EDUCAÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: ENSINO DE CIÊNCIAS E A SUA CONTRIBUIÇÃO PARA O CONHECIMENTO DAS PANCS

HELAINE MARINES LOPES MANOEL

RESUMO

O hábito de alimentar-se faz parte da vida da maioria dos indivíduos do mundo. O alimento expressa cultura, política e a história de um povo. Ou seja, a comida fala. Em um país como o Brasil, que possui grande diversidade de alimentos, parece contraditório, mas existem muitas pessoas, passando fome. O presente artigo visa, tratar sobre a importância da escola para o ensino de uma educação alimentar mais saudável, mais especificamente em como o ensino de Ciências, ao trabalhar o conhecimento das PANCs pode incentivar ao retorno da nossa conexão com uma alimentação verdadeira e de qualidade. Apesar dessa enorme diversidade de alimentos e produtos, conhecemos muito pouco acerca das plantas que comumente estão ao nosso redor e que são de extrema acessibilidade para todos. Aprender a ter um olhar abrangente sobre esses elementos alimentícios que nos cercam, pode de fato, sem exagero salvar vidas. Cabe a todos nós, principalmente no âmbito da Educação, auxiliar a comunidade a enxergar essas possibilidades de alimentação saudável e de baixo custo que pode se transformar na base alimentícia de uma comunidade periférica como a nossa.Ter conhecimento sobre os elementos que envolvem o seu contexto, faz com que o indivíduo crie possibilidades inovadoras para sua vida. Possibilidades que muitas vezes passam desapercebidas por aqueles que não conseguem reconhecer e resignificar algo do cotidiano. É isso que ocorre com as chamadas PANCs (Plantas Alimentícias não Convencionais), que são muitas vezes chamadas de ervas daninhas, mas que possuem um enorme potencial nutritivo e que podem e devem ser conhecidas e ensinadas no espaço curricular tendo como finalidade agir e refletir sobre sustentabilidade e alimentação saudável.

PALAVRAS-CHAVES: Educação; Alimentação Saudável; Biologia; Plantas.

1. Introdução

Comer é um ato repleto de significados sociais, culturais, religiosos e até mesmo político. Porém, a alimentação hoje na nossa sociedade, transformou-se em mais uma tarefa que deve encontrar algum momento para acontecer na nossa rotina altamente repleta de afazeres.

Os nossos hábitos alimentares trazem inúmeras consequências para a nossa saúde, para o aprendizado e para a dinâmica das relações sociais e familiares. Do mesmo modo que gera inúmeros transtornos para a educação das crianças e jovens, que hoje se veem em um cenário alimentar destrutivo que é incentivado pelas mídias e pela facilitação do seu consumo.

Desse modo, o presente artigo, tem como objetivo inicialmente trabalhar com a questão da alimentação rápida e pouco saudável na sociedade contemporânea, bem como tratar da importância da escola em seu papel de educar os alunos para uma alimentação mais saudável, para o retorno da nossa conexão e conhecimento dos alimentos e de nós mesmos.

A questão da alimentação, da educação alimentar é urgente, pois mesmo que pareça ser um tema amplamente debatido, os índices de obesidade no mundo todo só têm aumentado, o que indica e justifica a necessidade de olharmos e refletirmos criticamente sobre o que é possível realizarmos para modificar esse panorama atual de modelos alimentares destrutivos que tem se tornado o foco de diversos problemas de saúde e de aprendizagem.

Cabe á escola também, se colocar diante dessa situação de forma ativa, e repensar seu currículo afim de incorporar a Educação Alimentar e o conhecimento da nossa imensa flora como saberes do cotidiano escolar, posto que é essencial um esforço de todas as grandes instituições sociais para revertermos o quadro atual da alimentação da sociedade.

2. Educação para uma alimentação saudável: O ensino de Ciências e a sua contribuição para o conhecimento das PANCs no espaço escolar.

2.1 Alimentação na sociedade contemporânea e o fast food.

Alimentar-se é uma ação que participa da cultura dos povos desde o inicio da história do mundo, tem um significado que ultrapassa a questão da sobrevivência dos organismos, mas antes se coloca como algo de valor simbólico, expressando o modo de viver e pensar dos diferentes grupos humanos.

