

## Cultura alimentar na escola

### Food culture at school

Antonio Carlos Barbosa da Silva<sup>1</sup>,  
Marina Coimbra Casadei Barbosa da Silva<sup>2</sup>

#### Resumo

---

No mundo industrializado, a alimentação tem sido predominantemente baseada no consumo de alimentos ultraprocessados, em detrimento de uma alimentação caseira e natural. Essa mudança tem alterado os hábitos alimentares secularmente estabelecidos e tem contribuído para o surgimento de diversas doenças na população, tais como obesidade, cardiopatias e esteatose, entre outras. No contexto brasileiro, os governos federais democráticos, no período pós-anos 1990 até 2016, implementaram diversas políticas públicas voltadas para a alimentação, com o objetivo de difundir conhecimentos nutricionais e resgatar a importância da cultura alimentar brasileira, que estava sendo substituída pelo consumo de alimentos ultraprocessados. Esse resgate teve como consequência o estímulo de parte significativa da população a modificar seus hábitos alimentares. A apropriação da cultura alimentar pelo indivíduo fortalece sua identidade regional, nacional e cultural, em conexão com a história de seu país. O presente artigo tem como objetivo relatar as ações desenvolvidas junto a estudantes da rede pública de ensino na cidade de Assis, São Paulo, embasadas nos fundamentos teóricos da Psicologia histórico-cultural, com o intuito de fomentar aprofundamentos acerca da constituição histórica e contemporânea da cultura alimentar brasileira. O estudo demonstrou que a educação alimentar e nutricional desempenha um papel fundamental ao proporcionar uma reflexão sobre os padrões de comportamento alimentar, além de fortalecer a história e a identidade do povo brasileiro.

**Palavras-chave:** Cultura brasileira; Educação; Psicologia; Indústria alimentícia.

#### Abstract

---

In the industrialized world, nutrition has predominantly relied on the consumption of ultra-processed foods, disregarding homemade and natural diets. This shift has disrupted long-established dietary habits and has contributed to the emergence of various diseases, including obesity, heart conditions, and fatty liver, among others. In Brazil, democratic federal governments from the 1990s to 2016 implemented several public policies focused on nutrition, aiming to disseminate nutritional knowledge and restore the importance of Brazilian food culture, which was being overshadowed by the consumption of ultra-processed foods. This retrieval effort has encouraged a significant portion

---

<sup>1</sup> Doutor em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas), Campinas, São Paulo, Brasil. Docente do Departamento de Psicologia Social da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (Unesp), Assis, São Paulo, Brasil. *E-mail:* antonio.cb.silva@unesp.br

<sup>2</sup> Doutora em Educação pela Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (Unesp), Marília, São Paulo, Brasil. Docente de Psicologia na Universidade de Marília (Unimar), Marília, São Paulo, Brasil. *E-mail:* marinacasadei@unimar.br

of the population to modify their eating habits. The appropriation of food culture by individuals strengthens their regional, national, and cultural identity, connected to the history of their country. This article aims to report on actions taken with students from the public education system in the city of Assis, São Paulo, grounded in the theoretical foundations of historical-cultural psychology, in order to promote a deeper understanding of the historical and contemporary formation of Brazilian food culture. The study demonstrated that food and nutritional education play a crucial role in fostering reflection on eating behavior patterns, while also reinforcing the history and identity of the Brazilian people.

**Keywords:** Brazilian culture; Education; Psychology; Food industry.

## **Introdução: revisão bibliográfica e objetivos da investigação**

No Brasil as Políticas Nacionais de Alimentação e Nutrição (PNAN) existem há 88 anos e foram se transformando ao longo desse período. As PNAN no início eram voltadas para equacionar as dificuldades na distribuição de alimentos no país, porém tornaram-se nas últimas três décadas em políticas que buscam o respeito, a proteção, a promoção e o provimento dos direitos humanos à saúde e à alimentação adequada e cultural junto à população.

Segundo Silva & Silva (2018) a PNAN de 2013 apontava que o aumento das doenças crônicas degenerativas estava relacionado aos novos hábitos alimentares adquiridos pela população, principalmente aqueles relacionados ao consumo excessivo de alimentos industrializados. Essa política reafirmava como propósito a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira.

Para que essas práticas fossem desenvolvidas, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) foi uma estratégia defendida e postulada, principalmente, junto a estudantes de escolas públicas. A EAN incentivou a criação de ambientes institucionais promotores de alimentação adequada e saudável que fizessem parte da cultura alimentar brasileira, incidindo sobre a oferta de alimentos saudáveis nas escolas e nos ambientes domésticos (ALVES; JAIME, 2014).

