

1 TRANSFORMANDO HÁBITOS ALIMENTARES EM PRAZER E SAÚDE: educando com alimentos

TRANSFORMING EATING HABITS IN PLEASURE AND HEALTH: educating through food.

Ana Maria Ruiz Tomazoni¹

RESUMO: Este artigo fruto de uma tese de doutorado em educação, onde foi realizado um recorte voltado para a educação alimentar e a Gastronomia. O tema envolveu várias fases da vida, com vivências visando alimentação consciente e saudável. O objetivo foi narrar práticas educacionais em aulas, eventos, experiências com alimentos e as eventuais mudanças para hábitos alimentares e de saúde na vida dos alunos, com experiências gastronômicas no ato de cozinhar. A importância da consciência alimentar, nos dias atuais, é imprescindível de ser revista e estudada com um olhar de mais atenção à pessoa, num contexto de educação permanente, refletindo sobre tendências e contemplando um ser que vive e evolui integrado ao mundo contemporâneo.

PALAVRAS-CHAVE: Educação. Ato de cozinhar. Alimentação. Interdisciplinaridade. Reflexão.

ABSTRACT: This article reflects a Doctorate Thesis in Education where it was carried out a snippet turned to Food Education and Gastronomy. The topic involved many phases of life with experiences aimed to a conscious and healthy eating habit. The purpose was to narrate educational practices during classes, events, experiences with food and eventual changes to eating habits and health in the life of students with gastronomic experiences in cooking. The importance of food consciousness nowadays ultimately must rest upon a careful review and study on the person itself, in a permanent

¹ **ANA MARIA RUIZ TOMAZONI:** Ana Maria Ruiz Tomazoni: Educadora, pesquisadora filiada ao CNPQ: GEPI PUC SP E INMTRA UNIP SP, diretora e Coordenadora Pedagógica Da Escola Sabor E Saber Gastronomia Tomazoni com programação diversificada de cursos há 35 anos. Professora em algumas universidades na área de gastronomia e gerontologia. Doutora em educação e mestra em gerontologia pela PUC-SP. Líder do Movimento Internacional *Slow Food*, Diretora e membro de Aregala Brasil e Cozinheiros sem Fronteiras. Palestrante em Congressos nacionais e internacionais. Co-autora de mais de 25 livros e autora colibri Educar com Alimentos. Contato: amrtomazoni@gmail.com

context of education, thinking more carefully about trends and contemplating a being that lives and develops integrated to the contemporary world.

KEY-WORDS: Education. Cooking. Feeding habits. Interdisciplinarity. Reflection.

Este momento de transformação diz respeito à questão da interação mais íntima do ser humano com o universo, no que tange a ingestão de alimentos ou drogas. São tratadas as transformações inconscientes, advindas do uso inconsequente de tais alimentos ou drogas. Procuro deixar patente que não se trata de qualquer indicação de regimes vegetarianos ou macrobióticos. O indivíduo, atento ao momento vivido, perceberá o nível de transformação que está ocorrendo em seu corpo, podendo, então, superar os níveis de ignorância com que vinha atuando a seu próprio respeito. É preciso sempre deixar claro que o aprofundamento do nível de consciência dos educandos deverá sempre implicar na importância da percepção da existência da “liberdade”, como elemento indispensável ao autoconhecimento. É impossível “forçar-se” o percurso desse caminho de individuação. Caberá, isto sim, ao educador, provocar seus educandos a iniciarem-se em tal Caminho, para a vivência de uma verdadeira “libertação” dos atos praticados inconscientemente (ESPÍRITO SANTO, 2015).

Como falei este artigo está baseado em minha tese de mestrado (TOMAZONI, 2009) e doutorado que foi transformado em livro em 2016 (TOMAZONI, 2016).

Sendo educadora, pesquisadora, pedagoga, proprietária de uma Escola de Gastronomia, *Chef* de cozinha, mãe e avó, sempre me preocupei muito com hábitos alimentares, prazeres da gula e saúde.

Há mais de 35 anos educando com alimentos, me coloca em profundo respeito para entender como esse alimento, num olhar educativo da ecogastronomia², chegou até a minha cozinha para consumi-lo *in natura* ou processado. Eu me coloco em questionamentos e reflexões constantes. Como um alimento, ou prato, tão prazeroso pode trazer tantos transtornos ao meu corpo e à minha saúde? O consumo de drogas para um corpo “perfeito” em magreza ou músculos ou alegrias momentâneas do presente?

