



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS AGRÁRIAS E AMBIENTAIS  
DEPARTAMENTO DE AGROECOLOGIA E AGROPECUÁRIA  
BACHARELADO EM AGROECOLOGIA  
CAMPUS II – LAGOA SECA**

**COMPARTILHANDO SABERES SOBRE SEGURANÇA ALIMENTAR E  
NUTRICIONAL NA VILA FLORESTAL, LAGOA SECA/PB**

**ADRIANO SEBASTIÃO DOS SANTOS**

**LAGOA SECA – PB  
2014**

**ADRIANO SEBASTIÃO DOS SANTOS**

**COMPARTILHANDO SABERES SOBRE SEGURANÇA ALIMENTAR E  
NUTRICIONAL NA VILA FLORESTAL, LAGOA SECA/PB**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Curso de Bacharelado em Agroecologia da Universidade Estadual da Paraíba como um dos requisitos para obtenção do grau de Bacharel em Agroecologia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> MSc. Shirleyde Alves dos Santos

LAGOA SECA – PB  
2014

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

S237c Santos, Adriano Sebastião dos  
Compartilhando saberes sobre segurança alimentar e  
nutricional na Vila Florestal, Lagoa Seca-PB [manuscrito] : /  
Adriano Sebastiao dos Santos. - 2014.  
47 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Agroecologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de  
Ciências Agrárias e Ambientais, 2014.

"Orientação: Profa. Ma. Shirleyde Alves dos Santos,  
Departamento de Agroecologia e Agropecuária".

1. Alimentação saudável. 2. Educação em saúde. 3.  
Agroecologia I. Título.

21. ed. CDD 613



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
Centro de Ciências Agrárias e Ambientais  
Departamento de Agroecologia e Agropecuária  
Campus II – Lagoa Seca  
Curso Bacharelado em Agroecologia

**RELATÓRIO DE APRESENTAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

AOS 30 DIAS DO MÊS DE Julho DO ANO 2014 AS 08 HORAS, NA SALA Auditório, COM A PRESENÇA DE PROFESSORES(AS) PARTICIPANTES DA BANCA EXAMINADORA ABAIXO DISCRIMINADA, REALIZOU-SE A APRESENTAÇÃO DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO Compartilhando saberes sobre segurança alimentar e nutricional na Vila Florestal, Lagoa Seca/PB

DESENVOLVIDO PELO(A) ALUNO(A) Adriano Sebastião dos Santos

A APRESENTAÇÃO TRANSCORREU EM CONFORMIDADE COM AS NORMAS ESTABELECIDAS PELA RESOLUÇÃO/CONSEPE/32/2009. O(A) ALUNO(A) UTILIZOU 20 MINUTOS PARA A APRESENTAÇÃO E A BANCA EXAMINADORA UTILIZOU IGUAL TEMPO PARA AS DEVIDAS ARGUIÇÕES. AO TÉRMINO DA APRESENTAÇÃO, A BANCA SE REUNIU ISOLADAMENTE E EMITIU O PARECER ATRIBUINDO A NOTA 10,0 (dez) AO(A) ALUNO(A), QUE FOI DIVULGADA PELO(A) ORIENTADOR(A).

LAGOA SECA, 30 de Julho de 2014.

ORIENTADOR(A) Suzely de Almeida SF  
EXAMINADOR(A) Paula de Moraes Rangel  
EXAMINADOR(A) Paulo Queiroz Junior  
ALUNO(A) Adriano Sebastião Santos MATRÍCULA 101360215

Dircey Garsesha y ade  
COORDENADOR(A) DO TCC

UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
Centro de Ciências Agrárias e Ambientais  
Coordenação de Agroecologia  
Campus II - Lagoa Seca-PB

## DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho às mulheres da Comunidade da Vila Florestal e ao meu irmão, Salis Sebastião dos Santos (*In memoriam*).

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente quero agradecer a Deus, por estar vivo, com saúde, sabedoria para vencer os obstáculos e para as vitórias futuras.

À minha Mãe, Maria Barbosa da Silva, que me concedeu, para que conseguisse chegar até aqui.

À família: Irmãos e Irmã, Tias, Primas, Primos e Sobrinhos.

À minha Orientadora, Prof. Shirleyde Alves dos Santos, pela confiança depositada em minha humilde pessoa, aonde veio a acrescentar no meu caráter como ser humano.

À banca examinadora formada pelos Professores: Josilda de França Xavier e Leandro Oliveira de Andrade, pelos elogios, incentivos e críticas, sempre bem fundamentadas, sendo vitais para meu futuro acadêmico.

Aos AMIGOS, pela força, respeito, carinho, confiança, em especial, a Maria Emanuelle Ribeiro Mendes, Elisangela Santos Silva, Edilza Araújo Santos e Jean Felipe Silva Oliveira, por esses anos de respeito e carinho.

Ao curso de agroecologia, pelo conhecimento adquirido nesses quatro anos e meio e conhecimentos futuros, pelas amizades feitas, professores e funcionários.

Às mulheres da Vila Florestal, pela confiança não só em nossa equipe, mas no projeto em si, o que tornou um sonho em realidade no presente e no futuro...

Enfim, a todos que gostam de mim!!!!

## **EPÍGRAFE**

“Que o teu alimento seja o teu remédio, e  
que teu remédio seja o teu alimento”.  
(Hipócrates)

## SUMÁRIO

RESUMO	07
ABSTRACT	08
1. INTRODUÇÃO	09
2. CONTEXTUALIZAÇÃO	10
3. METODOLOGIA	14
4. RELATO E DISCUSSÃO DAS OFICINAS	15
4.1 OFICINAS	15
4.1.1. Apresentação do projeto e dinâmicas sobre segurança alimentar	15
4.1.2.A pirâmide alimentar	16
4.1.3.A importância dos sucos naturais	19
4.1.4.Preparo e degustação de sucos alternativos	20
4.1.5. A importância da alimentação alternativa	22
4.1.6.Receitas juninas – Suco de milho	23
4.1.7. Receitas juninas – Brigadeiro de paçoca	24
4.1.8.Receitas de baixo custo	25
4.1.9.Troca de conhecimentos	26
4.1.10.Reaproveitamento de alimentos e importância da água	28
4.1.11.Troca de conhecimentos e dinâmica de avaliação	31
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
ANEXOS	39
APÊNDICE	42



# **COMPARTILHANDO SABERES SOBRE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA VILA FLORESTAL, LAGOA SECA/PB**

## **RESUMO:**

Nos últimos anos, a sociedade contemporânea e as novas tecnologias têm imprimido um ritmo veloz ao dia a dia das pessoas, fazendo do tempo um obstáculo a ser superado. No meio rural, isso pode ser evidenciado pela variedade de problemas econômicos, ambientais e sociais que a agricultura convencional tem proporcionado, inclusive com impactos negativos à saúde pública, aos ecossistemas, e à qualidade dos alimentos. Nesse contexto, a alimentação adequada vem sendo uma das grandes problemáticas, onde o grau de (in) segurança alimentar ainda é preocupante, como é o caso da Vila Florestal. O objetivo geral deste trabalho foi orientar as famílias da Comunidade da Vila Florestal, no Município de Lagoa Seca/PB, sob o ponto de vista da Segurança Alimentar e Nutricional. Através de uma metodologia participativa, foram realizadas oficinas com temas que variaram desde os hábitos diários de alimentação até o compartilhamento de receitas de alimentos alternativos e reaproveitamento de alimentos. Espera-se que as participantes sejam sensibilizadas e se tornem agentes multiplicadoras dentro da Comunidade.

