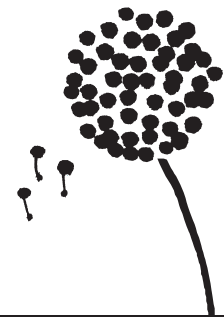


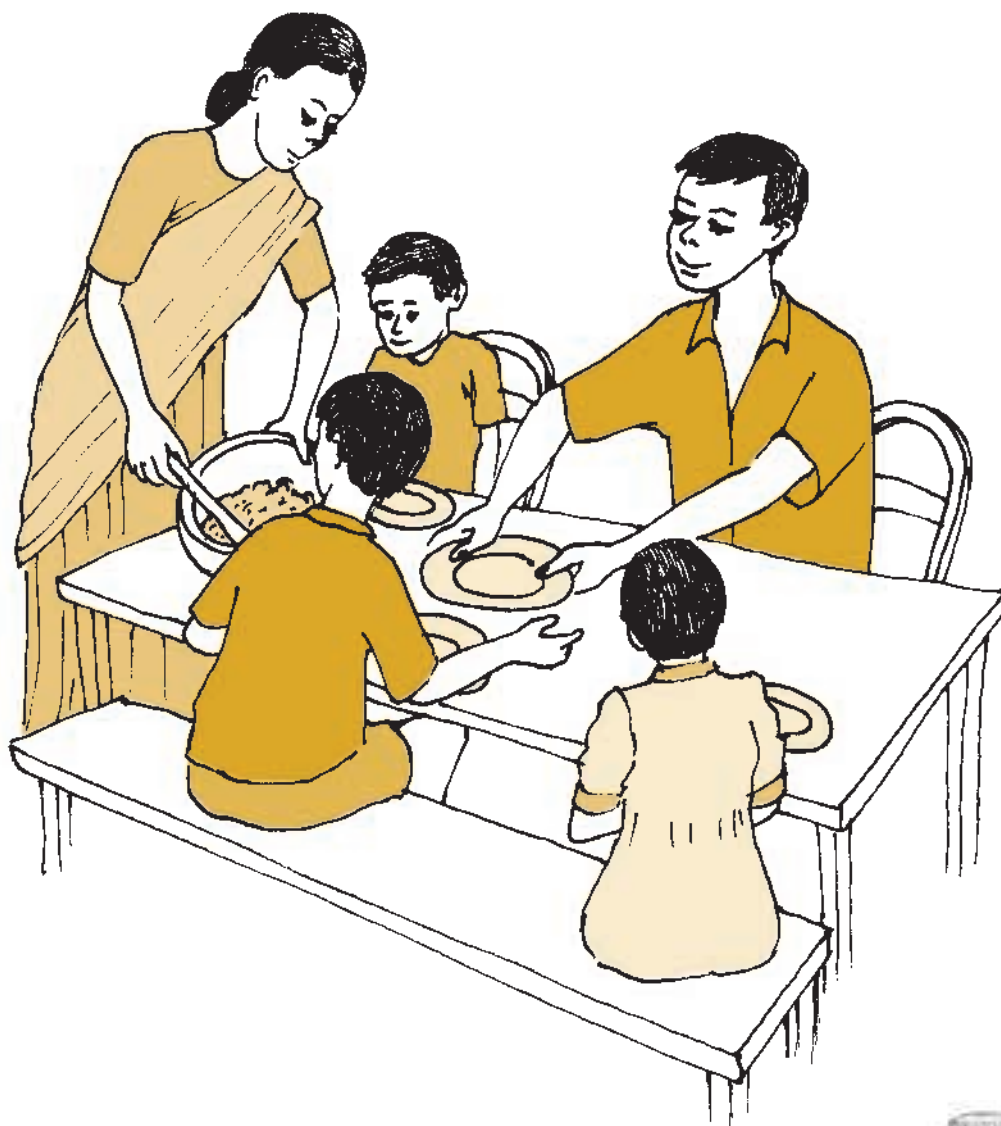
# Alimentação saudável



TEARFUND

Um Guia PILARES

*escrito por Isabel Carter*



Pelos Idiomas Locais: Associação em REcursoS



## **Alimentação saudável**

### **Um Guia PILARES**

escrito por Isabel Carter

Traduzido por Miriam Machado e Jean Perry

Ilustrações: Rod Mill

Design: Wingfinger

© Tearfund 2003

Publicado pela Tearfund. Uma companhia limitada.

Registrada na Inglaterra sob o no. 994339.

Instituição beneficente registrada sob o no. 265464.

A Tearfund é uma agência cristã evangélica de alívio e desenvolvimento que trabalha através de parceiros locais, procurando trazer auxílio e esperança às comunidades carentes por todo o mundo.

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido.

Tel: +44 20 8977 9144

E-mail: [pillars@tearfund.org](mailto:pillars@tearfund.org)

Web: [www.tilz.info](http://www.tilz.info)

Agradecemos especialmente a Ann Ashworth-Hill, por seu apoio e colaboração com este guia, e a Ann Burgess e Kate Godden, por ajudarem a garantir que as informações fossem precisas e úteis.

# Alimentação saudável

## Um Guia PILARES

### **Introdução aos Guias PILARES**

Estes guias foram criados para serem utilizados em situações com pequenos grupos, em que uma ou mais pessoas são alfabetizadas e possuem a confiança suficiente para liderar os outros na discussão em grupo. Eles visam fornecer material para a discussão de um assunto tanto isoladamente ou como parte de reuniões de grupo periódicas; por exemplo, de agricultores, pessoas que estão sendo alfabetizadas, ou membros de União de Mães. O ideal seria que se usassem apenas duas ou três páginas de cada vez, proporcionando bastante tempo para a discussão das questões levantadas e para realizar algumas das idéias práticas sugeridas. Seria útil que o líder das discussões tivesse algum conhecimento sobre a boa nutrição.

Os Guias PILARES visam aumentar a confiança dos membros do grupo, de maneira que eles consigam lidar com a mudança na sua própria situação sem a necessidade de intervenção externa. Eles procuram utilizar o conhecimento e as experiências existentes entre os membros ou dentro da sua comunidade, a fim de que seja possível experimentar e adaptar diferentes idéias e, então, abandoná-las, se não forem úteis ou adequadas, ou adotá-las, se forem úteis.