² ECOGASTRONOMIA: representa a união entre a ética e o prazer da alimentação. Restitui ao alimento sua dignidade cultural, favorece a sensibilidade do gosto e luta pela preservação e uso sustentável da biodiversidade. Protege espécies vegetais e raças animais, contribuindo com a defesa do meio ambiente, da cozinha típica regional, dos produtos saborosos e do prazer da alimentação. Disponível no site: <http://www.slowfoodbrasil.com/slowfood/ecogastronomia> Acesso em 14/05/2015.

Como educar com alimentos? Como envolver pessoas para perceberem a importância do respeito a si mesmo em nutrir seu corpo?

A nutrição nos mostra, com seus estudos, pesquisas e práticas, a importância para nosso organismo de consumirmos alimentos naturais (frutas, verduras e legumes).

A legislação nos dá alicerce para estudos, reflexões sobre saúde e alimentação. Temos a Política Nacional de Alimentação e Nutrição³ integrada com a Política Nacional de Saúde, num conjunto de políticas do Ministério da Saúde (BRASIL, 2000).

Segundo o Ministério da Saúde do Brasil, Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que visa promover a autonomia e o autocuidado, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional, o Guia Alimentar da População Brasileira (BRASIL, 2014, p.5)

O *Guia Alimentar* tem como propósito a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, a vigilância alimentar e nutricional, a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição.

Mencionar o *Guia* é entender o alimento como partes de plantas ou de animais (alimentos *in natura*), será feita a limpeza para higiene e estará pronto para consumo, ou suas partes não comestíveis descartadas, para posterior técnicas de preparo diferenciadas. Há menção importante quando pede moderação na utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar nas preparações culinárias (BRASIL, 2014, p.12)

Entender o *Guia* com a diferenciação entre produto *in natura* e produtos prontos para o consumo processados, fabricados pela indústria é algo importante (BRASIL, 2014, p.22). Quando são mencionados ainda produtos prontos para o consumo, ultra processados (hambúrguer, salsichas, peixes e frangos empanados tipo *nuggets*), incluem produtos adicionados de gorduras e ou açúcares, produtos desidratados ou congelados, guloseimas, salgadinhos e bebidas açucaradas de vários tipos. A lista de produtos ultra processados compreende vários tipos de aditivos alimentares, podendo ser pobres em vitaminas, minerais e outras substâncias com atividade biológica que estão presentes nos alimentos *in natura*.

³ BRASIL. PNAN – Política Nacional de Alimentação e Nutrição, 1999 e Relatório do Brasil para a Cúpula Mundial de Alimentação, 1994 (Roma).

É interessante considerarmos quando mencionadas regras de ouro: valorizar a amamentação até os seis meses de vida, o conhecimento dos alimentos em grupos. Apresenta pesquisa em cardápios diferentes (café da manhã, almoço e jantar) em diferentes regiões do Brasil. **A valorização do ato de cozinhar, onde integra família, cultiva a história e cultura de um povo, acompanhada da necessidade da educação alimentar e nutricional, sendo praticada por políticas públicas que assegurem o suprimento seguro e sustentável de alimentos em quantidade e qualidade adequadas para todos.**

Nunca tivemos tanto acesso a informações nos mais variados níveis com as mídias imediatas: apenas um *click* e temos, em nossas mãos, informações que levaram muitos anos de estudos e pesquisas.

Mas, o que vemos é uma população cada dia mais obesa, mais doente e com doenças, na maioria das vezes, advindas de maus hábitos alimentares. As pessoas, principalmente de grandes metrópoles, a cada dia, assistem mais TV, vídeos que contemplam comidas, porém, não cozinham, não têm tempo e não valorizam essa ação. Precisamos, como educadores, estar atentos à nossa fala e ações do dia a dia, principalmente, praticando a cada momento.

O ser humano é o único ser vivo conhecido que não nasce pronto. Um tigre, uma flor, nascem prontos e nenhum poderá ser outra coisa. O Prof. Ruy Espírito Santo nos menciona isso em suas aulas e encontros, como grande mestre. Já o ser humano precisa ser educado, precisa aprender os mais variados significados, por exemplo, como alimentar-se. Diferente dos animais, os homens se educam, tornam a experiência da educação uma das tentativas de novos conhecimentos, novas evoluções, com diferentes profissionais na área social, antropológica, saúde. E a pergunta de todos, como seres humanos: Quem sou? Como posso me alimentar melhor?

Nesses momentos de reflexão, mencionamos o pensar do Prof. Ruy do Espírito Santo, que nos remete ao autoconhecimento, a história numa consumação do processo interdisciplinar, em que cada especialidade faz a sua parte, numa inexorável convergência (ESPÍRITO SANTO, 2007, p. 54).