**Palavras-chave:** Alimentação saudável; Educação em saúde; Agroecologia.

***SHARING KNOWLEDGE ON FOOD AND NUTRITION SECURITY IN VILA  
FLORESTAL, LAGOA SECA/PB***

**ABSTRACT:**

In recent years, contemporary society and new technologies have printed a fast rhythm to the day to day of the people, making time an obstacle to be overcome. In rural areas, this can be evidenced by the variety of economic, environmental and social problems that conventional agriculture has provided, including negative impacts to public health, ecosystem, and food quality. In this context, adequate food has been a major problem, where the degree of food (in) security is still worrying, as the case of the Vila Florestal. The aim of this study was to guide the families of the Vila Florestal Community, in Lagoa Seca/ PB, from the point of view of food and nutrition security. Through a participatory methodology, workshops were performed, with topics ranging from the daily eating habits, to the sharing of recipes of alternative food and reuse food. It is expected that the participants are sensitized and become multiplier agents within the Community.

**Key-words:** Healthy eating; Healthy education; Agroecology.

## 1. INTRODUÇÃO

O Brasil é um dos maiores produtores de alimentos do mundo, mas uma considerável parcela da população não tem acesso nem à quantidade mínima de alimentos necessária para garantir a sobrevivência. Isto se dá, entre outros motivos, devido à má distribuição da renda e à produção direcionada para exportação (INSTITUTO GIRAMUNDO MUTUANDO, 2009).

A população mais carente é privada de alimentos de boa qualidade, de equipamentos necessários à sua conservação e preparo, e ainda tem menos acesso à informação sobre uma alimentação adequada, ficando assim mais vulneráveis a situações de fome e de desnutrição (INSTITUTO GIRAMUNDO MUTUANDO, 2009).

Este projeto foi desenvolvido em uma comunidade que se apresenta extremamente vulnerável em diversos aspectos, sendo destacada aqui a vulnerabilidade relacionada à alimentação.

A partir de um projeto de pesquisa, realizado no período de 2012 a 2013, foi detectado um alto grau de insegurança alimentar e nutricional nesta comunidade. Daí surgiu a necessidade da realização de ações que pudessem promover uma melhor qualidade de vida para estas famílias, através de um projeto de extensão que já era desenvolvido nas Escolas da comunidade.

O objetivo geral deste trabalho foi orientar as famílias da Vila Florestal de Lagoa Seca-PB, para um melhor aproveitamento dos alimentos disponíveis, através da realização de oficinas, além de sensibilizar a comunidade para o fortalecimento da Soberania Alimentar, e integrar os alunos do curso de Agroecologia com os problemas da comunidade, para que coloquem os seus conhecimentos acadêmicos a serviço da população.

## 2. CONTEXTUALIZAÇÃO

Uma alimentação adequada é essencial a uma vida digna, e o (acesso) direito à alimentação é um dos princípios éticos que ordenam as sociedades contemporâneas. Entretanto, os direitos sócio-econômicos ainda são uma realidade distante em diversas regiões mundiais, e, mais especificamente, em nosso país (GOMES Jr; ALMEIDA FILHO, 2010).

É o caso da Vila Florestal, que está situada na zona rural do município de Lagoa Seca, onde vivem aproximadamente 400 famílias em situação de vulnerabilidade social, e onde está situado também o Campus II da Universidade Estadual da Paraíba. A vila conta com duas associações de moradores que buscam sanar os problemas da comunidade, com a ajuda de projetos de extensão, na busca de uma melhor qualidade de vida dos moradores.

No período de 2012 a 2013, em um projeto de Iniciação Científica (PIBIC) foram diagnosticados os graus de (in)segurança alimentar de 50 famílias da Vila Florestal (Figura 1), com a utilização da Escala Brasileira de Insegurança Alimentar – EBIA, onde 94% das famílias apresentam algum grau de insegurança alimentar: 50% com insegurança alimentar leve, 34% com insegurança alimentar moderada, e destacando-se 5 famílias (10% do total) com insegurança alimentar grave, o que representa um estado no qual a família convive com a situação real de fome, onde as pessoas deixam de realizar refeições ou ficam até mesmo um dia inteiro sem comida (SANTOS *et al*, 2013).

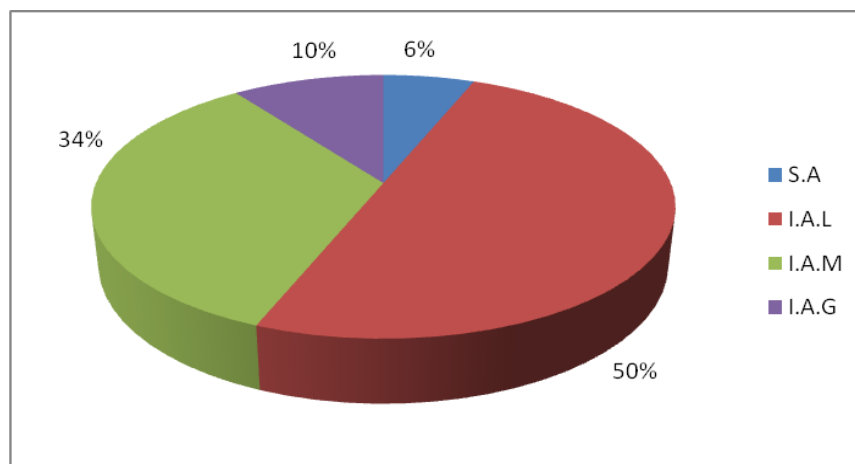


Figura 1. Classificação de (in) segurança alimentar e nutricional de famílias da Vila Florestal de Lagoa Seca/PB.

O conceito de “segurança alimentar” começou a ser utilizado após a segunda guerramundial e era focado no aumento da oferta de alimentos para tornar os países autossuficientes,principalmente no continente europeu. Assim, a segurança alimentar também contribuiria com a balança comercial dos países (ORTEGA, 2010).

O sistema agrícola convencional imposto no mundo depois da II Guerra Mundial e logo após no Brasil nas décadas de 60 e 70, com a Revolução Verde, e que teve como lema acabar com a fome mundial, vem mostrando vários danos negativos nos âmbitos ambientais e sociais. Sistema esse que, ocorreu em diversos países, pretendendo uma homogeneização do processo de produção agrícola em torno de um conjunto de praticas agronômicas, homogeneizando o próprio agricultor. Conseqüentemente acarretando a exclusão de muitos agricultores e a degradação dos recursos naturais, afirmam Santos, *et al.* (2009).

No início da década de 1970, uma forte crise da oferta de alimentos motivou arealização da I Conferência Mundial de Alimentação, promovida pela FAO, que tinha comoprioridades: intensificar a produção de alimentos; ampliar a utilização de insumos modernos;ampliar a pesquisa agronômica; melhorar as atividades de extensão e capacitação aosagricultores; implantar políticas e programas para melhorar a nutrição, dentre outras. Ou seja,a segurança alimentar ainda estava estritamente ligada à produção agrícola (ORTEGA, 2010).

Para Altieri (2010), este tipo de agricultura industrial também traz uma variedade de problemas econômicos, ambientais e sociais, inclusive impactos negativos a saúde pública, a integridade ecossistêmica, a qualidade dos alimentos e, em muitos casos transtornos dos sustentos rurais tradicionais, e é responsável pela crescente deterioração dos sistemas agrícolas.

Se for certo que a Revolução Verde contribuiu para aumentar a produção e produtividade de alguns cultivos e criações em algumas regiões do planeta, também é certo que onde ela foi levada ao seu extremo, foi responsável por danos ambientais e níveis de exclusão social de desproporcional grandeza. Em geral, o modelo “científico” da Revolução Verde continua sendo causador de destruição da biodiversidade, continua estreitando a base genética da qual depende nossa alimentação, continua enfatizando os monocultivos e a produção de commodities, em detrimento da diversificação de cultivos e da produção de

alimentos básicos adequados aos diferentes hábitos alimentares e dietas das distintas populações (CAPORAL, 2009).

O conceito de segurança alimentar foi sofrendo alterações ao longo do tempo, e na Primeira Conferência Nacional de Segurança Alimentar, realizada no Brasil, em 1994, a segurança alimentar enutricional (SAN) ficou definida como garantia de condições de acesso aos alimentos básicos, seguros e de qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais.

