



RESGATE DA CULTURA ALIMENTAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

PERLA SILVA RODRIGUES; MARIA VALÉRIA CHAVES DE LIMA; MARIA NILDENIA DE OLIVEIRA ROCHA; ADALBERTO VERONESE DA COSTA; GLÊBIA ALEXA CARDOSO

RESUMO

Introdução: Na sociedade atual o poder do marketing está bastante associado aos hábitos alimentares das crianças, visto que os meios de comunicação ajudam a criar uma falsa percepção de que os alimentos exibidos em propagandas são superiores aos alimentos tradicionais. Objetivou-se descrever e apresentar as experiências vivenciadas por profissionais da saúde durante uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional com alunos de um Centro de Educação Infantil localizado no interior do Ceará. **Relato de experiência:** Trata-se de um relato de experiência de uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional que ocorreu no ano de 2022. Inicialmente, foi realizado um questionário sobre o tema “Aprendendo sobre a cultura alimentar da minha família”, para os alunos realizarem uma entrevista com os pais. Posteriormente, foi mostrado um painel que havia sido produzido com fotos de alguns alimentos (consumidos atualmente x antigamente). Depois da apresentação das imagens, levantou-se a questão sobre quais seriam os alimentos mais e menos saudáveis. Após a discussão, foram entregues folhas e giz de cera para os alunos desenharem o prato e/ou alimento preferido dos pais e o dos mesmos. **Discussão:** Estimulou-se a discussão sobre a alimentação saudável, além de proporcionar aos alunos uma aula diferente, resgatando a cultura alimentar de seus pais e mostrar a diferença dos alimentos consumidos antigamente e os que estão sendo mais consumidos nos dias atuais. **Conclusão:** Portanto, foi possível proporcionar aos alunos um conhecimento mais amplo através da relação teoria e prática. Logo, promovendo uma reflexão sobre a mudança nos hábitos alimentares, o resgate da cultura alimentar e hábitos alimentares locais.

Palavras-chave: Cultura Alimentar; Educação Alimentar e Nutricional; Nutrição; Promoção da Saúde Alimentar e Nutricional; Promoção da Saúde Escolar.

1 INTRODUÇÃO

A cultura e a história são construções sociais, resultantes do conhecimento, atividades e criatividade humanas. Desse modo, nossos pensamentos, sentimentos, falas e criações são momentos do trabalho criativo que refletem a experiência da pessoa dentro de uma cultura. O indivíduo deve participar ativamente na construção da sua própria cultura e história, provocando transformações nos demais sujeitos e instituições que interagem com ele. A alimentação é um exemplo de elemento histórico-cultural que vai além de nutrir para sobreviver, pois está associada com aspectos pessoais, familiares, subjetivos e históricos presentes na preparação e no consumo alimentar. Assim, a alimentação contém aspectos culturais que refletem a sociedade, a comunidade e a religião (SILVA *et al.*, 2015).

Então, a alimentação é uma atividade humana essencial, não apenas por questões biológicas óbvias, mas também por envolver aspectos fundamentais em diversas áreas, como a

economia, a sociedade, a ciência, a política, a psicologia e a cultura, que estão diretamente ligados à evolução das sociedades. No que diz respeito ao mercado, os recursos financeiros envolvidos na alimentação são significativos, superando os investimentos feitos em outros setores (PROENÇA, 2010).

No entanto, a industrialização é frequentemente vista como um processo que pode afastar os alimentos saudáveis das pessoas, uma vez que pode tornar mais difícil a percepção da origem e dos ingredientes que compõem um determinado alimento (PROENÇA, 2010).

As mudanças constantes nos padrões alimentares em todo o mundo, têm levado a uma adoção de modelos ocidentais baseados em alimentos industrializados, em detrimento de alimentos in natura. Essa mudança de valores está provocando uma transição nutricional, com aumento da prevalência de deficiências nutricionais e do número de pessoas com sobrepeso e obesidade (FRIDRICH; LOSS; LORO, 2023).

Na sociedade atual o poder do marketing está bastante associado aos hábitos alimentares das crianças, visto que os meios de comunicação ajudam a criar uma falsa percepção de que os alimentos exibidos em propagandas são superiores aos alimentos tradicionais (in natura ou minimamente processados).

Dessa forma, torna-se indispensável a implementação de ações de promoção da saúde voltadas para crianças para reverter o quadro atual de obesidade, com o envolvimento de todos os setores da sociedade (FRIDRICH; LOSS; LORO, 2023).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é descrever e apresentar as experiências vivenciadas por profissionais da saúde durante uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional com alunos de um Centro de Educação Infantil localizado no interior do Ceará.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência realizado por profissionais da saúde durante uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional que ocorreu no ano de 2022, com alunos de um Centro de Educação Infantil localizado no interior do Ceará.

Sobre o percurso metodológico, inicialmente foi realizado um questionário com dez questões sobre o tema “Aprendendo sobre a cultura alimentar da minha família”, para os alunos levarem para casa e realizarem uma entrevista com os pais. O mesmo possuía indagações sobre quem preparava as refeições em casa; se os responsáveis possuíam alguma receita de família, e qual esta receita; o prato favorito do responsável e da criança no intuito de saber um pouco mais sobre os hábitos alimentares das famílias dos alunos participantes.

Além das perguntas citadas, foi questionado sobre a cultura alimentar no intuito de saber se os pais e/ou responsáveis possuíam algum tipo de plantação em casa para consumo próprio, ou se a família possuía algum parente agricultor. Também foi indagado se os familiares possuíam algum tabu alimentar.

O questionário também propôs a reflexão sobre os hábitos alimentares de antigamente e os de hoje em dia, além de levar o responsável a fazer uma avaliação das principais mudanças de hábitos, questionando se as mesmas foram positivas ou negativas, de acordo com o seu entendimento. Através das respostas dos pais, a atividade foi pensada e desenvolvida da seguinte forma:

Foi mostrado um painel que havia sido produzido com fotos de alguns alimentos, um lado do painel representava os alimentos mais consumidos pelos alunos (batata frita, biscoitos recheados, achocolatado em caixa e salgadinho de milho). No outro lado do painel, foram expostas preparações mais consumidas antigamente (cuscuz, feijão tropeiro, feijoada e baião).

Depois da apresentação das imagens, levantou-se a questão sobre quais seriam os alimentos mais e menos saudáveis, sendo possível observar que os alimentos mais consumidos atualmente são menos saudáveis do que na época dos pais e responsáveis pelos alunos, caracterizando assim o processo de transição nutricional, além de enfatizar a importância do

resgate de velhos hábitos alimentares, como a agricultura familiar.

Após a discussão, foram entregues folhas e giz de cera para os alunos desenharem o prato e/ou alimento preferido dos pais e o dos mesmos. Após a finalização dos desenhos cada criança exibiu e explicou seu desenho, sendo possível observar a diversidade de alimentos consumidos pelos alunos, incluindo saudáveis e não saudáveis.

3 DISCUSSÃO

Estimulou-se a discussão sobre a alimentação saudável, além de proporcionar aos alunos uma aula diferente, resgatando a cultura alimentar de seus pais e mostrar a diferença dos alimentos consumidos antigamente e os que estão sendo mais consumidos nos dias atuais. Neste sentido, a Educação Alimentar e Nutricional tem como meta construir processos duradouros e contínuos para melhorar as escolhas em torno da seleção e o consumo de alimentos, de forma adequada, saudável e segura.

É importante valorizar e respeitar os hábitos e culturas de cada pessoa e do seu grupo social de convívio, conscientizar cada indivíduo sobre o que seria mito ou verdade, tabus alimentares, dietas da moda que trazem malefícios à longo prazo, o desperdício de alimentos, além de outros temas que devem estar presentes em atividades desse tipo.

Dessa forma, a presente ação contribuiu para a efetivação de propostas que resgatem e se aprofundem nos elementos culturais e sociais que permeiam a nutrição e alimentação brasileira e cearense. Ademais, o debate em torno dos hábitos alimentares serviu para que as crianças comessem a pensar de forma crítica para lidar contra a cultura de massa e a indústria alimentícia capitalista (SILVA *et al.*, 2015).

As propostas de ações em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) que se baseiam nos princípios de uma educação crítica oferecem ao estudante a oportunidade de descobrir e conquistar sua própria história. A educação crítica objetiva transformar a dependência dos alunos em relação aos professores em independência por meio da conscientização, reflexão e ação. É fundamental que os estudantes compreendam sua realidade antes de transformá-la. Portanto, é válido refletir sobre a atual condição do sistema alimentar, debatê-lo, redefini-lo e desenvolver novas formas de estabelecer uma alimentação saudável, histórica e cultural (SILVA; SILVA, 2019).

Destarte, desenvolver habilidades em alimentação e nutrição envolve ver a Educação Alimentar e Nutricional como um processo de diálogo entre profissionais de saúde e educação, que é crucial para promover a autonomia e o autocuidado. Dessa forma, a promoção da saúde na escola não se limita à transmissão de conhecimento, mas cria espaços importantes para participação, reflexão crítica e criatividade, formando uma comunidade comprometida com a qualidade de vida e a saúde. Educar em nutrição é um trabalho abordado pelo paradigma da complexidade. Além da busca pelo conhecimento necessário para tomar decisões que afetam a saúde, é importante analisar as atitudes e comportamentos relacionados à alimentação. As atitudes são constituídas por conhecimentos, crenças, valores e predisposições pessoais e sua mudança requer reflexão, tempo e orientação competente (SOUZA *et al.*, 2016).

4 CONCLUSÃO

Portanto, foi possível proporcionar aos alunos um conhecimento mais amplo através da relação teoria e prática. Logo, promovendo uma reflexão sobre a mudança nos hábitos alimentares, o resgate da cultura alimentar dos seus familiares e hábitos alimentares locais.

REFERÊNCIAS

- FRIDRICH, T. F. P.; LOSS, A. S.; LORO, A. P. Educação Alimentar e Nutricional na Pedagogia: uma atividade interdisciplinar. **Revista Eletrônica Científica Ensino Interdisciplinar**, [S. l.], v. 9, n. 29, 2023. Disponível em: <<https://periodicos.apps.uern.br/index.php/RECEI/article/view/4308>>. Acesso em: 19 abr. 2023.
- PROENÇA, R. P. C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Ciência e Cultura**, v. 62, n. 4, p. 43-47, 2010.
- SILVA, A. C. B. *et al.* Educação alimentar e nutricional, cultura e subjetividades: a escola contribuindo para a formação de sujeitos críticos e criativos em torno da cultura alimentar. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 10, n. 2, p. 247-257, 2015.
- SILVA, A. C. B.; SILVA, M.C. C. B. Debates sobre culturas alimentares: conversas em torno da cultura alimentar brasileira. **RELACult - Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade**, [S. l.], v. 4, n. 3, 2019. DOI: 10.23899/relacult.v4i3.677. Disponível em: <https://periodicos.claec.org/index.php/relacult/article/view/677>. Acesso em: 21 abr. 2023.
- SOUZA, R. H. et al. Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. **Revista Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva da Unesc**, v. 3, 2016.