Só ensina quem foi ensinado. O filósofo Nietzsche já dizia que a primeira tarefa do educador é ensinar a ver, por isso, o educador tem de cuidar de seus olhos.

Como educadora, num recorte voltado à Gastronomia e à alimentação saudável, procuro estar atenta aos sentidos, num processo de educação permanente no ritual do olhar, que se inicia de acordo com cada cultura e formação de hábitos. A educação dos sentidos não tem idade; dependerá de como o indivíduo vê o mundo.

Minhas práticas com educação alimentar são sempre com atos fundamentados na interdisciplinaridade, onde o professor vê a sala de aula muito além da disciplina ou da receita culinária, como são as minhas práticas. É preciso uma

emoção e olhar profundo a escuta, o respeito, o desapego, a parceria (FAZENDA, 2007, 2003, 2001), para poder perceber e sentir seus educandos, criando um ambiente de amorosidade, humildade para um bom aprendizado, lembrando que o seu humor reflete diretamente no que está sendo preparado. A magia das alquimias transforma o alimento simples em grandes pratos e emoções. Ter atitude de estar sempre aprendendo uma nova receita, um novo jeito de fazer, de transformar, renovar o seu sabor e saber, atendendo quem está naquele momento.

Com essa preocupação de um olhar holístico, menciono também o educar no conceito de eco-gastronomia⁴, definido pelo movimento internacional *Slow Food*⁵ (2010), como algo que representa a união entre a ética e o prazer ao alimento bom, com sua dignidade cultural, favorecida pela sensibilidade do gosto e luta pela preservação e uso sustentável da biodiversidade. Com olhar de proteção às espécies vegetais e raças animais, contribuindo com a defesa do meio ambiente, da cozinha típica regional, dos produtos saborosos e do prazer da alimentação.

Assim, respeitando a eco-gastronomia nesse viés de preservação da biodiversidade, com alguns pilares, “do respeito ao alimento e ao agricultor, do uso consciente dos recursos naturais e a escolha de ingredientes de qualidade”, podemos, na prática, ter o leque maior de oferta de alimentos produzidos e consumidos.

- Preservação da biodiversidade: a ideia é que a eco-gastronomia amplia o leque da oferta de alimentos produzidos e consumidos. Alguns exemplos são a couve-flor roxa, a couve portuguesa, a couve chinesa, entre outros.
- Respeito ao alimento e ao agricultor: estimular o consumidor a fazer a escolha de alimentos de qualidade, produzidos com responsabilidade e consciência ambiental. Respeito ao produtor e às famílias que, hoje ainda, têm como atividade principal a agricultura familiar e agroecológica. Salvar alimentos, matéria prima e métodos tradicionais de cultivo e transformação dos alimentos.

⁴ Slow Food: disponível no site: <http://www.slowfoodbrasil.com/slowfood/ecogastronomia - acesso 20.08.17> 10h.

⁵O Movimento *Slow Food* é uma associação internacional. A missão do movimento é defender a biodiversidade, divulgar a educação do gosto e unir aos coprodutores aqueles que têm produtos de excelência. *Slow Food* é uma organização internacional, que defende a alimentação como parte essencial da vida. Segundo este movimento internacional, a qualidade de vida está inevitavelmente ligada ao prazer de uma alimentação saudável e variada. O prazer que o *Slow Food* defende não é um puro prazer ao alimento em si, pelo contrário, apresenta propostas para unir o prazer com a responsabilidade e consciência social, acreditando que a gastronomia está indissociavelmente ligada à política, à agricultura, à antropologia e ao meio ambiente.

- Uso consciente dos recursos naturais: na eco-gastronomia, trabalha-se a ideia de não desperdiçar água, manejar a terra de forma a mantê-la produtiva, realizar a adubação verde e o uso de defensivos naturais.
- Escolha de ingredientes de qualidade: dar prioridade a produtos com a procedência conhecida, com pouco processamento, além de respeitar a sazonalidade dos ingredientes e priorizar a valorização do produto local, com sua herança cultural e valor histórico.

O indivíduo, atento ao momento vivido, perceberá o nível de transformação que está ocorrendo em seu corpo, podendo, então, superar os níveis de ignorância com que vinha atuando a seu próprio respeito. Não acreditar ou mencionar dietas, fórmulas para emagrecimento e, sim, uma experiência (vivência) com os alimentos onde o aluno é o protagonista, usando todos os seus sentidos (tato, audição, paladar, olfato, visão e, principalmente, seus sentimentos), o aluno cozinhando, vivenciando cada sentido, para, a partir daí: refletir, criar e possivelmente mudar para algo mais saudável e ter mais qualidade de vida, sobretudo ao longo dela, com seu corpo, com sua saúde e consigo mesmo. Será isso autoconhecimento?

