

Dieta, Alimentação e Cenários de Prática

Profa. Dra. Fernanda Baeza
Scagliusi

Profa. Dra. Marly Augusto Cardoso

Etimologia de integrar

- “Ação e efeito de integrar-se (constituir um todo, completar um todo com as partes que faltavam ou fazer com que alguém ou algo passe a pertencer a um todo)”.
- Requer: esforço coordenado, planificação conjunta e convivência pacífica entre os setores que formam o grupo.
- Implica em:
 - Provocar, instigar, problematizar, duvidar.
 - Construir, desconstruir, reconstruir.
 - Reconhecer e resignificar o conhecimento.

Nós te propomos...

- Espaço de livre expressão;
- Construção coletiva da disciplina;
- Reconhecimento e respeito mútuo.

Nós te pedimos...

- Curiosidade e espírito crítico;
- Concentração;
- Envolvimento;
- Reflexão.

Determinantes/condicionantes da escolha alimentar

- Escolha alimentar: seleção e o consumo de comidas e bebidas considerando o que, como, quando, onde e com quem as pessoas comem, bem como outros aspectos de seu comportamento e hábitos alimentares (SOBAL et al. 2006).
- Determinantes/condicionantes da escolha alimentar: Por que comemos o que comemos? – com as variações acima.
 - Percurso imenso entre a obviedade da resposta pronta e a dificuldade da mudança de comportamento.