A PNAN de 2013, ao apontar a EAN como estratégia para favorecer a consciência sobre a cultura alimentar e, conseqüentemente, melhorar a

saúde nutricional dos brasileiros, também atribuiu aos educadores de diversos setores a responsabilidade em orientar as crianças de forma crítica sobre o ato de alimentar-se a partir dos diversos sistemas culturais, local, regional e nacional.

A EAN foi um dos caminhos existentes que se mostrou eficaz para a promoção da saúde, pois encaminhou a população a refletir sobre o seu comportamento alimentar a partir da conscientização sobre a importância da alimentação para a saúde, permitindo a transformação e o resgate dos hábitos alimentares tradicionais, tais como aqueles que foram apreendidos a partir da história familiar, comunitária e conforme os costumes regionais.

De certa forma, quem trabalha em EAN, além de associá-la a uma educação para a saúde, deve focar suas questões educativas de forma crítica e transformadora. Para Boog (1997), um trabalho viável e crítico na promoção da EAN valoriza e resgata elementos da cultura alimentar, respeitando e modificando crenças e atitudes em relação à alimentação.

Outros componentes pertencentes ao contexto cultural, social, econômico e ecológico que envolva a alimentação também são analisados, fazendo com que crenças e valores da população em relação à nutrição sejam refletidos e aprofundados.

A Psicologia histórico-cultural enquanto área que analisa aspectos sociais, culturais e plurais se mostra uma teoria que contribui para desvendar os processos e as artimanhas que compõem o cenário da alimentação brasileira. Essa psicologia com aporte nos estudos de Vygotsky a partir do materialismo histórico-dialético atua no sentido de apreender a essência dos múltiplos fenômenos que

constituem a realidade social e busca compreender como se estrutura a relação do homem com a realidade, não só enquanto meio social imediato, mas enquanto processo cultural historicamente produzido pelas mediações culturais e históricas presentes na sociedade.

A Psicologia histórico-cultural propõe ações que procuram transformar o imediato em mediato, negando as aparências ideológicas que estão nas atitudes da sociedade, no sentido de desvelar sua razão histórica-ideológica para, de algum modo, ir além desse conhecimento, procurando superá-lo e transformá-lo por meio da ação-reflexão. A Psicologia histórico-cultural busca um constante esclarecimento da realidade, resultando na inserção reflexiva na realidade dos sujeitos e na negação do homem abstrato, isolado, desligado do mundo real.

De um modo geral, ações em EAN que contam com os princípios de uma Psicologia histórico-cultural possibilitam ao sujeito encontrar condições para descobrir-se e conquistar-se em sua própria história, tornando o sujeito capaz de compreender seus problemas e transformá-los. Vale a pena, então, pensar a condição atual do sistema alimentar operante, debatê-lo, redefini-lo e desenvolver novas formas de estabelecer uma alimentação saudável, histórica, cultural, crítica e, de certa forma, desalienante.

Por essa razão é relevante analisar o papel que as práticas alimentares desempenham em uma sociedade, pois elas são construídas e transmitidas histórica e culturalmente de geração para geração e carrega em si signos que representam costumes, gostos e estilos de vida. Desta maneira, a cultura alimentar tem um valor histórico que merece ser resgatado, pensado, repensado, transformado, mas nunca ser aceito quando imposto pelos interesses da indústria e do comércio.

### **Procedimentos metodológicos**

O estudo apresentado é um módulo de uma pesquisa maior efetuado no ano de 2018 e realizado em estreita associação com uma ação que visava colocar o coletivo dos alunos de uma escola

pública em contato com sua realidade alimentar e com os elementos históricos e culturais que construíram a prática alimentar brasileira. Para tanto, foram desenvolvidas ações críticas (oficinas de reflexões) junto ao grupo de alunos. Essas oficinas aguçaram nos alunos indagações e reformulações a respeito dos processos que levavam os sujeitos a consumirem sem crítica alimentos industrializados que além de atentarem contra a saúde os afastavam da cultura alimentar de seu país. Nesses espaços a técnica das rodas de conversa foi utilizada.

Nestes tipos de ações participativas foram priorizadas discussões em torno da alimentação e no processo dialógico que os sujeitos apresentam em suas elaborações a respeito dela, mesmo contraditórias, sendo que cada pessoa instigava a outra a falar, sendo possível se posicionar e ouvir o posicionamento do outro. O diálogo compartilhado permitiu que as histórias dos sujeitos em relação a uma determinada experiência alimentar fossem ressignificadas (CAMPOS, 2000).

