nutricional realizada em duas comunidades quilombolas do Rio Grande do Sul e propõe-se a promover a replicação da metodologia utilizada. Esta atividade foi realizada dentro do projeto “Educação Alimentar e Nutricional em comunidades quilombolas com insegurança alimentar: resgate da cultura alimentar, promoção da alimentação saudável e da exigibilidade do Direito Humano à Alimentação”, que teve por objetivo desenvolver estratégias de educação nutricional a partir da valorização de hábitos e tradições culturais, de forma a ampliar o acesso e o consumo de alimentos saudáveis por comunidades quilombolas. O projeto contou com o apoio financeiro do CNPq (**EDITAL CNPq/MDS-SESAN N° 027/2012**) e da FAPERGS (**PPSUS 2012-2013**).

Um dos elementos centrais da metodologia utilizada foi o resgate e a valorização da cultura alimentar das comunidades quilombolas. Neste sentido, grande parte dos alimentos e receitas utilizadas nas oficinas foi selecionada a partir dos relatos dos próprios moradores a respeito dos hábitos alimentares mantidos pelos seus antepassados. Buscou-se preservar esta memória através dos alimentos e, ao mesmo tempo, adaptar algumas receitas de forma a contemplar os conhecimentos atuais sobre uma alimentação mais saudável.

Acreditamos que a alimentação não se resume ao seu valor nutricional, mas tem um forte valor simbólico que no caso das comunidades quilombolas diz respeito ao seu pertencimento étnico-racial. O resgate do consumo de alimentos tradicionais tem, assim, o potencial de fortalecer cultural e politicamente o grupo, bem como garantir uma alimentação mais saudável para todos.

Este livro é um agradecimento a estas comunidades que nos ensinaram muito do que aprenderam em sua história de vida. É também uma proposta de intervenção que toma a alimentação enquanto um direito humano, um patrimônio cultural e um importante instrumento de mudança tanto no nível do indivíduo quanto no nível da sociedade.

Microcurrículo dos Autores

Daniela Riva Knauth. Cientista Social, com mestrado em Antropologia Social pela UFRGS e doutorado em Etnologia e Antropologia Social – Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales. Professora Titular do Departamento de Medicina Social da UFRGS.

Fernanda Souza de Bairros. Nutricionista, mestre em Saúde Coletiva pela Unisinos e doutora em Epidemiologia pela UFRGS. Professora Adjunta do Curso de Saúde Coletiva, Departamento de Assistência e Orientação Profissional da UFRGS.

Gabrielle Gazapina Guimarães. Estudante de graduação de Ciências Sociais da UFRGS. Bolsista de Iniciação Científica CNPq do Projeto Segurança Alimentar e Nutricional Quilombola.

José Francisco de Souza Santos da Silva. Graduado em Comunicação pela PUCRS e Cientista Social pela UFRGS. Atua nas áreas de comunidades tradicionais, raça/etnia e cultura popular.

Kyzzy Barcelos Barbosa Rodrigues. Nutricionista. Empresária.

Marilda Borges Neutzling. Nutricionista, mestre e doutora em Nutrição pela Unifesp. Professora Titular do Departamento de Nutrição da UFRGS.

Michele Drehmer. Nutricionista, mestre e doutora em Epidemiologia pela UFRGS. Pós doutora pela Universidade de Minnesota. Professora Adjunta do Departamento de Nutrição da UFRGS.

Pauline Müller Pacheco. Nutricionista, Residência em Atenção Básica em Saúde Coletiva, mestre e doutoranda em Epidemiologia pelo PPG Epidemiologia da UFRGS.

Sílvia Pauli. Nutricionista, Residência em Saúde da Família e Comunidade, mestre e doutoranda em Epidemiologia pelo PPG Epidemiologia da UFRGS.

Tony Josimar Alves da Silva. Tecnólogo em radiologia, Supervisor de pesquisa do Projeto Segurança Alimentar e Nutricional Quilombola.

Equipe da Pesquisa

Amanda Krampe - Entrevistadora

Claudia Sofia Monteiro de Barros - Supervisão de Campo

Daniela Riva Knauth - Coordenação

Denise Dietrich - Entrevistadora

Juliane Dahmer Camboim - Entrevistadora

Denise Liane Camargo Trápaga - Entrevistadora

Fernanda Maria da Silva - Entrevistadora

Gabrielle Gazapina Guimarães - Entrevistadora

Genivone Etmy Viana - Entrevistadora

Jéssica Hoch (bolsista Unisinos) - Entrevistadora

Jéssica Madruga (bolsista Unisinos) - Entrevistadora

José Francisco de Souza Santos da Silva - Supervisão de campo

Kyzy Barcelos Barbosa Rodrigues - Entrevistadora

Laís Lima - Entrevistadora

Lisandrea Caetano - Entrevistadora

Fernanda Souza de Bairros - Coordenação

Mariana Gonçalves - Entrevistadora

Marilda Müller Neutzling - Coordenação

Michele Drehmer - Coordenação

Pauline Müller Pacheco - Entrevistadora

Priscila Lima - Entrevistadora

Sabrina da Silva Costa - Entrevistadora

Sabrina Land - Entrevistadora

Sílvia Pauli - Entrevistadora

Tony Josimar Alves da Silva - Entrevistador



"Este livro é dedicado a memória
do nosso colega e amigo Tony".





INTRODUÇÃO



A cultura alimentar corresponde às concepções e práticas de um determinado grupo social acerca dos alimentos. Inclui as classificações do grupo sobre os diferentes tipos de alimentos, formas de preparo e armazenamento e os conhecimentos e transmissão destes dentro do grupo. As escolhas e práticas alimentares dos indivíduos encontram-se, assim, estreitamente vinculadas à cultura alimentar de sua sociedade ou grupo social. Existem alimentos que são consumidos em diferentes Estados e regiões, como o caso do feijão com arroz brasileiro, ao mesmo tempo em que há alimentos que são característicos de certas regiões ou grupos sociais (Maciel, 2003).

No caso das comunidades quilombolas, a cultura alimentar, além de seu caráter regional, traz também uma identidade de pertencimento étnico-racial. O consumo de um conjunto de alimentos tradicionalmente utilizados, a forma de preparo destes alimentos é o que vai caracterizar esse como um alimento “de negro”.

Além das questões culturais, o acesso físico e financeiro aos alimentos é um elemento fundamental da definição dos hábitos e do consumo alimentar. As atuais políticas brasileiras que promovem a alimentação adequada e saudável e a soberania alimentar reconhecem que em algumas populações a vulnerabilidade social é maior, e priorizam em suas ações povos e comunidades tradicionais como indígenas, quilombolas, comunidade de terreiro, ribeirinhos, entre outras (Brasil, 2011). Apesar da carência de informações específicas sobre a situação alimentar e nutricional dessas comunidades, estatísticas mostram que a população negra em geral encontra-se em maior vulnerabilidade social comparando-se com população branca (IBGE, 2010).