Comer, significa expressão de amor, de crenças, expressa valores, é uma grande fonte de prazer e também em muitos contextos possui significado espiritual fazendo parte de ritos e datas comemorativas a deuses ou deusas, como se vê com muitas religiões tanto do Oriente quanto do Ocidente.

(...) Um outro significado cultural fundamental do alimento é a capacidade de alguns produtos alimentarem não apenas o corpo como também o espírito: os alimentos - drogas. Um alimento - droga é um alimento

que possui efeito psicoativo, tal como álcoois, , os excitantes possuidores de cafeína, sedativos como o ópio ou mesmo alucinógenos de certos cactos e certos cogumelos. Todos foram considerados alimentos sagrados e divinizados em diversas religiões. Os mais difundidos foram os fermentados alcóolicos, de grãos ou frutas, que continuam sendo em forma de bebidas alcoólicas, os principais alimentos drogas no mundo.(CARNEIRO, 2003, p.74)

A alimentação faz parte do nosso cotidiano e o modo como nos alimentamos traz á tona algo sobre o que somos e também do contexto em que vivemos.

Diante disso, ao observarmos a sociedade atual, notamos que nas últimas décadas, a sociedade como um todo, respeitando suas exceções, vem a cada dia transformado a sua alimentação em algo que deve " se encaixar " no espaço de sua rotina de trabalho que, a saber, é extremamente, dinâmica e rápida e com cada minuto repleto de afazeres.

O momento da alimentação agora, na maioria das vezes não é mais um momento partilhado com os nossos familiares.

Isto é, o momento da alimentação no nosso contexto social atual, não consegue mais ser um espaço sagrado, mas mais uma atividade que precisa ser enquadrada na estrutura de um longo dia de muitas atividades, para as quais, inclusive, falta tempo muitas vezes para realizar com tranquilidade e critério ações de suma importância como dormir, comer e ter um momento de convivência com os seus familiares. Não nos alimentamos mais como nos alimentávamos décadas atrás.

O mundo transforma-se a cada dia e o nosso modo de viver se conecta a isso. Da mesma forma a alimentação também sofreu com essas transformações históricas, que por exemplo, fez com que o ganho da independência financeira das mulher, sua ida para o mercado de trabalho, o fato da mesma não estar mais apenas limitada ao espaço doméstico e não estar apenas para o cuidado dos filhos, entre outros fatores, que a alimentação agora, necessita que as refeições diárias, sejam quase que instantâneas, ou que sejam de grande rapidez em sua feitura e também consumo, tendo em vista o tempo mais observado nas empresas de uma hora.

O aumento das redes de fast food, a saber, um tipo de alimentação concentrada em industrializados, carente de nutrientes e que pode ser consumida rapidamente, também dos restaurantes self service, é um indicativo da maneira como lidamos com a nossa alimentação nos dias de hoje.

Nesse ponto, é possível perceber que os nossos hábitos alimentares tem se modificado no decorrer da história, porém, se quisermos ser críticos, poderemos notar que essas mudanças aconteceram devido a uma necessidade de adaptação aos novos contextos e dinâmicas do mundo do trabalho, mas que é preciso refletir sobre o quanto essa alimentação é saudável e quais os seus prejuízos para os indivíduos e a natureza.

Lembrando que o modo como nos alimentamos, também é exemplo, e com o tempo se transforma em tradição para as novas gerações. Mães e pais com rotinas rígidas de trabalho possuem a tendência de fornecer aos filhos alimentos de preparo mais rápido, bem como aumentar o consumo de fast food e ultra processados. Com isso, já podemos

observar que a alimentação saudável hoje tornou -se um enorme desafio, principalmente quando desejamos ensinar para as crianças e jovens hábitos alimentares que sejam criativos e saudáveis, tendo em vista suas vivências alimentares na sua casa e também o forte apelo da mídia que traz a cada minuto diversas opções de alimentos rápidos e guloseimas ricas em açúcar e muito sal.

Para além disso, a alimentação influencia fortemente no desenvolvimento das crianças, no seu aprendizado, e quando a última não fornece organicamente o necessário, ela traz consequências maléficas para o crescimento e para a vida de todos.

O autor Henrique Carneiro (2003) em seu texto Comida e Sociedade: Uma História da Alimentação mostra historicamente a mudança nos nossos hábitos alimentares, suas consequências e como isso se tornou uma verdadeira epidemia, reafirmada pelas mídias e grandes empresas de comida rápida.

