

Segurança Alimentar Nutricional Sustentável

Alimentação saudável, adequada e solidária

LÁ EM CASA

LÁ NA ROÇA

LÁ NA CIDADE



Equipe de elaboração:

Texto

Maria Rita Marques de Oliveira
Patrícia Fátima Sousa Novais

Colaboradores

Paula Máximo Torres
Rafael Leonard Campolim Moraes
Reinaldo Lopes
Lúcia Maria Paleari

Pesquisa

Isabella M. Calahani Felicio
Marina Bortolin

Fotografias

Júlia Cotomacci César Mendes
Nina Camargo
Karina Lie Utiaque Narimatsu
Silvio Garcia Manoel
Patrícia Fátima Sousa Novais

Ilustração

Mônica Stein Aguiar
Gráfica Igral

Revisão

Angelina Batista



Alimentação saudável, adequada e solidária

LÁ EM CASA LÁ NA ROÇA LÁ NA CIDADE

Apresentação

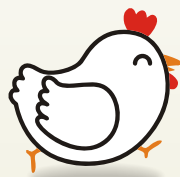
Alimentação saudável, adequada e solidária é o tema deste caderno. A alimentação saudável protege contra doenças e causa bem estar, porque possui todos os nutrientes que a pessoa precisa para viver com saúde e não contém nenhuma contaminação. Alimentação adequada é aquela que foi preparada de acordo com as necessidades e os costumes de cada pessoa. Por exemplo, um prato de arroz com feijão, salada e carne é saudável, mas não é adequado para o bebê e nem para um adulto que seja vegetariano. Alimentação solidária, a palavra já diz, é aquela que promove o bem estar de todos, a partir do comércio justo e também da fraternidade. Falar do que acontece lá em casa, lá na roça e lá na cidade foi a forma que encontramos de discutir alguns temas de importância para a garantia da alimentação saudável, adequada e solidária, tanto para aquelas famílias que plantam, quanto para aquelas que consomem os alimentos da agricultura familiar. Foi também a forma que encontramos de colocar em destaque o trabalho do agricultor, registrando o que acontece na cidade, graças ao trabalho no campo. Esse caderno foi escrito para os agricultores do Território da Cidadania do Sudoeste Paulista a partir de uma parceria da Rede-SANS com o ICT - Instituto Cílios da Terra.



Maria Rita Marques de Oliveira
Rede-SANS
UNESP
Setembro de 2011

Diz o ditado...

Que a galinha do vizinho é sempre mais gorda do que a nossa



*Há quem more na cidade sonhando em criar, plantar, pescar o próprio alimento.
E há quem plante, pesque ou crie, mas prefere comer o alimento comprado na cidade.*



O agricultor Cristiano, responsável por uma horta comunitária em Botucatu, contou o seguinte: "Antigamente eu não sentia interesse nem vontade de comer as coisas que cultivamos aqui, eu preferia outros alimentos. Hoje já acostumei, eu e minha família não ficamos mais sem uma saladinha, sem uma verdura e legume na hora do almoço. Mas isso levou tempo, não foi de uma hora pra outra." O agricultor todos os dias utiliza os alimentos de sua horta, como alface, cenoura, acelga, batata doce. Ele também conta que, por trabalhar com alimentos orgânicos, não usa nenhum tipo de agrotóxico em seus cultivos, o que ajuda a se interessar pelo alimento. "Já conheci agricultor de morangos, que é o fruto mais poluído por agrotóxicos, que não tinha coragem de comer os morangos porque sabia muito bem o veneno que tinha ali".

Algumas razões para comer alimentos frescos

- São muito mais saborosos;
- Quem come sabe o que está comendo;
- Nutrem mais;
- Quem come valoriza quem produz.

Comida Fraca

Dizem que comida fraca é a comida preparada com pouco sal e pouca gordura, mas comida fraca mesmo é aquela que causa doenças como, por exemplo, anemia, baixa resistência e problemas com a visão, além de muitos outros.

Anemia



Células do sangue

O sangue que circula nas nossas veias é responsável por retirar o oxigênio dos pulmões e levar pelo corpo para que cada uma de suas células faça seu trabalho. Se faltar oxigênio, a criança fica fraca e não aprende e o adulto fica com muita preguiça na hora de trabalhar. Para o sangue fazer seu trabalho é preciso comer alimentos, tais como: carnes, feijões e vegetais verdes escuros, juntos com frutas cítricas.