Comunidades
QUILOMBOLAS



No Brasil são consideradas comunidades quilombolas os *grupos étnico-raciais, segundo critérios de auto-atribuição, com trajetória histórica própria, dotados de relações territoriais específicas e com ancestralidade negra relacionada com a resistência à opressão histórica sofrida*, conforme o Decreto nº 4887/03 (Brasil, 2003).

Estas comunidades foram formadas durante o período de escravidão e após a Lei Áurea de 1888, para garantia real de vida em liberdade (Seppir, 2012).

Em 2003, o Decreto nº 4.887 possibilitou a regularização fundiária de terras de quilombos, definindo as responsabilidades dos órgãos governamentais para tanto (Brasil, 2003). O acesso à posse das terras é um fator importante para assegurar a segurança alimentar e nutricional das famílias quilombolas (Silva et al., 2008).

Os territórios ocupados por remanescentes de comunidades quilombolas estão distribuídos em todas as regiões do país, geralmente em áreas rurais (Seppir, 2012; Silva et al., 2008).

No caso do presente estudo, duas comunidades quilombolas situadas na região sul do Estado do Rio Grande do Sul foram convidadas a participar do projeto de intervenção nutricional: a comunidade de Passo do Lourenço, localizada no município de Canguçu e a comunidade de Algodão, localizada no município de Pelotas. Ambas as comunidades estão localizadas na zona rural. A comunidade de Passo do Lourenço era constituída, no período do estudo, por 35 famílias e a de Algodão por 61 famílias. Nas duas comunidades uma parcela importante dos responsáveis pelos domicílios tinha baixa escolaridade (0 a 4 anos de estudo) e mais de 70% destes responsáveis eram mulheres. O Bolsa Família e a distribuição de cestas de alimentos eram os programas de combate à fome e à insegurança alimentar acessados pelas duas comunidades.

A alimentação adequada e saudável é *um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.* (BRASIL, 2014)

Educação Alimentar e Nutricional (Brasil, 2012) é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde e tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais atuais. Entre seus resultados potenciais, identifica-se a contribuição na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis e deficiências nutricionais, bem como a valorização das diferentes expressões da cultura alimentar, o fortalecimento de hábitos re-



gionais, a redução do desperdício de alimentos, a promoção do consumo sustentável e da alimentação saudável (BRASIL, 2014).

Conforme o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), além da ingestão de nutrientes, a alimentação está relacionada também à forma como alimentos são combinados entre si e preparados, às características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar. Conforme o guia, para propósito da alimentação saudável, os alimentos podem ser classificados conforme o seu grau de processamento (ANEXO 1).









Oficinas de Educação
**ALIMENTAR E
NUTRICIONAL**



As oficinas de promoção de práticas alimentares tradicionais e saudáveis realizadas nas comunidades quilombolas, incluíram temas como identidade étnica, valorização das práticas alimentares tradicionais, alimentos industrializados, temperos naturais, comida como patrimônio, acesso aos programas de combate à fome e exigibilidade do direito humano à alimentação e oficinas culinárias. As atividades foram realizadas quinzenalmente, sempre aos sábados, no período de abril a julho de 2015, em duas comunidades de remanescentes de quilombolas, localizadas nos municípios de Canguçu e Pelotas.

IDENTIDADE ÉTNICA RACIAL E CULTURAL

Objetivos:

- Auxiliar os participantes na discussão acerca de seu pertencimento étnico -racial e também à comunidade quilombola.
- Conhecer qual a representação social que os quilombolas têm e fazem de si mesmos.

Temas a serem trabalhados:

- O que significa ser negro.
- O que significa ser quilombola.
- Como os indivíduos se reconhecem.

Metodologia a ser utilizada:

- Conversar informalmente com grupo e oferecimento de alimentos para deixar todos participantes bem à vontade.
- Formar círculos onde todos possam se enxergar, realizando apresentação pessoal.
- Realizar a apresentação individual dos participantes da oficina e introdução das atividades.
- Colocar música "Negro Zumbi" da cantora Leci Brandão e/ou "Autoestima" de Juracy Tavares, e solicitar que andem na sala.
- Toda vez que a música parar, os participantes devem formar grupos de seis pessoas e conversar sobre as frases sugeridas pelo facilitador (ver: frases para completar)
- Finalizar com uma discussão em grande grupo do que foi discutido.

Materiais utilizados:

- Lanche;
- Rádio ou outro aparelho para reprodução da música;
- Papéis e canetas para anotar as ideias e falas dos grupos.



Frases incompletas que abordam os seguintes tópicos
(para que os participantes completem):

1) ser quilombola:

Ser quilombola...

2) negritude:

Acredito que ser negro...

3) o lugar:

(Nome da comunidade) é um lugar...

4) os moradores:

Quem mora na comunidade...

5) o suposto olhar dos outros:

Quem não é da comunidade pensa...

4) as mulheres:

As mulheres da comunidade...

5) os homens:

Os homens da comunidade...

6) os mais velhos:

As pessoas mais velhas da comunidade...

7) os jovens:

Os jovens da comunidade...

10) o futuro:

Para melhorar a vida dos quilombolas...

Tempo de duração: 1 hora e 30 minutos

"COMIDAS" INDUSTRIALIZADAS E A NOSSA SAÚDE

Objetivos:

- Sensibilizar a comunidade sobre a relação entre excesso de consumo de sal (sódio), açúcar e gorduras (lipídios) e saúde;
- Mostrar a quantidade de sal (sódio), açúcar e gorduras (lipídios) contidos em alguns alimentos industrializados usualmente consumidos;
- Incentivar/promover a redução do consumo de produtos industrializados.

Temas a serem trabalhados:

- Dez passos para uma alimentação saudável, do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (<https://www.youtube.com/watch?v=rDQv4IJMhTo>);
- Consumo de sódio, açúcar e lipídios em excesso e sua relação com saúde;
- Conteúdo de sódio, açúcar e lipídios em bebidas e alimentos industrializados selecionados, que costumam ser consumidos por esse grupo de indivíduos;
- Leitura de informação nutricional contida nos rótulos de alimentos industrializados.