Desta forma, o conceito de SAN envolve a qualidade dos alimentos, as condições ambientais para a produção, o desenvolvimento sustentável e a qualidade de vida da população (FREITAS & PENA, 2007).

Um aspecto que não deve ser esquecido é que as estratégias de desenvolvimento rural devem priorizar o aumento crescente da oferta de alimentos, com comida de boa qualidade. Sendo fundamental, então, que as políticas implementadas pelos estados nacionais incorporem conceitos básicos como o de soberania alimentar (CAPORAL, 2009).

Para a construção de uma soberania alimentar, devem existir políticas e estratégias que estimulem a produção sustentável, a distribuição e o consumo de alimentos no sentido de atender o direito à alimentação de toda a população, respeitando as características culturais e hábitos alimentares da população; e isto requer a articulação de inúmeras formas de intervenção do Estado, associadas entre si e com perspectivas de curto, médio e longo prazos (CAPORAL, 2009).

Conforme a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO, 2013), cerca de 842 milhões de pessoas, aproximadamente, um em cada oito pessoas sofrem de fome crônica no período de 2011-13, não obtendo alimento suficiente para levar vidas ativas e saudáveis de acordo com o estudo situação de Insegurança Alimentar. A vasta maioria das pessoas famintas vivem em regiões em desenvolvimento, enquanto 15,7 milhões vivem nos países desenvolvidos. A FAO relata também que entre 1992 e 2013, o número de famintos no Brasil, recuou de 22,8 milhões para 13,6 milhões. Em números absolutos de 40% verificado no país e um dos maiores do planeta e duas vezes mais acelerada que a média mundial.

Em contrapartida, apesar de ter havido redução do número de pessoas vivendo sob condições de insegurança alimentar no Brasil, não se pode negar que estas condições

permanecem como realidade latente da nossa sociedade. Nesses casos, dizemos que as pessoas vivem em situações de insegurança alimentar e nutricional, que pode ser detectada a partir de diferentes tipos de problemas, como a fome, obesidade, doenças associadas a má alimentação e consumo de alimentos de qualidade duvidosa ou prejudicial a saúde (INSTITUTO GIRAMUNDO, 2009).

A segurança para se alimentar com qualidade e em quantidade suficientes é um direito social a ser assegurado pelo Estado, ou seja, um direito do cidadão em não sentir medo de viver sob a ameaça de fome (FREITAS & PENA, 2007). O que, infelizmente, na prática não acontece, principalmente em regiões carentes, como é o caso da Vila Florestal do município de Lagoa Seca.

O sofrimento de quem vive em vulnerabilidade social é determinante de como a pessoa consegue se manter e suportar as condições adversas, como por exemplo não ter o suficiente para comer. Assim, no cotidiano de indivíduos que vivem sem acesso permanente a qualquer alimento, a qualidade do cardápio é o que menos importa.

A partir dos dados coletados na Vila Florestal, citados anteriormente na Figura 1, foi planejada a continuidade de um projeto de extensão com a oferta de oficinas, utilizando uma metodologia participativa e, com o objetivo de orientar as famílias da Vila Florestal de Lagoa Seca para um melhor aproveitamento dos alimentos disponíveis, contribuir para a segurança alimentar e nutricional desta comunidade, instigar a discussão sobre soberania alimentar com as participantes.

### **3. METODOLOGIA**

Foram realizadas ações educativas através de uma metodologia participativa, que pode ser definida como um conjunto de métodos com características semelhantes usados para atingir o mesmo objetivo, baseado no princípio fundamental da participação (KUMMER, 2007).

#### **3.1. Universo do Projeto**

A Vila Florestal está localizada zona rural do município de Lagoa Seca, onde vivem aproximadamente 400 famílias em vulnerabilidade social. Lagoa Seca (Latitude 7 ° 09 S, Longitude 35 ° 52 W e altitude 634 m) é a primeira cidade do agreste paraibano e localiza-se a 130.60 km de João Pessoa. Apresenta população de aproximadamente 25.636 habitantes, com densidade de 237,8 hab.km<sup>2</sup> e IDH de 0,612 (IBGE, 2010; PNUD, 2010).

#### **3.2. Público-alvo**

O público-alvo foi as mulheres da Associação de Moradores da Vila Florestal.

A indicação das mulheres que participaram do projeto foi feita através de convite enviado ao Presidente da Associação.

#### **3.3. Etapas e recursos utilizados**

Foram realizadas reuniões periódicas de estudo com a equipe do projeto (coordenadora, bolsista e colaboradores) para o planejamento das ações educativas.

As oficinas foram realizadas semanalmente, com duração de duas horas cada, através de exposições dialogadas, dinâmicas de grupo e práticas de preparo de alimentos.

Os recursos utilizados em cada oficina foram selecionados segundo o conteúdo a ser trabalhado.



## **4. RELATO E DISCUSSÃO DAS OFICINAS**

As oficinas foram realizadas no período de Abril a Julho de 2014, na Comunidade da Vila Florestal e nas Agroindústrias, pertencentes ao Campus II da Universidade Estadual da Paraíba localizados no Município de Lagoa Seca – PB. Estabeleceu-se um contato preliminar com o presidente da Associação de Moradores da Vila Florestal, onde em seguida foi marcado um primeiro encontro com as mulheres.

Conforme a Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN), em princípio, a agroecologia pode beneficiar mais as mulheres, porque são elas que encontram mais dificuldades no acesso aos insumos ou subsídios externos. Mas não se deve supor que a possibilidade das mulheres acessarem a agroecologia gerará resultados automáticos, é fundamental que sejam realizadas ações afirmativas dirigidas especialmente às mulheres.

### **4.1. OFICINAS**

#### **4.1.1. Apresentação do projeto e dinâmicas sobre segurança alimentar**

No primeiro encontro, houve uma apresentação da equipe e do projeto, esclarecendo sobre as ações previstas e o propósito de trabalhar com a comunidade, reforçando a importância da participação contínua das mulheres para exposição de seus questionamentos relativos à segurança alimentar e nutricional e soberania alimentar. Após a apresentação de todos os participantes, foram realizadas duas dinâmicas: a primeira dinâmica do Alimento Preferido (ANEXO 1), onde cada integrante descreve o seu alimento, e os outros integrantes tentam adivinhar; e a segunda dinâmica da caixa de surpresa (ANEXO 1), com frases sobre a segurança alimentar e nutricional e soberania alimentar, no intuito de provocar uma reflexão sobre o tema.

Foram questionadas as seguintes perguntas às participantes: O que são alimentos orgânicos? Vocês acham que o uso dos agrotóxicos nos alimentos causam danos à Saúde? Elas responderam que alimentos orgânicos são aqueles que não usam agrotóxicos e são saudáveis. Com relação à segunda pergunta, duas participantes relataram que já tinham histórico dos malefícios causados com o uso de agrotóxicos: uma falou que seu marido já tinha se

intoxicado com os agrotóxicos, usados em plantações de hortaliças, chegando a ter dores de cabeça e vômitos e que não tinha procurando no momento atendimento hospitalar; e no outro depoimento, a participante relatou ter passado mal por ter usado agrotóxicos na cultura do coentro, onde ela trabalhava.

A partir daí, foi iniciada uma discussão com toda a equipe sobre os malefícios dos agrotóxicos à saúde humana como: problemas neurológicos, abortos, alergias, vômitos, dores de cabeça, vários tipos de câncer, dentre outros danos oriundos do consumo de alimentos contaminados. A equipe orientou o consumo de alimentos orgânicos e agroecológicos, citando como referência as feiras agroecológicas tanto do Município de Campina Grande/PB, como do Município de Lagoa Seca/PB, sendo esta mais próxima para as participantes.

