

Cultivando alimentos e hábitos
saudáveis



Material de orientação

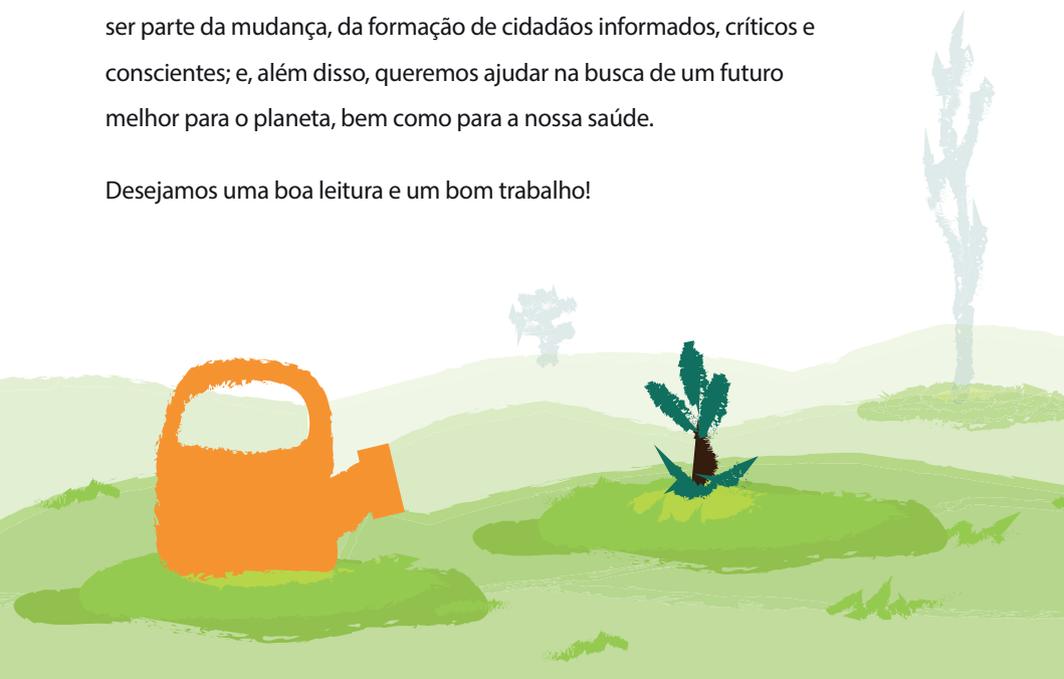
Olá, educador! Olá, educadora!

Como berço para a ascensão do conhecimento e para a formação de valores e hábitos, a escola pode ser considerada um lugar de experimentação e diálogo. Entre tantas funções, também possui papel fundamental na promoção da consciência ecológica e da alimentação saudável.

Você, educador(a), é um dos principais pilares para a educação. Sua relação com as crianças e os jovens pode transformar a realidade das novas gerações. Nesse sentido, gostaríamos de formar uma parceria, pois, entendemos a atual necessidade de motivar os educandos para o consumo mais consciente e responsável, e de indicar os benefícios de se manter uma alimentação com produtos orgânicos.

Por isso este material foi desenvolvido. Temos o intuito de auxiliá-lo(a) nessa caminhada, apresentando conceitos gerais e caminhos para pesquisas particulares. Não temos a pretensão de substituir conteúdos já programados, mas contribuir e instigar a interdisciplinaridade. Queremos ser parte da mudança, da formação de cidadãos informados, críticos e conscientes; e, além disso, queremos ajudar na busca de um futuro melhor para o planeta, bem como para a nossa saúde.

Desejamos uma boa leitura e um bom trabalho!



Agricultura orgânica

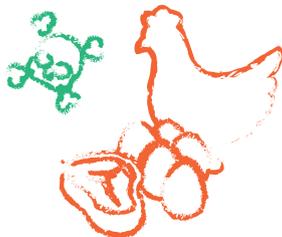
A produção de alimentos orgânicos está relacionada a outra forma de fazer agricultura. Esta se orienta nos princípios da agroecologia e no verdadeiro desenvolvimento sustentável, utilizando o solo, a água e os diversos recursos naturais de maneira responsável.



