

INGREDIENTES D'ÁFRICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Apresentação e justificativa

Pensado de forma integrada ao “*Projeto África, seus tesouros e legados*”, a proposta “*Ingredientes d'África e alimentação saudável*” é uma parceria didática entre as disciplinas de Ciências e Arte, que visa sobretudo, atender o tópico II do Art. 2º da Lei de Alimentação Escolar (Lei 11.947/2009), que diz:

II- a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional. (BRASIL, 2009)

Nossa proposta visa desenvolver junto aos estudantes da 4ª Etapa A, um estudo avançado sobre a riqueza gastronômica brasileira, com exemplos, específicos de pratos e ingredientes que se tornaram comuns em nosso cotidiano graças às contribuições dos povos originários da África. Essas contribuições podem ser classificadas tanto como a origem dos alimentos, como no caso do quiabo, a tilápia e do café, ou mesmo do cultivo e proliferação da adoção de tal alimento na culinária, como por exemplo, a banana e o inhame, ambos de origem asiática.

Os estudantes serão orientados a desenvolver pratos para degustação como recurso de uma investigação sensorial, assim como deixa subentendido a recomendação do *Currículo da Cidade: Educação de Jovens e Adultos – Arte* (2019), em que é dito ser possível dentre as Situações de Aprendizagem que sejam feitas investigações sensoriais, pois essas “*envolvem canais sensoriais, como tato, visão, olfato, audição, paladar*” (2019, p.144). Sendo responsabilidade do professor de Arte mediar o “*objeto artístico na promoção da situação de aprendizagem que envolvam as investigações sensoriais*” (2019, p.144). Nesse caso o “objeto artístico”, consiste na herança cultural gastronômica, que por sua vez é um dado patrimonial, que atende as Habilidades EFEJAEFA07, EFEJAEFA18, EFEJAEFA23, EFEJAEFA104, EFEJAEFA116 e EFEJAEFA123. Isso tudo sem levar em consideração que às práticas de alimentação saudável também fazem parte das pautas da arte contemporânea como citado em várias outras Habilidades, como as EFEJAEF17, EFEJAEF119 e EFEJAEF122–, assim como na obra *Restauro*¹ (2016, fig.1) do artista

¹ O projeto *Restauro* (2016) levanta questões acerca da construção dos hábitos alimentares e sua relação com o ambiente, a paisagem, o clima, e a vida na terra. A obra opera com um restaurante, em parceria com Vitor Braz, cujo cardápio, elaborado com a nutricionista e chefe Neka Menna Barreto e a Escola Como Como de Ecogastronomia, em São Paulo, prioriza a diversidade do reino vegetal de origem agroflorestal (BIENAL, 2016)

Jorge Menna Barreto², que fez parte da 32ª Bienal de São Paulo – Incerteza Viva.



Ilustração 1: BARRETO, Jorge Menna. *Pote paisagem*. 2016. Prato integrante da obra *Restauo*. Espaço do restaurante da 32ª Bienal de São Paulo – Incerteza Viva.

Para a disciplina de Ciências as preocupações são diferentes, na qual não se limitam ao caráter cultural da boa alimentação. O cerne da discussão segue a Lei de Alimentação Escolar, mas com uma ampliação na discussão que vai para além do tópico II do Art. 2º. Questões podem ser levantadas a partir da menção dos gêneros alimentícios básicos no § 1º do Art. 12 para enriquecer a discussão sobre a origem de tais “*gêneros alimentícios*” e seus valores calóricos e nutricionais atendendo assim as Habilidades EFEJAEBC05, EFEJAEBC12, EFEJAEBC13, EFEJAEBC14, EFEJAECC01, EFEJAECC09, EFEJAECC10, EFEJAECC15 do *Currículo da Cidade: Educação de Jovens e Adultos– Ciências Naturais* (2019).

