

De 0 a 3 anos

PROJETOS ESCOLARES CRECHE

www.projetosescolares.com.br

Fase de adaptação

Atividades lúdicas tornam esse período mais tranquilo e prazeroso



Ano 4 - Nº 20
R\$ 6,99
€ 2,91

ISSN 2236-5508



Cuidar e educar

Saiba como transformar momentos da rotina em construção pedagógica

Planejamento

Confira dicas criativas para preparar o currículo do próximo ano

Família presente

Proponha dinâmicas que favoreçam a participação dos pais no ambiente da creche



Higiene oral

Veja como iniciar a escovação dos dentes





PAPINHA SAUDÁVEL

Redescobrir tesouros

Explore a riqueza de frutas e frutos da região Norte do Brasil e minimize problemas nutricionais

Nesta edição da Projetos Escolares Creche vamos dar início a um passeio pelos hábitos alimentares das crianças do Brasil. O País tem uma vasta diversidade de alimentos, graças à sua posição geográfica, com seus 8 mil km de costa atlântica, e à miscigenação de povos que marcam a história brasileira: índios, portugueses, africanos e, mais tarde, italianos, alemães, espanhóis, holandeses, poloneses, japoneses e árabes. Diversidade essa que possibilita uma alimentação saudável e balanceada, prejudicada, muitas vezes, por hábitos alimentares inadequados.

Começaremos pelo Norte. A região é marcada por vasta biodiversidade, com inúmeras espécies frutíferas de sabores e aromas inigualáveis e potencialmente nutritivas.

Paradoxalmente, a desnutrição energético-proteica se faz presente. De acordo com estudos de Fernando Hélio Alencar - pesquisador do Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (Inpa) do grupo Alimentos e Nutrição, e seus colaboradores -, entre as comunidades ribeirinhas que vivem nas calhas dos Rios Negro, Solimões, Amazonas, Purus e Madeira, o índice de desnutrição energético-proteica é de, respectivamente, 35,2%, 23,4%, 20,5%, 20,9% e 25,6%, o que reflete uma situação de penúria. Recentemente, estudos realizados pela Pesquisa de Orçamento Familiar (POF 2008-2009), do IBGE, apontam um quadro de 8,9% e 7,7% de desnutrição, respectivamente, nas áreas urbana e rural, demonstrando a necessidade de ações que visem à erradicação dessa triste realidade do Amazonas.

A anemia por deficiência de ferro é outro problema ainda predominante no Amazonas, cujo índice varia de 6,2% a 70,1%. Tal escala reflete a diversidade de hábitos, culturas, problemas e a desigualdade que marca a popu-

lação. São estudos variados, realizados com crianças de diferentes idades e regiões.

A diversidade de ecossistemas, a cheia e a vazante dos rios e as mudanças climáticas são fatores de risco para as condições de saúde e nutrição, bem como para a segurança alimentar e nutricional das crianças do Amazonas, conforme explica a pesquisadora titular do Inpa e líder do grupo de pesquisas de Alimentos e Nutrição da Amazônia, Lucia K. O. Yuyama. Não obstante, o padrão alimentar é baseado numa limitação de cardápios, sem variação diária, composto, basicamente, por farinha de mandioca e peixe, dependendo do período da safra, e limitado em micronutrientes, reflexo do baixo consumo de frutas e verduras.

Segundo Lucia, "as condições de saúde e nutrição das crianças ribeirinhas dependem de uma alimentação saudável e variada. É preciso aproveitar as frutas da Amazônia de acordo com a sazonalidade, assim como os pescados, cuja abundância depende da cheia e vazante dos rios, pois em período de cheia não se produz quase nada nas várzeas e não há peixes em abundância." Desse modo, "a viagem pela exuberante floresta da Amazônia e seus rios nos fascina pela cultura dos povos que lá habitam - pequenas comunidades esparsas e isoladas umas das outras - e pela necessidade de sociabilizar nossas descobertas e os conhecimentos até então adquiridos pelos pesquisadores do Inpa, sobre o potencial





nutricional e funcional das inúmeras espécies frutíferas, naturalmente presentes na floresta ou em quintais dessas comunidades ribeirinhas”, afirma.

