



PRESERVANDO SABORES DA TRADIÇÃO

**AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN), COM ALUNOS DO
ENSINO INFANTIL, MOTIVANDO A VALORIZAÇÃO DA CULTURA
ALIMENTAR**

JACOBINA, BA

2023

NÍVEA TEIXEIRA MARTINS DOS ANJOS

PRESERVANDO SABORES DA TRADIÇÃO

**AÇÃO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN), COM ALUNOS DO
ENSINO INFANTIL, MOTIVANDO A VALORIZAÇÃO DA CULTURA
ALIMENTAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição, da faculdade AGES, como requisito para obtenção de grau em Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof^ª. Fabiana Chagas Oliveira de França.

JACOBINA, BA

2023

“Cada um de nós compõe a sua história e cada ser em si carrega o dom de ser capaz, de ser feliz” (SATER; TEIXEIRA, 1992).

RESUMO

Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de saberes e de práticas contínuas, permanentes e transdisciplinares, com intuito de propiciar a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Porém, a nutrição é tratada aí, habitualmente, em sua abordagem biológica, com foco nos nutrientes, deixando em segundo plano a dimensão social que a alimentação possui. Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo avaliar a importância da inclusão dos saberes culinários tradicionais na educação alimentar e nutricional para o fortalecimento e a valorização da cultura alimentar. Baseando-se na pesquisa-ação e na análise quali-quantitativa, o estudo foi realizado com alunos do 3º ano do Colégio Yolanda Dias Rocha, na cidade de Jacobina-BA, através de um questionário para identificar receitas tradicionais das suas famílias e outras informações acerca destas e de alguns hábitos alimentares pertinentes ao assunto a ser discutido. As receitas foram compartilhadas em um livreto construído pela pesquisadora, conjunta a uma ação de EAN que relacionou a temática por trás do estudo. Com todos os resultados foi possível observar a presença das receitas tradicionais na vida das crianças, a interação positiva dos alunos durante a intervenção e, a necessidade de maior incentivo para as ações de EAN dentro dos ambientes escolares.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; Ensino infantil; Tradição; Cultura alimentar.

ABSTRACT

Food and Nutrition Education (EAN) is a field of knowledge and continuous, permanent and transdisciplinary practices, with the aim of promoting the autonomous and voluntary practice of healthy eating habits. However, nutrition is treated there, usually, in its biological approach, focusing on nutrients, leaving the social dimension that food has in the background. Therefore, this study aimed to evaluate the importance of including traditional culinary knowledge in food and nutrition education for the strengthening and enhancement of food culture. Based on action research and qualitative and quantitative analysis, the study was carried out with 3rd year students from Colégio Yolanda Dias Rocha, in the city of Jacobina-BA, through a questionnaire to identify traditional recipes from their families and other information. about these and some eating habits pertinent to the subject to be discussed.

The recipes were shared in a booklet constructed by the researcher, together with an EAN action that related the theme behind the study. With all the results, it was possible to observe the presence of traditional recipes in children's lives, the positive interaction of students during the intervention, and the need for greater incentives for EAN actions within school environments.

Keywords: Food and nutrition education; Kindergarten; Tradition; Food culture.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. MATERIAIS E MÉTODOS.....	7
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	8
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	14
5. REFERÊNCIAS.....	16
6. APÊNDICE.....	17
6.1 APÊNDICE 1.....	17
6.2 APÊNDICE 2.....	20
6.3 APÊNDICE 3.....	21

INTRODUÇÃO

De acordo com o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para as Políticas Públicas (2012), um dos documentos mais importantes quando se trata desse campo de estudo, para conceituar a definição de EAN é preciso levar em consideração aspectos que abrangem a evolução histórica e política dessa no Brasil, as diversas dimensões da alimentação e do próprio alimento e também, os campos de saberes e de práticas, que promova ações capazes de integrar o conhecimento científico ao popular.

Diante disso, Educação Alimentar e Nutricional, no contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), é uma área de saberes e de práticas contínuas e permanentes, transdisciplinares e intersetoriais, com intuito de propiciar a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012).

E, as ações de EAN são importantes chaves que podem reafirmar a ideia da alimentação envolvendo valores afetivos, sensoriais e sociais, constitutivos da própria cultura. Valorizar as culturas locais é sinônimo de respeito aos diferentes saberes e referências, seja local e/ou regionalmente (BRASIL, 2018).

O Guia Alimentar para a População Brasil (BRASIL, 2014) relata que em todo o Mundo, as culturas alimentares tradicionais, com base no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, em preparos culinários e em refeições compartilhadas, vêm perdendo espaço e também valor. E, com isso, torna-se cada vez mais fundamental que as melhores tradições sejam preservadas.