Metodologia utilizada:

- Recepcionar e acolher os participantes.
- Iniciar a oficina com os participantes sentados em uma roda. Os coordenadores devem explicar os temas que serão abordados, objetivos da atividade e a dinâmica.
- Apresentar vídeo sobre os 10 passos de uma alimentação saudável, do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (duração de 4 minutos e 26 segundos).
- Discutir o vídeo em pequenos grupos através de perguntas (utilize as definições do anexo 1):

- O que são alimentos processados e quais seriam outros exemplos desse tipo de alimentos, além dos apresentados no vídeo?
- O que são alimentos ultraprocessados e porque é recomendado que estes sejam evitados?
- O que podemos fazer de diferente para melhorar nossa alimentação, a fim de evitar doenças/danos?
- Além da comida/alimentação, o que mais posso fazer para melhorar minha saúde?
- Por que açúcar e sal em excesso prejudicam a saúde?
- Mostrar as imagens com quantidades de sal (sódio), açúcar e gorduras (lipídios) de alguns alimentos selecionados, juntamente com os respectivos alimentos (ANEXO 2). Os coordenadores mostram qual é a quantidade diária recomendada de sal, por exemplo, para que os presentes possam discutir se o que está contido nos alimentos que eles analisaram é muito ou pouco.
- Identificar os rótulos: Mostrar como encontrar a informação nutricional contida nos produtos industrializados (Utilize o anexo 3 e entregue uma cópia para cada participante).

DICA 1: Leve rótulos de produtos consumidos pelos participantes para treinar.

DICA 2: para preparar-se e aprender mais sobre o tema antes da oficina, leia esse documento sobre rótulos antes: (http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/396679/manual_consumidor.pdf)

DICA 3: Levar uma preparação saudável (escolha entre as diversas receitas presentes nesse material) para degustação, e assim, demonstrar que é possível ter uma alimentação mais saudável mantendo o sabor agradável e dentro do orçamento. Os participantes podem receber uma cópia da receita da preparação degustada.

Materiais utilizados:

- Lanche;
- Imagem impressa ou potinhos com as quantidades de sal, açúcar e óleo dos alimentos;
- Papéis e canetas para anotar as ideias.
- Equipamento audiovisual (computador e projetor) para a apresentação do vídeo.

Tempo de duração: 2 horas.

TEMPEROS NATURAIS E PREPARAÇÕES COM REDUÇÃO DE SAL, AÇÚCAR E GORDURAS

Objetivos:

- Estimular o uso de temperos naturais (frescos e/ou secos) em preparações, a fim de reduzir adição de sal.
- Estimular a realização de preparações com redução de gordura e açúcar (sacarose).
- Mostrar alguns temperos naturais e sugerir formas de utilização.
- Incentivar/promover a redução do consumo de produtos industrializados.
- Preparar durante a oficina algumas receitas selecionadas e demonstrar que essas preparações devem manter sabor agradável, dentro do orçamento e fazer parte da cultura alimentar local.

Temas a serem trabalhados:

- Temperos naturais e suas características e aplicações;
- Preparações com redução de sal, açúcar e gordura (parte prática da oficina).

Metodologia utilizada:

- Recepcionar e acolher os participantes (pode ser com um café/lanche ou uma música agradável no ambiente).
- Iniciar a oficina com todos sentados em uma roda e os coordenadores explicando os temas que serão abordados, objetivos da atividade e a dinâmica.
- Mostrar temperos frescos e desidratados (secos). Passar por todos os participantes para que possam cheirar e observar de perto, e tentar descobrir de qual tempero se trata.
- Conversar sobre as aplicações e formas de uso desses temperos. Para isso, utilizar o material em anexo (ANEXO 4) e acolher os conhecimentos empíricos dos participantes.

- Entregar uma cópia das informações sobre aplicações/sugestões de uso dos temperos (material em anexo – ANEXO 4 “Temperos Naturais e sugestões de uso”).
- Dividir os participantes em grupos de 5 a 6 pessoas para a preparação das receitas propostas (ver item 5 Receitas). Após escolher as receitas, providencie os utensílios e gêneros alimentícios que serão necessários para a atividade (o tempo para a realização das preparações pode ser em torno de uma hora).
- Finalizar com cada grupo apresentando ao grande grupo suas preparações e, em seguida, poderá ser realizada a degustação.

Materiais utilizados:

- Temperos naturais frescos e secos (ver ANEXO 4);
- Papéis e canetas para anotar as ideias.
- Um laboratório ou cozinha, com os ingredientes para a realização da receita.
- Pratos e talheres para a degustação.

Tempo de duração: 2 horas.

REVENDO CONCEITOS

Objetivos:

- Incentivar o consumo de alguns alimentos e preparações tradicionais. Testar novas formas de preparo, resgatando esses alimentos para o cotidiano a fim de preservar a tradição alimentar quilombola.

Temas a serem trabalhados:

- Significado de alimentos e preparações tradicionais.
- Resignificação das preparações antigas.

Metodologia utilizada:

- Recepcionar e acolher os participantes.
- Iniciar a oficina com todos sentados em roda. Os coordenadores devem explicar os temas a serem abordados, objetivos da atividade e a dinâmica.
- Apresentar cartazes elaborados a partir de fotos de preparações com batata doce.

A batata doce é um exemplo, e foi escolhida por se tratar de um alimento tradicional e saudável que teve o seu consumo reduzido nas últimas décadas. Escolha um alimento importante para a sua comunidade!

- Questionar os participantes sobre quais sensações a atividade despertou neles, se trouxe alguma recordação e se essas recordações são positivas ou negativas e o porquê.

- Realizar as preparações, com os participantes divididos em três (3) grupos de 5 a 6 pessoas. Cada grupo fica responsável por algumas preparações, conforme descrito abaixo:

GRUPO 1:
chips de batata doce

GRUPO 2:
escondidinho de batata doce

GRUPO 3:
creme de batata doce

- Apresentar, ao final, ao grande grupo as preparações e realizar a degustação.
- Questionar sobre as impressões dos participantes a respeito da dinâmica.

Materiais utilizados:

- Materiais: fotos, reportagens e cartazes sobre o alimento escolhido. Ex.: batata doce;
- Papéis e canetas para anotar as ideias.
- Um laboratório ou cozinha, com os ingredientes para a realização das receitas.
- Pratos e talheres para a degustação.

Tempo de duração: 2 horas.

COMIDA COMO PATRIMÔNIO

Objetivos:

- Proporcionar o reconhecimento da comida como patrimônio cultural.
- Identificar alimentos e receitas tradicionais.
- Conhecer quais alimentos tradicionais têm sido utilizados ou não, e por quê.

Temas a serem trabalhados:

- Alimentos e receitas tradicionais.
- Comida como memória e afeto: preservação de alimentos e receitas tradicionais.