Como nem o § anexo e o próprio ao Art. 12 da *Lei de Alimentação*³ (2009) não classifica os “*gêneros alimentícios básicos*”, entende-se que diz

² Jorge Menna Barreto é artista e pesquisador, há 18 anos deixa que o lugar determine aquilo que irá construir e, mais recentemente o que irá comer. Professor do Instituto de Artes da UERJ, Rio de Janeiro/RJ e doutor em Poéticas Visuais em pela USP, São Paulo/SP. Recentemente concluiu um curso de Pós-Doutorado na UDESC, Florianópolis/SC, onde se dedicou a investigar relações possíveis entre agroecologia e as práticas de *site-specific*. Foi indicado ao Prêmio PIPA em 2015 e 2017. (PIPA, 2018)

³ O Art. 12 foi renumerado com a inclusão do parágrafo único pela Lei nº 12.982, de 2014, para determinar o provimento de alimentação escolar adequada aos estudantes portadores de estado ou condição de saúde específica.

respeito à conhecida pirâmide nutricional, que inclui uma variedade de alimentos essenciais para o funcionamento do corpo humano e órgãos vitais, tais como aqueles ricos em vitaminas e sais minerais. Sendo assim, adotamos como referencial teórico para aplicar a metodologia de trabalho às recomendações do *Manual de Índice de Qualidade* (2018) elaborado pela Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional (COSAN) em parceria com o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE), que classifica 6 grupos de alimentos que devem estar presente no cardápio semanal da escola, a saber:

- 1) Grupo dos cereais e tubérculos: arroz, milho, grãos, farinhas, pães, bolos simples, biscoitos sem recheio, aveia, centeio, mandioca e batata.
- 2) Grupo dos feijões: vários tipos de feijões e outros alimentos do grupo das leguminosas, como ervilhas, soja, lentilhas e grão-de-bico.
- 3) Grupo dos legumes e verduras: legumes e verduras crus ou refogados, em saladas ou preparações quentes, em sopas, recheados ou em forma de purês. Vegetais em conserva não entram neste grupo.
- 4) Grupo das frutas in natura: foram consideradas apenas as frutas em sua forma natural. Sucos, vitaminas e preparações com frutas em sua composição não fazem parte deste grupo.
- 5) Grupo de leite e derivados: leites de origem animal e derivados, como coalhadas, iogurtes, cremes e demais preparações com leite como ingrediente principal, alguns exemplos são: vitaminas com leite ou leite com outro ingrediente - em sua composição. Bebidas lácteas, e demais preparações prontas para o consumo, não são incluídas neste grupo.
- 6) Grupo das carnes e ovos: carnes de gado, porco, cabrito e cordeiro, carnes de aves e pescados, ovos de galinha e outras aves. Carnes de soja e produtos cárneos ultraprocessados, como carne mecanicamente separada, mortadela, salsicha, almôndega, apresuntado, hambúrguer (com exceção do caseiro), presunto, patê, bacon, barriga defumada, carne bovina em conserva (cornedbeef), produtos cárneos salgados, empanados, carne bovina curada dessecada ou jerkedbeef, presunto cru, salame e linguiça não entram neste grupo. (COSAN, 2018, p.12)

Os grupos de estudantes, portanto, terão a opção de criar suas receitas a partir de um ou mais grupos dessa lista, conforme orientação e acompanhamento dos professores, valorizando sempre os ingredientes de origem africana.

Materiais e métodos

Nas aulas de CJ- Complementação de Jornada o professor Fellipe Eloy disponibilizará materiais de cunho elucidativo sobre os aspectos culturais associados à boa alimentação e a origem dos ingredientes que são consumidos no Brasil, sobretudo, pelos próprios estudantes. Nessa fase serão extraídos dados e registros sobre o conhecimento prévio dos estudantes sobre o tema, para depois darmos início

ao aprofundamento da pesquisa que culminará na investigação sensorial dos pratos.

Nas aulas de Ciências (titular da sala) a professora Maíra Godoy discutirá questões referentes aos valores nutricionais dos alimentos e ingredientes adotados para o desenvolvimento das receitas que poderão ser escolhidas a partir da consulta de uma lista prévia⁴ ou da experiência pessoal de cada membro dos grupos, desde que atenda o requisito de terem ao menos um ingrediente de origem africana. Após receberem as respectivas orientações para desenvolvimento de pesquisa, cada grupo criará um cartaz com os dados nutricionais dos alimentos e ingredientes utilizados em suas receitas para serem compartilhados e discutidos em debate/roda de conversa durante o Festival Gastronômico.