### **Alimentação saudável**

Este guia examina o tema dos alimentos que consumimos. Ele cobre todos os tipos de tópicos, inclusive a conscientização quanto ao valor nutricional de diferentes alimentos, as necessidades alimentares dos diferentes membros familiares e as boas práticas de higiene. Ele inclui idéias para melhorar a nossa alimentação de forma barata através de alimentos silvestres ou tradicionais, secagem e conservação de alimentos na época das colheitas, produção de alimentos em hortas do tamanho de uma porta e receitas. Algumas páginas são dedicadas à importância da amamentação e da boa alimentação para as crianças pequenas. Ele examina os difíceis temas dos costumes e tabus relacionados com os alimentos.

Os estudos Bíblicos, no final do guia, devem ser usados como parte essencial e contínua do processo. O melhor é usá-los em pequenos grupos, dando-se tempo para que todos possam discutir.

### **Objetivos deste guia**

- Aumentar a conscientização quanto à importância de uma boa alimentação para se manter a saúde e se resistir às doenças.
- Criar uma compreensão sobre as necessidades nutricionais das mulheres grávidas e das que estão amamentando, das crianças pequenas e das pessoas idosas.
- Aumentar a conscientização quanto aos alimentos essenciais para se criar uma alimentação equilibrada.
- Aumentar a conscientização quanto aos riscos da transmissão do HIV (VIH) através da amamentação, para que as mulheres estejam informadas na hora de tomarem decisões.

- Aumentar a variedade dos alimentos consumidos pela família através de hortas do tamanho de uma porta, da conservação de alimentos e do incentivo ao uso de alimentos tradicionais valiosos.
- Incentivar a discussão sobre certas tradições e tabus alimentares, que se opõem à boa prática nutricional.

### **Resultados esperados**

- Mulheres grávidas ou que estão amamentando e crianças pequenas recebem maior prioridade na hora de se compartilharem as refeições na família.
- Uma saúde melhor para as mulheres grávidas, resultando em níveis menores de mortalidade infantil.
- Queda na mortalidade infantil devido à melhor alimentação e à maior resistência às doenças e à infecção.
- Menor número de consultas nas clínicas devido à melhoria geral na saúde e na resistência às doenças.
- Índice de sobrevivência maior entre bebês nascidos de mulheres com HIV/AIDS (VIH/SIDA), por se incentivar apenas a amamentação por seis meses e, então, pará-la o mais rápido possível.
- Abandono gradual dos tabus e costumes alimentares inúteis.

### **Fontes úteis**

#### ***Nutrition for Developing Countries***

escrito por Felicity Savage Kind e Ann Burgess

Um livro excelente, detalhado e informativo, que examina todos os aspectos da boa nutrição. Ele cobre fatos essenciais sobre nutrientes, necessidades nutricionais, alimentos e refeições e explica como ajudar famílias com problemas nutricionais e como tratar crianças subnutridas. Ele é bem ilustrado, com mais de 450 páginas e pode se obtido através de:

TALC, PO Box 49, St Albans, Herts, AL1 5TX, Reino Unido

***Passo a Passo, Edição 52***, publicada pela Tearfund. Pode ser obtida em [www.tilz.info](http://www.tilz.info)

#### ***Complementary Feeding***

Um guia abrangente de alimentos consumidos pela família para crianças que estão sendo amamentadas. Este pequeno livro está repleto de informações sobre o uso de alimentos complementares e o valor nutricional de uma variedade de alimentos. Ele dá uma orientação detalhada sobre todos os aspectos da alimentação complementar. Ele tem 52 páginas e é produzido pela OMS, podendo ser encomendado através de:

WHO Sales and Marketing Group, Via delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Itália

#### ***Nutritious Food for Young Children***

Um pequeno livro bem ilustrado e escrito de forma simples, repleto de idéias e informações sobre como alimentar crianças pequenas. Ele possui 42 páginas e pode ser obtido através de:

World Neighbours, 4127 Northwest 122nd Street, Oklahoma City, OK 73120-8869, EUA

# Conteúdo

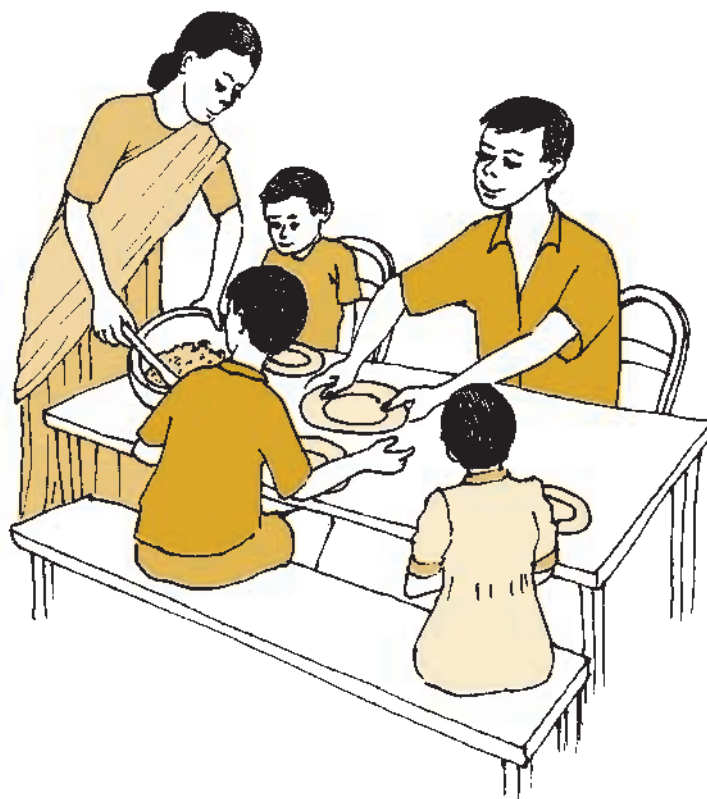
|  | PÁGINA |     |
|--|--------|-----|
| Uma alimentação saudável                       | 4      | N1  |
| Por que precisamos de diferentes alimentos     | 6      | N2  |
| Como melhorar uma alimentação pobre            | 8      | N3  |
| Alimentos tradicionais                         | 10     | N4  |
| Idéias de como usar grãos de leguminosas       | 12     | N5  |
| Legumes e frutas                               | 14     | N6  |
| Prevenção da anemia                            | 16     | N7  |
| Higiene pessoal                                | 18     | N8  |
| Higiene dos alimentos                          | 20     | N9  |
| Costumes e tabus                               | 22     | N10 |
| Ervas e especiarias                            | 24     | N11 |
| Hortas do tamanho de uma porta                 | 26     | N12 |
| Fermentação de alimentos                       | 28     | N13 |
| Secagem de legumes                             | 30     | N14 |
| Conservação de frutas                          | 32     | N15 |
| Pessoas com necessidades alimentares especiais | 34     | N16 |
| Amamentação                                    | 36     | N17 |
| A alimentação dos bebês                        | 38     | N18 |
| Como melhorar os mingaus e as sopas            | 40     | N19 |
| Como incentivar as crianças pequenas a comer   | 42     | N20 |
| Lanches saudáveis                              | 44     | N21 |
| Alimentos enriquecidos                         | 46     | N22 |
| Estudos bíblicos                               | 48     |     |
| Glossário de palavras difíceis                 | 52     |     |

