

INTRODUÇÃO DE SUCOS NATURAIS NO CARDÁPIO ESCOLAR

RELATO DA EXPERIÊNCIA REALIZADA NA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO INTEGRAL EMILIANO PERNETA CRUZEIRO DO OESTE / PR

Vilma Barros da Silva¹;
Cinthia Maria de Sena Abrahão².

RESUMO

Discutimos neste relato de experiência o processo de complementação de um novo item no cardápio da merenda escolar, possibilitado pelo programa de aquisição de alimentos, que permite diversificar os alimentos utilizados nas refeições. O caso em análise foi desenvolvido na Escola Municipal de Ensino Integral Emiliano Pernetta localizado no município de Cruzeiro do Oeste Estado do Paraná, no ano de 2010. Pudemos observar, a partir da experiência, que é possível e necessário trabalhar a educação alimentar tendo em vista a saúde preventiva no ambiente escolar a partir da receptividade que encontramos no grupo de crianças que usufruíram da nova proposta. Ao mesmo tempo, a escola que adote práticas saudáveis pode contribuir para o desenvolvimento do campo e da permanência dos produtores rurais no campo com qualidade de vida.

Palavras-chave: merenda escolar, programa de aquisição de alimentos, saúde infantil.

¹ Educando do Curso de Especialização em Educação do Campo-EaD, Universidade Federal do Paraná, Pólo UAB de XXX, e-mail: tal.

² Educador Orientador, UFPR Litoral.

1 CONTEXTO

A observação do ambiente escolar me permitiu identificar a ansiedade da maioria das crianças pela hora do lanche, um momento em que muitos deles fazem sua única refeição diária. Sabemos, no entanto, que o programa Nacional de Alimentação Escolar do governo Federal (PNAE) tem o objetivo de cobrir apenas 15% dessa necessidade nutricional diária do aluno, mesmo assim acreditamos que esse trabalho possa enriquecer esse potencial dentro dos limites do que se pode fazer na merenda, especialmente no sentido de contribuir para uma alimentação saudável e equilibrada oferecida pela escola. O que, por sua vez, pode conduzir o aluno a bons hábitos alimentares e, a uma melhora no processo de aprendizagem que posteriormente serão utilizados em casa pelas mães para dar para sua família.

Atualmente é grande o número de crianças obesas que se alimentam de forma errada, que não possuem uma boa educação alimentar, e não têm o hábito de comer frutas ou de tomar sucos naturais e nutritivos. O apelo para o consumo de refrigerantes e guloseimas molda o gosto e o hábito desde a infância, comprometendo a saúde do indivíduo. A partir dessa observação e do incômodo causado por ela, busquei contribuir através de uma ação construtiva capaz de ajudar a transformar essa realidade adicionando no cardápio escolar frutas e sucos de frutas frescas trazidas diária e diretamente pelo homem do campo, juntamente com as verduras. Dessa forma, acredito que posso também contribuir para a permanência dos agricultores no campo e a valorização dos produtos da região e, ao mesmo tempo valorizar a cultura rural.

De acordo com a lei 11.947/2009 no mínimo 30% dos recursos repassados pelo FNDE devem ser destinados para alimentação escolar, fazendo a compra dos produtos diretamente do produtor rural do município, o que pode melhorar ainda mais o cardápio escolar de cada município.

A boa alimentação é muito importante em qualquer fase da vida, sendo assim devemos evitar alimentos industrializados em consumo inadequado como, por exemplo, tomar refrigerantes no lugar de sucos naturais, benéficos à saúde do indivíduo. O mesmo vale para as guloseimas, em geral ou em grande quantidade, prejudiciais à saúde, sendo ricos em gorduras e carboidratos e muito energéticos, o que pode ocasionar a obesidade infantil que já atinge cerca de 10% das crianças

brasileiras, e que aumentou cinco vezes nos últimos 20 anos no Brasil, acusa a nutricionista Sylvia Elisabeth Sanner (2001).

Tendo em vista contribuir para aliar as necessidades de se trabalhar nutrição infantil e fomento à agricultura local, o Ministério do desenvolvimento agrário lançou uma cartilha sobre a lei da alimentação escolar trazendo informações sobre como a escola deve proceder para adquirir produtos dos agricultores familiares para utilização na merenda escolar.