As oficinas, desenvolvidas com três grupos abertos que contavam com cerca de 10 a 20 alunos. A idade das pessoas do grupo variava entre nove e 13 anos. Todos pertenciam a uma escola pública de uma cidade do interior paulista. As intervenções ocorriam a cada 15 dias. Foram desenvolvidas cerca de 10 intervenções. As oficinas foram divididas e diversificavam sobre as práticas alimentares contemporâneas; sobre a cultura alimentar tradicional brasileira; e sobre práticas reflexivas a respeito do preparo de comidas brasileiras típicas. Como eram grupos abertos, um mesmo estudante participava de mais de uma oficina. A oficina de culinária, entretanto, contava com cerca de 20 participantes, pois tinha como atrativo a degustação das comidas que eram preparadas durante ela. A equipe que desenvolveu as atividades (rodas de conversas e culinária) contou com o coordenador do projeto (professor de Psicologia Social), uma pesquisadora em Educação (doutora em Filosofia da Educação), quatro alunos de Psicologia e um estagiário de Nutrição.

O trabalho foi estruturado metodologicamente de forma a construir espaços dialógicos de

reflexão na escola no qual foram desenvolvidas as ações em EAN. Para auxiliá-las nesse processo, as chamadas intervenções grupais em psicologia foram utilizadas de forma que as discussões coordenadas pela equipe, com respaldos teóricos das Psicologias histórico-culturais, eram dinamizadas e colocavam os participantes a refletir sobre as demandas em torno da alimentação brasileira.

## Resultados e Discussões

As oficinas tiveram a intenção de estabelecer uma EAN que através do debate informasse e conscientizasse os sujeitos a respeito dos elementos históricos, nutritivos, ideológicos, econômicos, políticos e ideológicos que poderiam estar por trás das práticas alimentares que fazem parte da cultura brasileira.

### Rodas de conversas

#### Debate: práticas alimentares contemporâneas

Nessa oficina, as discussões centraram-se em analisar os alimentos industrializados e como eles fazem parte do cotidiano alimentar da população. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2014 o consumo de alimentos industrializados representou cerca de 85% do consumo brasileiro contra apenas 15% dos produtos *in natura*. Poder-se-ia afirmar que a indústria alimentar tem um papel relevante sobre a prática alimentar atual do brasileiro.

O grupo estudou e debateu a composição de alguns alimentos industrializados (biscoitos, doces achocolatados, salgadinhos em pacote à base de milho e farinha de trigo e batatas fritas empacotadas) com enfoque para a quantidade de açúcares, gorduras, sais e aditivos químicos que há em excesso nesses alimentos.

Esses debates reforçaram o diálogo em torno dos ingredientes que são mascarados em diversos alimentos industrializados. Sob nomes científicos, de difícil compreensão para a maioria da população,

esses ingredientes escondem a quantidade de açúcares que há nos alimentos industrializados. Sob o nome de maltodextrina, frutose, dextrose, xilose, néctar, maltose, xarope de milho etc. tentam esconder sua real descrição – o açúcar glicose. A quantidade de sal também é mascarada a partir da nomenclatura cloreto de sódio, conservantes etc. As gorduras trans são mascaradas pelas nomenclaturas gorduras vegetais hidrogenadas, gordura de palma, entre outras.

Para incrementar o debate utilizou-se como recursos diversos recortes de documentários que debatem tais questões, como, por exemplo: *Muito Além do Peso*, *Comida S.A.*, *FedUp*, *SuperSize Me* e outros.

De acordo com Nilson Maciel de Paula, que é pesquisador no Programa de Pós-Graduação em Políticas Públicas da Universidade Federal do Paraná (UFPR) e especialista no tema da fome, em matéria conferida ao jornal *Humanista*, em 26 de julho de 2022 (BENITES, 2022), há poucas campanhas educativas governamentais, principalmente após o golpe de 2016, que informam corretamente os ingredientes que há nos alimentos ultraprocessados.

A partir de 2016, após as reformas trabalhista e previdenciária, um gradativo desmonte de políticas públicas de transferência de renda e de estímulo à produção de alimentos marcou a agenda governamental. A orientação neoliberal de redução do Estado e crença nas virtudes do livre mercado deixou um crescente contingente populacional desprotegido, ao mesmo tempo em que aumentava a vulnerabilidade social. A informalidade e o desemprego se tornaram marcas visíveis do mercado de trabalho, com reflexos diretos no fluxo de renda familiar nas condições de vida, como alimentação, moradia, saúde etc. Como resultado, o Brasil evoluiu em meio a um aumento das desigualdades e da pobreza, associado ao qual a parcela da população em estado de fome passou de 4,2% entre 2013 para 5,8% em 2018, 9% em 2020, saltando para 15,5% em 2021. (BENITES, 2022).