(...) “ A importância do fenômeno fast-food tem sido corretamente apontada como uma das chaves para a compreensão da natureza dos problemas sociais da nossa época. Vários analistas têm identificado uma corrosão dos hábitos alimentares familiares, como as refeições partilhadas, o que leva á substituição da alimentação em casa pelos sistemas de restaurantes e lanchonetes. A expansão da lanchonete, especialmente de algumas cadeias construídas sobre certas marcas, traz consigo um sistema alimentar específico baseado na substituição dos carboidratos complexos (cereais, amidos), por carboidratos simples (açúcares e gorduras), com consequências daninhas para a saúde pública e para a ecologia global." (CARNEIRO, 2003, p.75)

Disso tudo, dessa alimentação, advém um grande mal que vem assombrando a sociedade contemporânea, a saber, a obesidade infantil, que hoje já se coloca de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), como uma epidemia mundial.

Com o avanço e reafirmação de um cenário mundial, no qual a cada dia que passa não há mais espaço para aquilo que não puder se enquadrar nessa rotina árdua de trabalho e afazeres, comer bem se transformou em um privilégio, e pouco sabemos sobre o que comemos e o que se encontra nos alimentos que ingerimos todos os dias em diferentes lugares.

Se faz necessário, retomarmos a nossa conexão com os alimentos, não somente em prol da nossa sáude, mas também para retrocedermos nesse processo social que trata a alimentação como mais um produto a ser vendido para o consumidor. As crianças necessitam reaprender a se alimentar, a respeitar o momento da alimentação em nome da sua saúde, do respeito ao seu corpo e como exemplo para as futuras gerações.

2.2 Educação para um mundo sustentável: A BNCC e o respeito as necessidades atuais da sociedade contemporânea

Quando falamos em alimentação, como lemos acima, entendemos que também é função da escola, da Educação atual como um todo, a questão do desenvolvimento integral do indivíduo, e nisso também se encontra a necessidade da mesma trabalhar em seu contexto a questão da alimentação saudável não somente oferecendo no período da merenda, um alimento saudável, mas antes ensinando como podemos nos alimentar de maneira a respeitar as nossas necessidades orgânicas e de saúde.

Percebemos também, que há toda uma preocupação na área da Educação, para o desenvolvimento de habilidades e competências, bem como de metas a serem atingidas, que considerem a relevância de uma alimentação saudável para que tenhamos um mundo que reflita e viva de acordo com uma abordagem mais sustentável.

Dito isso, ao observamos a ODS 2030, que trabalha os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável do mundo, notamos que da mesma forma que o mundo está mudando seu olhar para as novas demandas e necessidades do espaço em que vivemos, que o mesmo se sucedeu com o modo como os objetivos de desenvolvimento sustentável entendem as necessidades atuais, focando agora na importância do acesso universal à educação, bem como a relevância da educação inclusiva e igualitária, se fundamentando nos direitos humanos e no desenvolvimento sustentável, incluindo discussões e transformações acerca da inserção da alimentação saudável no âmbito escolar.

Sendo assim, notamos que ao falarmos das propostas gerais e das competências da BNCC, ou seja, essa Base que serve de referência para a construção dos currículos das escolas de todo o país, que a mesma ao elaborar competências que visam auxiliar a educação, que o foco está em não apenas saber, mas saber usar esse conhecimento na vida cotidiana, a partir de referenciais éticos e humanos que respeitem o meio ambiente e a dignidade da pessoa humana. Ou seja, percebe-se que entende-se a necessidade de uma educação integral, que considere os aspectos socioemocionais, a saúde e a formação de um ser consciente sobre o mundo e a sua preservação.

Entendemos, então que notamos que a preocupação com o meio ambiente, com a Alimentação, sustentabilidade, consumo, ciência, tecnologia e cidadania, expostos em ambos documentos citados acima, são necessários na formação dos alunos que estão inseridos na sociedade tanto para os alunos da educação infantil, quanto a sua continuidade no ensino fundamental e médio, sem esses elementos na educação do indivíduo já no início da sua formação não alcançaremos o objetivo principal da educação que é a construção de um cidadão consciente e transformador da sociedade em que vive, e que busca viver um cenário mais saudável como um todo.