A lei 11.947 é referente à merenda escolar e, indica que no mínimo 30% dos recursos recebidos devem ser dirigidos para esse propósito, e com tal recurso o responsável poderá fazer a compra dos produtos da agricultura familiar para a escola e dessa forma poderá também contribuir para o desenvolvimento do campo. Assim, as escolas passam a ter um vínculo efetivo com os produtores ao gerar demanda pelos produtos e, ao mesmo tempo, ocorre um movimento no sentido inverso que consiste na melhoria da condição de vida do próprio agricultor. Tal fator tende a contribuir para melhorar a vida da comunidade local. Pode-se dizer que isso também se volta para a escola como um retorno positivo de sua ação externa.

A merenda escolar não tem a função de ser uma refeição completa e nem se trata de resolver os problemas de desnutrição de cada criança, e sim um complemento que deve ter calorias necessárias para dar mais energia aos alunos. Além disso, ela veio para melhorar o rendimento escolar do aluno eliminando os efeitos da sensação de fome que atrapalham a concentração do aluno em sala de aula. E quando a criança faz a merenda adequada ela se concentrará mais nos ensinamentos, tendo suprido os 15% das necessidades diárias de uma criança.

2. Alimentação escolar e desenvolvimento do campo

A agricultura familiar é formada pela pequena unidade familiar do campo, cujos trabalhadores foram marginalizados historicamente pelas políticas fundiárias, de crédito rural e de desenvolvimento tecnológico no Brasil. O que implicou na segregação econômica desses camponeses. Segundo os dados da agricultura familiar, a busca pela conquista de espaço no mercado e desenvolvimento vem

desde 1970. Ao longo desses anos as famílias rurais têm procurado sobrevivência em busca de suas terras.

Os pequenos agricultores podem encontrar alternativas nas feiras livres, comercializando seus produtos trazidos do campo, ou até mesmo pela possibilidade de comercialização conjunta através de organizações, associações cooperativas por meio de trabalhos divididos igualmente a todos os agricultores participantes, assim como todos os seus benefícios. Os agricultores podem montar uma associação e procurar uma instituição para fazer um plano de produção e entrega de produtos. O que pode contribuir para gerar grandes benefícios, como o fortalecimento do comércio local, e da agricultura familiar e renda financeira para esses trabalhadores (semana da agricultura familiar).

Segundo a Lei 11.326, de 24 de julho de 2006 “A política Nacional estabelece as diretrizes para a formulação de políticas Nacional da agricultura familiar e empreendimentos rurais”. A Política Nacional de segurança alimentar e nutricional criou programas que visam melhor distribuição de alimentos, proporcionando a venda dos produtos. Um desses é o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) que estimulam a agricultura familiar e, é gerenciado pela CONAB que prevê a compra de produtos da agricultura familiar para o fornecimento a merenda escolar, bem como para doações as entidades assistenciais e recomposição dos estoques do governo federal. Os preços para tais compras são compensadores para o produtor familiar, o que estimula a produção na agricultura familiar.

A feira livre também é um canal de comercialização muito importante para esses produtores e, em geral, são realizados quase todos os dias organizadamente no centro das cidades e nos bairros. A venda direta dos produtos ao consumidor final contribui para elevar a auto-estima do produtor, fortalecendo os costumes, as tradições rurais e fixando esses trabalhadores no campo. Isso porque possibilita a percepção efetiva de sua participação social. Dessa forma pode se relatar que também contribua para reduzir a miséria e a marginalidade e a agressão ambiental.

O Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA), desde 2003, vem trabalhando com a participação dos movimentos sociais no desenvolvimento de políticas públicas voltadas para a agricultura familiar. Dentre as ações e contribuições de movimentos sociais podem ser elencados o PRONAF, o Programa

de Aquisição de Alimentos, a ampliação de crédito e melhores condições de pagamento, seguro agrícola e o Programa Mais Alimento. A implementação conjunta desses instrumentos resultou em crescimento da renda desses agricultores em 33% e o acesso de 1,1 milhões de novas famílias com acesso ao crédito e ao seguro agrícola e programas de incentivo a atividade produtiva. Com isso, 4,8 milhões de famílias conseguiram sair das péssimas condições financeiras que se encontravam. Dessa forma aumentou a capacidade produtiva usando 24% da área de agricultura do país produzem 70% dos alimentos que são consumidos diariamente pelos brasileiros, mostrando a eficiência da pequena propriedade e sua produtividade, que segundo pesquisas da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul em(2011), são mais produtivas que os grandes imóveis rurais. A pequena propriedade tem melhor rendimento dos recursos recebidos como financiamentos e crédito.