# Uma alimentação saudável

Os bons alimentos são importantes para uma boa saúde. A alimentação da maioria das pessoas consiste praticamente em um ou dois alimentos básicos. Este pode ser um cereal (como o arroz, o trigo, o milho ou o painço) uma raiz (como a mandioca, o inhame ou a batata) ou frutas que contém amido (como a banana-da-terra ou a fruta-pão). Entretanto, vários outros alimentos devem ser consumidos juntamente com o alimento básico, para que nossas necessidades calóricas e nutricionais sejam atendidas. Os tipos de alimentos que melhor satisfazem estas necessidades são:

- grãos de leguminosas (como a ervilha, o feijão, a lentilha e o amendoim) e sementes oleaginosas (tais como as sementes de gergelim e do feijão-soja).
- alimentos provenientes de animais e peixes. Estes são fontes ricas em muitos nutrientes, mas são, com frequência, caros. Além disso, algumas pessoas não comem carne por causa de suas crenças religiosas ou pessoais.
- legumes e frutas, principalmente as folhas verdes-escuras e as frutas e os legumes cor-de-laranja.
- óleos, gorduras (como a margarina, a manteiga e o ghee – manteiga clarificada das Índias Orientais) e o açúcar.

Uma boa mistura de um alimento básico e vários destes alimentos em cada refeição garante numa alimentação saudável.



# Discussão

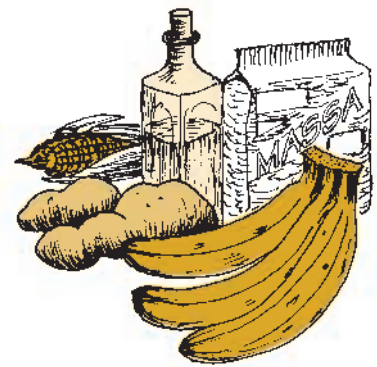
N1

- Quais são os principais alimentos básicos que comemos nesta região? Que outros alimentos normalmente consumimos com o alimento básico todos os dias?
- Com que frequência a maioria das pessoas na nossa comunidade consomem carne ou peixe? O que os impede de comê-los em maior quantidade?
- Até que ponto a falta de dinheiro representa um obstáculo para a boa alimentação? Discuta formas como as pessoas poderiam melhorar a variedade dos alimentos consumidos gastando um pouco mais ou sem gastar nada. As pessoas que têm bastante dinheiro sempre têm uma boa alimentação?

# Por que precisamos de diferentes alimentos

Os alimentos que consumimos têm três funções principais: prover energia, formar e reparar os nossos organismos e proteger-nos contra as doenças. A maioria dos alimentos possuem um mistura de nutrientes. Para nos mantermos saudáveis, devemos consumir uma boa mistura de alimentos todos os dias.

- **Os alimentos energéticos** ajudam-nos a trabalhar e nos mantermos ativos. Estes são os alimentos básicos, como o milho, o arroz e a banana-da-terra, gorduras, como o óleo vegetal e a gordura animal, e o açúcar. As gorduras e o açúcar só são necessários em pequenas quantidades para os adultos.



- **Os alimentos formadores ou reparadores** ajudam as crianças a crescer e reparam os nossos organismos. Alguns exemplos são o amendoim, o feijão-soja, a lentilha, o leite, os ovos e a carne. Os alimentos feitos com leite e qualquer alimento que contenha ossos comestíveis (tais como peixes pequenos ou peixe seco triturado) são boas fontes de cálcio, necessário para formar ossos fortes.



- **Os alimentos protetores** contêm vitaminas e sais minerais, que ajudam o organismo a funcionar sem problemas e protegem contra as doenças. A maioria das frutas e dos legumes são alimentos protetores.



A água potável limpa também é importante para manter um organismo saudável.





# Discussão

N2

- Que tipos de alimentos podem ser facilmente encontrados na nossa região? As pessoas comem uma boa mistura de alimentos básicos, grãos de leguminosas, gorduras, frutas, legumes, carne e peixe? Se não, por que não o fazem?
- Quantas maneiras diferentes há de se acrescentarem grãos de leguminosas, legumes, óleos e frutas aos alimentos básicos consumidos na nossa região?
- Como são os tipos de alimentação das crianças da nossa comunidade? Elas têm muitas oportunidades de comer carne, laticínios ou grãos de leguminosas nas refeições, para ajudá-las a crescerem fortes e saudáveis? Há alguma maneira como poderíamos melhorar isto?
- Os “alimentos protetores” são suficientemente consumidos diariamente nos lares locais? Como as pessoas podem acrescentar mais frutas e legumes à sua alimentação?
- Por que a água potável limpa é importante para manter nossos organismos saudáveis?