Alimentos orgânicos

Produzidos sem o uso de agrotóxicos, de adubos químicos industrializados e nem de sementes transgênicas. O solo não sofre agressões, uma vez que pragas, assim como outras doenças, são controladas sem veneno. Por esses motivos, não colocam em risco a saúde do meio ambiente e nem a dos seres humanos – produtores e consumidores.

Carnes e ovos orgânicos são produzidos sem antibióticos, hormônios e anabolizantes. Os animais possuem espaço para caminhar e pastar livremente, sendo tratados com alimentos também orgânicos e remédios naturais.



Os orgânicos são legais

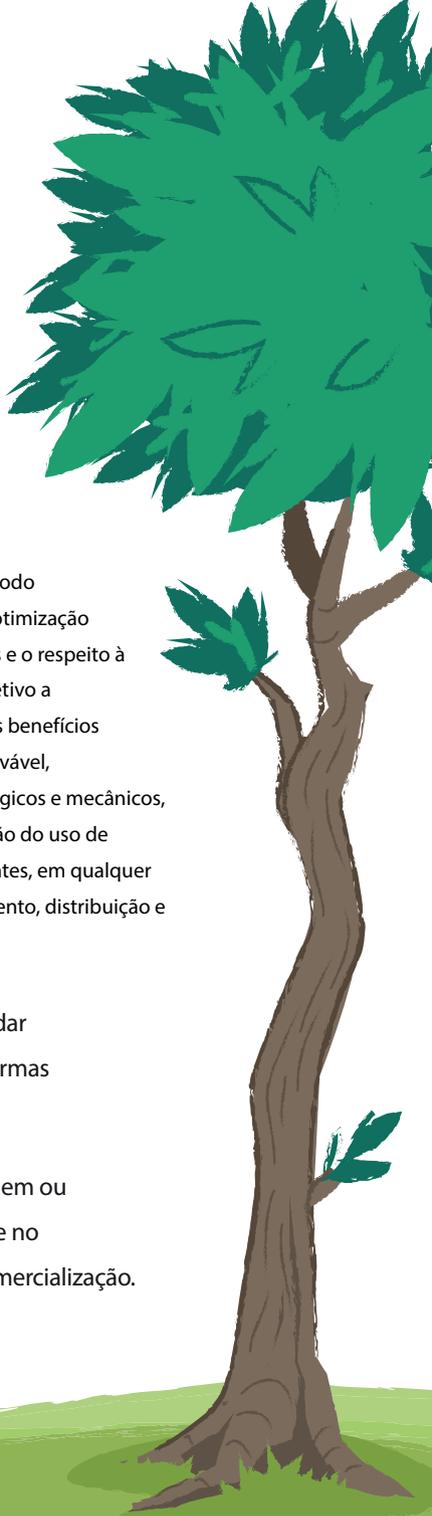
A produção e a comercialização de alimentos orgânicos no Brasil regulamenta-se pela lei 10.831, de 23 de dezembro de 2003.

Pela legislação:

“Considera-se sistema orgânico de produção agropecuária todo aquele em que se adotam técnicas específicas, mediante a otimização do uso dos recursos naturais e socioeconômicos disponíveis e o respeito à integridade cultural das comunidades rurais, tendo por objetivo a sustentabilidade econômica e ecológica, a maximização dos benefícios sociais, a minimização da dependência de energia não-renovável, empregando, sempre que possível, métodos culturais, biológicos e mecânicos, em contraposição ao uso de materiais sintéticos, a eliminação do uso de organismos geneticamente modificados e radiações ionizantes, em qualquer fase do processo de produção, processamento, armazenamento, distribuição e comercialização, e a proteção do meio ambiente”.

Cada região do país realiza ajustes necessários para dar condições às peculiaridades de produção, mas as normas estabelecidas são respeitadas.

A lei também determina práticas e insumos que podem ou não ser empregados na produção vegetal e animal, e no processamento, acondicionamento, transporte e comercialização.



Os orgânicos são certificados

Uma das grandes mudanças, após a Lei dos Orgânicos entrar em vigor, foi o estabelecimento de um selo único, padrão em todo o Brasil.