Conforme o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA, 2006), todo mundo tem direito a uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente. Isso é segurança alimentar e nutricional. Ela deve ser totalmente baseada em práticas alimentares promotoras da saúde, sem nunca comprometer o acesso a outras necessidades essenciais. Isso é direito do brasileiro, um direito de se alimentar devidamente, respeitando particularidades e características culturais de cada região.

Segundo Schutter (2012), o direito à alimentação adequada se realiza quando todo homem, mulher e criança, sozinho ou em comunidade com outros, tem acesso físico e econômico, ininterruptamente, a uma alimentação adequada ou aos meios necessários para sua obtenção. Destaca ainda que a crescente importância da educação alimentar e nutricional no contexto da promoção da saúde e da alimentação saudável, vista como uma estratégia fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição afirma Santos (2012).

#### **4.1.2. A pirâmide alimentar**

No segundo encontro foi abordada a pirâmide alimentar (Figura 2), conceituando as quatro categorias de alimentos de acordo com seus nutrientes: os energéticos (carboidratos), construtores (proteínas), reguladores (vitaminas, fibras, sais minerais e água) e energéticos

extras (óleos e gorduras) e suas devidas funções e exemplificando alimentos de cada categoria para uma alimentação mais saudável.



Figura 2. Pirâmide Alimentar.

Após a apresentação, cada participante construiu a sua própria pirâmide alimentar, com o propósito de discussão e fixação do assunto, e planejamento de temas para as próximas oficinas (Figura 3).



Figura 3. Montagem da Pirâmide Alimentar de uma participante

Foi observado pouco conhecimento por partes das participantes no que se referir a principal função da pirâmide alimentar. Foi explicado da seguinte forma: à medida em que os alimentos vão se posicionando próximo ao topo da pirâmide alimentar, é uma indicação para diminuir o consumo dos mesmos. As frutas e verduras nunca devem sair do cardápio, por representarem os alimentos reguladores que devem estar presentes numa alimentação adequada. Ao final, foi montada uma pirâmide alimentar com toda a equipe da pesquisa (Figura 4).



Figura 4. Montagem da pirâmide alimentar da comunidade.

Outro ponto discutido foi a modificação na pirâmide alimentar dos brasileiros, que segundo Lima (2013), deve ser adaptada ao perfil dos brasileiros. A nova pirâmide modifica a recomendação de calorias/dia para 2.000 calorias/dia. Outra redução está no intervalo entre as refeições, oficializando a recomendação de comer a cada três horas. Assim, seis refeições deverão ser feitas diariamente. A atividade física e alimentos típicos do Brasil foram incluídos. A recomendação é de no mínimo 30 minutos diários de exercícios. Somados à atividade física, alimentos brasileiros ganham espaço na pirâmide, como, por exemplo: o caju, a graviola, e as castanhas do Pará e de caju, representando uma adequação ao paladar nacional, já que a pirâmide utilizada é inspirada em um modelo norte-americano.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2010), publicou dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (2008–09), indicando que o peso dos brasileiros vem aumentando nos últimos anos. O excesso de peso em homens adultos saltou de 18,5% para

50,1% - ou seja, metade dos homens adultos já estava acima do peso e ultrapassou, em 2008-09, o excesso em mulheres, que foi de 28,7% para 48%.

A alteração do perfil alimentar das famílias é evidentemente, expresso pelo aumento do consumo de alimentos industrializados ricos em açúcar e sódio, gorduras saturadas e trans, além da redução na ingestão de hortaliças, frutas, cereais e fibras afirma Coutinho *et al.*,(2008).

Foi abordada também a importância dos alimentos ricos em fibras. Segundo Associação das Mulheres Agricultoras e Trabalhadoras Rurais de Tombos (AMART, 2009), as fibras fazem parte da composição dos alimentos de origem vegetal, porém, não são absorvidas pelo organismo. Mas tem a função importante de limpar todo o trato digestivo. Estimulam o bom funcionamento do organismo, combatem a prisão de ventre e outros. São encontradas em cereais e farinhas integrais, verduras de folhas e frutas frescas ou secas; feijões, soja, amendoim, nozes, castanhas, coco entre outros.

#### **4.1.3. A importância dos sucos naturais**

No terceiro encontro foi abordada a importância dos sucos naturais para a saúde, onde foram citados os sucos de laranjas, abacaxi, limão, cenoura, hortelã, focando o valor nutricional de cada alimento vegetal para uma alimentação mais saudável, e o consumo de sucos alternativos, abordando os malefícios do consumo de refrigerantes para o corpo.

Em seguida foi feita uma dinâmica para resgatar alimentos que não são mais consumidos hoje em dia, com o seguinte questionamento: Qual alimento que vocês comiam na infância e que não comem nos dias de hoje? Apresentado o questionamento, foram observadas dificuldades de entendimento no primeiro momento, mas após uma explicação, foi possível fazer as participantes refletirem sobre os costumes alimentares perdidos ao longo do tempo, onde foram citados alguns alimentos, como: tapioca, arroz vermelho, canja-de-galinha, xerém e beiju.

Altieri (2010), afirmou que o conceito de soberania alimentar destaca o acesso dos agricultores à terra, às sementes e à água, dando foco a autonomia local e aos circuitos curtos de produção e consumo.

O Fórum Mundial sobre Soberania Alimentar, realizado em Havana (Cuba), em 2001, definiu a soberania alimentar como:

[...] direito de os povos definirem suas próprias políticas e estratégias sustentáveis de produção, distribuição e consumo de alimentos que garantam o direito à alimentação para toda a população, com base na pequena e média produção, respeitando suas próprias culturas e a diversidade dos modos camponeses, pesqueiros e indígenas de produção agropecuária, de comercialização e gestão dos espaços rurais, nos quais a mulher desempenha um papel fundamental [...]. A soberania alimentar é a via para erradicar a fome e a desnutrição e garantir a segurança alimentar duradoura e sustentável para todos os povos (FÓRUM MUNDIAL SOBRE SOBERANIA ALIMENTAR, 2001).

A alimentação saudável precisa ter como enfoque principal o resgate de hábitos alimentares regionais, estimulando o consumo de alimentos in natura, produzidos em nível local, integrados à cultura da região e de alto valor nutritivo, como frutas, legumes e verduras, grãos integrais, leguminosas, sementes e castanhas, além de ser fundamental a higiene na sua produção, da produção ao consumo afirma o Ministério da Saúde (BRASIL, 2010).

#### **4.1.4. Preparo e degustação de sucos alternativos**

Em continuação à oficina anterior, neste encontro foi trabalhada a produção de sucos alternativos de abacaxi com hortelã, couve com laranja, e abacaxi com capim santo, onde foi abordada a importância nutricional de cada ingrediente, dando ênfase ao reaproveitamento do fruto com um todo, ao utilizar a casca do abacaxi na produção de suco alternativo (Figura 5).

Segundo OLIVEIRA *et al.* (2002) uma alternativa que vem ganhando corpo desde o início da década de 70 consiste no aproveitamento de resíduos (principalmente cascas) de certas frutas como matéria-prima para a produção de alguns alimentos ainda mais nutritivos do que o próprio fruto, perfeitamente passíveis de serem incluídos na alimentação humana.



Figura 5. Produção dos sucos alternativos.

Como foi observado o pouco uso desses alimentos no dia-a-dia das participantes, incentivou-se o seu uso, abordando os benefícios para a saúde. Segundo Gondim *et al.* (2005), as cascas das frutas desperdiçadas pela maioria da população apresentam, segundo análises químicas, de um modo geral, uma quantidade de nutrientes maior em relação as próprias partes comestíveis das frutas. As cascas das frutas podem contribuir com a diminuição do desperdício de alimentos e como fonte alternativa de nutrientes. Foi observado que as participantes não tinham degustado os sucos alternativos. Houve uma rejeição, a princípio, mas, após a degustação, foi feita uma votação dos sucos mais gostosos, na qual foram citados o de couve com laranja (Figura 6), o de abacaxi com hortelã e o da casca de abacaxi. Após a degustação e votação, as participantes afirmaram que iriam começar a utilizar os sucos naturais em suas refeições.