Os principais sintomas da anemia são: fraqueza; falta de fome; palidez de pele e parte interna do olho, gengivas e palma das mãos; menor disposição para o trabalho; entre as crianças, dificuldade para aprender e crianças muito "paradas".

Baixa resistência e vista fraca

A comida pobre em vitamina A pode baixar a resistência da pessoa para as doenças e também pode levar ao desenvolvimento de certos tipos de câncer. Para garantir que isso não aconteça é preciso consumir diariamente os vegetais de cor verde escuro e amarelos.

Prejuízos à visão causados pela falta de vitamina A



XEROSE



MANCHA DE BITOT



CERATOMALÁCIA



10 passos para uma alimentação SAUDÁVEL, ADEQUADA E SOLIDÁRIA

1º Passo - Café da manhã + Lanche + Almoço + Lanche + Jantar + Lanche



Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

2º Passo - Coma pão, arroz, macarrão, batata, mandioca



Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.

3º Passo - Coma frutas, verduras e legumes todos os dias



Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

4º Passo - Coma arroz e feijão



Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

5º Passo - Tome leite todo dia e também coma carne, frango, peixe ou ovos



Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

6º Passo - Não exagere nos alimentos gordurosos



Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.

7º Passo - Cuidado com os doces e refrigerantes



Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

8º Passo - Cuidado com o sal



Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.

9º Passo - Consuma água



Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

10º Passo - Tenha hábitos saudáveis, não beba, não fume...



Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

Um dois, feijão com arroz



Arroz, feijão, salada e um pedaço de carne, com ou sem farinha. Isso, depende de onde o caboclo nasceu. Há outros pratos; cada família tem o seu, mas o arroz com feijão agrada a todos os gostos. Acontece que tem gente deixando de lado esse hábito, que é brasileiro e muito saudável.

Vantagens da amamentação no peito

- Protege o bebê contra várias doenças.
- É de fácil digestão para o bebê.
- Transmite amor e carinho, fortalecendo a relação entre mãe e filho.
- Não precisa ferver, nem esfriar, o leite materno está sempre na temperatura ideal.
- Está sempre pronto, em qualquer hora e lugar.



Se o arroz com feijão é comida boa para crianças, jovens, adultos e idosos, o leite materno é o melhor alimento para o bebê.

Só use água filtrada ou fervida para beber e preparar alimentos



ou



Queimação e dor de estômago, diarreia, dor de barriga. Com frequência esses problemas acontecem. Às vezes vêm e vão embora, outras vezes incomodam adultos e crianças quase todo dia.

O que muitos não sabem é que esses problemas vêm pela água e podem ser evitados. Basta usar água filtrada, fervida ou clorada para beber e para preparar alimentos, conforme mostram as figuras.



ou



Lave em água filtrada ou fervida

Evite verminoses e outras doenças lavando as frutas e verduras e colocando-as na água com hipoclorito de sódio.

- Se não encontrar na unidade de saúde, você encontra para comprar no supermercado;
- Lave as frutas e verduras com água de torneira;
- Coloque de molho por 10 minutos em água com hipoclorito - uma colher de sopa para cada litro;
- Tire as frutas e verduras do molho e lave com água filtrada ou fervida.