O selo é **obrigatório** em todos os alimentos orgânicos destinados ao mercado, com exceção para aqueles comercializados de forma direta. Para a certificação e adoção do selo, os agricultores devem estar cadastrados junto ao Ministério da Agricultura e Pecuária.

Para certificar os alimentos orgânicos, a **Rede Ecovida de Agroecologia** adotou o Sistema Participativo de Garantia. Neste, grupos de agricultores declaram, de forma compartilhada, sua produção como orgânica. A Comissão da Produção Orgânica monitora e orienta os agricultores, enviando as informações ao Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa), órgão fiscalizador.



Motivos para incluir alimentos orgânicos no dia a dia



Ajudam a **minimizar**
problemas de saúde
causados pela ingestão
de substâncias tóxicas.



Podem ser mais
nutritivos
e saborosos.



Auxiliam na **preservação**
da biodiversidade e no
equilíbrio dos
ecossistemas.

Evitam a
contaminação do
solo e das águas.

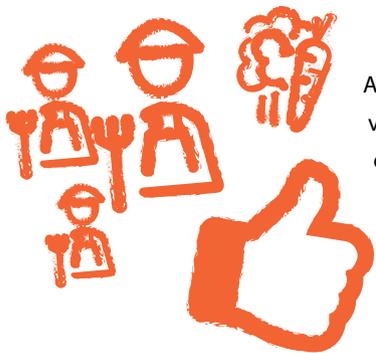


Oportunizam uma vida
mais saudável para as
gerações futuras.

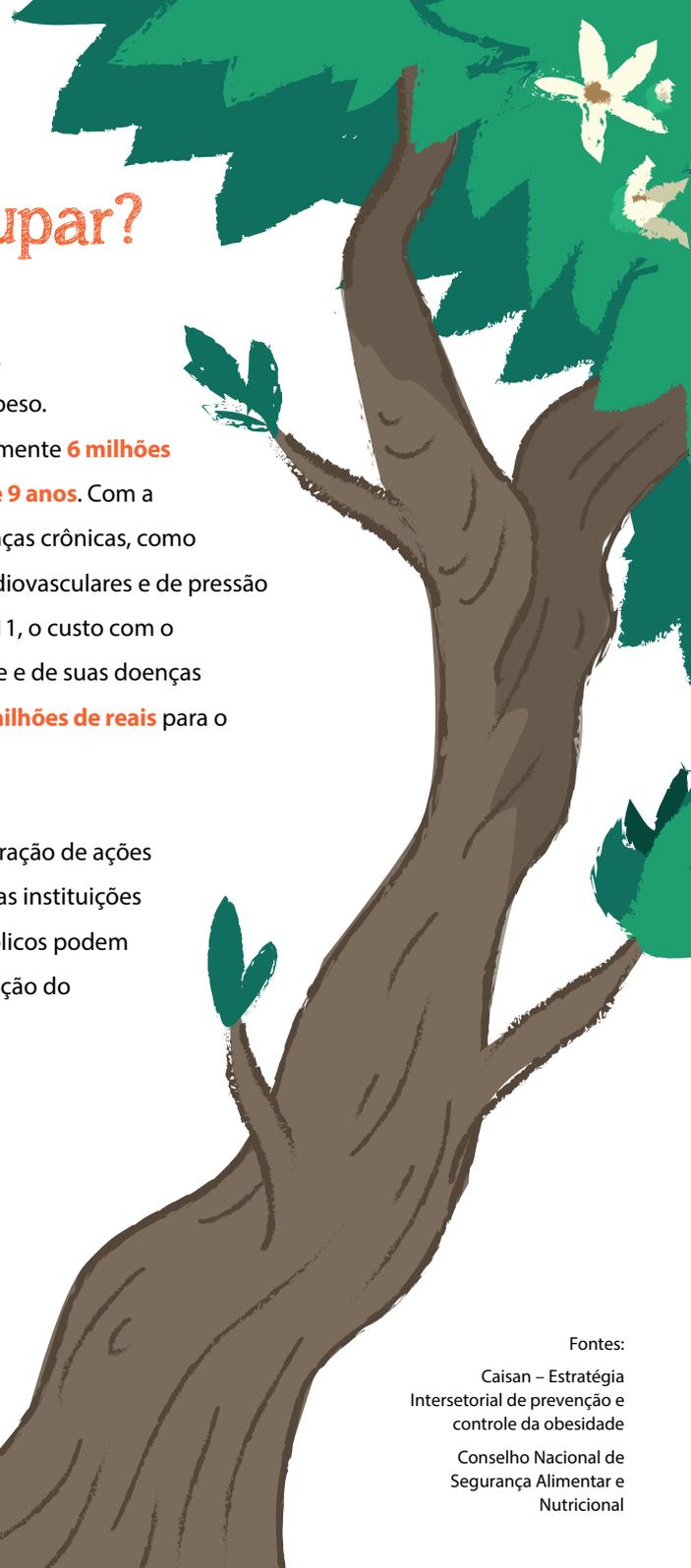
São alimentos de
qualidade,
certificados de
procedência.