Determinantes /condicionantes



Escolha alimentar



Alimento



Simbolizado e preparado



Nutrientes



Comida



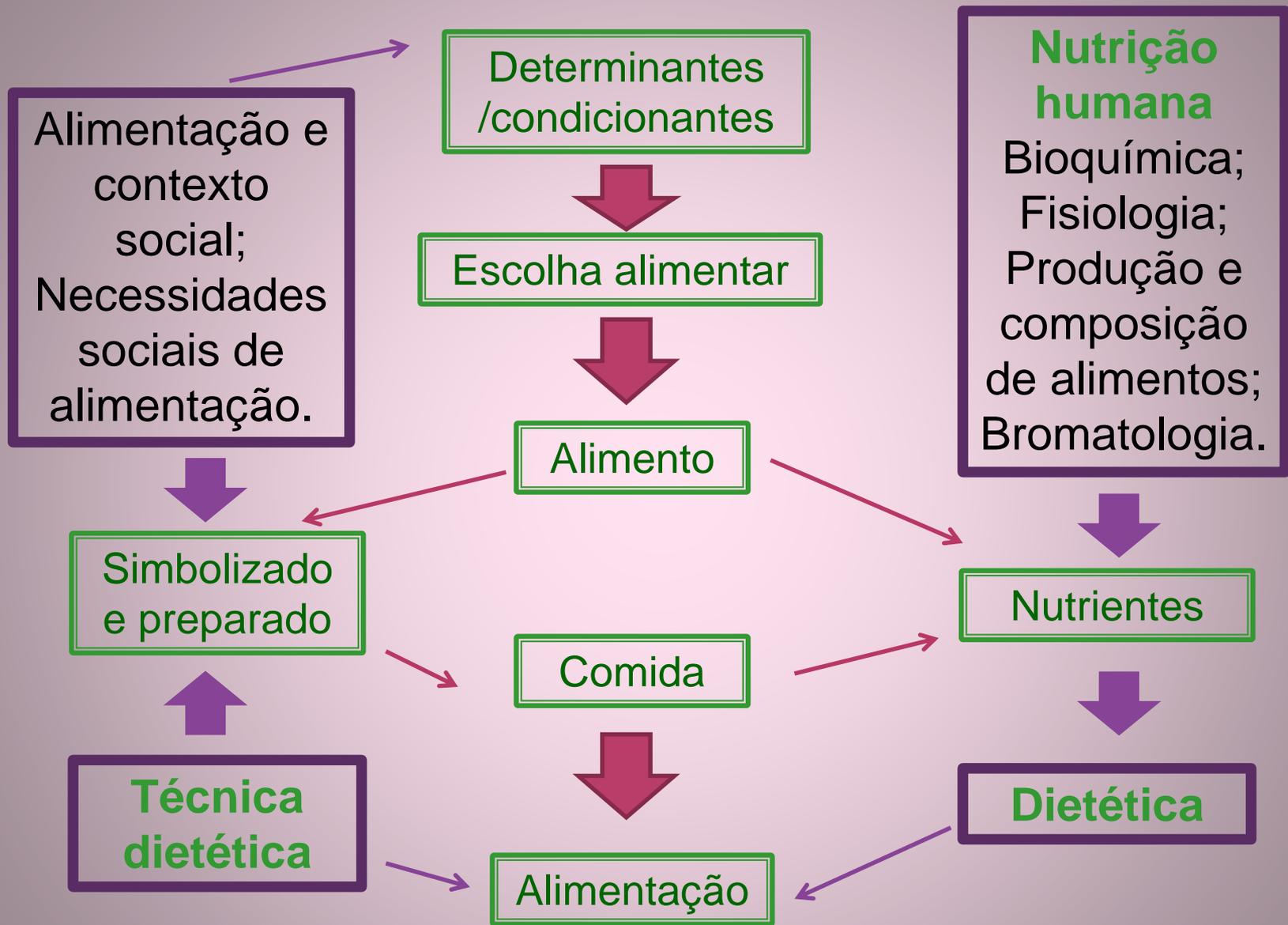
Alimentação











Cronograma

- Matutino:

- I. 01 de agosto
- II. 24 de agosto
- III. 21 de setembro
- IV. 04 de outubro
- V. 15 de outubro e 16 de outubro (DMA)
- VI. 22 de outubro
- VII. 12 de novembro
- VIII. 29 de novembro

- Noturno:

- I. 01 de agosto
- II. 27 de agosto
- III. 18 de setembro
- IV. 01 de outubro
- V. 15 de outubro e 16 de outubro (DMA)
- VI. 22 de outubro
- VII. 13 de novembro
- VIII. 30 de novembro

Avaliação

- Participação nas discussões em sala: 30% da nota final
- Tarefa a ser apresentada no último dia de aula: 30% da nota final.
- Ensaios, resenhas, relatos e apresentações ao longo da disciplina = a nota média vale 40%.

Encontro I

- Apresentação estudantes, docentes, facilitador, disciplina.
- Exercício em grupos.
- “Brainstorm” sobre determinantes/condicionantes da escolha alimentar.
- Apresentação da atividade que deve ser entregue no próximo encontro.
- Orientação sobre a elaboração de um ensaio (discente facilitador).

Encontro I – Exercício em grupos – O que tem para o jantar?

- Você é o anfitrião de um jantar para pessoas bem diversificadas: um vegetariano, um pequeno produtor de laticínios, um ativista pelo fim da fome mundial, um atleta, um peão de rodeio, sua mãe, sua avó e você.
- Como um bom anfitrião, você quer que todos comam e não fiquem desagradados. Além disso, você quer servir algo que reflita seu gosto e seus desejos e também não quer gastar muito tempo ou dinheiro.
- O que você servirá?
- Como você decidiu?