# Como melhorar uma alimentação pobre

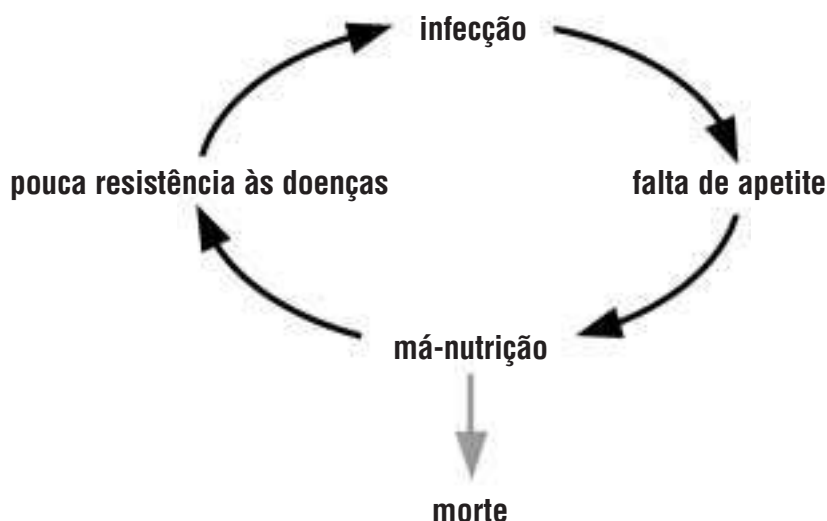
Uma alimentação saudável está diretamente ligada à boa saúde e é especialmente importante para as mulheres grávidas, os bebês e as crianças pequenas. Os bebês e as crianças bem nutridas têm muito menos probabilidades de ficarem doentes devido a doenças e infecções. As infecções comuns, como a diarreia, duram mais e são mais graves nas crianças malnutridas. Quando a criança está doente, a falta de apetite pode resultar numa má-nutrição ainda pior e em infecções repetidas, as quais frequentemente terminam em morte. Quase dois terços de todas as mortes de crianças pequenas estão ligadas à uma alimentação pobre. A alimentação saudável é vital para a sobrevivência da criança.

As pessoas geralmente conseguem prover alimentos básicos para as suas famílias. Entretanto, embora os alimentos básicos forneçam calorias, eles não provêm o suficiente em termos de alimentos “formadores” e “protetores” necessários. As pessoas com poucos recursos financeiros podem achar difícil comprar carne, peixe, legumes e frutas suficientes para proporcionar uma alimentação saudável. Entretanto, há outras maneiras de se obterem estes tipos de alimentos, inclusive usando-se alimentos tradicionais, legumes silvestres, folhas de árvores comestíveis, criando-se galinhas ou coelhos, colhendo-se e conservando-se frutas silvestres e comprando-se cuidadosamente no mercado.



- Quantos de nós já ouvimos falar sobre o ciclo da má-nutrição e da infecção abaixo? Ele ocorre na nossa comunidade? Você sabe de alguma criança que tenha ficado cada vez mais fraca por causa de uma alimentação pobre e de várias infecções?
- Quais são os motivos pelos quais os bebês e as crianças pequenas ficam malnutridos? Como o ciclo da má-nutrição e da infecção pode ser interrompido?
- Que alimentos provenientes de animais podem ser encontrados por um preço baixo na nossa região?
- Que frutas e legumes podem ser encontrados por um preço baixo na nossa região?
- Como podemos incentivar as pessoas a usar mais grãos de leguminosas?
- Como seria possível obter mais alimentos animais para a alimentação da família (por exemplo, construindo-se um tanque de peixes ou criando-se coelhos, porcos-da-índia ou aves)?

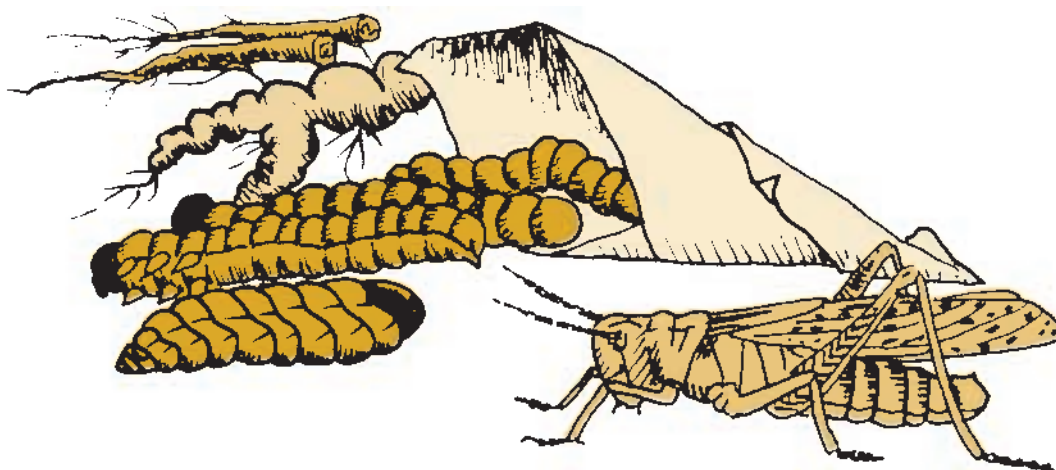
### Ciclo da má-nutrição e da infecção



# Alimentos tradicionais

Cem anos atrás, a alimentação das pessoas na nossa região provavelmente era muito melhor e mais variada do que é hoje em dia. Isto não é porque as pessoas tinham mais dinheiro ou tempo. Em parte, era porque elas usavam muitos alimentos tradicionais na sua alimentação. Elas também processavam seus próprios alimentos. Hoje, as pessoas, muitas vezes, compram alimentos básicos que foram processados, como o arroz “branco”, o pão “branco” e o mingau. O processamento retira a camada externa do grão, que contém muitas vitaminas e proteína.

A maioria das regiões possuem alimentos tradicionais, que as pessoas colhem e consomem. Exemplos de alimentos tradicionais nutritivos são os cupins, os gafanhotos, as lagartas, os gafanhotos-peregrinos, as formigas-voadoras, pássaros silvestres e folhas e raízes de plantas silvestres. Estes freqüentemente possuem um alto teor de proteína e vitaminas e ajudam a melhorar a alimentação. Entretanto, as pessoas acham, cada vez mais, que estes são de pouco valor e dão uma prioridade maior aos alimentos do “ocidente”. Além disso, ao mudarem-se para as cidades, as pessoas não têm como colher estes alimentos.



# Discussão

N4

- Que tipos de alimentos tradicionais são consumidos na sua região?
- Como estes alimentos são preparados e usados?
- Há outros tipos de alimentos tradicionais que ainda possam ser obtidos, mas que já não são mais consumidos? Quais são os motivos disto?
- Os alimentos tradicionais, muitas vezes, podem ser obtidos apenas por um período curto de tempo. Por exemplo, as formigas-voadoras aparecem por apenas alguns dias por ano. Como estes tipos de alimentos poderiam ser conservados, para poderem ser consumidos em outras épocas?