Além disso, consumindo alimentos orgânicos
você estará **incentivando** novas formas
de fazer agricultura, o que **valorizará**
os produtores da região.



Por que se preocupar?



74 milhões de brasileiros apresentam excesso de peso.

Desse total, aproximadamente **6 milhões** são de **crianças entre 5 e 9 anos**. Com a obesidade, surgem doenças crônicas, como diabetes, problemas cardiovasculares e de pressão arterial. Somente em 2011, o custo com o tratamento da obesidade e de suas doenças decorrentes foi de **480 milhões de reais** para o Sistema Único de Saúde.

Acreditamos que a integração de ações entre a escola, a família, as instituições sociais e os gestores públicos podem contribuir para a construção do consumo consciente.

Fontes:
Caisan – Estratégia Intersetorial de prevenção e controle da obesidade
Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

Agrotóxicos no Brasil

No ano de 2009, o Brasil alcançou a indesejável posição de **maior consumidor mundial de agrotóxicos**, com mais de 1 milhão de toneladas. Isso equivale a um consumo médio de 5,2 kg de veneno agrícola por habitante. Como já citado anteriormente, os cultivos que fazem uso de agrotóxicos geram malefícios para o meio ambiente, para os trabalhadores rurais e para toda a população.

Intoxicações agudas atingem diretamente os produtores rurais. Sintomas de contaminação:

pela pele:

alergias, vermelhidão, coceiras, inchaço, brotoejas, etc.

por inalação:

tosse, ardência no nariz e na boca, dor no peito, dificuldade para respirar.

via oral:

dor de estômago, náusea, vômito, diarreia, fraqueza.

Intoxicações crônicas podem afetar os cidadãos comuns

pela presença de resíduos em alimentos e em ambientes.

Geralmente, as doses são mais baixas e os resultados aparecem após muito tempo. Efeitos associados: infertilidade, impotência, abortos, malformações, neurotoxicidade, desregulação hormonal, efeitos sobre o sistema imunológico e câncer.

Atenção:

Os resíduos de agrotóxicos não permanecem apenas nos alimentos *in natura*, mas também em produtos alimentícios processados, como pães, cereais e leite, além de carnes.