Em outro debate proveniente desse tipo de atividade foi analisada a composição dos sucos em

embalagens de longa duração. A maioria desses sucos não apresenta nenhum ingrediente *in natura*, apesar da descrição em sua embalagem mascarar seus reais ingredientes dando a impressão de que há um suco natural nesse produto. Os fabricantes desses sucos utilizam nomenclaturas que têm representatividade social aceitável, tais como *contém néctar, frutose, x porcentagem de suco* (geralmente suco de maçã), entre outras, que dá uma sensação de ser saudável.

Outro assunto abordado foi como o organismo reage diante do consumo excessivo de produtos ultraprocessados à base de açúcar. Os debates que se seguiram com essa atividade destacaram o descontrole que envolve o consumo excessivo de alguns ingredientes energéticos e como esses são ocultados e mascarados nos rótulos dos alimentos industrializados. Como se abordou anteriormente, a indústria alimentícia tem como estratégia dificultar a compreensão do consumidor a respeito dos verdadeiros ingredientes que há em seus produtos, o que leva o sujeito sentir-se ignorante e inoperante diante de tantos termos científicos provindos da indústria alimentícia e química.

Aqui vale a pena apontar, em termos reflexivos, que vivemos em uma sociedade célere, tecnológica na qual o tempo para se alimentar é o mínimo possível e poucas pessoas têm disposição para ler e apreender o que diz os rótulos dos alimentos. Dentre os alimentos de um supermercado 90% contém algum aditivo químico e a maioria é feito à base de farináceos refinados à base de soja, trigo e milho (CARREIRO, 2007).

### **Debate - cultura alimentar tradicional: o início da culinária brasileira**

Desenvolveu-se um debate em relação à influência das culinárias lusitana, indígena e africana em nossa cultura, com destaque para a doçaria brasileira. Os doces de frutas diversas que durante muito tempo foram preparados de forma artesanal em tachos sobre o fogão à lenha para servir de sobremesa, hoje são produzidos pela indústria alimentícia e consumidos a qualquer hora do dia.

Aqui ocorre o que Poulain (2013) chamou de des-sociação da comida na era contemporânea. A comida industrializada não tem alma, história, nem constrói identidades. Essa comida não vem com regras implícitas e nem com códigos sociais. O doce feito na cozinha artesanal tem todo um significado simbólico que representa um estilo de vida e a cultura aprendida de um povo.

Para resgatar esse aspecto histórico do doce, foi mostrado aos estudantes que esta comida só era feita em ocasiões especiais, principalmente, por causa do valor econômico do açúcar e pelo dispêndio destinado a seu processamento. Há evidências que no século XV já havia uma produção de açúcar e que os doces, portanto, eram feitos só pelas famílias mais abastadas (FREYRE, 2004).

De um modo geral, o doce no Brasil sempre teve um papel social relevante. Além de ser um alimento socialmente ativo, em outros momentos foi essencial para prover de calorias às classes sociais mais baixas. A rapadura, por exemplo, foi um doce criado a partir da raspagem das camadas de açúcar que ficavam presas às paredes dos tachos utilizados para fabricação de açúcar, então, era aquecido e colocado em fôrmas semelhantes às de tijolos. Uma solução prática de transporte de alimento em pequena quantidade para uso individual, que resistia durante meses às mudanças atmosféricas. A rapadura é fonte de energia, carboidrato, minerais, como ferro, cálcio, potássio, fósforo e magnésio, e vitaminas do complexo B, como tiamina, riboflavina e niacina. Esse alimento, desde 1532, serviu como ração para os escravizados. A rapadura ainda hoje é consumida como alimento base em diversas regiões periféricas do país, onde a industrialização ainda não controlou totalmente as práticas alimentares, principalmente no Norte e no Nordeste.

Foi interessante verificar que poucos estudantes conheciam o doce de rapadura que, de certa forma, carrega junto a ele a história e uma parte da cultura brasileira.

Outro alimento que tem papel importante na culinária brasileira é a farinha de milho, mais especificamente o fubá. O fubá é uma palavra herdada do código africano para nomear a farinha de milho.

No período da colonização, os portugueses foram os maiores responsáveis por uma intensa produção de farinha de milho. A farinha de milho serviu para preparar a papa que também foi uma alimentação típica dos escravizados. Os negros resistiam e criavam receitas a partir da insossa papa. Associavam à farinha de milho, o açúcar, ovos e leite de coco que em algumas datas específicas (comemorações dos brancos europeus) eram doados a eles. Com esses ingredientes, faziam da dura e amarga papa diária uma comida saborosa, sedutora, que dava esperança de que em breve surgiriam dias mais doces. Tal bolo, ainda hoje, é servido à tarde junto com café, no Brasil, representando as tardes amenas. Nesse exemplo simplório resgata-se o passado do Brasil, trazendo movimento e questionamento na engrenagem histórica do brasileiro (CASCUDO, 1983; FREYRE, 2004).