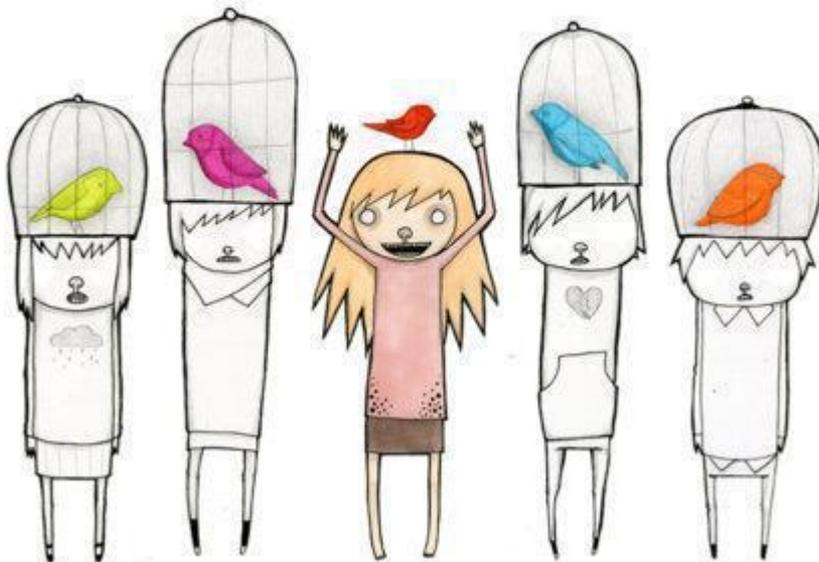
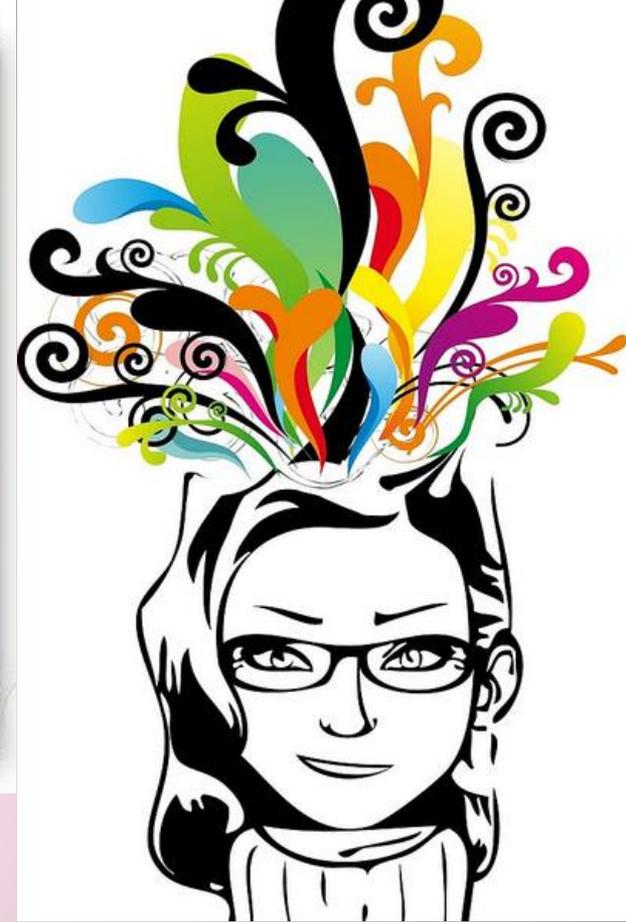
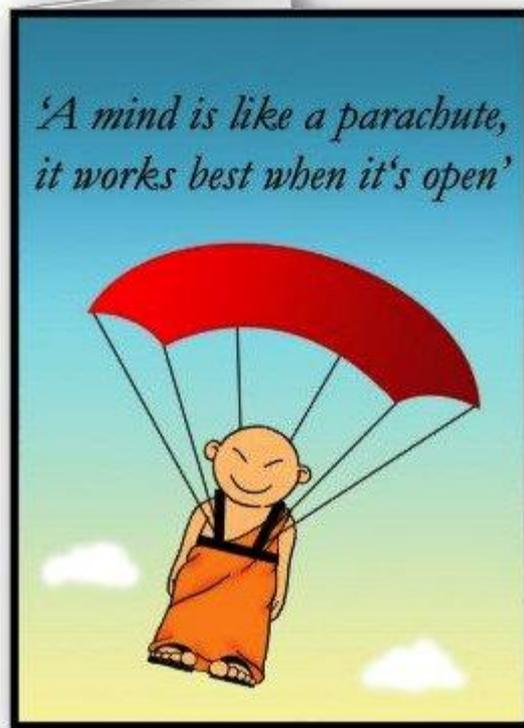
Atividade para o encontro II

Você irá em um dos seguintes lugares:

- **Mercado coreano Uri Omma Kimtchi** - Rua Silva Pinto 450, Bom Retiro. Segunda a sexta das 8:00 às 19:30h, sábado das 08:00 às 16:00.
- **Feira dos Bolivianos** - Praça Kantuta no Pari. Na estação Armênia do metrô, saída para a rua Pedro Vicente. A praça da Kantuta está a 700 metros. Domingo das 11:00 às 19:00h.
- **Mercado Marukai** - Rua Galvão Bueno 34, Liberdade (metrô Liberdade). Todos os dias, das 8:00 às 19:00 h.
- **Embaixada Paraense II** - Barraca da Feira da Praça Benedito Calixto, número 11. Sábados, das 09:00 às 19:00h.
- **Biyou'z restaurante afro** - Alameda Barão de Limeira, 19 – Campos Elíseos. Todos os dias, das 12h às 22h.