De acordo com o Ministério da Saúde (2018), especificamente no caderno de atividades intitulado Promoção da Alimentação Saudável/ Educação Infantil, a escola se constitui como um elo entre os conhecimentos familiares, comunitários e escolares, provenientes de diversas áreas do saber, e permite, assim, o desenvolvimento de atitudes e comportamentos necessários para a vida social. Ela pode, ainda, ser compreendida como um ambiente capaz de gerir articulações entre políticas de educação e de saúde, propiciando experiências e reflexões sobre diversos temas, dentre eles alimentação e cultura.

No entanto, as atividades de EAN têm por vezes o costume de tratar a nutrição em sua abordagem biológica, com uma ideia de “alimentação saudável” focada apenas nos nutrientes, deixando em segundo plano a dimensão social que a alimentação possui. A cultura

é um elemento valorizado pelas políticas públicas e trabalhos científicos sobre EAN, todavia, o planejamento e a prática das ações ainda não incorporam esse assunto em sua forma complexa e real (VERTHEIN; AMPARO-SANTOS, 2020).

Estratégias de EAN que valorizam a cultura alimentar local são capazes de gerar mobilização das pessoas com diferentes histórias, contextos e referências, em que a ação se transforma e se constitui como um ambiente de trocas e (re)conhecimento, compartilhando saberes e também fortalecendo vínculos. Tais vínculos, felizmente, serão importantes para auxiliar a construção de circuitos produtivos saudáveis, sustentáveis e integrados, criando novas possibilidades e criatividade em cada território (BRASIL, 2018).

Nesse contexto, é notório o quanto é importante proporcionar um ambiente favorável nas escolas para a vivência de saberes e sabores que contribuirá na construção de uma relação saudável do educando com o alimento e com as práticas envolvidas no processo da alimentação (BRASIL, 2018).

Sendo assim, esse trabalho possui o objetivo de avaliar a importância da inclusão dos saberes culinários tradicionais na educação alimentar e nutricional para o fortalecimento e a valorização da cultura alimentar, através da pesquisa-ação, em que os pesquisadores pretendem desempenhar um papel ativo na própria realidade dos fatos observados.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizado um estudo quali-quantitativo, tendo como base a metodologia da pesquisa-ação, um tipo de pesquisa social empírica, concebida e realizada em conjunto com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo, em que os pesquisadores e os participantes estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo (THIOLLENT, 2005). A pesquisa foi realizada no Colégio particular Yolanda Dias Rocha, localizado na cidade de Jacobina-BA, escolhido de forma não aleatória por motivos de facilidade de acesso e de abertura para a realização do trabalho.

A amostra contou com a participação de 23 alunos do 3º ano, de ambos os sexos, selecionados por conveniência, de acordo com a disponibilidade da escola. E, como requisito obrigatório para pesquisas envolvendo seres humanos, o referido trabalho recebeu aprovação do comitê de ética da faculdade AGES, com o seguinte número do parecer final: 5.365.622.

Com isso, todos os participantes receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para serem assinados pelos pais e/ou responsáveis (Apêndice 3). Então,

como critério de inclusão estava ser aluno desta referida turma e entregar o TCLE assinado. E, logo, como critério de exclusão foi definido aqueles em que o representante legal não concordasse com a participação ou os alunos que não entregarem na data determinada a atividade proposta.

A coleta de dados foi realizada a partir de um questionário (Apêndice 2) produzido, especificamente, para a presente pesquisa. Este foi entregue aos alunos durante a aula da disciplina de ciências, momento disponibilizado para o estudo. Houve uma leitura com uma breve explicação sobre a receita tradicional de sua família que estava sendo solicitada e as questões posteriores. Foram, também, informados sobre o prazo para entrega, sendo este de 7 dias.

Após o período estabelecido, citado acima, foram recolhidos os questionários respondidos e iniciada a análise dos dados com a leitura atenta das respostas. Cada receita, primeiramente, foi repassada para um documento word, e após a construção do design do livreto, elas foram transferidas para finalizá-lo. Os resultados dos questionamentos, posterior às receitas, tiveram uma avaliação quali-quantitativa, com dados dispostos em tabelas ou gráficos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

No primeiro encontro com a turma, foi possível perceber a empolgação das crianças ao receberem o convite para participar da pesquisa. Seguindo a ordem exigida, houve a entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para serem assinados por pais e/ou responsáveis. Estavam presentes em sala 20 alunos.

Posteriormente, após dois dias, houve o recolhimento dos TCLE's, entregues por 14 alunos e a entrega do questionário. Uma aluna informou a não aceitação para participar do estudo e os outros esqueceram da data determinada. Para uma melhor compreensão, ainda em sala foi realizada a leitura da atividade com uma breve explicação, em voz alta para todos, somado à uma sensibilização inicial sobre a ação de Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Vale salientar, que os alunos ausentes no primeiro encontro, receberam o TCLE e o questionário juntos, sendo informados da necessidade da assinatura anterior às respostas.