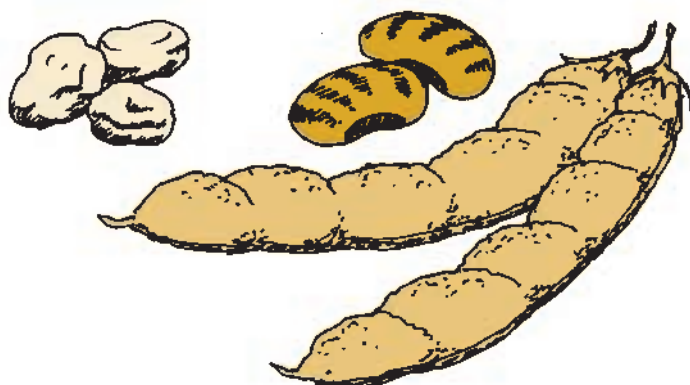
# Idéias de como usar grãos de leguminosas

Todos os tipos de grãos de leguminosas são fontes excelentes de nutrientes. Se forem secos, eles podem ser armazenados facilmente por muito tempo. Os grãos de leguminosas deveriam ser uma parte importante da alimentação familiar.

Os grãos de leguminosas podem ser cozidos inteiros e acrescentados aos ensopados. Os períodos de cozimento podem ser diminuídos bastante, deixando-os de molho em água limpa durante a noite. Enxágüe-os e coloque água nova antes de cozinhá-los.

Os grãos de leguminosas secos podem ser triturados com um pilão ou num moinho de farinha até formarem um pó fino, para fazer uma farinha muito nutritiva. Esta pode ser misturada com a farinha do seu alimento básico de costume. Recomenda-se uma mistura de 6–8 xícaras (chávenas) de farinha feita com o alimento básico para 1 xícara (chávena) de farinha feita com os grãos. O pão, os chapattis (tipo de pão indiano) e o mingau feitos com esta farinha são mais nutritivos.

Alguns grãos de leguminosas, tais como o amendoim e o feijão-soja, também podem ser usados para fazer óleo de cozinha e ração animal.



- Como as pessoas na sua região usam os grãos de leguminosas na culinária? Quais são os pratos mais populares feitos com eles?
- Discuta as diferentes maneiras como os grãos podem ser usados para melhorar a nossa alimentação.
- Como poderíamos incentivar as pessoas na nossa região a cultivarem mais grãos para o uso familiar? Há alguma variedade nova ou aperfeiçoada disponível que poderia ser experimentada?
- Os grãos de leguminosas podem ser misturados com qualquer tipo de alimento. Por exemplo, os grãos cozidos poderiam ser triturados e acrescentados aos alimentos para dar sabor (um exemplo é dado abaixo). Como poderíamos acrescentar grãos cozidos às nossas refeições?

## **RECEITA DE CONDIMENTO VERDE**

- *1 cebola*
- *1 xícara (chávena) de farinha feita com grãos*
- *4 tomates*
- *1 maço de folhas verdes-escuras*

*Limpe e pique as folhas. Corte a cebola e os tomates.*

*Cozinhe as folhas, a cebola e os tomates com um pouquinho de água até amolecerem.*

*Acrescente uma xícara (chávena) de água e uma de farinha e cozinhe por dez minutos, até restar apenas um pouquinho de líquido.*

# Legumes e frutas

Muitas pessoas acreditam que os legumes recém introduzidos, tais como o alface e o repolho, são melhores que os legumes tradicionais. Na verdade, geralmente o oposto é que é a verdade. Os legumes disponíveis no local, tais como o espinafre, geralmente contêm muito mais nutrientes. Os legumes verdes-escuros são boas fontes de vitaminas A e C, que ajudam a proteger contra as doenças. Mesmo uma pequena quantidade de folhas acrescentadas à refeição melhoram o valor alimentício.

Procure não cozinhar os legumes demais, porque o cozimento por um longo período de tempo destrói algumas vitaminas. Acrescente cebolas, tomates ou óleo, para melhorar o sabor, se necessário.

Plante legumes durante todo o ano, para sempre ter alimento, especialmente durante as épocas do ano em que há pouca oferta de legumes e frutas. A água usada para enxaguar as roupas e a louça pode ser usada para manter o cultivo de uma pequena quantidade de legumes.

As folhas e as frutas de muitas árvores também podem melhorar a nutrição da família. Elas são freqüentemente mais resistentes à seca, por causa de seu amplo sistema de raízes. Plante as árvores frutíferas nos cantos da horta, onde não façam sombra para as outras culturas. O mamoeiro, a goiabeira e as árvores de frutas cítricas são todas árvores frutíferas úteis, e suas frutas possuem um alto teor de vitaminas.





# Discussão

N6

- As folhas verdes-escuras são uma boa fonte de vitaminas A e C. Diga quais existem na nossa região. O que as famílias fazem durante as épocas do ano em que há poucos legumes?
- Que plantas silvestres são tradicionalmente usadas, na nossa região, como fonte de folhas verdes-escuras? Onde elas podem ser obtidas?
- Como podemos incentivar as pessoas a plantar e comer mais folhas verdes-escuras?
- Que árvores produzem folhas comestíveis na nossa região? As pessoas poderiam colher estas folhas gratuitamente? Onde as pessoas podem obter sementes ou mudas de árvores de espécies como a moringa – que produz folhas e vagens muito boas?
- Como podemos incentivar as pessoas a plantar mais frutas para o consumo doméstico e comê-las? Há algum viveiro, onde as pessoas possam comprar mudas de árvores?

# Prevenção da anemia

A anemia é um dos problemas de saúde mais comuns resultantes de uma alimentação ruim. Ela é freqüentemente causada pela falta de ferro na alimentação. O ferro é necessário para formar um sangue forte. O sinais mais comuns de anemia são o cansaço e a dificuldade para trabalhar e aprender. Uma maneira fácil de se verificar se a pessoa está com anemia é ver a cor das palmas, dos lábios, da língua ou a pele de dentro da órbita do olho. Nas pessoas saudáveis, estes são vermelhos. Nas pessoas com anemia, eles são cor-de-rosa pálido.