Atividade para o encontro II

- Sua meta é escolher uma comida desconhecida para comer e comê-la. Leve um caderninho para fazer anotações sobre o local. Após, escreva um **ensaio** contemplando:
 - Conte de maneira vívida como era o local.
 - Como eram o público e os atendentes?
 - Quais eram as comidas disponíveis? Qual foi sua primeira impressão delas?
 - **Qual comida você escolheu? Por que você escolheu esta e não outras?**
 - Descreva vividamente como foi comê-la.
 - Descreva qualquer pensamento, emoção ou reflexão que emergiu nesta expedição.



Encontro II

- Entrega do ensaio.
- Discussão coletiva das experiências vividas.
- Orientações para os seminários.

Atividade para encontro III (seminários)

- Em **quartetos**, pesquise o valor nutricional do alimento a seguir e as funções dos seus nutrientes de destaque (**cuidado com as referências!**). Sugira preparações culinárias que possam ser feitas com ele. Apresente pelo menos uma receita completa. Mostre como este alimento poderia ser inserido na alimentação de pessoas de diversos ciclos de vida. Pesquise também possíveis curiosidades, produções artísticas sobre o alimento escolhido, histórias, dados sobre a origem do alimento, etc. Apresente, ao final, as referências consultadas.
- Monte uma apresentação de 10 minutos com o conteúdo acima para exibição no encontro III.

Atividade para encontro III (seminários)

- Os alimentos nativos brasileiros:

- Frutas: **cupuaçu, graviola, jaca, sapoti, caju, banana da terra, pitanga, cambuci.**

- Vegetais: **cará, inhame.**

O quarteto deve apresentar as fontes consultadas. Uma boa fonte é o blog <http://www.come-se.blogspot.com.br/>

- **Maaaas não pode ser a única!**

Exemplo de outras fontes interessantes:

- “Alimentos regionais brasileiros.” (Ministério da Saúde) - 1ª e 2ª edições;

- “Mesa farta no semiárido: receitas com produtos da agricultura familiar.” (Rigo N, 2016).

Encontro III

- Apresentação dos seminários.
- Orientação para a atividade do encontro IV.

Atividade do Encontro IV

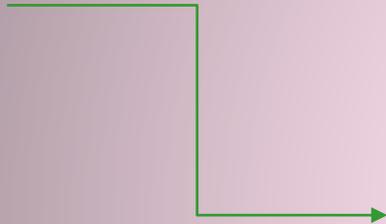
- No laboratório de técnica dietética, os estudantes deverão elaborar, em grupos de cinco, uma preparação culinária com o alimento pesquisado no **Encontro III**.
- Cada grupo receberá uma receita com o alimento pesquisado. Às vezes não é possível encontrar alguns alimentos, então são feitas substituições, mas os grupos sempre trabalharão com alimentos nativos brasileiros.

Encontro IV

- Atividade em grupos no Laboratório de Técnica Dietética (vestimenta apropriada: avental, touca, calça, sapato fechado, unhas limpas, curtas e sem esmalte, ausência de acessórios).
- Orientações para o relato sobre o DMA.

Encontro V

- Participação nas atividades de pelo menos um dos **dois dias** do Dia Mundial da Alimentação (DMA)



Atividades ocorrerão em toda a FSP!

- **Um relato** sobre o DMA deverá ser escrito e entregue no encontro VI, analisando as atividades das quais você participou, **articulando com os conhecimentos apresentados nas disciplinas do semestre**. O relato deve abranger, pelo menos, uma atividade do(s) dia(s) que você participou (15 e/ou 16 de outubro).

Encontro VI

- Aula com Cecília Lotufo, sobre iniciativas de cidadania e alimentação saudável.
- Entrega do relato sobre a participação no DMA;
- Orientações para visita ao Mercado Municipal de Pinheiros (**data no noturno a confirmar**).
- Orientação para leitura e resenha do texto: Rigo N, Cobayashi F. Oficinas culinárias para promoção da alimentação saudável: uma experiência na Amazônia Brasileira. In: Cardoso MA. Nutrição em Saúde Coletiva. São Paulo: Atheneu; 2014. pp 315-20.

Encontro VII

- Visita ao Mercado Municipal de Pinheiros.
- Entrega de resenha sobre o texto de Rigo & Cobayashi (2014).
- Orientação para o relato oral sobre a **preparação que deverá ser levada no piquenique do encontro VIII**: (refletir sobre o motivo que escolheu esta preparação e quão factível ela é e para quem; relatar o processo de busca pelos ingredientes; relatar o processo culinário utilizado; história e curiosidades da preparação levada).