O básico ato de preparar um bolo, muito comum nas festas juninas, mostra como o povo brasileiro incorporou a farinha às suas receitas e a utilizou para evocar elementos subjetivos. Tais receitas fazem florescer e vivenciar memórias coletivas que buscam espregar na comida, a rede de teias simbólicas com significados que reativam a cultura popular. “A memória é a imaginação no povo, mantida e comunicável pela tradição, movimentando as culturas convergidas para o uso, através do tempo. Essas culturas constituem quase a civilização nos grupos humanos” (CASCUDO, 1983, p. 9).

O doce de canjica, também presente nas festas juninas, por exemplo, é outra comida construída pelos escravizados negros e foi o alimento mais comum nos quilombos e senzalas, para depois ser difundido por todo o país e adquirir formações diferentes em cada região, passando a ser considerado um ingrediente típico para diversos pratos brasileiros. Assim como a mandioca, um alimento domesticado pelos indígenas que, espalhado pelo Brasil, serve como fonte de energia e ingrediente para os mais diversos pratos.

Em suma as discussões surgidas nas oficinas caminharam no sentido de pontuar a importância de não deixar os alimentos, a cultura, as receitas antigas e as suas histórias de origem desaparecer.

São as receitas dos nossos antepassados que servem como resistência, na contramão da indústria alimentícia e que criam identidades e nos dão sentidos enquanto povo.

### **Debate: diversidade alimentar brasileira**

Aqui os debates caminharam no sentido de mostrar que o Brasil possui rica diversidade cultural no campo das práticas alimentares, entretanto, ao ceder aos apelos da universalização do mundo globalizado fica à mercê do poderio econômico e de suas aglomerações empresariais e industriais. Sendo que essas últimas ditam o ritmo de alimentação contemporânea.

Segundo Carreiro (2007), as células do organismo humano necessitam de, no mínimo, cerca de 44 tipos diferentes de nutrientes para sobreviver. Somente uma alimentação base diversificada, tal como era feita antigamente no Brasil, quando se consumiam legumes, arroz, feijão, saladas, castanhas, cereais integrais, frutas, tubérculos, farinha de milho, araruta, carnes diversas etc., faria o organismo funcionar de forma adequada. Esse tipo de alimentação não tem espaço na sociedade contemporânea, onde os aglomerados industriais internacionais ditam e mudam os hábitos alimentares dos brasileiros oferecendo à população alimentos à base de trigo, leite, milho, açúcar e soja.

Como já foi apontado anteriormente, o consumo de alimentos industrializados representa cerca de 85% do consumo brasileiro contra apenas 15% dos produtos *in natura*. Portanto, resgatar a cultura alimentar é combater o domínio da indústria sobre as práticas alimentares da população, fortalecer a alimentação regional e agir em prol da saúde.

### **Debate: comida que sustenta tem história e sabor**

Em uma das oficinas os debates aprofundaram-se na reafirmação das culinárias tradicionais, provenientes dos encontros étnicos que ocorreram no Brasil, que ajudaram a fundar a identidade brasi-

leira. Dessa forma, a cultura alimentar proveniente da utilização e junção de diferentes alimentos vindos de três continentes, mandioca ou farinha nativa (tubérculo), das carnes e derivados da Europa, vegetais e frutos africanos (coco, dendê, quiabo), foi retratada como construções sociais de resistência e reafirmação de características culturais étnicas do povo brasileiro que se formou pela junção de três grandes etnias.

Através da história por trás da escolha, preparo dos alimentos e qualidade nutricional destes, foi discutido com os alunos da escola como as comidas podem mudar o cotidiano dos sujeitos. No caso da comida dos tropeiros, as receitas feitas a partir de alimentos secos (feijão, carne, farinha de mandioca e cheiro verde) proporcionaram longas viagens aos condutores de gado e estimularam a construção de vilas e desenvolvimento do comércio brasileiro.

A junção entre as práticas alimentares lusitanas (a produção de charque) e indígenas (produção de farinha de mandioca) é evidente na cultura dos tropeiros.

A comida baiana retrata uma resistência do povo africano que conseguiu difundir sua cultura através da reconstrução de suas práticas alimentares ao juntar com os alimentos que havia no Brasil aqueles que eram trazidos da Europa.

A culinária mineira conseguiu misturar os ingredientes regionais com aqueles que foram trazidos pelos povos africanos e lusitanos e criaram receitas que misturam culturas, tais como o frango com quiabo, a galinha ao molho pardo, pão de queijo, doce de leite, arroz com taioba etc. Essas cozinhas quando estudadas potencializam a cultura brasileira e ampliam a possibilidade de ampliar as funções psicológicas superiores.