3. Merenda escolar e educação alimentar

Uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental na vida das pessoas para melhorarmos os indicadores de saúde e, ao mesmo tempo, prevenir as doenças. Dentre os distúrbios, que podem chegar a ser classificados como doença, a obesidade vem se destacando . A obesidade no Brasil aumentou muito nos últimos 20 anos. Ela é uma doença crônica que é observada inicialmente pelo aumento da massa corporal. Sendo considerada pelo (OMS) um dos dez principais doenças do mundo, e que está relacionado a vários fatores como a falta de alimentação saudável, a falta de exercício físico e o quadro familiar em que se encontram.

O crescimento dos indicadores ligados à obesidade indica que a sobre nutrição está superando a subnutrição. Isso nos chama a atenção, pois a obesidade está superior até mesmo às doenças infecciosas no Brasil, sendo definida como a doença do século, e é a segunda causa de morte passível perdendo apenas para o tabagismo. Temos no Brasil um maior número de pessoas obesas do que de pessoas desnutridas, o que se discute uma urgente reeducação alimentar para controlar este quadro alarmante. (segundo Henrique Lacerda Suplicy, endocrinologista do ambulatório de obesidade do Hospital de Clínicas da UFPR).

A atenção à questão da obesidade deve se estender aos vários ambientes que estão relacionados ao processo educacional de crianças e adolescentes. Daí que se compreenda o papel da escola, e mais especificamente da merenda escolar como um espaço para contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis nos indivíduo. A merenda escolar também é importante no sentido de atender às necessidades nutricionais dos educandos durante o período em que ele estiver no ambiente de ensino, contribuindo para o seu crescimento, sua aprendizagem em sala de aula e bons hábitos alimentares. A criança com bom hábito alimentar será um adulto consciente e saudável que saberá fazer uma boa escolha nas refeições.

Uma pesquisa feita pela Universidade Estadual Paulista em parceria com o SESI em (2011) revela que as cascas de frutas que normalmente as pessoas jogam fora, têm mais vitaminas do que a polpa da própria fruta, como por exemplo, a casca da maçã que possui o dobro de proteína da parte interna, assim como o triplo das fibras e vitaminas. A pêra por sua vez, com casca tem também uma maior vantagem em fibras e vitamina C e ainda nove vezes mais carotenóides, que depois de consumido se modificam em vitamina A. Já a casca de mamão tem o triplo de proteínas da polpa e uma quantidade maior de fósforo e fibras. A casca da banana também possui suas riquezas e não dá para comer ela inteira, por isso para ingerir seus nutrientes podemos fazer suco com sua casca também que é refrescante e digestivo.

4. Descrição da Experiência

A realização deste trabalho foi motivada pela preocupação em conscientizar a comunidade escolar sobre a importância da alimentação saudável. A experiência ocorreu em parceria com a Escola Municipal de Ensino Integral Emiliano Pernetta que fica localizado na cidade de Cruzeiro do Oeste no Estado do Paraná, no centro da cidade. A escola tem 167 alunos devidamente matriculados e freqüentando o ambiente de ensino. A mesma possui 10 professores uma diretora, uma secretária, e 8 auxiliares de serviços gerais. Os alunos desta escola são oriundos de várias localidades, possui alunos que residem próximo à escola e, que vão até a escola caminhando, e dos bairros vizinhos. A maioria deles utiliza o sistema de transporte

escolar municipal que passam nos bairros buscando os alunos para o ambiente de ensino. Parte das crianças vem do campo, sendo transportado por veículos cedidos pela prefeitura municipal.

O município no qual a escola está sediada está inserido na região paranaense cercada pelos rios Ivaí e Piquirí, possuindo uma comunidade de aproximadamente 21 mil habitantes. Com 56 anos, a sua economia é baseada na agropecuária, mas todos os setores estão se desenvolvendo e recebendo investimentos, com seus próprios recursos ou ajuda e parceria com o governo Estadual e Federal. A atividade agropecuária principal é a de gado leiteiro em pequenas propriedades. Sendo que a maior parte da produção é vendida ao laticínio local.

O esvaziamento do campo em Cruzeiro do Oeste, em função da intensa migração que ocorreu nas últimas décadas levou ao fechamento das escolas rurais. De tal forma que embora continue sendo caracterizada como município dependente da atividade agropecuária, a população rural decresceu e tornou injustificada a permanência das escolas, do ponto de vista dos gestores públicos municipais. Daí que a Escola Emiliano Pernetta congregue alunos de origem urbana e rural no ambiente da cidade.