Sendo assim, foram entregues 17 questionários para identificação das receitas e das informações pertinentes ao estudo e que serviram de base para a construção da ação de EAN.

Destes, 12 foram recolhidos e 5 não foram recebidos. A partir desse momento, iniciou-se a análise dos dados.

Após a descrição da receita, como primeira informação do questionário, estava o grau de parentesco do participante com a pessoa que contou e/ou que produz ou produzia a receita. Analisando as respostas, foi possível perceber uma limitação do estudo quanto à melhor explicação do que se queria observar, pois muitos alunos informaram “filho(a)” ou “neto(a)”, ao invés de mãe, pai, avó etc. Com isso, algumas respostas precisaram ser desconsideradas para que a pesquisadora não interferisse no resultado, associando por exemplo ser a mãe quando a resposta era “filho(a)”.

Quatro alunos não identificaram nome no cabeçalho da atividade, porém, do restante, houve participação de 4 meninas e 4 meninos. Em relação à idade, também foram entregues papéis sem os dados, mas foi possível inferir uma média de 8 a 9 anos. Houveram, então, algumas respostas inesperadas devido, principalmente, à dificuldade de compreensão completa das perguntas. Sendo assim, dos resultados considerados para a questão discutida acima, 5 alunos identificaram a mãe e 1 a avó. Apesar de um quantitativo baixo, vale discutir brevemente sobre esses dados, associando a presença da mulher no ambiente da cozinha:

“No Brasil, os cadernos de culinárias, ao longo da segunda metade do século XIX até os anos 70 do século XX, foram dirigidos especialmente para as mulheres, consideradas as rainhas do lar. Durante este período, era comum a passagem dos cadernos de mães para filhas, numa espécie de maçonaria das mulheres” (SANTOS, p.12-13, 2011).

As relações de classe e de gênero envolvidos na criação e, também no consumo de determinados pratos culinários são alguns dos olhares que os significados históricos, antropológicos e sociológicos da comida presentes nos cadernos de receitas são capazes de demonstrar, através de observações e análises críticas (SANTOS, 2011).

Uma pesquisa desenvolvida nos Estados Unidos da América, que procurou avaliar o efeito da interação dos pais no consumo de alimentos pelas crianças, identificou que esta influência é ainda maior no caso das mães, pois elas induzem mais a criança a comer do que os pais. Vale salientar, portanto, a necessidade da interação de toda a família para contribuir de forma direta com a construção do gosto e a aceitação de novos alimentos na fase inicial da vida (RAMOS; STEIN, 2000).

Para os anos em que a receita está presente na família, as respostas foram diversas.

Das respostas numéricas, a média foi de 29 anos. No entanto, as outras respostas com as expressões “há muitos anos” e “desde que eu nasci” expressam também a presença do alimento na história de cada um.

“Fazer comida é também construir a nossa identidade e mergulhar em memórias recheadas de afeto. Zelar pela nossa história é conectar crianças e jovens ao modo de preparo dos pratos tradicionais da família” (SANTOS et.al., 2021, p.3). E, nesse contexto, é essencial discutir sobre a cultura alimentar, pois “nossos hábitos alimentares fazem parte de um sistema cultural repleto de símbolos, significados e classificações, de modo que nenhum alimento está livre das associações culturais que a sociedade lhes atribui” (BRAGA, 2004, p. 39).

Sendo assim, a presença dos pratos tradicionais na vida das crianças (Tabela 1) tende a possibilitar a preservação das tradições do seu povo, unindo aos novos conhecimentos, gostos e sabores que vão surgindo e, não se separando dos novos pratos culinários e sendo esquecidos. Pois, como discutido por Braga (2004) a cultura alimentar não diz respeito somente às raízes históricas, mas, principalmente, aos nossos hábitos do dia a dia, que são compostos pela mistura do que é tradicional e pelo que se constitui como novos hábitos.

E, em um panorama bastante atual, a pandemia da covid-19 e conseqüentemente o distanciamento social, reforçou algumas necessidades urgentes, dentre elas a valorização das tradições e da cultura alimentar. Lutar pelo resgate da cultura alimentar de uma região é protegê-la e garantir que as memórias continuem, evidenciando a representação importante de preparações culinárias na história da comunidade (SANTOS et.al., 2021).

Dentro desse contexto, vale destacar ainda sobre o ativismo alimentar, relatado por Santos et.al (2021) como movimentos individuais ou coletivos importantes para preservar a cultura alimentar, pois defendem a valorização do ato de cozinhar pelas pessoas da região, protegendo a permanência das tradições passadas de geração em geração. São pequenos atos que reverberam dentro das próprias famílias e das comunidades, tanto rurais como urbanas.