### **Debate: a experiência compartilhada**

Uma ideia surgida através das rodas de conversas e que merece ser aqui postulada foi a intenção de compartilhar as experiências que surgiam nas oficinas com a comunidade escolar. Os alunos participantes das rodas construíram um espaço de

EAN dentro do pátio da escola, cuja finalidade foi oferecer à população da instituição a possibilidade de conhecer a cultura alimentar brasileira. Para isso os alunos fizeram a montagem de um estande temático no pátio da escola: cavalete de tela, mesa com condimentos tipicamente brasileiros, materiais ilustrativos que retratavam a cultura alimentar brasileira etc. Foram oferecidos aos visitantes do espaço materiais produzidos pelo grupo (*folders*, cartazes, fotos e textos informativos a respeito da cultura alimentar brasileira).

Alguns beliscos da cultura alimentar brasileira produzida na oficina de culinária (biscoitos de polvilho, pães de queijo e doces típicos caseiros da culinária nacional, como de doce de batata, pé de moleque, paçoca, manjar, broa de milho etc.) foram oferecidos à comunidade escolar e evocaram em sua memória a cultura e identidade alimentar brasileira. A intenção aqui foi atizar a memória histórica da culinária brasileira e ao mesmo tempo mostrar que o Brasil tem uma rica história na produção de cultura e sabor.

### **Debates e práticas reflexivas – o preparo de comidas brasileiras típicas**

A oficina de culinária, que também pode ser considerada uma roda de conversas, pois suscitavam debates, teve a intenção de mostrar aos participantes que cozinhar é um ato que reafirma a cultura, é simples, prazeroso e representa a inteligência de um povo, além de ser um aprendizado que instiga a produção de funções cognitivas e psicológicas superiores. Em todas as atividades feitas na oficina de culinária os participantes foram convidados a cozinhar conjuntamente com os membros da equipe do projeto. Apesar de a maioria não participar diretamente do preparo dos pratos, observaram atentamente todo o processo que envolve o preparo de uma comida.

Para Silva (2015), a comida seria um elemento histórico-cultural, que iria além do sentido de nutrir-se para sobreviver. Ela estaria relacionada aos aspectos pessoais, subjetivos, familiares e históricos presentes na preparação e no consumo

dos alimentos. Na alimentação, estariam contidos aspectos culturais de determinada sociedade, comunidade e religião.

Assim, utilizou-se a oficina de culinária no preparo de doces de frutas *in natura* (lavagem, cortes específicos, limpeza – retirada de cascas e sementes etc.) para indicar que os mesmos podem ser feitos em casa e, que apesar de boa parte desses doces terem frutose e outros açúcares em sua composição, são muito menos prejudiciais do que os doces industrializados.

Cabe ressaltar que nunca houve nas oficinas uma tentativa de conduzir para uma alimentação disciplinar e conservadora, o que poderia naturalizar ou cristalizar a feitura da comida. Em uma perspectiva histórico-cultural devemos ver o mundo em movimento, em um processo dialético. Sempre foi informado aos participantes que mesmo os alimentos minimamente processados, como sucos naturais e os doces de compotas, perdem propriedades nutritivas e que podem ser muito calóricos. A vantagem em relação ao preparo dessas comidas é o fortalecimento da cultura alimentar com suas especificidades (comunhão na cozinha, – o fazer junto, a valorização do saber familiar, a transformação em casa do alimento etc.) e a utilização mínima de ingredientes artificiais e aditivos químicos durante sua feitura. Pode-se afirmar que essa atividade desenvolveu nos grupos um saber culinário e, ao mesmo tempo, uma reflexão crítica que rompeu com a ideia de que, necessariamente, biscoitos e doces só são produzidos em fábricas.

Em outro debate tomou-se o estudo a respeito das frutas, verduras e legumes presentes na região. Receitas que tinham frutas como ingredientes também foram resgatadas. Assim, o bolo de banana, a torta de abacaxi, o manjar de coco são exemplos de receitas que foram preparadas durante a oficina. Através do diálogo os estudantes aprenderam que a maior parte das frutas que se consomem atualmente tem limites quanto à variedade e provém originalmente de outros países. Tal fenômeno ocorre, principalmente, pelo fortalecimento do agronegócio, a partir da década de 1990, e pela opção dos empresários agrícolas em cultivar frutas

que oferecem melhor custo-benefício e que podem ser exportadas. O Brasil com essa postura tornou-se um dos maiores exportadores de frutas do mundo. Vale a pena registrar que o mundo globalizado com seus aglomerados industriais e empresariais influi na produção de alimentos e, de certa forma, inibe a produção de alimentos que teriam um apelo apenas regional.

Conhecer novos sabores e texturas de novos alimentos possibilitou aos estudantes uma sensação prazerosa e os instigaram a buscar novas experimentações de alimentos *in natura*.