A experiência que buscamos aqui discutir está vinculada à questão nutricional e advém da preocupação com o consumo excessivo de crianças e jovens de alimentos de baixa carga nutricional e elevado teor de gorduras e carboidratos. Foi realizada no mês de Dezembro de 2010, que o mês é propício para a colheita de manga e melancia com preços acessíveis a todos. Para realizar este trabalho foi preciso o envolvimento de várias pessoas da escola para a sua realização. Precisou do consentimento da direção escolar e da professora do primeiro ano e os alunos para realizar o trabalho, o suco foi armazenado em garrafas térmicas para servir aos alunos do primeiro ano.

Na hora do almoço essas crianças foram almoçar um pouco mais cedo e em um ambiente reservado, na qual lhes foram servidos o almoço e o suco nutritivo e natural de manga na qual eles gostaram muito. Os alunos receberam a receita do suco para entregarem as suas mães ou responsáveis para serem feitos em casa pela família.

Vale dizer que a higienização dos alimentos é muito importante para a nossa saúde, e ressaltar que os agrotóxicos fazem mal a nossa saúde e podem causar doenças como depressão, câncer, infertilidade, entre outras que podem afetar a vida do ser humano. Essa é uma grande preocupação, pois nas avaliações feitas pela ANVISA para avaliar a quantidade de agrotóxicos dos alimentos nos mostra um resultado assustador em contaminação acima do que é permitido encontrado em frutas, verduras e legumes que são consumidos diariamente pelas pessoas.

De acordo com Conceição Trucom (2006) podemos eliminar os agrotóxicos e algumas bactérias e sujeiras das frutas, verduras e legumes para que possamos aproveitar bem todos os benefícios a nossa saúde por esses alimentos. Para eliminar os efeitos dos agrotóxicos nesses alimentos podemos usar uma maneira simples e eficiente manuseando uma mistura de bicarbonato de sódio e água, na medida de 1 colher de (sopa) rasa de bicarbonato de sódio para 1 litro de água. Essa mistura possui um tempo de ação para cada alimento. Para as verduras (folhas) é necessário deixar 30 minutos, e para as frutas e legumes o tempo é de 1 hora a 1 hora e meia.

Uma dica muito importante é que não podemos utilizar apenas a casca de uma qualidade de fruta para fazer o suco, e sim, pode utilizar o abacaxi, maçã, entre outras priorizando sua época de produção. Utilizando as frutas das dicas, o suco será fonte de vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitaminas do complexo B, minerais como cálcio, potássio e fibras que se encontram em grande quantidade nas cascas das frutas.

5. O vínculo escola-produtor

Em Cruzeiro do Oeste, está localizada também as vilas rurais, que são pequenas propriedades produtivas onde predominam as unidades familiares. A produção nestas vilas baseia-se em hortaliças, com a plantação de alface, cebola, agrião, almeirão, couve entre outras verduras. Esses produtores também produzem algumas frutas como banana, morango, laranjas, e mexericas. Existe bastante variedade na produção advinda destas propriedades, que são comercializadas nas feiras livres e em parte ofertadas no comércio local. Esses produtores podem ser

parceiros das escolas na mudança dos hábitos alimentares, tanto quanto a escola se torna parceira dos produtores aumentando suas fontes de sustento e de retenção no campo.

6. Apontamentos Finais

Ao realizar a experiência na Escola Municipal de Ensino Integral Emiliano Perneta me despertei para a importância da merenda escolar no desenvolvimento físico e cognitivo dos alunos. Além disso, compreendo que os bons hábitos alimentares irão refletir na vida adulta com mais qualidade de vida e um paladar adaptado à variedade de sabores. Pude notar, na experiência prática, o quanto as crianças gostaram do suco feito com casca de fruta, por ser uma novidade gostosa, nutritiva e saudável.

A casca da fruta possui mais vitaminas do que a polpa da própria fruta e não devemos desperdiçá-la, e essa é uma forma de usá-las e aproveitar todos os nutrientes que ela nos oferece. Para eliminar os possíveis agrotóxicos, sujeiras e até mesmo algumas bactérias, basta fazer uma solução de água e bicarbonato de sódio e deixar agir, contribuindo para a nossa saúde alimentar e consumir sem receio de contaminação. O que pode contribuir para o controle da obesidade que está em estado preocupante no Brasil.

No que se refere ao fomento à geração de renda e permanência dos pequenos agricultores no campo no município de Cruzeiro identificamos a Vila Rural, onde vivem pequenos produtores rurais que cultivam frutas e verduras para comercializarem nesta localidade, assim como outros pequenos agricultores que plantam e vendem seus produtos, que por sua vez estão se inserindo. Acreditamos que a política de aquisição de alimentos associada à legislação que garante os recursos da merenda escolar podem ser instrumentos muito interessantes e aliados da formação de novos hábitos alimentares.