Tabela 1 - Respostas dos alunos quanto à frequência de reprodução das receitas

Frequências	Quantidade de alunos por resposta
3x por semana	1
1x por semana	4
1x ao mês	3
2x ao mês	2

Fonte: do próprio autor, 2023.

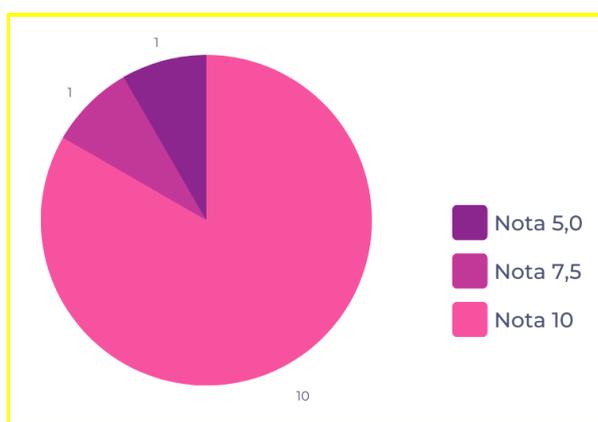
Nota: Duas respostas foram desconsideradas por não estarem coerentes à abordagem da tabela.

O Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas (2012), aborda a alimentação envolvendo diferentes características que manifestam valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. As pessoas, não se alimentam somente de nutrientes, mas de preparações escolhidas e combinadas de uma maneira particular, com cheiro, cor, temperatura, textura e sabor. Se alimentam também de seus significados e simbolismos.

Para 75% dos alunos, há lembranças e memórias afetivas vindas dos pratos citados por eles. Resultado positivo à relação proposta pelo presente projeto e fundamental para o processo de formação dos gostos das crianças, expresso pelas notas dadas às receitas (Imagem 1), sendo 0 o valor mínimo e 10 o máximo (Apêndice 2).

Os alimentos vão sendo apresentados desde pequenos e, assim, vão se construindo os os gostos (CUNHA, 2015). Segundo Martins; Lindemann; Raphaelli (2018), em um estudo qualitativo e etnográfico com pessoas idosas, foi possível observar como a cultura alimentar é construída através de um longo processo de aprendizagem, com início no nascimento do indivíduo e a consolidação dependente do contexto familiar e social ao qual ele está inserido.

Imagem 1 - Gráfico com as respostas dos alunos relacionando uma nota de 0 a 10 à receita



Fonte: do próprio autor, 2023.

Para o questionamento sobre a realização das refeições em companhia, aproximadamente, 83% das respostas foram “Sim”. De acordo com o Guia alimentar para a população brasileira (2014), refeições compartilhadas feitas em casa ou em outros ambientes como no trabalho e na escola, são momentos preciosos para construir e fortalecer laços entre as pessoas. A participação ativa de toda a família no planejamento das refeições, como

adquirir, preparar, servir os alimentos e cuidar da limpeza propicia momentos de convívio entre os entes queridos.

Somado a isso, o tempo destinado às refeições se constitui como um fator associado à saúde dos indivíduos. Comer devagar, saboreando o alimento, se inclui como uma prática saudável, que proporciona benefícios fisiológicos e, também, emocionais, marcados por momentos de prazer. E, felizmente, como pode ser visto na tabela 2, a maioria dos participantes da presente pesquisa informaram um tempo estimado maior que 20 minutos para suas refeições.

Ao mastigar mais vezes os alimentos, naturalmente, é aumentado a concentração no ato de comer. Assim fazendo, é possível usufruir melhor de todo o prazer proporcionado pelos diferentes sabores e texturas das preparações culinárias (BRASIL, 2014). Além disso, de acordo Santos et al. (2021), a função mastigatória pode ser entendida como um fator capaz de afetar a saciedade, a escolha da consistência alimentar e também, o ganho de peso. Trazendo como exemplo para uma melhor relação desse contexto, pesquisas demonstraram que “crianças com maior grau de obesidade apresentaram menor tempo de refeição e ciclos mastigatórios” (SATO; YOSHIKE apud SANTOS et al., 2021, p.3).

Tabela 2 - Respostas dos alunos quanto ao tempo que levam para realizar suas refeições

Tempo para realização das refeições	15 min	15 a 20 min	20 min	30 min	40 min
Quantidade de alunos por resposta	3	1	2	5	1

Fonte: do próprio autor, 2023.

Quanto às respostas sobre o hábito de ser discutido o tema alimentação saudável na escola, por volta de 54% dos alunos negaram. Esse valor, apesar de não apresentar grande diferença em relação à quantidade de afirmações, 46%, é importante de ser observado, pois:

“Ao realizar a educação alimentar e nutricional, a escola contribui para a construção de conhecimentos e formação de senso crítico sobre a alimentação, uma prática estruturante das relações sociais. Estas características favorecem a promoção da alimentação adequada e saudável

na escola, pautada no reconhecimento da alimentação como um direito humano” (MALDONADO et.al., 2021, p.3).