As crianças desnutridas deveriam – ensina Lucia – consumir as frutas disponíveis na região, como as oriundas das arecaceas – família botânica, antigamente chamada de Palmae ou Palmácea – isto é, das palmeiras. São frutos de pigmentação alaranjada a avermelhada, fontes de betacaroteno (que após o consumo é convertida em vitamina A), energia, fibra alimentar e minerais, como a pupunha, o tucumã, o buriti, o umari e o uxi, além do açaí, que tem outra cor, em função da presença de antocianina, um potente antioxidante que combate os radicais livres, mas também é fonte de energia e fibra alimentar. Importante destacar, no entanto, que o açaí não é fonte de ferro, tendo no máximo 1,2 mg/100g da parte comestível.

Mesmo diante dessa diversidade de fontes nutritivas, as frutas genuinamente amazônicas com o poder de prevenir processos carenciais, muitas vezes presentes no entorno das comunidades ribeirinhas, ainda não são consumidas em sua plenitude. Além disso, há escassez desses produtos nos mercados e nas feiras, pela falta de investimentos, logística, armazenamento, comercialização e desconhecimento do potencial econômico, tecnológico e nutricional. “Muitas frutas, como o tucumã e o buriti, são encontradas naturalmente na floresta. O inconveniente são as inúmeras dificuldades, a começar pela colheita, que exige habilidade do coletador, escoamento da floresta até as margens dos rios ou estradas, e meio de transporte até os pontos de comercialização”, explica Lucia.

É na tentativa de reverter esse quadro que consiste o trabalho de pesquisa do Inpa em mostrar a diversidade dos frutos disponíveis na região, assim como seu valor nutricional, funcional e seu potencial tecnológico, ou seja, a possibilidade de se aplicar processos tecnológicos na manipulação de um fruto, de forma a agregar valor e aumentar seu tempo de prateleira, permitindo sua utilização em inúmeras preparações. O trabalho do Inpa ainda objetiva contribuir com a socialização dos conhecimentos, capacitação de recursos humanos e, conseqüentemente, geração de renda e inclusão social. Segundo Lucia, é preciso conhecer a Amazônia, a riqueza da biodiversidade, a cultura local e socializar os conhecimentos, tendo sempre em vista que a ciência é uma atividade com fins sociais.

Frutos locais

O conhecimento do perfil nutricional das frutas da Amazônia proporciona avanços na linha do impacto da utilização na recuperação ou prevenção de processos carenciais, respeitando a vocação de cada município, cultura e hábitos alimentares. A população tem, por exemplo, o hábito de consumir farinha de man-



Foto: Vanderey Junior | Produção: Cristiana Bonato

dioca, então, as sugestões têm se focado na linha de farinhas, a partir da desidratação dos frutos de uma forma segura e potencialmente nutritiva. Utilizar as frutas regionais e os produtos com valor agregado, como a massa dos frutos e as farinhas coloridas (oriundas de frutas e frutos diversos) nas preparações salgadas e doces, como sopas, purês, preparações a base de peixes, produtos de panificação como pães, bolos, biscoitos, entre tantas outras possibilidades, ratifica a melhoria das condições de saúde e nutrição assim como a segurança alimentar e nutricional.

Pela dificuldade de acesso e infraestrutura, as escolas não utilizam na sua plenitude as frutas regionais e ou produtos com valor agregado, limitando-se a cardápios tradicionais, com alguns alimentos importados de outras regiões. Por isso, é indispensável a parceria entre poder público e iniciativa privada, amparada pela disseminação de conhecimentos científicos, para que as opções regionais sejam melhor trabalhadas e aproveitadas. “Terei reunião com o diretor de negócios agropecuário e pesqueiro que trabalha com produtos regionais tendo como foco a merenda escolar. Ele começou timidamente com uma lista de frutas regionais para fins de composição na merenda escolar. Depois, com a divulgação do trabalho do Inpa, passou a ampliar a lista de oferta de alimentos regionais por meio de parcerias com produtores rurais, envolvendo vários municípios e cooperativas de forma a atender a merenda escolar”, conta Lucia, comemorando o sucesso do trabalho e, conseqüentemente, a diminuição dos problemas nutricionais das crianças e das comunidades, além de gerar trabalho e renda. Contudo, há necessidade de melhoria da infraestrutura, cozinhas e refeitórios das escolas assim como capacitação das merendeiras quanto à utilização das polpas das frutas da Amazônia e outros alimentos regionais.