A necessidade de ferro aumenta durante o crescimento e a gravidez. Assim, as crianças e as mulheres especialmente têm mais probabilidade de ter anemia. A anemia nas mulheres grávidas pode resultar em bebês pequenos ou prematuros e, às vezes, na morte da mãe. Os alimentos básicos possuem pouco ferro. Entre os alimentos com bastante ferro estão a carne vermelha, o fígado, rins, o sangue e outros tipos de vísceras. As gemas dos ovos, as folhas verdes-escuras e os grãos de leguminosas também contêm alto teor de ferro, porém este ferro não é facilmente aproveitado pelo organismo. Por outro lado, comer frutas ricas em vitamina C, como a laranja e o mamão, na mesma refeição, facilita a absorção do ferro pelo organismo.

Às vezes, os alimentos como o trigo, o pão ou os cereais podem ser obtidos com ferro adicional.



# Discussão

N7

- Como podemos aumentar o teor de ferro de nossas refeições mais comuns?  
Como podemos acrescentar gemas de ovos, carne, fígado, folhas verdes-escuras ou grãos de leguminosas a elas? Seria fácil incentivar as pessoas a comer frutas após as refeições?
- Examine delicadamente a pele de dentro da órbita do olho, os lábios e a língua para ver se há sinais de anemia. É comum encontrar pele muito pálida?
- Por que as mulheres têm mais probabilidades de serem anêmicas que os homens?
- As crianças com anemia têm menos energia para brincar, trabalhar e aprender. De que forma isto as afetará à medida que crescerem?
- Há comprimidos de ferro disponíveis para as crianças e as mulheres grávidas na nossa região? Quanto eles custam?

# Higiene pessoal

A boa higiene pessoal desempenha um papel importante na boa saúde. Devemos banhar-nos e lavar nossas roupas com regularidade com água e sabão, para evitar o acúmulo de sujeira. Devemos escovar os dentes e limpar as unhas com regularidade.

É muito importante lavar as mãos logo após usarmos o banheiro ou depois de nos desfazermos das fezes das crianças. Com as instruções oferecidas na página 19, você poderia fazer uma torneira que derrama água e pendurá-la ao lado do vaso sanitário. Elas são fáceis de fazer, usam pouca água e têm sabão à disposição.

É essencial lavar bem as mãos com água e sabão antes de tocar nos alimentos. Pendure uma “torneira que derrama água” no local usado para se cozinhar e use-a com regularidade antes de tocar nos alimentos e entre a manipulação de alimentos crus e alimentos cozidos.

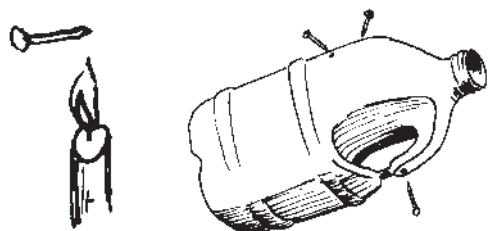
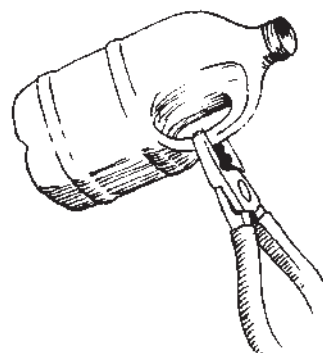
Use roupas limpas ao preparar os alimentos. Nunca tussa, espirre ou fume sobre os alimentos que estão sendo preparados para serem consumidos. Tome cuidado especial com a higiene, se você estiver doente e mesmo assim tiver de preparar a comida. Desta forma, você diminuirá o risco de contaminar os outros. Cubra sempre os cortes e as feridas que tiver nas mãos.



- Por que a boa higiene pessoal é importante?
- O que aconteceria se não nos banhássemos e lavássemos nossas roupas com regularidade? Que tipos de doenças e pragas gostam de se propagar na sujeira?
- Como as infecções se alastram? Pode ser muito útil que um sanitarista explique isto melhor. Quais são os riscos da contaminação, se alguém que estiver doente preparar a comida?
- Você já viu uma torneira que derrama água sendo usada? Quais são as vantagens de se usar este tipo de torneira ao invés de se usar uma bacia com água? Você conseguiria encontrar uma garrafa de plástico adequada e fazer uma destas torneiras (ou fazer uma para cada membro do grupo)? Discuta quaisquer problemas e procure soluções para eles.

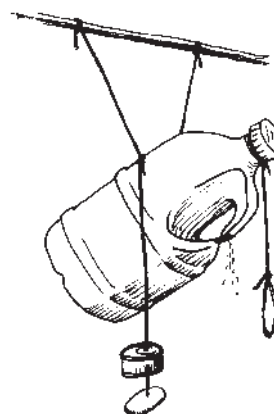
## Como fazer uma torneira que derrama água

- 1 Esquente a alça em cima de uma vela e, então, aperte delicadamente com um alicate, para vedá-la, de forma que a água não possa passar.



- 2 Esquente a ponta de um prego em cima da vela e faça três furos, conforme mostra a figura.

- 3 Passe um cordão pelos dois furos na parte de trás da garrafa e amarre-a a uma vareta. Amarre o sabão (com uma lata vazia acima dele, para protegê-lo da chuva), e faça uma alça para puxar e derramar gotas de água.



# Higiene dos alimentos

Assegure-se de que todas as panelas, os pratos e os utensílios usados na preparação dos alimentos estejam limpos. Seque-os num escurridor e evite usar um pano de prato para secá-los.

A carne e o peixe cru e os legumes crus sujos nunca devem entrar em contato com os alimentos cozidos. Depois de tocar nos alimentos crus, lave bem as mãos antes de tocar nos alimentos cozidos.

Alguns alimentos, como o leite, o peixe, a carne cozida, o arroz e outros cereais cozidos, estragam mais rápido do que outros tipos de alimento. Uma vez cozidos, eles não devem ser deixados em temperaturas mornas por mais de duas horas antes de serem consumidos.

As moscas transmitem doenças, assim, os alimentos devem ficar cobertos. Ao preparar a comida, coloque os resíduos num recipiente coberto, para evitar atraí-las. Use uma vala para o lixo a uma boa distância das casas. Se possível, cubra-a com terra cada vez que a usar.