É notório, coerentemente, que a alimentação está diretamente relacionada com o dia a dia da criança, incluindo sua vida escolar, pois ao incentivar uma alimentação saudável é preciso observar em que âmbito essa criança está inserida, levando em consideração a sua realidade, para que o processo de aprendizagem e incentivo sejam eficazes (CUNHA, 2015).

As aulas da disciplina de ciências do ensino fundamental constituem como um momento propício para falar sobre alimentação em suas várias dimensões, de acordo com o linguajar e o entendimento das crianças. Como discutido por Maldonado et. al. (2021), propostas pedagógicas que abordam, por exemplo, a cadeia alimentar e o meio ambiente, são importantes oportunidades para a inclusão de temas de alimentação e nutrição.

Somado a isso, vale lembrar da importância dos ensinamentos vindos “de casa”, onde recebemos os primeiros estímulos e aprendizagens sobre alimentação. É em casa que inicia-se este processo de educação alimentar (CUNHA, 2015). Com isso, a ampliação desse trabalho para os familiares, através, por exemplo, de um evento no Colégio ou do próprio compartilhamento das crianças com eles, será importante para que a preservação dos saberes tradicionais encontrados tenham maiores chances de serem possíveis na realidade de vida dos alunos.

E, dentro desse contexto, como último questionamento da pesquisa, os alunos que afirmaram ter na escola o hábito de falar sobre alimentação saudável, também responderam sim à relação desse assunto com a cultura alimentar. Associação interessante de ser analisada, pois, como citado por Verthein; Amparo-Santos (2020), as ações de EAN geralmente costumam centrar seus discursos sobre a alimentação em sua dimensão biológica, tendendo a deixar em segundo plano a dimensão social da alimentação. Com isso, a ideia de “alimentação saudável” se volta fundamentalmente para a composição de nutrientes.

Estratégias de EAN que valorizam a cultura alimentar local são capazes de gerar mobilização das pessoas com diferentes histórias, contextos e referências, em que a ação se transforma e se constitui como um ambiente de trocas e (re)conhecimento, compartilhando saberes e também fortalecendo vínculos (BRASIL, 2018). Sendo assim, o planejamento de outras ações de EAN como essa é importante e possuem a capacidade de criar interações saudáveis entre os alunos, fortalecendo elos que ultrapassem os muros do Colégio.

O Guia alimentar para a população brasileira, possui um arcabouço favorável para as ações de Educação Alimentar e Nutricional. Ele foi elaborado com o intuito de propiciar o acesso das famílias e comunidades a conhecimentos sobre características de uma alimentação

adequada, facilitando a ampliação da autonomia para realizar as escolhas, refletir sobre situações cotidianas, buscando transformações em si e no ambiente ao seu redor (BRASIL, 2014).

No último encontro com os alunos do 3º ano houve o compartilhamento do tema proposto ao estudo, com apresentação do livreto de receitas (Apêndice 1) e uma roda de conversa descontraída falando sobre a importância do trabalho e do papel deles como multiplicadores das tradições de suas famílias e, também de hábitos alimentares saudáveis. Além disso, foi realizada também uma breve dinâmica em que os alunos receberam um chocolate “Bis” e foram solicitados a degustá-lo devagar, com os olhos fechados e expressando características para tal. Posteriormente, foi possível discutir sobre como é fundamental para a nossa saúde a mastigação e a atenção nos momentos das refeições, tanto para aspectos fisiológicos, como também, para concentração aos determinantes sensoriais.

O Guia Alimentar citado acima foi um dos documentos utilizados como base da ação em EAN, sendo entregue também à discente da sala um folheto, disponibilizado pelo Ministério da Saúde, com os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável, que pode ser utilizado em outros momentos em sala de aula.

A interação dos alunos durante a roda de conversa foi positiva. Em todas as receitas citadas, não só o aluno que a trouxe sabia identificar que era sua, mas outros colegas conseguiam identificar de quem era também, demonstrando, então, que muitos já possuem o conhecimento dos pratos tradicionais dos seus colegas. No entanto, devido às outras organizações no Colégio para as festas de São João, o tempo destinado à ação de EAN precisou ser reduzido e não houve participação da coordenação para prestigiar o momento.