Com isso, fica claro que já está ocorrendo uma mudança no contexto da Educação,que também se insere como aquela que tem o dever de trazer para o indivíduo a reflexão e a prática de novos valores que devem ser mais saudáveis para a manutenção e ampliação de uma vida e convivência mais saudável na sociedade não somente atual, mas para as próximas que estão por vir.

(...) “No novo cenário mundial, reconhecer-se em seu contexto histórico e cultural, a comunicar-se , ser criativo, analítico-crítico, participativo, aberto ao novo, colaborativo, resiliente, produtivo e responsável, requer muito mais do que o acúmulo de informações. Requer o desenvolvimento de habilidades e competências para aprender a aprender, saber lidar com as informações cada vez mais disponíveis, atuar com discernimento e responsabilidade social, com a sustentabilidade, nos contextos das culturas digitais, aplicar conhecimentos para resolver problemas, ter autonomia para tomar decisões, ser proativo para identificar os dados de uma situação e buscar soluções, conviver e aprender com as diferenças e as diversidades do mundo”. (BNCC, 2018, p.14)

Assim, observamos que já se inicia uma comoção no âmbito educacional para de fato, conseguirmos auxiliar efetivamente no desenvolvimento e na construção de um indivíduo integral e que consiga pensar não somente em uma alimentação de maior qualidade, mas também em uma alimentação que respeite e considere a nossa flora e as necessidades de termos ações que visem sempre um mundo mais sustentável.

2.3 O ensino e o conhecimento das PANCs na escola: O ensino de Ciências e sua contribuição para uma educação alimentar mais saudável

Como vimos anteriormente, pensar em uma alimentação para a saúde e para a sustentabilidade é algo que já é previsto e pensado nos documentos norteadores da Educação na sociedade atual, como BNCC, ODS 2030 entre outros.

Refletir sobre o papel da escola nesse contexto, extrapola a simples oferta de merenda que traga em seu cardápio legumes, verduras, grãos e frutas, posto que é preciso antes de tudo, uma educação que nos ensine a respeitar e conhecer o nosso corpo, a nossa imensa flora, bem como as consequências prejudiciais de uma alimentação rica em gorduras, excesso de sal e açúcar como as diversas que existem hoje nas redes fast food.

Desse modo, notamos que seria de fato importante pensarmos em trazer para dentro da escola, como habilidade a ser trabalhada em todos os níveis de ensino a Educação Alimentar como elemento necessário para a formação de um indivíduo integral, que respeita a si e a natureza em que coexiste.

O ensino de Ciências, poderia ser de grande valia nesse contexto, tendo em vista que ao ter já na sua grade de conteúdos o ensino e conhecimento dos alimentos, suas características e classificações, que a mesma pudesse incluir de forma efetiva o conhecimento das PANCs, a saber, plantas alimentícias não convencionais.

As PANCs são plantas com grande poder nutricional e são facilmente encontradas em lugares comuns e diversos em todo o mundo, porém, devido a falta de conhecimento e hábito de serem consumidas, as mesmas não são utilizadas pela maioria da população, que muitas vezes confundem as mesmas com ervas daninhas ou mesmo pragas.

De fato, o assunto em sua disseminação e debate social é novo, e tem-se no Brasil pouca bibliografia sobre o tema, mas é possível observar que existe todo um esforço dos estudiosos da área, em divulgá-la e disseminá-la, devido as enormes contribuições das PANCs para o contexto da alimentação da saudável.

O ensino e o conhecimento do potencial dessas plantas é significativo não apenas para uma educação que vise o uso consciente dos elementos da natureza, mas antes por se tratar de possibilidades de alimentação saudável e nutritiva, de baixo custo e que pode ser encontrada de maneira simples, sendo vista em quase todos os lugares do mundo. Entre as PANCs temos: rúcula, ora pro nóbis, bertalha, beldroega, taioba, jacatupé, dente de leão, serralha, hibisco, peixinho, capeba entre outros.

As Pancs podem ser a saída alimentar para um novo mundo sustentável, que reduza inclusive a fome vivenciada por diferentes grupos na sociedade atual.