Pescados

Os peixes, segundo o documento “Alimentação e Cultura”, produzido pelo Ministério da Saúde, representam uma parcela importante da alimentação. Dentre os frequentemente consumidos estão: tambaqui, traíra, piranha, pescada, sardinha de rio, tucunaré, pacu e o pirarucu. Fontes de proteína e micronutrientes, devem estar presentes na alimentação da população. Contudo, o período de cheia dos rios e o fato de algumas espécies estarem em extinção impactam no seu consumo. O Inpa socializou nas comunidades a criação de algumas espécies, como matrinhã e tambaqui, em cativeiro, aproveitando os canais de igarapés e impactando positivamente na geração de renda e no consumo.

No Amazônia, o tambaqui, o tucunaré e o pirarucu são peixes nobres, com custo elevado. Os popularmente consumidos são: jaraqui, pacu, sardinha, matrinhã e curimatã, em especial no período da safra. Sugere-se o consumo do jaraqui assado, com baião de dois, em detrimento a frituras.



Foto: Shutterstock

Obesidade

Se por um lado a região Norte é marcada por um quadro de desnutrição e anemia, por outro, existe nas cidades um índice considerável de crianças obesas ou com sobrepeso – 19% e 13%, respectivamente, segundo dados do estudo Nutri-Brasil Infância, de autoria do doutor em nutrição Mauro Fisberg, da Universidade

Federal de São Paulo, coordenada pela nutricionista Priscila Maximino, com o apoio da Danone Research. “Esse é um quadro que reflete a situação do mundo, que tem uma dupla carga de doenças. De um lado a fome, que mata milhões de pessoas, e do outro a obesidade, que é uma pandemia global”, afirma Priscila.

O consumo de refrigerante e sucos industrializados (em pó ou em caixinha), fast foods, produtos industrializados e frituras, tudo isso atrelado ao sedentarismo, contribui para o quadro de obesidade e sobrepeso da região.

Já as frutas regionais, apesar de altamente calóricas, não têm impacto direto nesse quadro, segundo Lucia, uma vez que são frutos sazonais e não fazem parte do hábito das pessoas, exceto a pupunha e o tucumã, esporadicamente. Mas quando consumidos, o bom senso deve estar presente. “A maioria das arecaceas são detentoras de energia com uma variação entre 250 e 470 kcal a cada 100 gramas. Do tucumã, por exemplo, aproveita-se apenas 20% de um fruto com aproximadamente 40g. A sugestão é que as pessoas, após o descasque do fruto, mastiguem no mínimo seis vezes cada fatia da parte comestível, propiciando, assim, maior sensação de saciedade”, explica. No entanto, a biodiversidade também contempla as crianças com sobrepeso e obesidade com espécies frutíferas de baixa densidade energética e alto valor nutricional, a exemplo do cubiu, com aproximadamente 30 kcal em 100g.

Para reduzir os índices de obesidade e sobrepeso, diminuir o consumo dos produtos industrializados é a parte óbvia, mas Priscila também chama a atenção para o tamanho das porções. Lucia, por sua vez, ressalta a importância de se fracionar as refeições. “Tem de ter um bom café da manhã, com tapioca, por exemplo, que não é proibida - já que as crianças têm necessidade de carboidrato -, mas suprimindo a companhia de manteiga e margarina. Sugere-se, no lugar, queijo coalho regional, em boas condições de higiene, como fonte de cálcio, proteína e pouca gordura, fatias de tucumã, pupunha, ou mingaus de banana, tapioca e mungunzá, enriquecidos de farinhas ou polpa de pupunha, tucumã, buriti e açaí, de acordo as ofertas sazonais”.

Também é importante ensinar aos pequenos a téc-

Pratos típicos do Norte:

- * Tacacá: caldo do tucupi com folhas de jambu, um tipo de erva encontrada na região;
- * Diversos tipos de pimentas com camarões secos, servidos em cuias;
- * Maniçoba: uma panelada de folhas novas de mandioca trituradas no pilão ou na máquina de moer e cozidas por um dia inteiro. Depois, são adicionados carne de sol, cabeça de porco;
- * Mocotó, toucinho, sal, alho, folha de louro e hortelã-pimenta;

* Frutas silvestres, como açaí, murici, graviola, cupuaçu, mangaba e pupunha apresentadas sob a forma de sorvetes, sucos e cremes. A pupunha também é cozida com sal para substituir o pão;

* Castanha do pará, guaraná, manga verde e abacate com farinha e açúcar;

* Carne de tartaruga, desde que liberada pelo IBAMA;

* Jacaré assado ou cozido com pimenta.

Fonte: Alimentação e Cultura, do Ministério da Saúde.