De acordo com Verthein; Amparo-Santos (2020) estudos analíticos sobre as ações de EAN diagnosticaram distâncias entre a teoria e a prática e incoerências entre o planejamento e a execução das atividades. Percebe-se que os planos e as estratégias de Educação Alimentar e Nutricional, muitas vezes, não recebem o incentivo e o valor que precisavam para alcançar seus objetivos e metas propostas nos papéis.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os aspectos sociais da alimentação são, frequentemente, colocados em segundo plano se comparado aos aspectos biológicos. No entanto, a presença do alimento nos mais diversos momentos de encontros entre famílias, amigos, colegas de escola e de trabalho, é notório e

demonstra a necessidade de voltar o olhar também para o ato de comer como fonte de prazer e socialização.

Cozinhar é uma prática recheada de amor e afeto. E, incluir os saberes culinários tradicionais na Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma estratégia viável e importante para o fortalecimento e a valorização da cultura alimentar. Concomitante a isso, pode-se relacionar discussões sobre hábitos saudáveis que vão além da abordagem biológica, incluindo a afetividade, a socialização e o prazer em torno da alimentação.

Vale relatar, todavia, a necessidade de maior valorização e incentivo às ações de EAN nos ambientes escolares, fato perceptível durante a pesquisa, que trouxe algumas dificuldades ao seu desenvolvimento. Além disso, outra limitação do estudo se relacionou ao entendimento das questões por parte das crianças e dos pais e/ou responsáveis, devido, principalmente, à faixa etária dos alunos disponibilizados pelo Colégio para o estudo.

5. REFERÊNCIAS

- BRAGA, Vivian. Cultura Alimentar: contribuições da antropologia da alimentação. **Saúde em Revista**. Piracicaba: SP, 8p., 2004.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde. 156 p., 2014.
- BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília, DF: MDS, Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 67p., 2012.
- BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social. **Princípios e Práticas para a Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília, DF: MDS, Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 48p., 2018.
- CUNHA, Priscila Silva. **Saberes e sabores da infância: oficina culinárias como princípios de educação alimentar e nutricional da educação infantil**. Cuité: PB, 82p., 2015.
- MALDONADO, Luciana et.al. Proposta de educação alimentar e nutricional integrada ao currículo de Educação Infantil e Ensino Fundamental. **Cad.Saúde Pública**. RJ, 18p., 2021.
- MARTINS, R. M.; LINDEMANN, I. L.; RAPHAELLI, C. de O. Consumo alimentar e uso de preparações regionais por pessoas idosas: um estudo qualitativo. **Rev. Kairós**. SP, v 21, n 2, 193-213 p., 2018.
- RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro, v. 76, 2000.
- SANTOS, Anabele Pires et al. **Comida, memória e afeto: Minas Gerais 300 anos**. Aliança pela Alimentação Adequada e Saudável: Núcleo MG. Belo Horizonte, 73p., 2021a.
- SANTOS, Carlos Roberto Antunes. **A comida como lugar de história: as dimensões do gosto**. Curitiba, PR: Editora UFPR, 22p., 2011.
- SANTOS, Renata Emanuele Assunção et.al. Mastication in children and adolescents with overweight or obesity: a systematic review. **Rev. Nutr.**, 12p., 2021b. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/53bHd4tYrM6GTHDLDFwSLSH/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 08 jun 2023.
- THIOLLENT, Michel. **Metodologia da pesquisa-ação**. Cortez: SP, 1º ed digital, 131p., 2022.
- VERTHEIN, Ursula Peres; AMPARO-SANTOS, Ligia. A noção de cultura alimentar em ações de educação alimentar e nutricional em escolas brasileiras: uma análise crítica. **Rev. Ciência e Saúde Coletiva**. Salvador, BA: Escola de Nutrição, UFBA, 10p., 2020.

6. APÊNDICE

6.1 APÊNDICE 1- IMAGENS DO LIVRETO DE RECEITAS ENTREGUE PARA A TURMA DO 3º ANO DO COLÉGIO E PARA SEUS PAIS E/OU RESPONSÁVEIS



Este livreto faz parte de um projeto da discente Nívea Teixeira Martins dos Anjos, graduanda do curso de Nutrição, da faculdade AGES.

Com o título “Preservando sabores da tradição: Ação de Educação Alimentar e Nutricional, com alunos do ensino infantil, motivando a valorização da cultura alimentar”, o trabalho buscou identificar algumas receitas tradicionais da turma de alunos do 3º ano do Colégio Yolanda, em Jacobina-BA e demonstrar a importância de ações como essa para a preservação de hábitos e tradições alimentares.

Com isso, nas próximas páginas serão apresentadas as receitas encontradas durante a pesquisa, com uma linguagem bastante semelhante ao que foi escrito por cada aluno. Algumas contém o modelo tradicional de receita, outras não. Mas, todas foram repassadas para este livreto.

Bolo de Aipim

Ingredientes:

- 600g de aipim picado;
- 1 leite de coco;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 200g de coco ralado.
- 1 leite condensado;
- 3 ovos;
- 1 pitada de sal;

Modo de preparo:

Bater os ovos com a manteiga, acrescentar o leite de coco e bater novamente. Colocar os demais ingredientes, exceto o coco ralado. Bater até ficar uma mistura homogênea, depois misturar o coco ralado e levar a mistura para assar em forma untada, 180° (em média 2 horas).