Metodologia utilizada:

- Recepcionar e acolher os participantes.
- Com todos sentados em uma roda, explicar os temas que serão abordados, objetivos da atividade e a dinâmica.
- Ainda em roda, questionar os participantes sobre quais alimentos trazem lembranças da infância (memórias pessoais e afetivas).
- Em seguida, mostrar o vídeo “Raízes da gastronomia brasileira: Comunidades Afrodescendentes”, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2OvJS217Moc>.
- Ao final do vídeo, estimular os participantes a falarem das memórias sobre os alimentos e receitas compartilhados na comunidade e na família. Esses alimentos representam a comunidade?
- Após a conversa, dividir os participantes em pequenos grupos. “Disparar” perguntas dirigidas sobre comida, memória e patrimônio. Discutir nos pequenos grupos e depois compartilhar com o grande grupo (ver quadro ao lado).
- Disponibilizar alguns ingredientes e, a partir destes, os grupos deverão criar suas preparações/receitas. Os participantes devem ser incentivados a prestar atenção na apresentação dos alimentos/preparações, a fim de despertar maior interesse para consumi-los.
- Ao final, realizar a degustação das preparações.
- Durante a degustação, conversar sobre: os motivos para a escolha de tais



preparações; como foi lembrar uma preparação de antigamente; o que há de diferente em relação às preparações atuais.

- Ouvir comentários e considerações a respeito da dinâmica.

Materiais utilizados:

- Papéis e canetas para anotar as ideias.
- Um laboratório ou cozinha, com os ingredientes para a realização das receitas.
- Pratos e talheres para a degustação.
- Equipamento audiovisual (computador e projetor) para a apresentação dos vídeos.

Tempo de duração: 2 horas.

Sugestões de perguntas:

O que eu quero que meus filhos/netos lembrem em relação à comida?

Que alimentos estamos comendo?

Que alimentos deixamos de consumir e por quê?

Quais alimentos e receitas devemos preservar e por quê?

Quais os significados destes alimentos?

Além dos nutrientes, o que mais queremos transmitir através dos alimentos para filhos/netos?

Quais comidas são tradicionais desta comunidade (ou seja, patrimônio desta comunidade)?

ACESSO AOS PROGRAMAS DE COMBATE À FOME E EXIGIBILIDADE DO DIREITO HUMANO À ALIMENTAÇÃO

Objetivos:

- Aumentar o conhecimento das pessoas sobre os programas de combate à fome (Programa Bolsa Família – PBF; Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar – PRONAF; Programa de Aquisição de Alimentos – PAA; Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE).
- Discutir/conversar sobre os objetivos de cada programa e o que é necessário para poder participar dos mesmos e dessa forma, empoderar os indivíduos para a busca da garantia do acesso aos alimentos.

Temas a serem trabalhados:

DICA: Para se preparar antes da realização da oficina, leia o material disponível no **Guia de Políticas Públicas para Comunidades Quilombolas** (www.seppir.gov.br/portal-antigo/arquivos-pdf/guia-pbq)

- Direito Humano à Alimentação Adequada.
- Conceito de Alimentação Adequada.
- Acesso à alimentação.
- Conceitos e mecanismos de exigibilidade do direito à alimentação adequada.
- Acesso aos Programas de combate à fome.
- Programa Bolsa Família (PBF); Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (PRONAF); Programa de Aquisição de Alimentos (PAA); Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Metodologia utilizada:

- Recepcionar e acolher os participantes.

- Explicar, com todos sentados em uma roda, os temas que vão ser abordados, objetivos da atividade e a dinâmica.
- Ainda em roda, iniciar uma conversa sobre acesso aos programas de combate à fome. Entregar para cada participante um cartão – alguns cartões devem ter o nome de algum dos programas sociais e de combate à fome e outros, os objetivos dos mesmos. Utilizar como referência o Guia de Políticas Públicas para Comunidades Quilombolas. Exemplo:



Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) Incentivar a agricultura familiar, compreendendo ações vinculadas à distribuição de produtos agropecuários para pessoas em situação de insegurança alimentar e à formação de estoques estratégicos.

- Em seguida, os participantes vão conversar entre si e procurar “os pares” (devem relacionar o programa ao seu objetivo). Após encontrarem a relação entre os cartões, os grupos que foram formados conversam em torno de 10 minutos sobre o programa, se já conhecem os objetivos dele e se sabem como proceder para participar do mesmo. O coordenador deve circular nos grupos e tentar estimular a conversa. Decorridos os 10 minutos, cada pequeno grupo formado compartilha suas ideias com o grande grupo. Nesse momento, os coordenadores perguntam se os participantes já conheciam ou faziam parte de algum programa abordado, adicionam informações sobre objetivos dos programas, como acessar cada um deles, falam sobre o acesso prioritário de populações específicas, como comunidades quilombolas, e esclarecem dúvidas.

Materiais utilizados:

- Cartões com o nome e os objetivos dos programas que serão discutidos na oficina;
- Papéis e canetas para anotar as ideias.

Tempo de duração: 1 hora e 30 minutos.



RECEITAS

As sugestões apresentadas são uma combinação de preparações realizadas nas oficinas e receitas tradicionais das comunidades, identificadas durante a pesquisa e execução da oficina “Comida como patrimônio”.





**CAFÉ DA MANHÃ
E LANCHES**



PÃO CASEIRO

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo;
- 1 ½ de colher de sopa de fermento biológico;
- ½ colher de sobremesa de sal;
- 5 colheres de sopa de açúcar;
- 1 ou 2 copos de água;
- 3 colheres de sopa de óleo ou banha.

Modo de fazer:

Misture a farinha, fermento biológico e o sal. Acrescente a água e o óleo e sove o pão. Deixe descansar o pão e depois de 15 minutos sovar novamente. Molde o pão. Asse em forno pré-aquecido por 30 minutos ou até que fique dourado.

BOLO DE MILHO

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes:

- 250 de farinha de milho;
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 2 ovos caipira;
- 1 colher de sopa de margarina;
- 2 colheres de chá de fermento;
- 1 copo pequeno de leite.

Modo de fazer:

Misture os ingredientes e coloque em forma untada. Asse em forno pré-aquecido por 35 minutos.



BOLO FRITO

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- 2 xícaras de chá de farinha;
- Água.

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes até obter uma massa firme. Coloque porções de massa em uma colher e frite em óleo ou banha com fogo baixo até dourar a massa. Depois passar no açúcar refinado.

ROSCA FRITA

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes:

- 3 ovos inteiros;
- 2 colheres de sopa de óleo de soja;
- 4 xícaras de farinha de trigo;
- 2 xícaras de chá de açúcar;
- 2 colheres de café de fermento químico;
- 1 xícara de leite;
- 900ml de óleo para fritar.