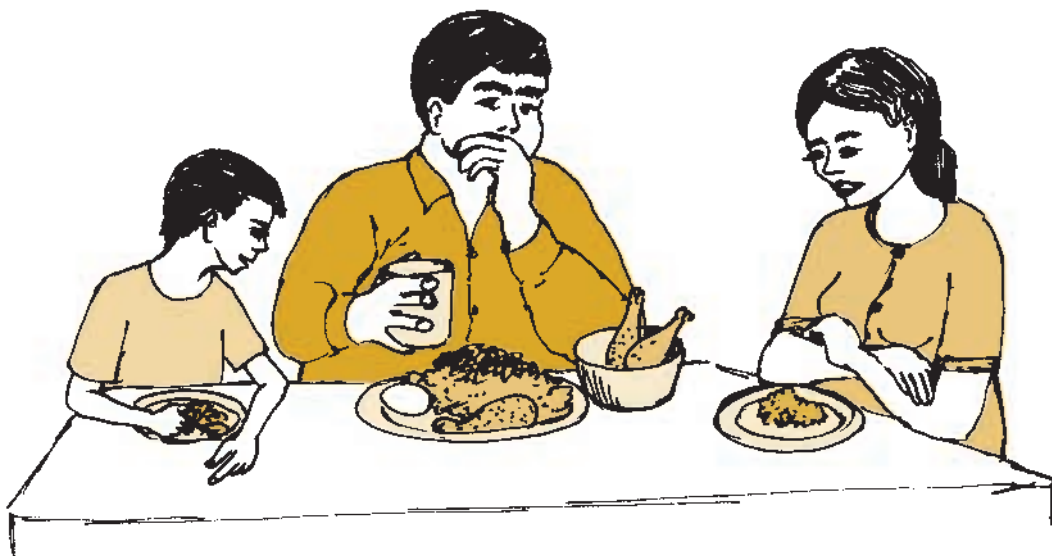
- O que pode ser usado para manter os alimentos e as bebidas cobertos o tempo todo?
- Como as pessoas se desfazem do lixo na nossa região? Há valas de depósito de lixo comunitárias? Se houver, o local é mantido limpo, para diminuir a quantidade de moscas e animais daninhos? Se não houver nenhuma vala de depósito de lixo, a comunidade poderia fazer algumas, para melhorar a saúde?
- Como as moscas propagam as doenças? O que podemos fazer para evitar a propagação das doenças?
- O uso de escurredores para secar os utensílios de cozinha é comum na nossa região? Quais são as vantagens de usá-los? Como mais pessoas poderiam ser incentivadas a usá-los?

# Costumes e tabus

Todas as culturas possuem várias crenças e costumes tradicionais em relação aos alimentos. Às vezes, as pessoas comem alimentos especiais em festivais. Alguns alimentos podem ser evitados em certos dias. Os alimentos que são evitados numa cultura podem ser valorizados numa outra. Alguns alimentos podem ser totalmente proibidos em certas culturas ou grupos religiosos, mas apreciados em outras.

A maioria destas crenças causam pouco impacto na nutrição, porém o impacto de outras é grande. Por exemplo, em muitas culturas, as mulheres grávidas ou as que estão amamentando não devem comer ovos. Entretanto, os ovos são um alimento muito nutritivo. As crianças também podem ser proibidas de comer alimentos que seriam de grande benefício nutricional.

É difícil mudar os costumes alimentares inúteis e pode levar muito tempo.





- Que costumes, tradições e tabus da nossa própria cultura limitam a variedade dos alimentos que consumimos?
- Algum deles é inútil e prejudicial para a boa nutrição?
- Há algum tipo de alimento considerado ruim para mulheres grávidas ou que estão amamentando? Por quê? Nossas respostas estão baseadas nas nossas tradições ou num bom ensino sobre a nutrição?
- Alguns destes tabus deveriam ser desafiados, e, se deveriam, como isto poderia ser feito de forma delicada?
- Os ovos possuem um alto valor nutritivo. Há algum costume que não permita às crianças e mulheres grávidas ou que estão amamentando comê-los? De que forma se poderia permitir a elas comê-los? Como as práticas inúteis podem ser mudadas?
- Que costumes nós temos que poderiam impedir que as crianças pequenas recebessem uma alimentação nutritiva?

# Ervas e especiarias

As ervas e as especiarias são alimentos com sabores realmente fortes. Todas as regiões possuem ervas ou especiarias conhecidas. Entre elas estão o alho, o gengibre, a pimenta-do-reino, as pimentas, o coentro, o cominho, o açafrão-da-índia e a canela.

As pessoas que não podem comprar alimentos para dar sabor e acompanhar o alimento básico, verão que, com uma pequena quantia gasta para comprar especiarias e ervas, podem-se melhorar as refeições. Algumas especiarias e ervas podem ser colhidas na floresta e secadas. As ervas frescas, tais como a menta e o coentro, dão sabor e acrescentam vitaminas às nossas refeições.

Podemos aprender sobre as formas como outras culturas usam as especiarias e ervas. Podemos estar abertos para aprendermos sobre novas idéias e sabores com elas. Também podemos aprender conversando com as pessoas nos mercados, fazendo amizades com pessoas de outras culturas ou observando diferentes idéias ao viajarmos para visitar familiares ou amigos.



# Discussão

N11

- Quais são as ervas comuns que usamos para cozinhar nesta região? Elas podem ser obtidas durante todo o ano?
- Há alguma erva que costumava ser usada tradicionalmente, mas que agora é menos comum? Seria possível cultivá-la nas nossas hortas?
- Que especiarias usamos para cozinhar? Elas são caras? Podemos fazer nossas próprias misturas de especiarias em casa?
- Há pessoas de outras culturas vivendo na nossa região ou no nosso país? Como poderíamos aprender sobre os seus métodos culinários e o seu uso de ervas e especiarias?
- Estamos interessados em experimentar novos sabores ou preferimos nossa comida assim como ela é?

# Hortas do tamanho de uma porta

Muitos lares, especialmente nas cidades, possuem pouco ou não possuem nenhum espaço para cultivar legumes. Entretanto, do lado de fora de muitos lares, há um pedaço de terra que poderia ser usado para fazer uma pequena horta.

Marque uma área do tamanho de uma porta ou uma cama. Cave a terra até chegar à profundidade da altura do joelho (**A**, na página ao lado). Se a terra for muito dura, não será fácil! Seria melhor ter várias pessoas trabalhando juntas. Coloque a camada fértil superior da terra (de cor mais escura) num monte separado do subsolo (de cor mais clara e com mais pedras).

Forre o buraco com grama e folhas (**B**). Peça às famílias para trazerem seu lixo doméstico daquele dia, como cascas de legumes e frutas, papel velho e cascas de ovos, e colocarem-no no buraco. Se puder obter estrume animal, coloque-o também. Quando o buraco estiver cheio até a metade, derrame água para encharcar o lixo. Depois coloque o subsolo e, a seguir, a camada superior da terra (**C**).