Os estudantes serão divididos em grupos que ficarão responsáveis por desenvolver um tipo de receita para degustação (investigação sensorial). Uma lista prévia de ingredientes como sugestão tema para as receitas pode ser a seguinte:

- inhame;
- café;
- melancia;
- melão;
- banana;
- feijão;
- dendê;
- tilápia;
- tâmara;
- quiabo.

Enquanto a lista prévia de receitas contém os seguintes pratos da Tabela 1:

Algumas receitas com os ingredientes listados acima	
• acarajé;	• caruru;
• frango com quiabo;	• brigadeiro de biomassa de banana verde;
• chips de banana da terra;	• abará de feijão fradinho;
• enroladinho de tâmara com bacon;	• pudim bolo de café;
• pastelzinho de tâmara;	• sorvete de morango com inhame;
• salada de melancia, cebola e pimentão;	• bolinho de cará com rapadura;
• tapioca de inhame;	• moqueca de tilápia;
• salada de quiabo com alho poro;	• abisse;
• porção de tilápia frita;	• issingui.

Tabela 1: Lista de receitas coletadas nos livros e sítios eletrônicos indicados nas Referências.

Após a definição das receitas, os estudantes terão que analisar os rótulos dos ingredientes industrializados que foram utilizados para criação dos pratos e receberão

⁴ Os estudantes terão acesso a uma lista de receitas adaptadas dos livros *Bela Cozinha* (GIL, 2016), *Sabores do quilombo* (2015) e de consultas a sítios eletrônicos como o Geledés (2013 e 2011) e Afreaka (s/d).

instruções para realizar pesquisas sobre os valores energéticos e nutricionais dos ingredientes de origem africana. Dessa pesquisa serão extraídos dados para formulação de cartazes sobre a importância de cada tipo de ingrediente, que serão expostos durante o evento de investigação sensorial (Festival Gastronômico).

Avaliação dos resultados

Os procedimentos de avaliação da proposta serão compostos por algumas estratégias comuns e outras específicas de cada área do conhecimento envolvido no processo (Arte e Ciências Naturais). Sendo assim, classificamos previamente as seguintes opções de avaliação:

- 1. Avaliação formativa:** Conforme sugere o *Currículo da Cidade: Educação de Jovens e Adultos– Ciências Naturais* (2019, p. 59-60) e demais documentos de orientação avaliativa,

que possibilita a realização dos processos de regulação de professores e estudantes, uma vez que dá sentido ao trabalho desenvolvido e, também, fornece informações ao estudante, indicando o quanto ele evoluiu, o que ainda não sabe, mas também o que sabe naquele momento. (SÃO PAULO, 2019, p. 59b)

Ou seja, todo o processo de será levado em consideração e não apenas o resultado final da investigação sensorial;

- 2. Confecção de Portfólio/Diário de Bordo:** Práticas comuns nos processos avaliativos da disciplina de Arte, consistem na formulação de documento como registro visual e ou textual do processo de criação. Nesse caso específico a proposta tradicional será adaptada para que seja possível a confecção de um “Livro de receitas coletivo”, que será formatado e distribuído posteriormente, mas a partir do registro das opções e escolhas de receitas, assim como os registros (fotográficos, vídeos e depoimentos) coletados durante o evento e investigação sensorial (Festival Gastronômico);
- 3. Autoavaliação:** Durante a efetivação da proposta os estudantes receberam um questionário com perguntas sobre seu desempenho individual durante o desenvolvimento da proposta. Em média são 10 perguntas sobre sua participação na decisão do grupo, sua atuação nas etapas e na comunicação com os professores (dúvidas, sugestões).

Condição extraclasse

Cabe salientar que a mesma *Lei de Alimentação Escolar* (2009) designa ao nutricionista as funções de atender as responsabilidades técnicas (Art. 11) e elaborar o cardápio (Art. 12). A escola está inclusa no bloco de unidades mistas no que tange o programa de alimentação escolar do município de São Paulo, tendo duas nutricionistas responsáveis, por isso solicitamos a chancela da ação pela nutricionista responsável pela Unidade Escolar EMEF Pe. Leonel Franca. Segundo o termo e autorização:

TERMO DE CIÊNCIA E AUTORIZAÇÃO

Eu Aurenny Cristina Rochael nutricionista responsável pela EMEF Pe. Leonel Franca, autorizo o desenvolvimento do Projeto Interdisciplinar *“Ingredientes d’África e alimentação saudável”*, que faz uso de alimentos não previstos no Cardápio Oficial, mas atende de forma satisfatória as recomendações do Currículo da Cidade, a Base Nacional Curricular Comum e a Lei 11.947/2009.