Figura 6. Suco de Couve com Laranja.

#### 4.1.5. A importância da alimentação alternativa

Já no quinto encontro foi feito o bolo da casca da banana, com exposição de todas as propriedades da fruta (Figura 7). Com o intuito de trabalhar e refletir com as participantes a importância de uma alimentação alternativa. Segundo a Associação das Mulheres Agricultoras e Trabalhadoras Rurais de Tombos (AMART, 2009), alimentos alternativos ainda são poucos usados na nossa alimentação do dia a dia, mas tem alto valor nutricional, nos quais podemos citar: as folhas verdes (folhas de mandioca, folha da batata doce e outros), os farelos de trigo e arroz, canjiquinha, xerém de milho e arroz, as sementes de abóbora, melancia, gergelim, castanha de caju, castanha do Pará e casca de ovo.



Figura 7. Produção do bolo da casca da banana.

Com a degustação e aprovação do bolo, foi possível trabalhar mais uma vez com partes do fruto que não seriam utilizadas, incentivando o aproveitamento do fruto por completo e de produção de alimentos de baixo custo, onde houve a interação da comunidade (Figura 8).





Figura 8. Participação na produção do Bolo da Casca da Banana

#### 4.1.6. Receitas juninas

No sexto encontro, devido à proximidade das festas juninas, foi trabalhada uma receita do suco de milho, onde as mulheres desconheciam sobre o suco, mas aprovaram ao degustar.

Como sempre, as propriedades nutricionais foram citadas como fonte de informação para as participantes. Segundo Fernandes (2011), além das fibras, o grão de milho é constituído de carboidratos, proteínas, vitaminas (A e complexo B), sais minerais (ferro, fósforo, potássio, cálcio), óleo e grandes quantidades de açúcares, gorduras, celulose e calorías. O milho faz parte da dieta diária dos nordestinos, principalmente no café da manhã quando é servido o cuscuz, porém é no mês de Junho, que é a época dos festejos Juninos, e também da colheita do milho, que a utilização do mesmo é mais evidente, pois grande parte dos doces, bolos e salgados, tem relação com este alimento, como se pode verificar através da Pamonha, milho cozido, canjica, cuscuz, pipoca, enfim, um forte cardápio onde as receitas com milho se sobressaem.

Questionadas como a seguinte pergunta: Quais de vocês sabem fazer comidas de milho? A maioria respondeu que sabia fazer, mas a pamonha era a menos produzida entre elas, por ser de difícil execução, e ficaram animadas com a ideia de trabalhar com o milho durante o mês de Junho, propondo a levar algumas receitas para as oficinas futuras.

#### 4.1.7. Receitas juninas

Ainda na temática das festas juninas, foi produzido o brigadeiro de paçoca, receita de baixo custo e fácil de processar. As mulheres não conheciam a receita. A receita foi realizada com a participação efetiva delas e orientação da equipe de como se fabricava, buscando trocar conhecimentos entre a equipe e as mulheres com a valorização das mesmas (Figura 9).



Figura 9. Fabricação do brigadeiro de paçoca.

À medida que se fabricava o brigadeiro eram abordados os valores nutricionais dos ingredientes como: grandes fontes de carboidratos e açúcar do amendoim, rico cálcio no combate a osteoporose, ferro no combate a anemia e ajuda a formação do feto no período da gestação, vitamina E previnem contra tumores, gorduras como fonte de energia e ácido fólico ótimo para o sistema nervoso (ALMEIDA, 2012).

Ao final da degustação (Figura 10), elas foram questionadas sobre a receita: se tinham gostando e se fariam em casa? Responderam que sim, que acharam a receita de fácil execução, e os ingredientes disponíveis, tempo de produção rápido, e podendo ser produzida como sobremesa.



Fonte: Acervo do Projeto

Figura 10. Distribuição do brigadeiro de paçoca com as participantes

#### 4.1.8. Receitas de baixo custo

Na oitava oficina, foi trabalhada a receita do bolinho de fubá com goiabada e queijo ralado, uma receita nutritiva e de baixo custo, onde elas podem utilizar ingredientes que já possuem em casa e agregar valor ao produto, se tiverem interesse em comercializar (Figuras 11 e 12).



Fonte: Acervo do Projeto

Figura 11. Processamento do bolinho de fubá.



Figura 12. Produção final do bolinho de fubá.

Questionadas sobre a receita, as participantes afirmaram que o bolinho de fubá tem um sabor delicioso, apresentando o contraste do sabor da cobertura do queijo ralado e o recheio da goiabada, e falaram que irão repetir a receita em suas casas.

Logo após, foi proposto para as participantes, que elas procurassem alguma receita e trouxessem para fazemos nas próximas oficinas, para que houvesse a troca de conhecimentos entre os alunos do projeto e a comunidade.

#### **4.1.9. Troca de conhecimentos**

No nono encontro do projeto foram realizadas duas receitas: uma proposta pela equipe e outra pelas mulheres da comunidade. A primeira foi o pastel com recheio de caju, o qual, a princípio, causou estranheza das participantes, por ser tratar também de um alimento nunca consumido por elas.

Ao longo do processamento (Figuras 13 e 14) eram citados os valores nutricionais do caju: o pedúnculo é consumido *in natura* ou industrializado sob a forma de sucos, sorvetes, doces diversos, licor, mel, geléias, cajuína, refrigerantes gaseificados, vinho e aguardente; o alto valor nutritivo do pedúnculo revela-se sob a forma de vitaminas e sais minerais, nele encontrando-se a vitamina C em níveis quase que cinco vezes maiores que na laranja, tendo ainda, entre outros a presença de cálcio, ferro e fósforo (LIMA *et al.*, 2007).



Figura 13. Processamento do pastel de caju



Figura 14. Processamento do pastel de caju e explanação das propriedades do caju.

Ao degustar, a reação foi positiva, onde elas afirmaram que o sabor do caju não era tão forte como se imaginava, comparando o sabor com o sabor de carne. Afirmaram que não iriam mais desperdiçar o bagaço do caju, a partir da oficina, e que iriam reaproveitar para produção do pastel, até com possibilidade de comercializar.

A segunda receita foi o salgado de cerveja (Figura 15). Ao longo da oficina houve uma participação de ambas as partes no processamento do salgado. Onde as mulheres fizeram com que a equipe participasse do processo de produção do salgado orientando-os, pondo em vista o tempo de produção e os ingredientes de fácil acesso e de consumo a qualquer hora do dia ou produção para festas.



Figura 15. Processamento do salgado de cerveja.

Um ponto importante foi a troca de conhecimentos entre a equipe do projeto e as mulheres da comunidade. Ao final, todos degustaram e aprovaram as duas receitas (Figura 16).



Figura 16. Pastel de caju e salgado de cerveja

#### **4.1.10. Reaproveitamento de alimentos e importância da água**

Na décima oficina, as mulheres trouxeram uma receita de reaproveitamento do pão, com a produção de uma lasanha de pão (Figuras 17 e 18). A ideia foi produzir a lasanha substituindo a massa do macarrão pelo pão, onde foi posto uma camada de pão, uma de

presunto, uma de queijo, rodela e polpa do tomate e orégano. A equipe abordou os pontos positivos da receita, como o valor nutricional do pão como fonte de carboidratos e do fruto do tomate, como parte integrante dos ingredientes, um dos focos da oficina. Segundo a EMBRAPA (2010), o tomate é uma das hortaliças mais consumidas no mundo, sendo fonte de vitaminas A, B e C, e de sais minerais como potássio, ferro, fósforo e magnésio, cálcio, além de ácido fólico, frutose, também contém licopeno, antioxidante que protege contra alguns tipos de câncer.