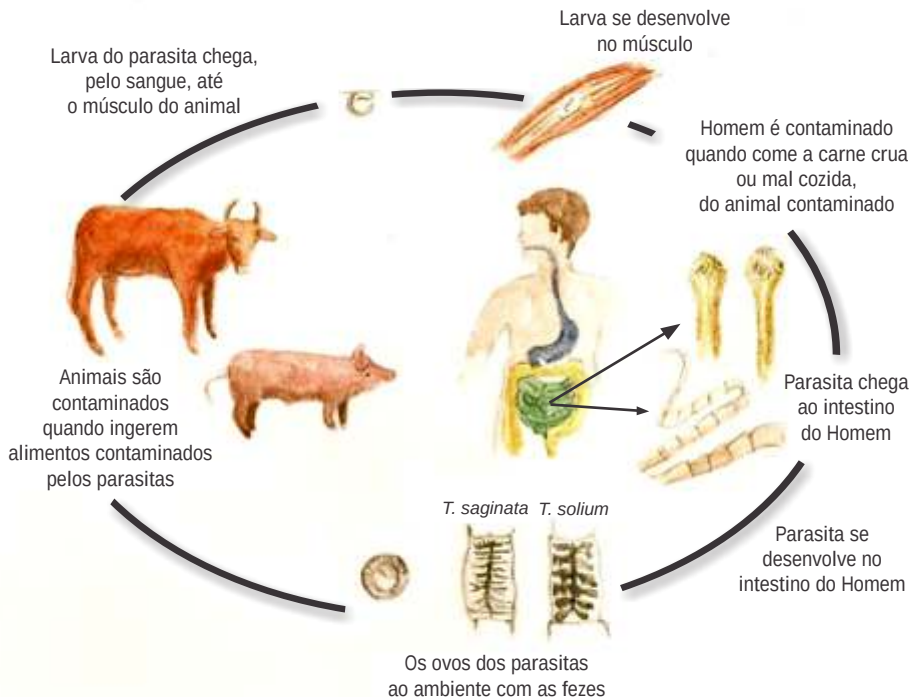
VERMINOSE

Pé na terra, água contaminada e alimento mal lavado. É aí que mora o perigo.



Os vermes infestam as pessoas por meio da água e alimentos contaminados com fezes de animais e humanas. A contaminação acontece por meio dos ovos de vermes que ficam na água de irrigação, beber ou lavar alimentos. Os ovos ingeridos com os alimentos ou junto com a água se desenvolvem em vermes no intestino, causando problemas como, por exemplo, a anemia. A tênia é um tipo de verminose que, além de se desenvolver no intestino, pode passar para o sangue e provocar complicações ainda maiores. Veja o Ciclo do parasita abaixo.

Ciclo do Parasita



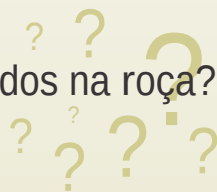
Esgoto, tem na cidade e também na roça

Dizem que morar longe da cidade é muito mais saudável, respira-se ar puro e a vida é bem mais tranquila. Isso não deixa de ser verdade, mas é verdade também que na cidade existe mais facilidade para tratamento do lixo, da água e do esgoto. Na roça, não tem tanta gente no mesmo lugar, mas além de lixo e esgoto doméstico, são produzidos outros tipos de resíduos com destino incerto.

Na roça se produz lixo e fezes nas casas, fezes de animais (porcos, galinhas, gado) e são usados defensivos agrícolas que podem contaminar a água para o consumo.

E como tratar os resíduos domésticos produzidos na roça?

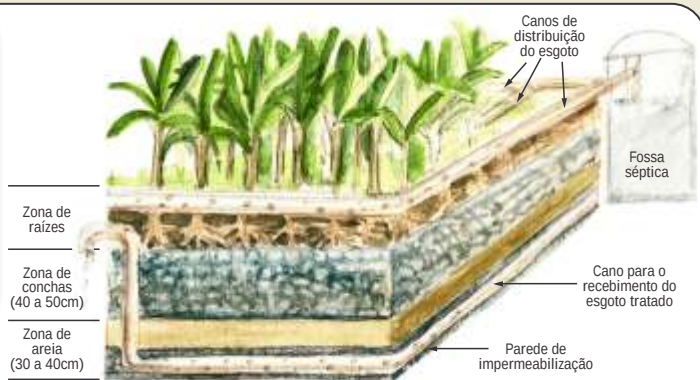
Uma alternativa para o tratamento do esgoto é a estação de tratamento por zona de raízes. Nesse sistema se consegue até obter energia do esgoto.



Em cima, o sanitário da família



Em baixo, a fossa seca na qual os dejetos caem no pó de serra



Mais adiante, a estação de tratamento do esgoto, ou fossa séptica, que separa os sólidos da água por meio de um filtro de pedras e raízes



Andando mais um pouco, o biodigestor. Os gases produzidos na decomposição do esgoto são utilizados como energia



E aqui a água do esgoto tratado

Outra opção para o tratamento do esgoto é a fossa séptica com caixa de inspeção e sumidouro:

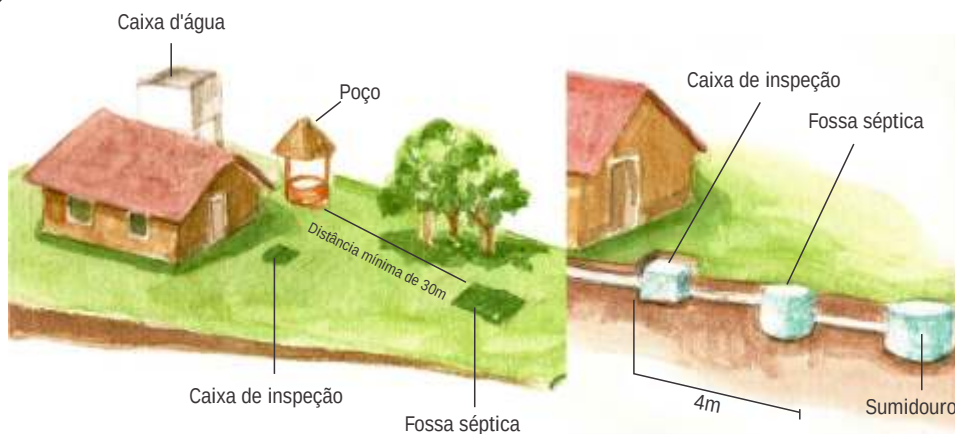
CAIXA DE INSPEÇÃO: Primeiro local por onde a rede de esgoto deve passar. A caixa de inspeção serve para fazer a manutenção do sistema, facilitando o desentupimento. Deve ser construída cerca de 2 metros de distância da casa.

FOSSA SÉPTICA: um tanque enterrado, que recebe os esgotos (dejetos e águas servidas), retém a parte sólida e inicia o processo.

Onde deve ficar localizada: não devem ficar muito perto das moradias (para evitar mau cheiro) nem muito longe (para evitar tubulações muito longas). A distância recomendada é de 4 metros.

Onde deve ser construída: ao lado do banheiro, para evitar curvas nas canalizações e em um nível mais baixo do terreno e longe de poços ou de qualquer outra fonte de captação de água (no mínimo 30 metros de distância), para evitar contaminações, no caso de um eventual vazamento.

Tamanho da Fossa: depende do número de pessoas da moradia. A capacidade nunca deve ser inferior a 1000 Litros.



SUMIDOURO: é um poço sem laje de fundo que permite a penetração do efluente da fossa séptica no solo. Não devem ter menos de 1m de diâmetro e mais de 3m de profundidade, para simplificar a construção.

Alimento saudável, adequado e solidário



Alimento saudável

- É nutritivo;
- Não apresenta contaminação.



Alimento adequado

- É próprio para cada fase da vida;
- Respeita o costume da pessoa.



Alimento solidário

- Quem planta tem respeito por quem consome;
- Quem consome tem respeito por quem planta.

Qualidade da água usada na lavoura



A água usada na roça pode estar contaminada com:

- Fezes humanas
- Fezes de animais
- Produtos químicos
- Microorganismos

As fezes humanas e de animais transmitem verminoses e muitas outras doenças

Alimento seguro é lavado em água livre de contaminação.

Para evitar a contaminação por agrotóxicos uma boa alternativa é agricultura orgânica. Mas, mesmo na produção orgânica, alguns cuidados devem ser tomados como por exemplo, o adubo utilizado na plantação deve ser tratado para eliminar possíveis vermes. Por isso é muito importante não despejar os dejetos de animais ou mesmo de humanos perto da lavoura ou perto de rios.



Água pura e cristalina

A água usada na lavoura pode sofrer contaminação de vermes, bactérias, metais pesados, entre outros produtos que prejudicam as plantas e a saúde de quem as consumir. Para verificar a qualidade da água de sua lavoura procure informações na Casa da Agricultura.



Água da nascente



A propriedade com água tem mais valor. O agricultor que possui uma nascente em suas terras tem um tesouro, um presente da natureza para ser admirado e preservado. Proteger a nascente é proteger o rio e garantir água para hoje e para o futuro.

A lei diz que desmatar e contaminar a nascente é crime contra a natureza. E nem é preciso de lei para saber que não cuidar da nascente é burrice, um crime contra o bolso do agricultor.

Água de chuva

A captação de águas de chuva em cisternas é uma alternativa bem interessante para pequenas áreas. Mais econômico e ecológico, esse sistema pode ser utilizado tanto para agricultura quanto para outros fins domésticos (lavar roupas, quintais, carros...) exceto para consumo direto, pois ela não é potável. É importante lembrar que toda a água armazenada deve estar protegida para não se tornar um foco de proliferação de insetos, como o mosquito da dengue.