São Paulo, 25 de junho de 2019.

(Assinatura da Nutricionista: Aurenny Cristina Rochael- RF: 803.543-1)

TERMO DE CIÊNCIA E AUTORIZAÇÃO

Eu Sandra Marques, nutricionista responsável pela EMEF Pe. Leonel Franca, autorizo o desenvolvimento do Projeto Interdisciplinar *“Ingredientes d’África e alimentação saudável”*, que faz uso de alimentos não previstos no Cardápio Oficial, mas atende de forma satisfatória as recomendações do Currículo da Cidade, a Base Nacional Curricular Comum e a Lei 11.947/2009.

São Paulo, 25 de junho de 2019.

(Assinatura da Nutricionista: Sandra Marques)

Referências

- AFREKA. *Cultura na mesa: 10 grandes pratos da gastronomia africana*. por Kauê Vieira. s/d. Disponível em: <http://www.afreka.com.br/notas/cultura-na-mesa-10-grandes-pratos-da-gastronomia-africana/> Acesso em 09 jun. 2019.
- BIENAL DE SÃO PAULO. *Incerteza Viva: Artistas: Jorge Menna Barreto*. Publicado em 2016. Disponível em: <http://www.32bienal.org.br/pt/participants/o/2564> Acesso em 09 jun. 2019.
- BRASIL. *Lei nº 12.982, de 28 de maio de 2014 (Altera a Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, para determinar o provimento de alimentação escolar adequada aos alunos portadores de estado ou de condição de saúde específica.)*. Brasília: República Federativa do Brasil, 2014.
- BRASIL. *Lei de Alimentação Escolar (Lei 11.947/2009)*. Brasília: República Federativa do Brasil, 2009.
- BRASIL. *Diretrizes Operacionais para a Educação de Jovens e Adultos – EJA (Parecer CNE/CEB nº 23/2008)*. Brasília: República Federativa do Brasil, 2008.
- BRASIL. *Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação das Relações Étnico-Raciais e para o Ensino de História e Cultura Afro-Brasileira e Africana (Parecer CNE/CP nº 3/2004 e Resolução CNE/CP nº 01/2004)*. Brasília: República Federativa do Brasil, 2004.
- COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA ALIMENTAR NUTRICIONAL. *Manual índice de qualidade*. Brasília: FNDE, 2018.
- GELEDÉS. *Influência da cultura africana na nossa alimentação*. Date: 10/07/2011. Disponível em: https://www.geledes.org.br/influencia-da-cultura-africana-na-nossa-alimentacao/?gclid=Cj0KCQjw3PLnBRCpARIsAKaUbgSisUkQJqrOoQJ9XJInagt5zoeedmCd8ZC6_YOT_igypBmQzBIKZ8UaAkEYEALw_wcB Acesso em 09 jun. 2019.
- GIL, Bela: *Bela Cozinha: Ingredientes do Brasil*. São Paulo, Globo Estilo, 2016.
- LEÃO, Livia (org.); SÃÖZINHA, Nicomedes (org.). *Sabores do quilombo: quitandas das Minas Gerais*, v.1. Chacrinha/Belo Vale: Agel Editora, 2015.
- PRÊMIO PIPA. *Artistas: Jorge Menna Barreto*. Última atualização março/2018. Disponível em: <http://www.premiopipa.com/pag/jorge-menna-barreto/> Acesso em 09 jun. 2019.
- SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Educação de São Paulo. Coordenadoria Pedagógica. *Currículo da Cidade: Educação de Jovens e Adultos– Arte*. São Paulo: SME/ COPED, 2019 [a].
- SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Educação de São Paulo. Coordenadoria Pedagógica. *Currículo da Cidade: Educação de Jovens e Adultos– Ciências Naturais*. São Paulo: SME/ COPED, 2019 [b].