Convém ressaltar que nessa oficina reforçamos aos estudantes a importância de um alimento tipicamente brasileiro, que tem uma importância cultural imensa e que contribuiu como fonte calórica e nutritiva para que o povo brasileiro povoasse as mais longínquas regiões brasileiras. Trata-se da raiz de mandioca. Uma planta originalmente brasileira que possibilita a produção de diversos produtos (bolos, tapiocas, beijos, biscoitos, doces, bebidas, caldos, pães, farinhas etc.). Infelizmente, a desinformação e a produção agrícola pressionada pela universalização da alimentação à base de farináceos de trigo, soja e amido de milho, deixa a produção de mandioca para os pequenos agricultores e, a cada dia, a mesa do brasileiro perde um alimento nacional.

Recentemente, a polêmica em torno dos malefícios do glúten tem reabilitado a mandioca, pois é um alimento que não contém esse elemento e pode substituir de forma palatável os pães e doces feitos a partir de farinhas de trigo (CARREIRO, 2007). Em suma, produzimos junto com os alunos várias comidas feitas a partir da raiz de mandioca (carne com mandioca cozida, mandioca assada, bolinhos de mandioca) e de suas farinhas (farofa salgada, paçoca de carne, pão de polvilho com queijo etc.).

Os alunos tiveram o prazer, a reflexão e informação compartilhada a respeito da relevância que a mandioca tem na cultura brasileira e que consumi-la no lugar de outras fontes de carboidratos mantém a história e cultura brasileira viva e atuante.

## Considerações finais

No decorrer dos encontros quinzenais com os jovens, pode-se perceber que há um distanciamento dos jovens em relação ao conhecimento da culinária típica brasileira. Nas discussões ocorridas durante as oficinas chegou-se à conclusão que tal distanciamento ocorre porque a indústria alimentícia, através da mídia, investe no *marketing*, na praticidade e no barateamento dos alimentos ultraprocessados. Isso contribui para a alienação da população em relação a sua cultura alimentar, pois a busca por alimentos de fácil consumo, com grande densidade calórica e sem compromisso com aspectos históricos e culturais se encaixam perfeitamente no estilo atual, uma vida apressada onde o ato de cozinhar, o desenvolvimento da cultura e as elaborações históricas são vistos como uma perda de tempo. Os estudos de Poulain (2013), Moss (2015), Fischler (1998) apontam que a sociedade contemporânea dessocializou o alimento, transformando o alimento em algo amorfo, sem cultura. Em contrapartida criou, através de elaborações químicas, alimentos extremamente palatáveis, com excesso de gorduras, sais e açúcares e prontos para serem consumidos, sem a necessidade de passar pelo processo de manipulação, cozimento e transformação que ocorre na cozinha.

Verificar que os estudantes desconhecem a culinária brasileira é, de certo modo, reconhecer que empobrecemos em termos culturais e históricos e, logo, em termos cognitivos. Montanari (2013) afirma que comida é cultura. A prática alimentar é um elemento histórico-cultural, que ultrapassa o sentido de nutrir-se para sobreviver. Na prática alimentar, os aspectos culturais de uma determinada sociedade, comunidade, religião se encontram e socializam o sujeito (SILVA, 2016).

Em suma, as discussões surgidas nas oficinas caminharam no sentido de pontuar a importância de não deixar os alimentos nacionais, as receitas antigas e suas histórias de origem desaparecer. São a manutenção dos alimentos nacionais, as receitas dos nossos antepassados e a memória alimentar que servem como resistência, na contramão

da indústria alimentícia, que criam identidades e nos dão sentidos enquanto povo.

A presente proposta contribuiu para a efetivação de uma ação de Educação Alimentar e Nutricional que retomou e aprofundou em elementos históricos, culturais e sociais que permeiam a nutrição e alimentação do brasileiro. Além disso, o debate em torno dos hábitos alimentares adquiridos na contemporaneidade fomentou nos estudantes a busca por uma postura crítica frente à produção de alimentos ultraprocessados e as estratégias marqueteiras da indústria alimentícia.

Os espaços reflexivos aguçaram nos alunos indagações e reformulações a respeito dos processos que os levavam a consumirem sem crítica alimentos industrializados que, além de atentarem contra a saúde, os afastavam da cultura alimentar de seu país. Além disso, o processo dialógico incentivou o sujeito a apresentar suas elaborações a respeito da alimentação do dia a dia e a solicitar o posicionamento do outro frente a essa ação, a fim de obter argumentos, sugestões e reflexões para ressignificar as práticas alimentares contemporâneas.