Podemos educar os sentidos? Educar o paladar? Educação alimentar pode ser iniciada desde os primeiros anos de vida?

Como já mencionamos, diferente dos animais irracionais, os homens se educam e, quando o fazem, tornam a experiência da educação uma das tentativas de novos conhecimentos, novas evoluções. Se começarmos a refletir dessa forma, pode-se educar como visionar e criar condições para possível produção do conhecimento ou sua construção. Então, podemos dizer que educar é formar.

Assim como educadora alimentar, acredito que se começássemos a educar com alimentos naturais e saber como cultivá-los e a transformá-los com o ato de cozinhar, isso em programas do governo, dos municípios, das entidades filantrópicas, e várias de cunho social, movimentaríamos e transformaríamos homens e mulheres para um mundo melhor!

Quando temos a consciência que o ato de cozinhar vai muito além da cozinha e da nossa mesa do convívio (exemplo: conscientizar as mães gestantes e os papais das escolhas de hábitos simples com alimentos naturais), teríamos um novo cenário na Educação, no âmbito social, na cultura, entre outros.

O importante, nessas ações educativas culinárias, são as pessoas serem protagonistas de suas ações, e o professor, um mediador entre o aluno e os conceitos a serem aprendidos. O ser humano é dotado de conhecimento próprio, resultado de sua experiência de vida. O educador deve ter claro essa premissa ao assumir seu trabalho educativo de respeito ao saber do outro. Entendendo também que ao trabalharmos com todos os sentidos, isso fixa marcas intangíveis e imensuráveis!

A Educação Alimentar e Nutricional vai muito além de palestras, apostilas. Ela acontece com a participação de forma gradual; a conscientização deve ser contínua e progressiva. Há uma palavra que é muito escutada e tem a ver com a educação alimentar, que é a *empowerment* que significa **dar poder**, ou seja, significa dar autonomia e apoio ao aluno, para que ele mesmo possa fazer uma análise de suas ações. Assim, basicamente, o educando precisa se envolver com seu próprio problema, sua necessidade, para que, a partir daí, tome as decisões e promova as mudanças que julgar necessárias.

Como proposta, podemos entender que o mundo, hoje, parece estar exigindo uma nova disciplina ou um projeto interdisciplinar que envolva todos os atores no ato de educar e aprender com os alimentos, gerando produção de conhecimento.

Com um Projeto Interdisciplinar, envolvendo alimentos, transformamos vidas que valorizam o ato de cozinhar como algo que nutre, nos dá prazer, une e transforma a alma. Que poderá estar envolvido além dos muros da escola, que envolva todos os atores no ato de educar e aprender com os alimentos, gerando produção de conhecimento; com a família e, possivelmente, em um trabalho intergeracional, com avós e avôs passando suas experiências com alimentos, suas receitas tradicionais de família e demais conhecimentos, principalmente nos dias de hoje, voltada para cada objetivo e importância de valor pessoal, de prazer da vida de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. MS (Ministério da Saúde). Brasília: MS. 2000.

BRASIL. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. MS (Ministério da Saúde). Secretaria de Atenção à Saúde – Departamento de Atenção Básica - Série A. Normas e Manuais Técnicos, Brasília–DF-2008. (Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar. Acesso em: 20/02/2014).

BRASIL. PNAN – Política Nacional da Alimentação e Nutrição – **Guia Alimentar da População Brasileira**, 2014. – Disponível no site: <http://nutricao.saude.gov.br/guia.php> . Acesso 16/03/17.

ESPÍRITO SANTO, Ruy César do. **Autoconhecimento na formação do educador**. São Paulo: Ágora. 2007.

_____. **Dicionário em reconstrução: interdisciplinaridade**. São Paulo: Cortez, 2001.

_____. (Org.). **Interdisciplinaridade: qual o sentido?** São Paulo: Paulus, 2003.

_____. **Interdisciplinaridade:** História, Teoria e Pesquisa, 14^a ed. Campinas, São Paulo: Prós, 2007.

SLOW FOOD. Manifesto pela Educação. VII Congresso Nacional, Albano Terme, 16 maio 2010. Disponível em <http://www.slowfoodbrasil.com/campanhas-e-manifestos/711-manifesto-slow-food-pela-educacao>.

TOMAZONI, Ana Maria Ruiz, Dissertação de Mestrado em Gerontologia, **Educar com Sabor e Saber**, PUC, São Paulo, 2009.

TOMAZONI, Ana Maria Ruiz, **Educar com Alimentos**, Editora Oficina do Livro, 2017 – São Paulo.