Encontro VIII

- Relatos orais sobre as preparações do piquenique.
- Realização da última tarefa (30% da nota final): escreva uma lista de 5 importantes ideias, conceitos e mensagens que ficaram (e ficarão, assim esperamos!) com você a partir dessa disciplina.
- Avaliação da disciplina pelos estudantes.
- Piquenique!

Acompanhe, entre os encontros da disciplina, os seguintes blogs e páginas:

- Canal “Banquete”: <https://www.youtube.com/channel/UCsief0komuINVOSiw8UOZbw>
- Canal “Do campo à mesa”: <https://www.youtube.com/user/docampoamesa>
- Canal “Panelinha”: <https://www.youtube.com/user/sitepanelinha>
- <http://come-se.blogspot.com.br/>
- <http://canaldocampoamesa.com.br/>
- <http://chucrutecomsalsicha.com/>
- <http://kitanda-quitandasequitutes.blogspot.com/>
- <https://mundocomida.wordpress.com/>
- <http://outraspalavras.net/ojoioeotrigo/>
- <https://www.facebook.com/abatataintegral/>

No Netflix:

- Chef’s table (2018)
- Ugly delicious (2018)
- Samurai gourmet - (2017)
- Massimo Bottura- Teatro da vida (2016)
- Cooked (2016)

Outros:

- O tempero da vida (2003)
- Como água para chocolate (1992)
- A festa de Babette (1987)

Leituras

- Bisogni CA, Connors M, Devine CM, Sobal J. Who we are and how we eat: a qualitative study of identities in food choice. *J Nutr Educ Behav* 2002; 34:128-39.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Alimentos regionais brasileiros*. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Alimentos regionais brasileiros*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.
- Colaço J. Novidade, variedade e quantidade: os encontros e desencontros nas representações de comer em praças de alimentação em shopping-centers. *Mneme – Revista de Humanidades* 2004; 4: 1-31.
- E. Mei-Li Roberts. Negotiating food choice: parents' perception of children's eating behavior. *Anthropological notebooks* 2006;12: 63–77.
- Fregoneze JB, Costa MJ, Souza N. *Cozinhando História: receitas, histórias e mitos de pratos afro-brasileiros*. Salvador: Fundação Pierre Verger, 2015.
- Jomori MM, Proença RPC, Calvo MCM. Determinantes de escolha alimentar. *Rev Nutr* 2008; 21: 63-73.
- Leandro ME, Leandro ASS, Henriques VB. Alimentação familiar: os fabulosos odores, (dis)sabores e saúde. *Sociologia, Problemas e Práticas* 2010; 62: 57-80.
- Montanari M. *Comida como cultura*. São Paulo: SENAC, 2013.
- Murrieta RSS. Dialética do sabor: alimentação, ecologia e vida cotidiana em comunidades ribeirinhas da Ilha de Ituqui, Baixo Amazonas, Pará. *Revista de Antropologia* 2001; 44: 40-88.
- Pollan M. *Cozinhar. Uma História Natural Da Transformação*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2014.

Leituras

- Pollan M. *Em defesa da comida: um manifesto*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.
- Pollan M. *O dilema do onívoro*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2007.
- Pollan M. *Regras da comida*. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2010.
- Rigo N, Cobayashi F. Oficinas culinárias para promoção da alimentação saudável: uma experiência na Amazônia Brasileira. In: Cardoso MA. *Nutrição em Saúde Coletiva*. São Paulo: Atheneu, 2014. pp 315-20.
- Rigo N. *Mesa farta no semiárido: receitas com produtos da agricultura familiar*. Uauá: Cooperativa Agropecuária Familiar de Canudos, Uauá e Curaçá (COOPERCUC), 2016.
- Rossi A, Moreira EAM, Rauen MS. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Rev Nutr* 2008; 21: 739-48.
- Ribeiro CR, Barros D, Magno E. *Comida é arte: aspectos culturais e sociais da alimentação através dos tempos*. São Paulo: Segmento Farma, 2009.
- Serviço Social do Comércio (SESC). *Pitadas de sabores e alimentos do Brasil: Homenagem à Câmara Cascudo*. São Paulo: SESC, 2011.
- Sobal J, Bisogni CA, Devine CM, Jastran MA. Conceptual model of the food choice process over the life course. In: Shepherd R, Raats M. *The psychology of food choice*. Oxfordshire: CABI, 2006. p. 1-18