Modo de fazer:

Amasse todos os ingredientes, colocando a farinha de trigo por último, aos poucos até o ponto de enrolar. Deixe descansar um pouquinho. Enrole e frite em óleo ou banha com fogo baixo até dourar a massa. Depois passar no açúcar refinado.



BOLO DE LARANJA

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo branca;
- 1 xícara de açúcar refinado;
- suco de 3 laranjas;
- 3 colheres de chá de fermento;
- 3 ovos;
- 2 colheres de sobremesa de margarina com sal.

Modo de fazer:

Misture os ingredientes e despeje em forma untada. Asse em forno pré-aquecido por 35 minutos.

PIXÉ

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes:

- Milho seco cru;
- 2 colheres de sopa de açúcar;
- 2 colheres de sopa de azeite.

Modo de fazer:

Torrar o milho, socar no pilão e fazer uma farinha. Depois, acrescenta o açúcar (fica uma farinha doce). Coloque o azeite para não queimar e deixe dourar na panela.

PÃO DE MORANGA

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de moranga cozida amassada;
- ¼ de xícara de banha;
- 1 e ½ xícara (chá) de leite;
- 4 colheres (sopa) de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico seco;
- ½ colher (sopa) de sal;
- 2 colheres (sopa) de orégano;
- 9 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 ovos.

Modo de fazer:

Cozinhe a moranga lavada com casca, com uma xícara (chá) de água. Não adicione sal. Amasse bem com parte da casca. Reserve. Em uma vasilha coloque os ovos, o sal, o açúcar, a banha derretida (em banho-maria), o fermento e o, por último, o leite morno. Misture bem. Coloque a mistura em uma vasilha juntamente com a moranga reservada. Misture bem. Adicione aos poucos a farinha de trigo até que não grude mais na massa. Sove muito bem. Faça pães do tamanho desejado, coloque em uma assadeira sem untar. Deixe crescer durante 40 minutos. Depois dos pães crescidos, leve para assar em forno pré-aquecido por 25 a 35 minutos.

PATÊ DE CENOURA

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- 4 cenouras grandes raladas;
- 1 colher (chá) de sal;
- Suco de 1 limão grande;
- Tempero verde a gosto (cebolinha e salsinha);
- 1 ou 2 dentes de alho;
- 3 colheres (sopa) de óleo ou azeite;
- 1/3 de xícara (chá) água.

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até virar um patê. Sirva em potes e mantenha da geladeira por até 4 dias.



GUACAMOLE

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- 1 abacate maduro, porém firme;
- 2 tomates picados;
- 1 cebola picada;
- 1 maço de coentro picado;
- 2 pimentas dedo-de-moça picadas;
- Sal temperado.

Modo de fazer:

Com uma colher, tire a polpa do abacate e amasse com um garfo, até virar uma espécie de papa. Misture com os outros ingredientes. Acerte o sal.

MOLHO DE MAÇÃ

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- 3 unidades de maçã;
- Suco de 1 limão.

Modo de fazer:

Descasque 3 unidades pequenas da fruta e bata no liquidificador ou processador, sem o cabinho nem as sementes. Depois adicione duas e meia colheres de sopa de suco de limão.

Dica: Uma alternativa é colocar duas pitadas de canela.

PALITINHOS DE LEGUMES

(SERVIR JUNTO COM OS PATÊS)

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

Sugestão de legumes: cenoura, abobrinha e pepino.

Modo de fazer:

Lave bem os legumes e corte em forma de palitos finos. Se necessário, descasque antes os legumes (por exemplo cenoura).

CHIPS DE BATATA DOCE

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- Batata doce;
- Ervas de sua preferência (tomilho, orégano, manjeriçã, pimenta, etc.);
- Azeite;
- Sal temperado.

Modo de fazer:

Descasque as batatas, lave-as e corte-as em rodela, elas não podem ser nem tão finas (para não grudar) e nem tão grossas (se não, elas não ficarão crocantes). Cubra uma assadeira grande com papel alumínio e disponha/espalhe as rodela de batata sobre ela, tenha o cuidado para não colocá-las uma em cima da outra. Em seguida, tempere com um pouco de sal, pimenta, ervas de sua preferência e despeje alguns fios bem finos de azeite sobre as batatas. Não coloque muito azeite para que elas não fiquem encharcadas. Leve a assadeira ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 15 minutos, então vire-as e deixe assar por mais 15 minutos.



BOLO DE BERGAMOTA

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- 3 bergamotas grandes;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- 3/4 de xícara de suco de bergamota ou 2 bergamotas (sem semente);
- 1 xícara de açúcar;
- 1 xícara de leite;
- 2 ovos;
- 1 colher (café) de canela em pó;
- 1/4 colher (café) de noz moscada;
- 1 colher (café) de raspas de bergamota.

Modo de fazer:

Descasque a bergamota, separe e corte os gomos ao meio. Retire a semente. Reserve os gomos de bergamota. Misture os demais ingredientes e coloque em forma untada. Distribua os gomos de bergamota sobre a massa. Asse em forno pré-aquecido por 35 minutos.



**GRANDES REFEIÇÕES:
ALMOÇO E JANTA**

FEIJÃO COM CANJICA

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes

- 500g de canjica;
- 500g de feijão preto;
- 2 dentes de alho picados;
- Sal e óleo;
- Manjerona fresca;
- Ossinho de porco.

Modo de fazer:

Refogar os ossinhos de porco com o alho. Colocar 2 litros de água para ferver e acrescentar todos os ingredientes. Cozinhar na pressão por 30min.



ANGÚ COM CARNE

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes

- 500g de carne;
- 1 copo cheio de farinha de milho;
- Sal a gosto;
- 1 cebola pequena;
- 2 dentes de alho;
- Tempero verde (cebolinha e salsinha);
- Pimenta a gosto;
- 3 copos de água de 300ml.

Modo de fazer:

Refogar a carne com cebola e alho, colocando água aos poucos para não queimar. Quando a carne estiver cozida coloque os três copos de água, acrescente o tempero verde e coloque a farinha aos poucos. Cozinhe sem parar de mexer.



CANJICA COM CARNE

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes:

- 500g de canjica;
- 2 dentes de alho picados;
- 900g de carne de porco sem gordura picada em cubos;
- Sal, pimenta, manjerona e orégano.

Modo de fazer:

Em uma panela com 1,5 litros de água adicione a canjica, deixando cozinhar por 30 minutos na pressão. Logo após coloque a carne e temperos, deixando cozinhar por mais 15 minutos.

FEIJÃO MEXIDO

RECEITA TRADICIONAL
QUILOMBO DO ALGODÃO

Ingredientes:

- 500g de feijão;
- 1 cebola grande;
- 2 xícaras de farinha de milho;
- Sal, pimenta, toicinho, ossinho de porco.

Modo de fazer:

Deixe o feijão cozinhar na pressão por 30 minutos. Adicione os temperos e a farinha de milho, mexendo até engrossar. Sirva quente.

MEXIDO COM COUVE

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes:

- 1 maço de folhas de couve (15 folhas aproximadamente);
- 2 colheres de banha;
- Cebola pequena;
- Farinha de milho;
- Sal, manjerona.

Modo de fazer:

Ferver a água suficiente para cobrir a couve na panela. Adicionar a couve, sal, cebola, manjerona e banha. Adicionar a farinha de milho aos poucos, o necessário para quase secar a água. Mexer bem e cozinhar por 2 minutos com a panela tampada.



BATATA DOCE ASSADA NO FORNO

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes:

- Batata doce com casca;
- Sal.

Modo de fazer:

Lave bem as batatas doce. Passe sal fino ou grosso. Asse em forno pré-aquecido a 180°C 200°C por 40 minutos. Pode colocar diretamente nas brasas de uma churrasqueira por 25 minutos ou assar em cima do fogão à lenha.

FEIJÃO MEXIDO

RECEITA TRADICIONAL QUILOMBO
PASSO DO LOURENÇO

Ingredientes:

- Banha;
- Sal;
- Alho;
- Feijão preto com calda;
- Farinha de fubá.

Modo de fazer:

Numa panela, doure o alho na banha. Acrescente as sobras de feijão e sal a gosto, misturando bem, até esquentar. Depois, retire a panela do fogo e misture lentamente a farinha de fubá, até engrossar o feijão. Tampe a panela e leve ao fogo por mais 10 minutos, mexendo de vez em quando.

ARROZ COM FRANGO (GALINHADA)

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes:

- 1 coxa com sobrecoxa de frango;
- 1 colher de sopa de óleo ou uma colher de sobremesa de banha;
- 1 cebola média;
- Água;
- 2 xícaras de chá de arroz;
- Sal a gosto;
- 1 colher de sopa de salsa verde picada;
- 1 colher de sopa de queijo ralado.

Modo de fazer:

Fritar/refogar o frango com o óleo ou banha e a cebola. Depois, acrescentar o arroz, o sal, mexer e cobrir com água. Deixar no fogo até o arroz cozinhar. Na hora de servir, acrescentar o queijo ralado e a salsa verde picada.

ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- Batata doce;
- Cebola;
- Alho;
- Tomate;
- Carne de frango desfiada;
- Sal temperado.

Modo de fazer:

Cozinhe a batata doce e depois amasse com um garfo até virar um purê. Para ajudar a atingir a consistência de purê sem precisar acrescentar manteiga, vá adicionando aos poucos a água quente do próprio cozimento.

Molho: Cozinhe a carne de frango já sem a pele e depois desfie. Refogue a cebola picada e o alho, acrescente o tomate picado e deixe cozinhar por alguns minutos para desmanchar (se necessário, acrescente água). Misture a carne desfiada e o molho. Por último, monte o escondidinho da seguinte maneira: em um recipiente/bacia, faça uma camada com metade do purê de batata doce, depois uma camada com todo o molho de tomate e frango desfiado e, por último, mais uma camada com a outra metade do purê de batata doce. Por cima, pode usar orégano, cebolinha ou outro tempero de sua preferência para enfeitar e acrescentar ainda mais sabor.

CREME DE BATATA DOCE E ESPINAFRE

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- Batata doce;
- Espinafre in natura (fresco);
- Alho;
- Cebola;
- Cebolinha e/ou salsinha;
- Sal temperado.

Modo de fazer:

Cozinhe as batatas com casca (bem higienizadas) até ficarem bem macias. Escalde com água fervente metade do raminho de espinafre e deixe cozinhar por 5 minutos. Refogue a cebola e o alho. Retire a casca da batata doce e, com a água do cozimento, coloque-a no liquidificador, junto com o espinafre escaldado, a cebola e o alho refogados, meio ramo de espinafre in natura (cru) e sal temperado. Bata todos os ingredientes até obter um creme. Para servir, acrescente cebolinha para enfeitar.

MAIONESE CASEIRA

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- 2 ovos cozidos;
- 1 batata cozida;
- Óleo;
- Sal temperado;
- Limão.

Modo de fazer:

No liquidificador, junte os 2 ovos cozidos, a batata cozida, um fio de óleo, sal temperado a gosto e suco de meio limão. Bata, acrescentando um pouco de água se necessário, até alcançar a consistência cremosa. Use para preparar a salada de batata no lugar da maionese tradicional (que tem grande quantidade de óleo) ou da maionese industrializada.



DOCES E SOBREMESAS

DOCE DE ABÓBORA

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes:

- 1/2 kg de açúcar;
- Cravo ou canela;
- 2 abóboras médias.

Modo de fazer:

Descasque e pique a abóbora em pedaços. Em uma panela grande, coloque a abóbora, o açúcar, a canela, o cravo e leve ao fogo alto. Misture e não coloque água (a abóbora soltará água). Mexa de vez em quando. Cozinhe até quase reduzir toda a água.

CANJICA

RECEITA TRADICIONAL

Ingredientes:

- 500g de milho para canjica;
- Água o quanto baste;
- 1 litro de leite fervendo;
- 2 unidades de canela em pau;
- 5 cravos da Índia;
- 2 xícaras de açúcar.

Modo de fazer:

Escolha o milho para a canjica, lave bem e deixe de molho de um dia para o outro. Coloque o milho em uma panela de pressão. Encha de água deixando faltar uns 2 dedos de água. Junte a canela e os cravos. Deixe cozinhar na pressão por uns 40 minutos (o milho deve ficar bem macio). Tire a canela e os cravos. Junte o leite fervendo, o açúcar e mexa bem. Deixe cozinhar até os grãos ficarem bem macios e a canjica ficar com uma textura bem cremosa. Não se esqueça de mexer sempre para não grudar no fundo da panela.

BEBIDAS E OUTROS

SAL TEMPERADO

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- 1 kg de sal;
- Temperos frescos e secos no mesmo volume (suficiente para encher a embalagem que veio o sal).

Sugestões de temperos secos:

orégano, pimenta, manjericão, alecrim.

Sugestões de temperos frescos:

Tempero verde (cebolinha e salsinha), cebola, alho, manjerona, manjericão.

Modo de fazer:

Pique os temperos frescos e coloque em uma vasilha. Adicione o sal. Adicione os temperos secos. Misture os ingredientes com uma colher (se misturar com as mãos lembre-se de protegê-las, lavando elas bem). Porcione e está pronto para o uso.

SUCO DE LARANJA E CENOURA

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- 4 laranjas médias;
- 2 cenouras pequenas.

Modo de fazer:

Esprema as laranjas e coloque o suco em um liquidificador. Lave bem e raspe as cenouras, corte em rodela e acrescente ao suco de laranja. Bata no liquidificador e pronto. Quem preferir o suco sem o bagaço pode passar numa peneira.

SUCO DE LARANJA, MAÇA E COUVE

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- 1 ou duas folhas de couve;
- 2 maçãs;
- 3 laranjas médias;
- Água (1/2 litro).

Modo de fazer:

Espremer as laranjas e colocar o suco no liquidificador. Acrescentar a couve, as maçãs e a água e bater bem.

Dica: pode acrescentar gengibre, ou hortelã, por exemplo.

ÁGUA COM SABOR

RECEITA DA OFICINA

Ingredientes:

- Água;
- Limão;
- Hortelã ou erva cidreira;
- Gelo.

Modo de fazer:

Coloque rodela de limão, hortelã ou erva cidreira, gelo e água e deixe na geladeira descansar por 2 horas. Assim a água ficará com um gosto todo especial e quando bater aquela sede é só abrir a geladeira e beber.



Programas e Políticas

PÚBLICAS

BOLSA FAMÍLIA

Quem pode participar: todas as famílias com renda por pessoa de até R\$ 85,00 mensais e famílias com renda por pessoa entre R\$ 85,01 e R\$ 170,00 mensais, desde que tenham crianças ou adolescentes de 0 a 17 anos. Famílias quilombolas são priorizadas no processo de inserção do cadastro.

Como participar: a seleção das famílias para o Programa Bolsa Família é feita com base nas informações registradas pelo município no Cadastro Único para Programas Sociais do Governo Federal (CadÚnico). O Responsável pela Unidade Familiar pode realizar o cadastro, com a apresentação de qualquer documento de identificação (Certidão de Nascimento, Certidão de Casamento, Registro Geral de Identificação – RG, e/ou Carteira de Trabalho e Previdência Social) junto ao setor responsável pela gestão do Programa Bolsa Família no município (Secretarias de Assistência Social).

PAA - PROGRAMA DE AQUISIÇÃO DE ALIMENTOS

Quem pode participar: a participação pode se dar pela venda de produtos pelos agricultores que estão cadastrados no PRONAF (tem DAP) de forma direta ou por meio de suas associações/cooperativas, com dispensa de licitação. Ou pelo recebimento de alimentos e insumos por famílias que se encontrem em situação de insegurança alimentar e nutricional e que pertençam a algum dos grupos específicos (entre eles famílias pertencentes a comunidades quilombolas).

Como participar: o recebimento de alimentos se dá através de entidades, entre elas as de organização de assistência social sem fins lucrativos. Para receber alimentos do PAA, a entidade deve ser incluída em uma Proposta de Participação da unidade que executa o PAA no município. A entidade pode: procurar a Prefeitura, para saber se a entidade pode ser incluída em uma proposta via termo de adesão; procurar a Superintendência Regional da CONAB em seu Estado; ou fazer o diálogo com cooperativas da agricultura familiar que já participam do Programa no município.

PRONAF – PROGRAMA NACIONAL DE FORTALECIMENTO DA AGRICULTURA FAMILIAR

Quem pode participar: agricultores e agricultoras familiares. Disponibiliza crédito para o custeio da safra ou atividade agroindustrial, seja para o investimento em máquinas, equipamentos ou infraestrutura de produção e serviços agropecuários ou não-agropecuários. A Declaração de Aptidão ao PRONAF, a DAP, é o que identifica a família como beneficiária, sendo documento obrigatório para acessar as linhas de crédito disponíveis, mostra a que grupo a família pertence e possibilita outros benefícios.

Como Participar: o agricultor deve dirigir-se a um órgão ou entidade credenciado com o CPF e informações sobre a sua propriedade (área, número de pessoas residentes, composição da força de trabalho e da renda, endereço completo). A DAP é fornecida gratuitamente e emitida por órgãos públicos, entidades de classe (Emater, Sindicatos e associações de produtores rurais, técnicos agrícolas, INCRA, entre outros). Sua validade é de seis anos, a contar da data da emissão.

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

O Programa Nacional de Alimentação do Escolar garante a alimentação escolar dos alunos de toda a educação básica matriculados em escolas públicas e filantrópicas. Seu objetivo é atender as necessidades nutricionais dos alunos durante sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem e o rendimento escolar dos estudantes, bem como promover a formação de hábitos alimentares saudáveis. Escolas indígenas e quilombolas tem garantia de recurso diferenciado para a execução da alimentação do escolar.

Quem pode participar: estudantes da educação infantil (creches e pré-escolas), do ensino fundamental, da educação indígena, das áreas remanescentes de quilombos e os alunos da educação especial, matriculados em escolas públicas dos estados, do Distrito Federal e dos municípios, ou em estabelecimentos mantidos pela União, bem como os alunos de escolas filantrópicas, dos Estados e Municípios.

BIBLIOGRAFIA

BRASIL. Decreto n. 4887, de 20 de Novembro de 2003. Regulamenta o procedimento para identificação, reconhecimento, delimitação, demarcação e titulação das terras ocupadas por remanescentes das comunidades dos quilombos de que trata o artigo 68 do Ato das Disposições Constitucionais Transitórias, 2003.

BRASIL. Relatório Final da 4ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Salvador, MDS, 2011.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, 2012

BRASIL. Guia de Políticas Públicas para Comunidades Quilombolas. Brasília: Secretaria de Políticas de Promoção da Igualdade Racial (SEPPIR), 2013. 47p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília, 2014.

IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios _ Suplemento de Segurança Alimentar 2004/2009. Brasília, 2010.

MACIEL, M. E.; MENASCHE, R. Alimentação e cultura, identidade e cidadania: você tem fome de quê? Democracia Viva, Rio de Janeiro, v. 16, p. 3-7, 2003.

SEPPIR. PROGRAMA BRASIL QUILOMBOLA Diagnóstico de Ações Realizadas. Brasília, 2012.

SILVA, D.O.e., et al., A rede de causalidade da insegurança alimentar e nutricional de comunidades quilombolas com a construção da rodovia BR-163, Pará, Brasil. Revista de Nutrição, 2008.

ANEXO 1

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS QUANTO AO PROCESSAMENTO



Fonte: Gazeta do Povo/Reprodução.