Controle biológico: uma alternativa para minimizar o uso de agrotóxicos



Quando o ser humano começou a plantar, por volta de 10.000 anos atrás, ele passou a cultivar, em uma pequena área, plantas da mesma espécie e assim surgiu a monocultura (mono = uma). Sempre que um animal herbívoro, aquele que se alimenta de plantas, encontra uma monocultura vê nela a comida farta que procura para si e seus futuros filhotes. Começa morar ali e procriar, aumentando sua família. A quantidade de comida necessária para alimentar essa nova população de herbívoros sai da plantação do agricultor e pode prejudicar essa colheita. O que o dono da lavoura pode fazer? Uma alternativa é o controle biológico, que consiste no combate desses animais por meio de seus inimigos naturais. Por exemplo: a joaninha é inimiga natural de pulgões e conchoni-lhas; quando elas se alimentam, reduzem as populações desses herbívoros e, consequentemente, o ataque à plantação.

O controle biológico é mais seguro do que o uso de veneno químico (agrotóxicos), porque esse veneno:

- Destrói com rapidez os herbívoros, mas destrói com mais facilidade seus inimigos naturais (louvadeus, vespinha, sapo, pássaro, etc.);
- Pode matar o ser humano e lhe causar câncer;
- Contamina o solo e destrói os microorganismos que vivem em meio à terra e que são muito úteis à lavoura, porque enriquecem o solo com nutrientes;
- Contaminam a água de rios, lagos e lençóis subterrâneos.

Você sabia que:

Plantas ruderais são aquelas que erradamente chamamos de erva daninha (ou mato)?

As plantas ruderais, embora cresçam com facilidade, nem sempre prejudicam as plantações?

Muitas plantas ruderais têm importante papel na lavoura, porque servem de abrigo e oferecem néctar para muitas espécies de insetos, que são inimigos naturais dos herbívoros de monoculturas?

Várias plantas ruderais também podem servir de alimento ao ser humano, como acontece com o caruru, a serralha, a beldroega?

(saiba mais sobre esse assunto em: <http://projetcroton.blogspot.com>).

Diz o ditado...

É o olho do dono que engorda o gado

Isso quer dizer que o agricultor não deve perder de vista o alimento que produz, até que ele chegue na mesa do consumidor.



Variedade de produtos
Produto bem apresentado, sem amassados
Entrega no dia e hora combinados



Preço justo e respeito ao produtor

Agricultor satisfeito

Cliente satisfeito



Alimento diversificado e bem apresentado agrada o consumidor e é dinheiro certo no bolso do produtor



Comércio justo e solidário

1. É democrático, respeita a liberdade de opinião, a organização e a identidade cultural das pessoas e povos.
2. Apresenta condições justas de comércio para quem produz, para quem distribui e para quem consome.
3. Respeita o meio ambiente e as pessoas que nele vivem.
4. Respeita o direito de mulheres, crianças, idosos trabalhadores.
5. Oferece informação correta ao consumidor.

Alimentação escolar



O alimento da agricultura familiar no Programa de Alimentação Escolar, nutre e educa crianças, valorizando os produtos da nossa terra.



PAA - Programa de Aquisição de Alimentos

Pessoas de todas as idades, às vezes enfermas, sendo alimentadas pela agricultura familiar com responsabilidade e segurança.



AGRADECIMENTO ESPECIAL

Aos agricultores orgânicos de
Saltinho do Coqueiral, Itapeva-SP,
pelo acolhimento da equipe de
pesquisa e inspiração para a
elaboração deste caderno.



Elaboração, distribuição, informações:

Rede SANS - Rede de Defesa e Promoção da Alimentação Saudável, Adequada e Solidária

Universidade Estadual Paulista - UNESP

Pró-Reitoria de Extensão Universitária - PROEX

Instituto de Biociências da UNESP de Botucatu - IBB

Instituto Harpia Harpyia - INHAH

Financiadora de Estudos e Projetos - FINEP

Ministério da Ciência e Tecnologia - MCT

Instituto Cílios da Terra - ICT

Tel.: (14) 3811-6232 Ramal 219 - IBB - Departamento de Educação

www.redesans.com.br

E-mail: redesans@redesans.com.br

Agradecimentos:

Prefeitura Municipal de Capão Bonito - SP

Prefeitura Municipal de Itapeva - SP

Prefeitura Municipal de Itararé - SP

Sítio Beira Serra - Botucatu - SP

Aos Agricultores:

Cristiano Moreira - Botucatu - SP

José Carlos Machado - Itapeva - SP

Luiz Antônio Machado - Itapeva - SP

Moisés Francisco dos Santos - Itapeva - SP





REDE DE DEFESA E PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL, ADEQUADA E SOLIDÁRIA



Instituto Cílios da Terra - ICT