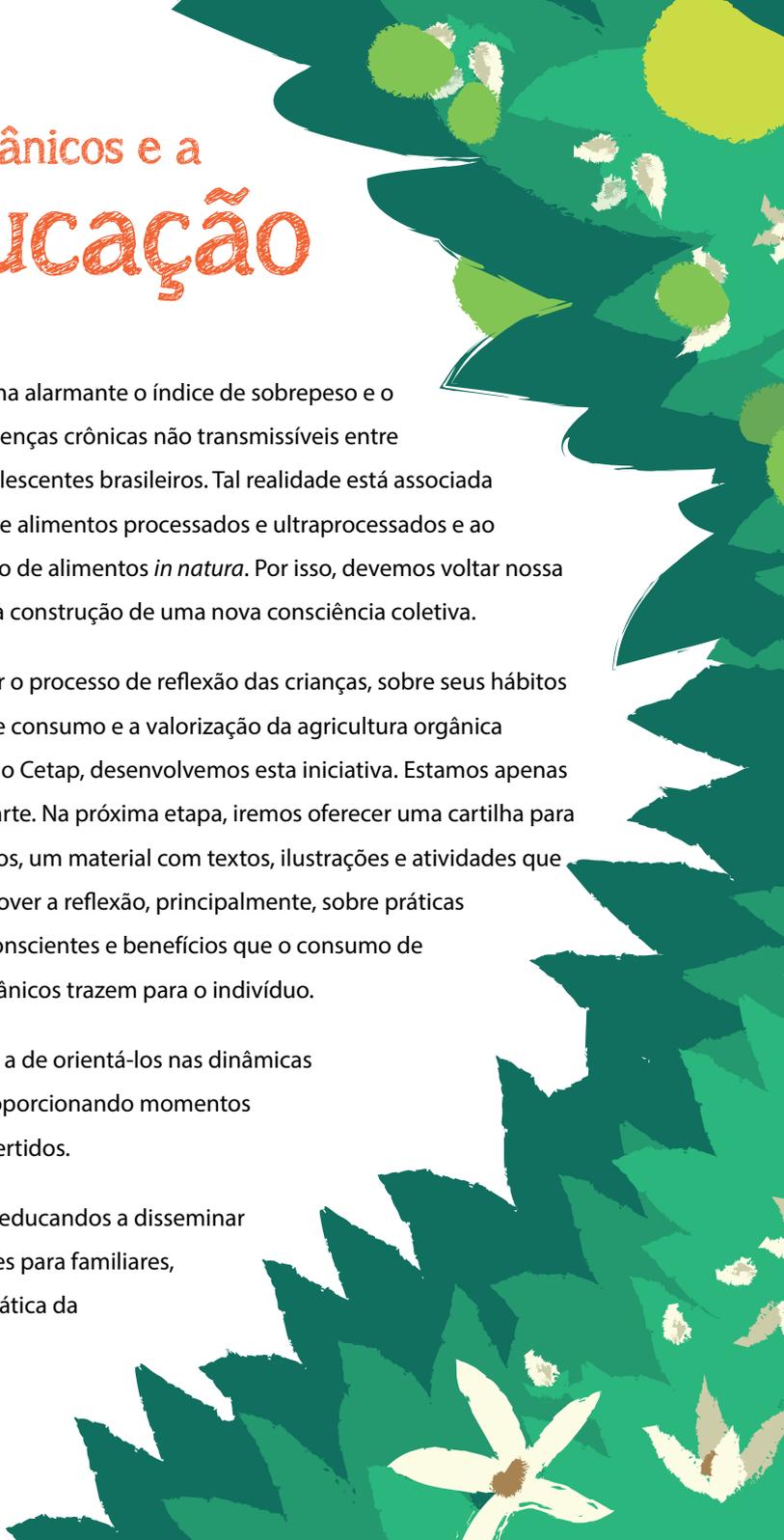
Os orgânicos e a educação

Cresce de forma alarmante o índice de sobrepeso e o número de doenças crônicas não transmissíveis entre crianças e adolescentes brasileiros. Tal realidade está associada ao consumo de alimentos processados e ultraprocessados e ao baixo consumo de alimentos *in natura*. Por isso, devemos voltar nossa atenção para a construção de uma nova consciência coletiva.

Para promover o processo de reflexão das crianças, sobre seus hábitos alimentares de consumo e a valorização da agricultura orgânica familiar, nós, do Cetap, desenvolvemos esta iniciativa. Estamos apenas na primeira parte. Na próxima etapa, iremos oferecer uma cartilha para seus educandos, um material com textos, ilustrações e atividades que buscam promover a reflexão, principalmente, sobre práticas alimentares conscientes e benefícios que o consumo de alimentos orgânicos trazem para o indivíduo.

Sua parte será a de orientá-los nas dinâmicas propostas, proporcionando momentos curiosos e divertidos.

Estimule seus educandos a disseminar tais orientações para familiares, provoque a prática da cidadania.