Baião de Dois

Ingredientes:

- Feijão de corda;
- Queijo coalho;
- Cheiro verde, alho, cebola, pimenta do reino, dedo de moça e gordura vegetal.
- Arroz da terra;
- Ovo de codorna;

Modo de preparo:

Cozinhar o feijão, colocar o arroz e depois todos os temperos. Depois de cozido, adicionar o queijo e os ovos de codorna cozidos.



Cuscuz da Mamãe



Ingredientes:

- 1 xícara de vitamilho;
- 1 xícara de carne do sol desfiada;
- Água para molhar a massa.
- 1 pitada de sal;
- 1 fatia de queijo;



Modo de preparo:

No cuscuzeiro, colocar 2 colheres de massa de cuscuz, depois, 2 colheres de sopa da carne do sol desfiada e 1 fatia de queijo por cima. Completar com o restante da massa e deixar cozinhar por 5 minutos. Retirar, passar manteiga e só se deliciar.



Bolo de Milho



Ingredientes:

- 1 lata de milho (sem o líquido);
- 1 lata de leite;
- 1 lata de açúcar;
- 1 lata de flocão de milho;
- ½ lata de óleo de soja;
- 3 ovos;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- Margarina e farinha de trigo para untar.

OBS: As medidas são baseadas na lata que vem o milho.



Cozido da Vó Railda



Ingredientes:

- Carne bovina;
- Calabresa;
- Verduras.



Modo de preparo:

Colocar a carne para cozinhar junto com a calabresa e os temperos em uma panela. E, em outra, cozinhar as verduras. Logo após misturar tudo e servir com arroz e pirão.



Bolo de Laranja



Ingredientes:

- 3 ovos;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 1 xícara de açúcar;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de suco de laranja;
- ½ xícara de óleo;
- 1 colher de sopa de fermento.



Lasanha de Frango



Ingredientes:

- Macarrão de lasanha;
- Queijo;
- Creme de leite.
- Molho de tomate;
- Frango desfiado;



Modo de preparo:

Primeiro adicione o molho de tomate em uma panela junto com o creme de leite. Após fervura, acrescente o frango. Em um refratário monte em camadas de macarrão, molho e queijo. Bom apetite!



Brigadeiro 1



Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado;
- 3 colheres de Nescau;
- 1 colher de manteiga.



Modo de preparo:

Misturar tudo em uma panela e levar ao fogo mexendo até dar o ponto.



Brigadeiro 2



Ingredientes:

- 1 Caixa de leite condensado;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó 50% cacau;
- 1 pacote de granulado.



Modo de preparo:

Em uma panela misture todos os ingredientes, exceto o granulado. Mexa em fogo baixo até soltar do fundo da panela. Ao esfriar, modele as bolas e passe no granulado.



Feijão preto com Arroz



Bolo de Tapioca



6.2 APÊNDICE 2 - QUESTIONÁRIO UTILIZADO PARA OBTER AS INFORMAÇÕES DA PESQUISA COM OS ALUNOS

Nome do aluno:
Idade:

Data: ___/___/___

PESQUISA

TEMA - Preservando sabores da tradição:
Ação de educação alimentar e nutricional (EAN), com alunos do ensino infantil, motivando a valorização da cultura alimentar.

Descreva abaixo uma receita tradicional de sua família:

Sobre a receita acima responda:

1- Qual seu grau de parentesco com a pessoa que contou e/ou que produziu ou produzia a receita?

2- A quantos anos está presente em sua família? _____

3- Com qual frequência é reproduzida? (responda em dias, meses ou anos)

3- Esse prato lhe traz lembranças e memórias afetivas? () SIM () NÃO

4- Em uma escala de 0 a 10, quanto você gosta dessa receita? _____

Para finalizar, responda só mais essas quatro perguntas importantes:

1- Você tem o hábito de realizar as refeições com companhia? _____

2- Geralmente, quanto tempo, em minutos, você leva para realizar suas refeições? _____

3- No colégio, há o hábito de falar sobre alimentação saudável? () SIM () NÃO

4- Caso a resposta anterior for "SIM", responda:

A alimentação saudável já foi relacionada com a cultura alimentar? () SIM () NÃO

OBRIGADA PELA SUA PARTICIPAÇÃO!!!

6.3 APÊNDICE 3 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO ENTREGUE AOS PAIS E/OU RESPONSÁVEIS PARA ASSINATURA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Este é um convite para você participar da pesquisa **Preservando sabores da tradição: ação de educação alimentar e nutricional (EAN), com alunos do ensino infantil, motivando a valorização da cultura alimentar**, que tem como responsável Nívea Teixeira Martins dos Anjos, graduanda do curso de nutrição da faculdade AGES, *Campus Jacobina-BA*.