Foi possível mostrar aos alunos as possibilidades de reinventar e experimentar outros sabores, pratos e ingredientes da culinária brasileira que até então eram desconhecidos por muitos deles. Isso possibilitou aos alunos resgatar a história da origem dos ingredientes e dos pratos típicos brasileiros, pois cada alimento traz na sua história lutas e tensões entre dominantes e dominados que perduraram por séculos.

Ao resgatar a cultura alimentar brasileira podemos mostrar que temos condições de resistir à padronização e naturalização alimentar contemporânea, além de incentivar um consumo de comidas mais saudáveis, uma vez que o preparo dessas se vale de diversos elementos, tais como: seleção dos ingredientes, processo de preparo, disponibilidade de nutrientes, análise de valor do alimento etc. O ato de comer não é apenas alimentar-se, mas, é, também, transitar pela cultura de um país ou região, é saber efetuar uma escolha econômica e ter consciência de como ocorre o processo de produção do alimento etc.

Por fim, afirmamos que a adoção de ações em políticas públicas alimentares gabaritadas pela educação alimentar e nutricional, mesmo aquelas sucintas que agem junto a pequenos grupos, são medidas de enfrentamento às determinações controladoras e operantes das grandes corporações alimentares. Percebe-se que um trabalho em EAN é factível de construir um terreno propício para que os sujeitos resistam e reivindiquem para si um projeto próprio, um projeto de alimentação mais cultural e saudável, além da possibilidade de rompimento com a padronização cultural e controladora que assola os processos alimentares brasileiros na contemporaneidade.

## Referências

- ALVES, K. P. S.; JAIME, P. C. A Política Nacional de alimentação e Nutrição e seu diálogo com a Política Nacional de Segurança alimentar e Nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva*, vol. 19, n. 11, Rio de Janeiro, nov. 2014.
- BENITES, G. Empobrecimento e negligência do governo explicam fome no Brasil, avalia pesquisador. *Humanista*. 22 de julho de 2022. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/humanista/2022/07/26/empobrecimento-e-negligencia-do-governo-explicam-fome-no-brasil-avalia-pesquisador/#>. Acesso em: 7 de julho de 2023.
- BOCK, A. M. B. *Aventuras do Barão de Münchhausen na psicologia*. São Paulo: Cortez; EDUC, 2001.
- BOOG, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997.
- CAMPOS, G. W. S. *Um método para análise e gestão de coletivos*. São Paulo: HUCITEC, 2000.
- CARREIRO, D. M. *Entendendo a importância do processo alimentar*. São Paulo: Edição do Autor, 2007.
- CASCUDO, C. *História da Alimentação Brasileira*. Belo Horizonte: Itatiaia, 1983.
- FISCHLER, C. A McDonalidização dos Costumes. In: MONTANARI, M.; FLANDRIN, J. L. *História da Alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade, 2003.
- FREYRE, G. *Casa-grande & senzala: formação da família brasileira sob o regime da economia patriarcal*. 49. ed. São Paulo: Global, 2004.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Pesquisa Industrial Anual*, 2014.
- LANE, S. T. M. A dialética da subjetividade *versus* a objetividade. In: Furtado, O.; González-Rey, F. (Eds.). *Por uma epistemologia da subjetividade: um debate entre a teoria sócio-histórica e a teoria das representações sociais*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- LANE, S. T. M.; SAWAIA, B. B. La Psicologia Social Comunitária no Brasil. In: Wiesenfeld, E.; Sánchez, E. (Eds.). *Psicologia Social Comunitária: contribuciones Latinoamericanas*. Caracas, Venezuela: Fondo Tropykos, 1995.
- MONTANARI, M. *Comida como cultura*. São Paulo: Senac, 2013.
- MOSS, M. *Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us*. New York: Random House, 2014.
- PATTO, M. H. S. *Psicologia e Ideologia: uma introdução crítica à Psicologia Escolar*. São Paulo: T. A. Queiroz, 2022.
- POULAIN, J. P. *Sociologias da alimentação: os comedores e o espaço social alimentar*. Florianópolis: UFSC, 2013.
- SILVA, A. C. B. Educação alimentar e nutricional, cultura e subjetividades: a escola contribuindo para a formação de sujeitos críticos e criativos em torno da cultura alimentar. *DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, v. 10, n. 2, p. 247-257, 2015.
- SILVA, A. C. B. (org.). *Culturas e práticas alimentares em questão: psicologia e educação*. Marília: Poieis Editora, 2016.
- SILVA, A. C. B.; SILVA, M. C. C. B. Políticas Públicas de Alimentação: práticas junto à infância. In: CONSTANTINO, E. P. *Políticas Públicas para a Infância e Adolescência*. Curitiba: Editora CRV, 2018.

Recebido em: 15 abr. 2023

Aceito em: 23 jul. 2023