In natura ou Minimamente Processados

São aqueles que não sofrem alteração ou passam por processos que ainda mantêm suas principais características nutricionais, como arroz, feijão, carne (não enlatada), peixes, legumes verduras, grãos, frutas, sucos naturais, cogumelos, leite fresco ou pasteurizado, iogurte sem adição de açúcar (de preferência feito em casa), ovos e café.

Ingredientes Culinários

São as substâncias usadas para preparar a comida do dia a dia e que passam por processamento como moagem e refinamento. Alguns exemplos são açúcar, farinha, amidos, sal, óleos vegetais e manteiga. Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, os ingredientes culinários contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem prejudicar a saúde.

Produtos Processados e Ultraprocessados

São os fabricados na indústria, com adição de ingredientes culinários e outras substâncias, podendo vir prontos ou semiprontos. Muitas vezes perdem qualquer semelhança com o alimento de origem, contendo uma lista grande de ingredientes, vários deles que não conseguimos descobrir o que é. São exemplos os pães prontos (até o integral), biscoitos, bolos, sorvetes, chocolates, barras de cereal, refrigerantes, pratos pré-preparados (aqueles congelados de supermercado), hambúrgueres, produtos enlatados, sopas prontas, requeijão, margarina e muitos outros. Também estão incluídos os embutidos – mortadela, salame, presunto e salsicha.

ANEXO 2

QUANTIDADES DE GORDURA (LIPÍDIOS), SAL (SÓDIO) E AÇÚCAR DE ALGUNS ALIMENTOS

SAL - MEDIÇÃO



Quantidade diária recomendada de sódio: **2g**

CUBO DE CALDO



2 cubos sabor galinha possuem **3g** de sódio e **4,4g** de gorduras

MACARRÃO INSTANTÂNEO



1 pacote de 85g possui **1,92g** de sódio e **17g** de gorduras

TEMPERO EM PÓ



1 sachê de tempero (7,5g) possui **2,2g** de sódio

REFRIGERANTE



1 lata de guaraná (350 ml) possui **40,25g** de açúcar

REFRESCO EM PÓ



1 pacote de 30g de refresco em pó tem **24g** de açúcar

BOLACHA RECHEADA



1 pacote de 143g (12 un.) possui **57,2g** de açúcar e **30g** de gorduras

BISCOITO WAFER



1 Pacote de 140g (18 un.) possui **88,66g** de açúcar e **39,2g** de gorduras

GELATINA



1 caixa de 30g possui **21,43g** de açúcar

ANEXO 3

ROTULAGEM DE ALIMENTOS

RÓTULOS: o rótulo dos produtos alimentares serve para ajudar o consumidor na hora da compra e escolha de um alimento. Assim, permite uma compra mais consciente, com mais autonomia, contribuindo para uma alimentação mais saudável.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS: seu objetivo é informar ao consumidor sobre a composição média de nutrientes e valor energético de um produto.

FONTE: Anvisa/Reprodução

Você sabe o que está comendo?



Manual de orientação aos consumidores
Educação para o Consumo Saudável

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa

Porção

É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

%VD

Percentual de Valores Diários (%VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta 2000 calorias.

Altos % VD significam que o alimento apresenta grande quantidade do nutriente



Ingerir no máximo 2.000 mg por dia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ___ g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		
	Valor energético	% VD (*)
	... kcal = ... kJ	
	Carboidratos	g
	Proteínas	g
	Gorduras totais	g
	Gorduras saturadas	g
	Gorduras trans	g
	Fibra alimentar	g
	Sódio	mg

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Medida Caseira
Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos.
Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

A apresentação da Medida caseira é obrigatória. Esta informação vai ajudar você, consumidor, a entender melhor as informações nutricionais

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD.
Veja os valores diários de referência
Valor energético – 2000kcal / 8.400kJ
Carboidratos – 300g
Proteínas – 75g
Gorduras Totais – 55g
Gorduras Saturadas – 22g
Fibra Alimentar – 25g
Sódio – 2400mg
Não há valor diário para as gorduras trans.

LISTA DE INGREDIENTES:

contém a relação de todos os ingredientes que fazem parte do produto alimentar, sendo apresentados em ordem decrescente do seu peso, ou seja, aparecem do alimento que se encontra em maior quantidade para o de menor quantidade.

GORDURA TRANS:

é um tipo de gordura formada por um processo de hidrogenação natural ou industrial, com o objetivo de aumentar o prazo de validade e melhorar a consistência dos alimentos. O consumo desse tipo de gordura deve ser evitado ou o mais reduzido possível, pois quando consumido em frequência e em alta quantidade, pode aumentar o risco de desenvolver doenças, como por exemplo as do coração.

FONTE: Anvisa/Reprodução

ANEXO 4

TEMPEROS NATURAIS E SUGESTÕES DE USO

OS GRANDES ALIADOS DA SAÚDE ESTÃO NA SUA COZINHA!

ALECRIM



O aroma é capaz de penetrar com facilidade em carnes e peixes. Ideal para dar sabor a sopas, ovos, legumes e vegetais em geral, como berinjela, tomate, batata e couve-flor. Combina com pão e temperos para saladas.

HORTELÃ

Geralmente, é usada em pratos árabes, como quibe e tabule. Conferir sabor também a sucos e chás gelados, vina-grete e saladas verdes. Faz sucesso no suco de abacaxi.



ALHO E CEBOLA



Podem ser usados no preparo de quase todos os pratos. Para quem não gosta de sentir a cebola na comida, pode ralar ao invés de picar, ou, ainda, bater no liquidificador.

CEBOLINHA



Sozinha ou em molhos, patês, massas, omelete, gratinados, arroz, carnes e peixes. Forma dupla com a salsinha.

COENTRO



Com sabor forte, é bom para ser utilizado em peixes, carnes, arroz, feijão, molhos, sopas e legumes.

MANJERICÃO



Dá à comida um aroma agradável e inconfundível. Combinação perfeita com tomates. É bom também para temperar frango, sopas, massas e molhos à base de tomate.

MANJERONA



Indicada para o preparo de arroz e legumes cozidos ou recheados, além de molhos para massas.

ORÉGANO

Muito usado para aromatizar pizzas, pães, feijão-branco, molhos à base de tomate, omelete, assados, peixes, aves e queijos para aperitivos.



SALSA

Combina bem com a cebolinha. Pode ser usada em qualquer tipo de prato, especialmente em carnes, legumes, saladas, sopas e molhos. Usada para decorar pratos e ser polvilhada sobre risotos, arroz e carnes.



TOMILHO



Pode ser usado para aromatizar carnes, cozidos, molhos e pães. Também acentua o sabor de peixe e frango.