A escola na qual realizamos a experiência com boa aceitação dos alunos já está recebendo produtos diretos e mais baratos dos agricultores familiares. A sugestão é que a escola requeira do produtor uma quantidade maior de frutas da época e introduza, de forma mais acirrada na alimentação das crianças, sucos de

frutas com casca, ou da própria casca da fruta. Assim, a escola se compromete com a alimentação saudável, partindo do princípio escolar na qual a criança passa boa parte de seu tempo. Tal como os demais conteúdos relacionados ao aprendizado escolar, o bom hábito alimentar acompanhará o indivíduo por toda a sua vida.

7. Referências

A Obesidade Infantil Já Atinge Cerca de 10% das Crianças Brasileiras. Disponível em: <http://boasaude.uol.com.br/lib/showdoc.cfm?LibCatID=-1&Search=obesidade%20infantil&LibDocID=3961> acessado em 14/03/2011.

A obesidade: Brasil está no primeiro mundo da obesidade. Disponível em: <http://www.parana-online.com.br/canal/vida-e-saude/news/105657> acessado em 14/04/2011.

Alimentação escolar terá produtos da agricultura familiar. Disponível em: http://www.mda.gov.br/portal/noticias/item?item_id=3586970 acessado 07/04/2011.

Bicarbonato de sódio livra verduras e frutas da ação dos agrotóxicos. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=flzp5ilUygA&feature=related> acessado 05/04/2011.

BRASIL, Lei 11.947 de 16 de junho de 2009. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/ato2007-2010/2009/Lei/L11947.htm acessado em 17/05/2011.

BRASIL. LDB, 9394/96 Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. Brasília: Corde, 1996.

Ceccin, Ricardo Burg. A merenda escolar na virada do século In: Congresso Brasileiro de saúde escolar, 10, 1995-São Paulo.

O programa de aquisição de alimentos (PAA) em perspectiva: apontamentos e questões para o debate. Disponível em: http://oppa.net.br/acervo/publicacoes/Pesquisa_AABR-OPPA_Texto_PAA_versao_livro.pdf acessado em 31/04/2011.

Obesidade no Brasil cresce em ritmo preocupante. Disponível em: <http://noticias.r7.com/saude/noticias/obesidade-no-brasil-cresce-em-ritmo-preocupante-20110118.html> Câmera Record, publicado em 18/01/2011 acessado em 14/04/2011.

Pesquisa revela que casca de frutas tem mais vitaminas do que as polpas. Disponível em: <http://g1.globo.com/jornal-hoje/noticia/2011/04/pesquisa-revela-que-cascas-de-frutas-tem-mais-vitaminas-do-que-polpas.html> acessado em 12/04/2011.

Plano safra da agricultura familiar 2009/2010. Disponível em: http://www.seagri.ba.gov.br/cartilha_plano_safra_2009.2010.pdf acessado 05/04/2011.

Programa de aquisição de alimentos PAA <http://www.conab.gov.br/OlalaCMS/uploads/arquivos/b42ae71f7f714f6cfb5f74a42526c6ee..pdf> acessado em 25/05/2011. Resumos. São Paulo: [s.n], 1995.

SAVOIA, R. P. et al. Importância da merenda escolar no desenvolvimento físico e cognitivo durante a aula de Educação Física. Disponível em: <http://efdeportes.com/efd137/importancia-da-merenda-escolar.htm> acessado 15/02/2011.

Tercerização da alimentação escolar é bem aceita pelos alunos Disponível em: <http://www.sed.sc.gov.br/secretaria/noticias/2581-tercerizacao-da-alimentacao-escolar-e-bem-aceita-pelos-alunos> acessada 07/04/2011.

Unidades da agricultura familiar são mais produtivas que grandes imóveis rurais. Disponível em: http://www.incra.gov.br/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=15988:unidades-da-agricultura-familiar-sao-mais-produtivas-que-grandes-imoveis-rurais&catid=289:destaques-randomicos&Itemid=303 acessado em 07/04/2011.

Anexo

Receita do suco de casca de frutas

Ingredientes:

3 xícaras de casca frutas(pode ser variadas)

2 litros de água

Açúcar a gosto.

Suco refrescante e nutritivo com casca de mamão

1 xícara de casca bem picadinha

3 xícaras de água

5 colheres de sopa de açúcar

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Depois coar e acrescentar o suco de quatro laranjas e de um limão.