Fonte: Acervo do Projeto

Figura 17. Produção da lasanha de pão



Fonte: Acervo do Projeto

Figura 18. Produção da lasanha de pão

Após a degustação da receita, as participantes comentaram sobre o sabor da lasanha de pão, sendo comparando ao sabor de uma pizza e a uma lasanha de massa (Figura 19).



Figura 19. Aparência final da lasanha de pão.

Nesta oficina, foi abordada também a importância da água (Anexo 2). As participantes não entendiam a água como alimento, logo a equipe explicou a real importância da água para a saúde humana.

A Associação das Mulheres Agricultoras e Trabalhadoras Rurais de Tombos (AMART, 2009), destaca que a água é o componente vital da saúde porque constitui 70% do peso bruto do corpo, agindo na digestão, absorção, circulação e excreção, além de ser o meio de transporte dos nutrientes e das substâncias do corpo, presentes nas frutas, legumes e verduras.

Segundo Moura Junior (2012), asduas instituições escolares localizadas na Vila Florestal, zona rural de Lagoa Seca/PB, apresentam uma infra-estrutura básica precária. O acesso à água de boa qualidade não é fácil e este fato se estende para toda a comunidade da Vila Florestal. Em relação aos reservatórios de água, foram encontrados altos níveis de contaminação por coliformes totais e termotolerantes, tornando a água imprópria para o consumo humano, de acordo com a legislação vigente (BRASIL, 2009).



#### 4.1.11. Troca de conhecimentos e dinâmica de avaliação

No último encontro foi trabalhado o bife da casca da banana (Figura 20), no intuito de reaproveitamento da casca do fruto, abordando as propriedades nutricionais e benefícios à saúde, ao fim da degustação as participantes não aprovaram o gosto e foram sugeridas possíveis modificações.



Figura 20. Aparência final do bife da casca de banana.

Em contrapartida, uma participante trouxe para a sala o beiju, produzidos por ela e sua sobrinha, logo a degustação o Beiju foi aprovado entre a equipe e as outras mulheres e sendo sugerido por parte delas outras receitas relacionadas à mandioca (Figura 21).



Figura 21. Beiju da massa da Mandioca

Onde ao final das receitas, foi feita uma dinâmica (Figura 22), para avaliação das oficinas como um todo. Foi solicitado às participantes que citassem os pontos positivos e negativos da realização das oficinas. Entre os pontos positivos foram abordados o conhecer e aprender receitas novas, o consumo para uma alimentação saudável, assim como os sucos alternativos. No que se refere aos pontos negativos, as seguintes críticas foram os poucos encontros aulas e a falta de equipamentos a serem utilizados para as participantes como: toucas, luvas e aventais.

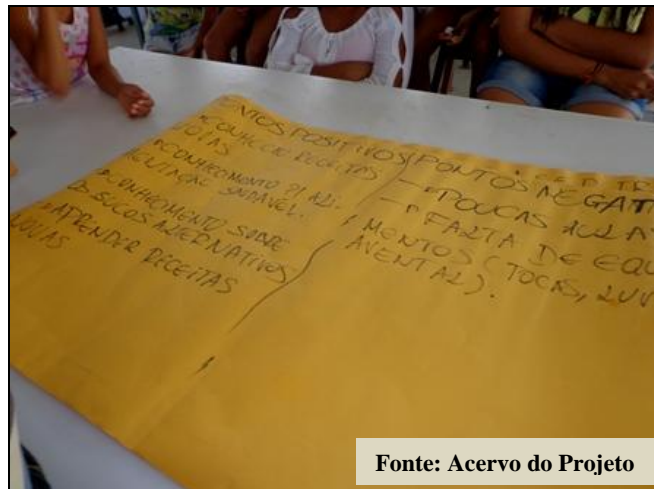


Figura 22. Montagem, em dinâmicas, dos pós e contra nas oficinas.

Também foram solicitadas sugestões para o melhoramento das próximas oficinas e temas que elas gostariam que fossem trabalhados futuramente. Foram citadas receitas abordando sobre a sobremesas, farelos e receitas que enfatizem mais o reaproveitamento tanto de cascas de frutas, verduras e alimentos, onde elas afirmaram que ainda jogam muitos alimentos no lixo, por não saber utilizá-los.

Foram distribuídas às mulheres as receitas (APÊNDICE 1) e foram realizados sorteios de brindes no final de cada oficina.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste trabalho com a comunidade constou que há muito a se fazer, ao mesmo tempo em que o início destes encontros favoreceu o conhecimento, tanto por parte das mulheres, como dos alunos de agroecologia, no que tange à Segurança Alimentar e Nutricional, disponibilizando conhecimentos acadêmicos a serviço da população e conhecimento da realidade desta comunidade bem como a possibilidade de um trabalho de conscientização sobre o que é um alimento seguro e/ou saudável para o consumo.

Foi observado, ao longo das oficinas, um grau de interesse bastante satisfatório das participantes, ao promovermos a Educação Alimentar, visando uma alimentação adequada e saudável, estimulando a autonomia do indivíduo, tornando-as agentes multiplicadoras dentro da Comunidade da Vila Florestal, possibilitando a avaliação das condições de vida da população em questão e, logo o planejamento de políticas públicas de combate à fome, educação em higiene e saúde, enfatizando práticas adequadas de manejo da água e dos alimentos e a melhoria na qualidade de vida da comunidade local.

Este relato aponta para a necessidade da continuidade de trabalhos na consolidação de uma Segurança Alimentar e Nutricional da comunidade, bem como a necessidade de trabalhos sobre Soberania Alimentar, que abordem a importância do consumo de produtos oriundos da agricultura familiar, livres de agrotóxicos e com contexto social.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALTIERI, M.A. Agroecologia, agricultura camponesa e soberania alimentar. **Revista NERA**. Ano 13, n. 16, p. 22-32, 2010.

**AMART** (ASSOCIAÇÃO DAS MULHERES AGRICULTURA E TRABALHADORAS RURAIS DE TOMBOS) Tombos/MG. **Caderno de alimentos alternativos**. p. 1-28. 2009.

ALMEIDA, R.P. Amendoim: Saúde & Energia/ Editada por Raul Porfírio de Almeida. Campina Grande, p.1-12. (Produção Independente: **Literatura de cordel**), 2012. BRASIL.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria nº 518*, de 23 de março de 2004. **Net**. Disponível em: <http://e-legis.anvisa.gov.br/leisref/public/showAct.php?id=22322&word>. Acesso em: 11 abr. 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual das cantinas escolares saudáveis: promovendo a alimentação saudável – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, p. 1-56. 2010. **Net**. Disponível em: <[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/manual\\_cantinas.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/manual_cantinas.pdf)>. Acesso em 20 de Julho de 2014.

CÂMARA INTERMINISTERIAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL – **CAISAN**. p.1-32. 2012.

CAPORAL, F. R. **Agroecologia**: uma nova ciência para apoiar a transição a agriculturas mais sustentáveis. Brasília, p. 1-30, 2009.

**CONSEA** (CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL). Direito Humano à Alimentação Adequada no Contexto da Segurança Alimentar e Nutricional. p. 1-20, 2006.

COUTINHO, J.G.; GENTIL, P.C.; TORAL, N. A desnutrição e a obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única de nutrição. **Caderno saúde pública**. Rio de Janeiro. v. 24, n. 2, p.332-340, 2008.

EMBRAPA - Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. **Catálogo brasileiro de hortaliças**. p. 1-60, 2010.

FAO (ORGANIZAÇÕES DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA). Fome global diminui, mas milhões ainda estão cronicamente famintos. 2013. **Net**. Disponível em: <<http://www.rlc.fao.org/pt/imprensa/noticias/fome-global-diminui-mas-milhoes-ainda-estao-cronicamente-famintos/>> Acesso em 18 de Abr. de 2013.

FERNANDES, D.N. A prática interdisciplinar: trabalhando o “milho” como tema gerador. Campina Grande-PB 2011. **Net**. Disponível em: <<http://www.revistaea.org/artigo.php?idartigo=1033&class=21>>. Acesso em: 16 de Jul. de 2014.

FREITAS, M.C.S.; PENA, P.G.L.. Segurança alimentar e nutricional: a produção do conhecimento com ênfase nos aspectos da cultura. **Revista de nutrição**. Campinas, São Paulo. p. 69-81, 2007.

FORUM MUNDIAL SOBRE SOBERANIA ALIMENTAR. Declaração final. Havana (Cuba), 2001. **Net**. Disponível em: <<http://viacampesina.org/fr/index.php>>. Acesso em: 26 de Setembro de 2013.

GOMES Jr. N. N.; ALMEIDA FILHO, N. Segurança alimentar e nutricional como princípio ético social de orientação de políticas públicas nacionais. In: ALMEIDA FILHO, N.; RAMOS, P. (orgs). **Segurança alimentar**: produção agrícola e desenvolvimento territorial. Campinas, São Paulo: Editora Alínea, p. 16-26, 2010.

GONDIM, J.A.M.; MOURA, M.F.V.; DANTAS, A.S.; MEDEIROS, R.L.S.; SANTOS, K.M. Composição centesimal e de mineiras em casca de frutas. **Revista de ciência e tecnologia de alimentos**. São Paulo. v. 25, n. 4, p. 825-827, 2005.

IBGE. (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA). Pesquisa de Orçamentos Familiares. 2010. **Net**. Disponível em:<<http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias>> Acesso 27 de Set. de. 2013.

IBGE. (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATISTICA).Sinopse do Censo Demográfico, 2010.**Net**. Disponível em:<<http://www.censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=21&uf=25>>Acesso 27 de Set. de. 2013.

INSTITUTO GIRAMUNDO MUTUANDO/ Programa de Extensão Rural Agroecologia – **PROGERA**. Segurança Alimentar e Nutricional/ MUHLBACH R. Botucatu/ SP: Giramundo. (Cadernos Agroecologicos). 1. Segurança Alimentar e Nutricional, Agricultura, Familiar, Fome, Soberania Alimentar. p. 1-92. 2009.

LIMA. E.S.; SILVA, E.G.; MOITA, G.C. Redução de vitamina C em suco de caju (*Anacardium occidental L.*) industrializado e cajuína. **Química nova**. v. 30, n. 5, p. 1143-1146, 2007.

LIMA, T.E.C. Brasil terá nova Pirâmide Alimentar, 2013. **Net**. Disponível em:<<http://www.einstein.br/einstein-saude/nutricao/Paginas/brasil-tera-nova-piramidalimentar.aspx>>. Acesso em 21 de Jul. de 2014.

KOYRO, D.B. Experiência com oficinas sobre Segurança Alimentar (SAN) e o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) na Pastoral da Criança - Arquidiocese de Juiz de Fora.p. 1-49, 2011.

KUMMER, L. **Metodologia participativa no meio rural**: uma visão interdisciplinar, conceitos, ferramentas e vivências. GTZ, Salvador – 2007. 155p.

MOURA JUNIOR, J.N.S. Qualidade da água destinada ao consumo humano em instituições de educação infantil na zona rural de Lagoa Seca/PB. **Trabalho de conclusão de curso**. p. 1-39. 2012.

NUNES, J.T; Aproveitamento integrado dos alimentos: Qualidade nutricional e aceitabilidade das preparações. **Especialização em qualidade de alimentos**. Brasília. p. 1-65, 2009.

OLIVEIRA, L.F.; NASCIMENTO, M.R.F.; BORGES, S.V.; RIBEIRO, P.C.N.; RUBACK. Aproveitamento alternativo da casca do maracujá-amarelo (*Passiflora edulis* F. FLAVICARPA) para produção de doce em calda. **Ciência em tecnologia de alimentos**. Campinas, v.22, n. 3. p. 259-262. 2002.

ORTEGA, A. C.. Segurança alimentar, desenvolvimento e o enfoque territorial rural: uma proposta. In: ALMEIDA FILHO, N.; RAMOS, P. (orgs). **Segurança alimentar**: produção agrícola e desenvolvimento territorial. Campinas, São Paulo: Editora Alínea, p. 193-223, 2010.

PNUD. Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. Relatório do desenvolvimento humano 2010. **Net**. Disponível em: <[http://www.pnud.org.br/HDR/Relatorios-Desenvolvimento-Humano-Globais.aspx?indiceAccordion=2&li=li\\_RDHGlobais](http://www.pnud.org.br/HDR/Relatorios-Desenvolvimento-Humano-Globais.aspx?indiceAccordion=2&li=li_RDHGlobais)> Acesso em: Acesso 27 de Set. de. 2013.

SANTOS, F.; TONEZER, C.; RAMBO, A.G. Agroecologia e agricultura familiar: um caminho para a Soberania alimentar? 2009. **Net**. Disponível em: <<http://www2.ufersa.edu.br/portal/view/uploads/setores/241/Agroecologia%20e%20Agricultura%20Familiar%20-%20Um%20caminho%20para%20a%20soberania%20Alimentar.pdf>> Acesso em: Acesso 27 de Set. de. 2013.

SANTOS, L.A.S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Revista ciência & saúde coletiva**. v. 8, n. 2. p. 453-462. 2012.

SANTOS, S.A; BEZERRA, M.C; ALVES, S.A.F.; SANTOS, A.S.; SILVA, R.C.; FREIRE, O.O.(In) Seguridad alimentaria en la comunidad de Vila Florestal - Lagoa Seca / PB / Brasil. In: IV Congreso Latinoamericano de Agroecología: Potenciación agroecológica de la pequeña agricultura para la soberanía alimentaria y la resiliencia frente al cambio climático y la crisis económica. Lima/Peru, 2013. (**Libro de resúmenes**). p.122.

SHUTTER, O. Agricultura, do problema a solução. 2012. **Net**. Disponível em:<<http://www.ihu.unisinos.br/noticias/514581-a-alimentacao-e-um-direito-humano-basico-negado-a-quase-850-milhoes-de-pessoas>> Acesso em 19 de Julho de 2014.



## ANEXO 1

### **Dinâmica do “Alimento Preferido”**

Após a apresentação de todos, cada participante tenta descrever a característica do seu “alimento preferido” -o grupo tem que adivinhar qual é o alimento que o apresentador está descrevendo.

### **Dinâmica da “Caixinha de Surpresa”**

#### FRASES SOBRE SEGURANÇA ALIMENTAR

- Todas as pessoas têm direito humano à informação e à educação para aprender a plantar, criar, colher, produzir, preparar e compartilhar
- Toda pessoa tem o direito humano a um alimento seguro, nutritivo e saudável
- Dar de comer a uma pessoa não garante, necessariamente, o seu direito humano à alimentação, pois não assegura a dignidade humana
- Crianças, pessoas doentes ou com deficiência, pessoas que vivem em asilos ou hospitais e outras que não possuem autonomia para produzir ou comprar seu próprio alimento têm o direito humano a alimentar-se com dignidade
- Além de qualidade, todos nós temos o direito humano a uma alimentação em quantidade suficiente e com regularidade assegurada
- O direito a alimentação saudável é um direito do cidadão, e a segurança alimentar e nutricional para todos é um dever da sociedade e do Estado
- Quantidade, regularidade, qualidade e dignidade = segurança alimentar e nutricional
- Ao consumirmos alimentos da nossa região preservamos e valorizamos os hábitos e a cultura local
- Produção orgânica preserva o ser humano e a natureza