(...) “Muitas plantas estão esquecidas e já não são mais vistas como alimentos. Voltar a consumi-las é uma forma de evitar que desapareçam do nosso cotidiano, ajudando a valorizar as culturas alimentares nas quais essas plantas estão presentes. Contribui ainda para a sustentabilidade do planeta e para aprendermos com os agricultores e todos aqueles que trazem essa sabedoria da roça e de antigamente, como muitos de nossos pais e avós que as utilizavam, embora esse conhecimento esteja se perdendo[...] Para o ambiente, produzir uma PANC, significa reconhecer espécies nativas cujo uso está desaparecendo e valorizar a nossa biodiversidade, porque muitas delas ainda são subutilizadas como alimento. Muitas plantas não convencionais, por sua resistência e produção variada, garantem um alimento saudável, disponível o ano todo e sem grande custo”. (RANIERI, 2017,p. 8)

Evidentemente que o ensino das pancs deve ser feito com responsabilidade, afim de esclarecer que nem toda planta existente na nossa flora é uma PANC, e que algumas não podem ser consumidas cozidas, ou qual a sua melhor maneira de consumo.

Outra coisa que fica claro, quando falamos em ensino de Ciências e PANCs, é que a última se coloca como um dos grandes temas a serem abordados não somente visando a educação alimentar das crianças, jovens e adultos, mas como tema transversal, que pode ser trabalhado de maneira interdisciplinar também, posto que se trata de uma questão que pode sem exageros, salvar diversos grupos humanos e sociais da fome e da escassez de alimentos em um sentido global.

Alimentação é vida, saber como fazê-la de modo adequado é uma dos maiores saberes que a escola pode ensinar.

Em um país como o Brasil, onde os índices de obesidade infantil são crescentes, ao mesmo tempo em que há uma constante exposição dos jovens pelas mídias sociais a alimentos industrializados e de baixo valor nutricional, parece que o ensino das PANCs e sua importância e impacto para uma sociedade mais saudável é de suma relevância, e mostra que a escola, ao trabalhar tal tema, faz justiça ao seu verdadeiro propósito que é a educação de um cidadão integral que seja consciente das suas ações e das consequências da mesma para o mundo e as futuras gerações.

Por fim, apesar do tema ainda estar iniciando suas grandes discussões no contexto mundial, seria de grande valor para a

formação de um mundo mais saudável, que a escola em seu contexto pudesse inserir discussões relativas as PANCs e o seu valor para uma verdadeira revolução na educação alimentar mundial, a qual propicie e dissemine verdadeira alimentação á baixo custo de forma democrática para toda a sociedade sem quaisquer tipos de discriminação.

3. Considerações finais

A alimentação faz parte do nosso cotidiano e sempre estará presente na vida. Porém, a alimentação apesar de toda a sua importância na nossa vida, quando realizada de maneira inadequada, pode ser a causa de muitos prejuízos á saúde, e até mesmo levando o indivíduo o á morte.

Devido á isso a importância de trabalharmos esse tema de forma séria no espaço escolar, mais especificamente como tem abordado e explorado através do ensino de Ciências.

No nosso mundo atual, regado pela oferta constante de refeições rápidas, de baixo teor nutritivo, e ainda com o reforço da mídias acerca desses alimentos, isso se constitui em um quadro extremamente prejudicial para a saúde e para o mundo como vimos anteriormente.

Por isso mesmo, a educação, já tem feitos inúmeras reflexões para que falemos mais em sustentabilidade, em utilização consciente dos nossos recursos naturais, se preocupando não somente com o hoje, mas pensando em um mundo melhor para gerações futuras.

O ensino e a utilização das PANCs no cenário escolar se tornam hoje muito mais do que a expressão de mais um conteúdo, mas antes, se coloca como o ensino de um saber para a uma vida mais sustentável e saudável no mundo, sendo uma saída democrática, humana e respeitosa para uma alimentação saudável e um mundo melhor.

4. Referências bibliográficas

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC).Brasília: MEC. 2017. DISPONIVEL EM: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/imges/BNCC.site.pdf. Acesso 25 de novembro de 2020.

CARNEIRO, Henrique S. Comida e Sociedade. Uma história de alimentação. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

Guia prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais/ organização Instituto Kairós; coordenação Guilherme Reis Ranieri; Ilustração Felipe Borges, Vinícius Nascimento, Juliana Rodrigues Gonçalves. 1. ed. São Paulo: Instituto Kairós, 2017.