Atividades que você pode desenvolver com sua turma:

- criar hortas verticais ou horizontais, dependendo a estrutura da escola. Diferentes tipos de plantas podem ser cultivadas (medicinais, hortaliças, condimentares);
- organizar o **Dia da salada de fruta**: cada educando traz uma variedade de fruta para ser transformada no lanche;
- promover o **Dia do desafio**: momento para experimentar uma fruta ou salada diferente;
- incluir os alimentos orgânicos em processos multidisciplinares de aprendizagem, como alfabetização, conceitos matemáticos, etc.;
- agendar visitas em propriedades rurais para conhecer o processo de produção de alimentos orgânicos;
- resgatar práticas alimentares saudáveis, ainda utilizadas ou lembradas pelos membros mais idosos da família;
- ir a feiras de produtos orgânicos.

{ Você sabia? }

Regulamentação de cantinas

Existe uma portaria que orienta a atividade das cantinas escolares e dos estabelecimentos comerciais próximos às escolas.

Acesse www.mds.gov.br/caisan-mds e confira. Este também é um ótimo tema para ser debatido nas reuniões com seus colegas.

No site www.cantinasaudavel.com.br, há um guia para os donos e donas de cantinas escolares com dicas para transformar o estabelecimento em um lugar para a promoção da alimentação saudável.



Todos pela mesma causa

Para nos auxiliar nessa iniciativa, contamos com algumas orientações do Ministério da Educação. Sugerimos que estes princípios sejam discutidos entre toda a comunidade escolar.

{ Dez passos para alimentação saudável nas escolas }



1 Definição de estratégias pela escola em conjunto com a comunidade escolar;

6 Desenvolvimento de opções de alimentos e refeições saudáveis na escola;

2 Reforço da abordagem da promoção da saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola;

7 Aumento da oferta e promoção do consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais;

3 Desenvolvimento de estratégias de informação às famílias;

8 Auxílio aos serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis;

4 Sensibilização e capacitação dos profissionais envolvidos com alimentação na escola;

9 Divulgação de experiência da alimentação saudável para outras escolas;

5 Restrição à oferta, à promoção comercial e à venda de alimentos ricos em gorduras, açúcar e sal;

10 Desenvolvimento de um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares.

O CETAP



Nós, do Centro de Tecnologias Alternativas Populares (Cetap), estimulamos o desenvolvimento da agricultura sustentável, seguindo princípios da agroecologia. Entre nossos objetivos, estão:

- primar pela melhoria da qualidade de vida para os que produzem e os que consomem os alimentos, preservando os recursos naturais;
- atuar no resgate, na geração e na difusão de tecnologias;
- colaborar para o desenvolvimento de uma nova agricultura, que prime pela eliminação dos problemas sociais e ambientais causados pelas formas atuais do processo produtivo agroquímico;
- promover o consumo de alimentos regionais, estimulando a agricultura orgânica local.

Contamos com uma equipe multidisciplinar, que acompanha os agricultores na produção de alimentos com qualidade e diversidade. Além disso, realizamos projetos com o apoio de entidades de cooperação e órgãos públicos municipais, estaduais e federais.

Para conhecer demais iniciativas desenvolvidas, acesse nosso site.

*Há duas formas, no mundo,
De produzir alimento:
Uma - gera sofrimento
E desrespeito profundo.
Essa forma, lá no fundo,
Só quer saber de lucrar!
Sua sede de ganhar
Nunca chega ao final.
Chamada Convencional,
Só vive de explorar.
[...]*

*Outra forma de plantar
Chamada Agroecológica
É uma forma mais lógica
De se poder trabalhar,
Pois nos ensina a cuidar
De todo o meio ambiente,
Vendo cada ser vivente
Com respeito e atenção,
Buscando uma produção
Natural e consciente.*

*Essa forma inteligente
De plantar sem devastar
É o que pode salvar
O planeta e nossa gente.*

Trechos da poesia
de Hermes G. Monteiro

FICHA TÉCNICA

CONTEÚDO

Cetap
Regina Raber

PROJETO GRÁFICO

Helisa Frandoloso

REVISÃO

Vanessa Becker

Realização:



Apoio:

