

# DICAS



Da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança  
Às Coordenações de Ramo, Setor, Área, Núcleo,  
Grandes Metrôpoles e Estadual.

Setembro 2005 - nº 31

## **ALIMENTAÇÃO ENRIQUECIDA POR UMA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

A Alimentação Enriquecida é a nossa comida de todo o dia preparada com a variedade dos alimentos regionais, de qualidade nutricional e sanitária, de sabor agradável e de baixo custo.

Objetivo deste DICAS é ajudar na reflexão sobre a Alimentação Enriquecida como fundamento para desenvolver Segurança Alimentar e Nutricional, gerando ações que contribuam com a garantia do direito de se alimentar bem.

Segue uma breve e geral contextualização sobre como está o cuidado com o alimento. Deve ser adaptada de acordo com cada realidade e na metodologia da Pastoral da Criança – VER, JULGAR, AGIR, AVALIAR e CELEBRAR.

Para buscarmos uma Alimentação Enriquecida e o compromisso com a vida plena é preciso uma compreensão ampliada do alimento, do momento que nasce até chegar em nossas mesas.

## A TERRA E O ALIMENTO – Sobre o que podemos refletir

Começemos pela terra que nos oferece o alimento. O Brasil pela sua grande extensão e clima variado, tem a capacidade de produzir os mais diversos alimentos e em quantidade suficiente para todos brasileiros. É um dos maiores produtores do mundo e, no meio desta fartura, muito alimento fica no caminho entre a produção e o consumo. Considerando os grãos - arroz, feijão, milho, trigo e soja – perde-se, depois da colheita, 1 de cada 5 kilos produzidos. Em relação as hortaliças, estima-se a perda de 1 kilo a cada 3 kilos produzidos. Qual a consequência destas perdas? Falta alimento e o custo aumenta. Assim, para muitas pessoas fica difícil o acesso ao alimento, gerando oportunidade para a fome e desnutrição.

Observamos ainda a redução na produção de alimentos de costume, como, por exemplo, o nosso rico arroz e feijão; uma agricultura baseada na monocultura com alto uso de agrotóxicos; e a exclusão de pequenos agricultores.

### **E qual o impacto que esse sistema de produção agrícola traz à nossa mesa, ao meio ambiente e à nossa cultura?**

Por muito tempo a mesa brasileira apresentava pratos com o cheiro e sabor de cada região e com a cara do povo que ali morava. Hoje, com a urbanização, a expansão da industrialização e uma modernização excludente, a riquíssima diversidade sofre para preservar desde a variedade de sementes do solo até a forma de preparo das diferentes comidas brasileiras.

E lá vai o nosso arroz e feijão e a mandioca perdendo espaço em nossa terra e em nossas bocas. O mesmo destino tem boa parte das frutas, outros grãos e raízes. As pesquisas de consumo alimentar e de orçamento familiar confirmam: a alimentação do brasileiro é muito carente de frutas, verduras e legumes e apresenta alto consumo de açúcares e gorduras.

Uma alimentação que segue cotidianamente a prática da comida instantânea, de sanduíches, da monotonia, do industrializado impede o nosso corpo como organismo vivo de aproveitar os muitos nutrientes provenientes da natureza. E nos impede de conservarmos as nossas raízes, as tradições alimentares que contém a história e a sabedoria dos nossos antepassados. E doenças se manifestam devido a falta de cuidado com a saúde: é o cuidado na sua dimensão integral, incluindo o meio ambiente, o nosso próximo, a nossa fé, as nossas raízes, as futuras gerações.

## **Quais são as principais doenças da falta de cuidado com a alimentação?**

Anemia, desnutrição, diarreia, obesidade, diabetes, câncer, derrames (AVC) e doenças do coração sofrem uma forte influência da nossa alimentação, como exposto acima. Muitas destas são agravadas pelo consumo excessivo de sal e pela falta de exercício.

## **Como enriquecer a alimentação das famílias acompanhadas pela Pastoral da Criança?**

Para orientar uma Alimentação Enriquecida é importante que tenhamos conhecimento da nossa realidade de Segurança Alimentar e Nutricional, ou seja: é ver como está o acesso aos alimentos, o cuidado com a produção e a distribuição, a qualidade, o respeito aos hábitos alimentares e ao meio ambiente.

Então, podemos olhar para a nossa comunidade e perguntar:

- Há produção de alimentos próximo da comunidade onde moro?
- Qual é o caminho que o alimento faz até chegar na comunidade?
- É possível comprar direto de quem produz?
- Há famílias que têm hortas?
- Há árvores frutíferas na comunidade?
- É possível plantar nos quintais das casas?
- Como é a qualidade da água?
- Como é a coleta de lixo na comunidade?

Essas são algumas de muitas perguntas que podemos fazer para VER e JULGAR. E para inspirá-los, alguns coordenadores tiveram a idéia de realizar um mutirão ou puxirum para conhecer todo o alimento que é plantado e disponível na comunidade. Há também experiências de hortas urbanas, mesmo em casas onde não há quintal. Além de enriquecerem a alimentação das famílias, trouxeram uma melhora na auto-estima das mulheres que aprenderam a cultivar alimentos próprios de sua cultura alimentar.

É importante lembrar que quanto mais próximo estamos do alimento produzido, mais evitamos as perdas que podem ocorrer no caminho, mais fresco o alimento será consumido, mais vitalidade e saúde para quem come.

## E como podemos valorizar a cultura alimentar da nossa região?

Para começar podemos fazer o gostoso exercício de lembrar as receitas e as comidas que fazem parte da história das nossas famílias e dos nossos lugares.

Podemos reunir as pessoas da comunidade e conversarmos sobre as receitas que eram feitas pelas nossas mães e avós. Em busca de respostas, perguntamos:

- Quais receitas antigas ainda são preparadas?
- Quais são as receitas que não são mais preparadas? Por quê?
- Os nossos hábitos alimentares mudaram em relação aos hábitos de nossos pais e avós? Se mudaram, quais foram as mudanças positivas? E quais foram negativas?
- Quais eram os alimentos mais abundantes na região? E, hoje, quais são os alimentos mais utilizados?
- Havia comidas para ocasiões especiais? Quais eram? Ainda são preparadas?

Estas perguntas e o pequeno contexto exposto acima são temperos para aguçar e fortalecer as reflexões e ações que já acontecem nas comunidades a respeito da Alimentação Enriquecida e Segurança Alimentar e Nutricional. Ao respondê-las podemos encontrar formas de enriquecer a alimentação do dia a dia. Também iniciativas como realizar uma Pequena Roda de Conversa, resgatar outras Dicas sobre Alimentação e as matérias do jornal - Aprendendo Mais -, reunir as mães para participarem da preparação do lanche para o Dia da Celebração da Vida podem contribuir nas atividades em relação a este tema.

Falar sobre Alimentação Enriquecida é um assunto que não se esgota e, ao aprofundar o seu conceito, entendemos a sua contribuição para uma Segurança Alimentar e Nutricional.

Em outubro, comemora-se no dia 16, o Dia Mundial da Alimentação que, aqui no Brasil, foi estendido para a Semana Mundial da Alimentação que acontecerá entre os dias 16 e 22 de outubro. Muitas entidades estão se organizando para discutir acerca do tema deste ano que é **“Agricultura, Alimentação e Diversidade Cultural”**. É uma boa oportunidade para as comunidades se organizarem a fim de conhecer um pouco mais sobre a realidade alimentar do seu local.

Katiuscia Francisco  
Nutricionista

Sonia Scharam  
Enfermeira

DICAS é um informativo técnico dirigido às Equipes de Coordenação da Pastoral da Criança.

Se tiver alguma sugestão de tema ou dúvida, escreva para:

Coordenação Nacional da Pastoral da Criança

Rua Jacarezinho, 1691 • Curitiba - PR • 80810-900

Fone: (41) 2105 0250 • Fax: (41) 2105-0201 • E-mail: [pastcri@pastoraldacrianca.org.br](mailto:pastcri@pastoraldacrianca.org.br)