- Cabe ao Estado assegurar a todos os brasileiros o direito humano ao alimento seguro: sem agrotóxicos, pesticidas, vírus e bactérias
- Devemos evitar o desperdício, aproveitando o máximo que os alimentos nos oferecem
- As crianças precisam ser estimuladas a experimentar novos sabores para criar hábitos alimentares saudáveis
- Todo cuidado é pouco na hora de manusear os alimentos, seja na colheita, na embalagem, no transporte, no estoque, no preparo e na hora de comer
- Os alimentos nutritivos não são os mais caros; com criatividade é possível aproveitar o que a natureza oferece.
- Leite materno é a nossa primeira garantia de segurança alimentar e nutricional

**Fonte: KYORO (2011)**

## ANEXO 2

### Folder sobre qualidade da água

#### Como limpar a caixa d'água

Ministério da Saúde ensina o passo a passo para fazer uma desinfecção regular em casa



**1** Use botas de borracha e luvas



**6** Encha o reservatório com água e acrescente 1 litro de hipoclorito de sódio a 2,5% para cada 1.000 litros de água. Se não tiver hipoclorito, use água sanitária que contenha apenas hipoclorito e água



**2** Feche o registro e esvazie a caixa d'água, abrindo as torneiras e dando descargas



**7** Espere duas horas para concluir a desinfecção da caixa



**3** Quando a caixa estiver quase vazia, feche a saída e use a água restante para fazer a limpeza da caixa e para que a sujeira não desça pelo cano



**8** Esvazie novamente o reservatório. Essa água servirá para limpeza e desinfecção do encanamento



**4** Esfregue as paredes e o fundo da caixa d'água, usando panos e uma escova macia ou esponja. Nunca use sabão, detergente ou outros produtos químicos



**9** Tampe a caixa d'água para que não entrem insetos como o mosquito da dengue e outros animais pequenos



**5** Retire a água suja que restou da limpeza com um balde e panos, e deixe a caixa totalmente limpa



**10** Anote a data de limpeza do lado de fora da caixa, para não se esquecer



**11** Finalmente, abra a entrada de água

## APÊNDICE 1

### RECEITAS

#### **Suco de abacaxi com hortelã**

##### **Ingredientes**

2 colheres (sopa) de hortelã picada

10 rodela de abacaxi sem o miolo

1 xícara (chá) de cubos de gelo

Açúcar a gosto

1 litro de água

##### **Modo de preparo**

No liquidificador, bata os ingredientes por 5 minutos, passe por peneira e sirva a seguir.

#### **Suco de casca de abacaxi**

##### **Ingredientes:**

Casca de abacaxi

Água

Gelo

Açúcar (a gosto)

##### **Modo de preparo:**

Bata tudo no liquidificador peneire e sirva em seguida.

#### **Suco de couve com laranja**

##### **Ingredientes**

3 folhas de couve

Suco puro de 3 laranjas.

##### **Modo de preparo**

Bater os ingredientes no liquidificador, adoçar a gosto e beber sem coar. Beba, pelo menos, 3 copos desse suco diariamente.

## **Bolo de Banana**

### **Ingredientes:**

5 bananas com casca – previamente lavadas

1 xícara de açúcar

3 ovos

2 colheres de sopa de margarina

4 xícaras de farinha de trigo

1 copo de leite.

1 ½ xícara de açúcar para a calda

### **Preparo:**

Faz-se a calda, derretendo 1 ½ xícara de açúcar e caramelize a forma (Reserva). Coloca os ovos e bate em seguida adiciona a margarina e o açúcar e bate, acrescentando a farinha de trigo, as cascas das bananas e o leite e bata tudo, colocando a massa na forma caramelizada. Assar em forno médio por aproximadamente 30 a 40 minutos.

Obs: Antes de colocar a massa na forma, cortam-se as bananas em fatias e coloca-se na forma caramelizada.

## **Suco de Milho**

### **Ingredientes:**

5 espigas de milho

1 xícara de açúcar

6 xícaras de leite

3 xícaras de chá de água

1 ½ xícara de leite condensado

### **Preparo:**

Retire os grãos de milho das espigas com uma faca;

Bata no liquidificador o milho, 3 xícaras de leite, 1 ½ xícara de água e o açúcar;

Levar ao fogo ate engrossar bem;

Deixe esfriar;

Bata no liquidificador esse curau com o restante da água e do leite e acrescente o leite condensado;

Leve para a geladeira; Sirva bem gelado.

## **Brigadeiro de Paçoca**

### **Ingredientes**

1 Lata de Leite Condensado

50g de Paçoca Moída

1 Colher (sopa) rasa de Manteiga

1 Gema de Ovo

### **Modo de preparo**

Junte em uma panela o leite condensado, a manteiga e o ovo e misture bem.

Em seguida, acrescente a paçoca.

Depois de alcançar o ponto de brigadeiro é só esperar esfriar e, se quiser, fazer as bolinhas.

## **Bolinho de fubá com goiabada**

### **Ingredientes**

3 ovos

1/2 xícara de óleo de canola (ou de sua preferência)

1 xícara de leite

2 xícaras de açúcar

1 xícara de fubá

1 xícara de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

2 latas de goiabada. (Uma para massa outra para cobertura)

1 Queijo ralado

### **Materiais:**

Bata no Liquidificador

Coloque nas Forminhas de papel para Bolinho

Leve ao forno por 15 a 20 minutos, com rendimento aproximado para 16 bolinhos.

## **Salgadinho de Cerveja**

### **Ingredientes**

500g de farinha de trigo

1 ovo

350ml de cerveja

250g de manteiga

Sal a gosto

Óleo

### **Modo de preparo**

Em uma superfície lisa e plana misture a farinha de trigo a margarina e o ovo;

Misture ate forma uma massa seca;

Acrescente a cerveja aos poucos ate a massa soltar da mão;

Deixe descansar por 30 minutos;

Abra uma camada fina da massa e a corte em tiras;

Depois corte em cubos e leve para fritar.

## **Pastel com receita de Caju**

### **Ingredientes**

Pra 10 caju: 1 cebola e 2 tomates picados, 3 dentes de alho, colorau, cuminho, sal e coentro a gosto.

### **Modo de preparo**

Refoga as verduras, acrescenta a carne e o restante dos temperos. Se achar necessário, por um pouquinho de água, 1 dedo de um copo. Deixar no fogo ate a carne amolecer e pegar o gosto do tempero. Dai é só rechear os pasteis e fritar!!

## **Lasanha de pão**

### **Ingredientes:**

2 pacotes de pão de forma  
4 colheres de maionese  
1 lata de molho de tomate pronto  
400 g de presunto  
450 g de mussarela  
Rodelas de tomate  
Orégano

### **Modo de preparo**

Unte a forma com a maionese;  
Coloque uma camada do pão de forma;  
Em cima do pão coloque um pouco de molho de tomate (cubra todo o pão, mais cuidado para não colocar molho demais e não ficar enjoativo e mole);  
Faça uma camada de presunto e outra de mussarela e coloque rodelas de tomate e o orégano por cima;  
Coloque mais uma camada de pão de forma com o molho de tomate;  
E mais uma camada de presunto, mussarela, tomate e orégano;  
Coloque mais uma camada de mussarela e orégano;  
Leve ao forno por uns 15 minutos para que a mussarela derreta cuidado pra não queimar o fundo.

Tempo de preparo 25 minutos. Rendimento 6 porções

## **Bife da Casca da Banana**



**Ingredientes:**

Cascas de 6 bananas maduras;

3 dentes de alho;

1 xícara de farinha de rosca;

1 xícara de farinha de trigo;

2 ovos;

sal a gosto.

**Modo de Preparo**

Lave as cascas de bananas e corte as pontas;

Retire as cascas na forma de bifés, sem parti-las. Amasse o alho e coloque em uma vasilha junto com o sal. Junte as cascas das bananas. Bata os ovos como se fossem omeletes. Passe as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre esta ordem. Frite as cascas em óleo bem quente. Deixar dourar dos dois lados e sirva quente.

**Bom Apetite!!!**