Vale ressaltar desde o início que sua participação é voluntária e, portanto, você poderá recusar a participar ou desistir durante o processo, retirando seu consentimento, sem prejuízo ou penalidade por essas ações. O tema desta pesquisa aborda a valorização e o fortalecimento da cultura alimentar e dos hábitos regionais dentro das ações de EAN. Sabendo-se que por todo o Mundo, as culturas alimentares tradicionais, baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados, preparos culinários e refeições compartilhadas, vêm perdendo espaço, faz-se cada vez mais fundamental que as tradições sejam preservadas.

Diante disso e de outras justificativas existentes, o objetivo geral traçado será avaliar e demonstrar a importância da inclusão dos saberes culinários tradicionais na educação nutricional para o fortalecimento e a valorização da cultura alimentar local e regional, na cidade de Jacobina-BA. Somado a isso, outros objetivos específicos fazem parte do esboço do trabalho, sendo eles: produzir uma ação de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar explanando os resultados encontrados na pesquisa; construir um livreto com as receitas obtidas e disponibilizar para a escola e, por fim, aliar estratégias, juntos à equipe escolar, que possibilitem o planejamento de outros caminhos incentivados pela ação de EAN realizada.

Caso concorde com a participação do aluno, ele receberá a proposta da atividade para ser feita em casa, com a busca por uma receita tradicional da sua família e responderá a um pequeno questionário com informações sobre essa preparação culinária e sobre o seu comportamento alimentar. Após o recolhimento dessa tarefa, o livreto será produzido e entregue aos alunos, com explicação do mesmo e demonstração da importância de conhecer esses pratos para que perpetue as histórias por trás deles.

Os riscos envolvidos são mínimos, como: ter constrangimento por não encontrar resultados ao fazer a pesquisa ou lembrar de algum momento ou de alguém que desperte sentimentos desagradáveis e tristes. No entanto, a pesquisadora ressaltará no dia do primeiro encontro em sala a possibilidade de não encontrar receitas e que não haverá nenhum problema quanto a isso. E, se acontecer o segundo risco citado, a estratégia será mudar de assunto e/ou contar com o auxílio da docente da sala para cuidar da situação. Quanto aos benefícios, ao participar dessa pesquisa, têm-se a possibilidade dos alunos conhecerem pratos tradicionais que são parte da história de suas famílias e de seus amigos, refletir sobre a importância de ouvir e compartilhar esses saberes e criar motivação para incluir essas receitas em seu dia a dia. Para o Colégio, esse trabalho traz ideias de novos caminhos que podem ser trilhados ao falar sobre alimentação saudável e, também permite que a docente cooperadora e demais funcionários conheçam um pouco mais sobre a cultura alimentar e os hábitos que já fizeram ou ainda fazem parte da vida de seus alunos.

Essa pesquisa cumpre as exigências contidas nos itens IV. 3 da Resolução nº 466/12 – CNS. E, as informações obtidas, durante todo o processo da pesquisa, contarão com sigilo e o nome dos alunos não serão identificados em nenhum momento. Qualquer dúvida ou necessidade de esclarecimentos que você

tiver, mesmo após encerramento do trabalho, poderá perguntar diretamente para Nívea Teixeira Martins dos Anjos, por essas vias: Endereço Rua dos Humildes, 193, apto 203, Centro, Jacobina-BA, CEP: 44700-000, telefone (74) 99814-2032 ou e-mail: nivea.anjos@hotmail.com. Vale ressaltar ainda que você ficará com uma via deste Termo.

Dúvidas a respeito da ética dessa pesquisa poderão ser questionadas ao Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade AGES – *Campus* Jacobina-BA, endereço: BR-324,701 - Pedra Branca, Jacobina-BA, CEP: 44700-000.

Declaro, através da assinatura abaixo, que compreendi os objetivos da proposta desta pesquisa, o processo para a sua construção, os riscos e benefícios envolvidos e concordo, em aceitar a participação voluntária do(a) aluno(a) ao qual eu sou responsável legal, da pesquisa **Preservando sabores da tradição: ação de educação alimentar e nutricional (EAN), com alunos do ensino infantil, motivando a valorização da cultura alimentar** e autorizo a divulgação dos resultados em congressos, eventos e/ou publicações científicas, contando que nenhum dado possa identificar o participante.

JACOBINA-BA ____/____/____

NOME DO PARTICIPANTE

RESPONSÁVEL LEGAL DO PARTICIPANTE

Nome _____

Assinatura _____

PESQUISADOR RESPONSÁVEL

Nome _____

Assinatura _____

Fonte: do próprio autor, 2023.