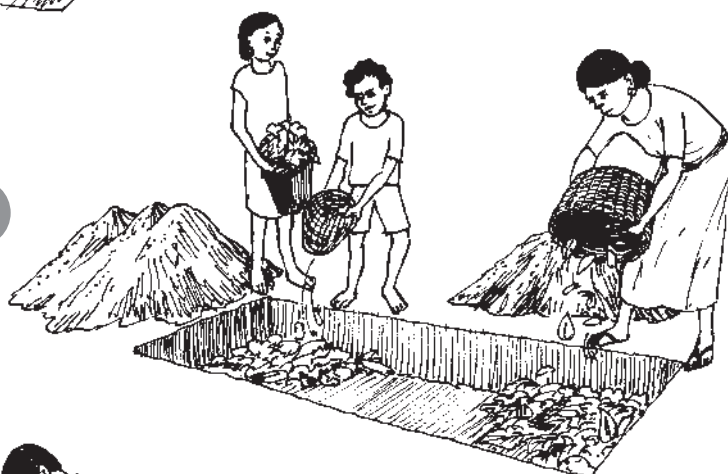
Plante fileiras de sementes de legumes e ervas. Algumas plantas úteis são os tomates, o espinafre, as folhas tradicionais, pimentões, feijões, cebolas e todos os tipos de ervas. Plante as plantas mais altas, tais como os tomates e as trepadeiras de feijões, no meio. Cubra com uma camada fina de grama, palha, debulho de arroz ou coisas semelhantes e regue bem.



- Quantos lares há, na nossa região, onde esta idéia poderia ser experimentada? Esta idéia poderia ser usada em campos de refugiados?
- Muitas vezes, esta idéia funciona bem, quando várias famílias combinam de trabalharem juntas construindo uma horta por semana. Como isto poderia funcionar na nossa comunidade?
- Haveria água servida usada em banhos e para a limpeza suficiente para uma horta tão pequena? (Não se deve usar água muito cheia de sabão, mas a água usada para enxaguar pode ser aproveitada.)
- Seria útil manter-se um suprimento de ervas e legumes frescos próximo à casa? Uma horta do tamanho de uma porta melhoraria nossas refeições?
- Que problemas poderia haver para se cuidar de uma horta como esta (por exemplo, manter as cabras, as galinhas ou os ladrões à distância)? Como eles poderiam ser resolvidos?



A



B



C

# Fermentação de alimentos

Por muitos séculos, as pessoas têm usado técnicas de fermentação para preparar alimentos. Alguns exemplos disto são o milho em Gana, os legumes fermentados na Ásia e o mingau de painço fermentado na África Oriental. Este tipo de fermentação não produz álcool.

O alimento geralmente é fermentado por dois dias antes de ser usado. Durante a fermentação, as bactérias que se encontram naturalmente em alguns alimentos causam uma mudança química simples. Isto faz com que o alimento adquira um sabor levemente azedo, melhorando-o. Com isto, os germes que causam a diarreia não conseguem crescer tão facilmente no alimento. Muitas vezes, as mães não dispõem de muito tempo para preparar alimentos frescos para cada refeição das crianças pequenas. Alimentá-las com alimentos previamente cozidos pode resultar em infecções e diarreia. Entretanto, quando se usam os alimentos fermentados, o risco de infecções e diarreias torna-se muito menor. A fermentação também torna o alimento mais fácil de ser digerido e facilita a absorção do ferro nos alimentos pelo organismo.

Muitas pessoas preferem o sabor dos alimentos fermentados. Entretanto, os sanitaristas podem desencorajar o uso destes. Eles frequentemente acreditam que eles são alimentos antiquados e inúteis. Porém a fermentação é um processo tradicional, que ainda possui um grande valor.



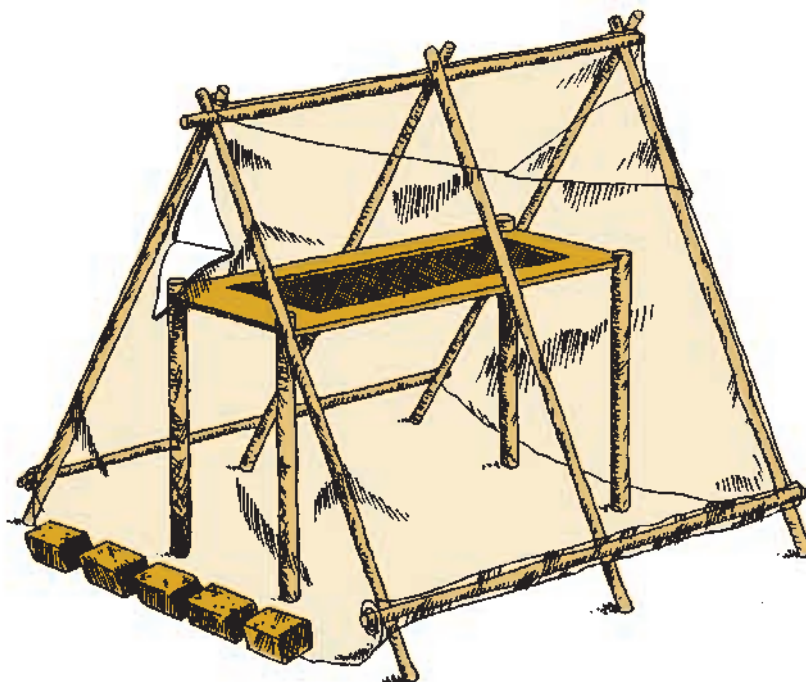
- É comum que as mães, na nossa região, cozinhem uma refeição por dia e preparem comida suficiente para sobrar para o resto do dia? Por quê?
- As pessoas, na nossa região, comem alimentos fermentados? Quais são os nomes destes alimentos?
- Com que frequência as crianças, na nossa comunidade, ficam com diarreia? O que as mães acham de usar alimentos fermentados para as crianças pequenas?
- Se o processo de fermentação continuar por mais de dois ou três dias, o alimento ficará ácido demais para se comer. Por quanto tempo as pessoas costumam deixar o alimento fermentar na nossa região? O que acontece com qualquer alimento fermentado que é deixado por mais de dois dias?
- Há alguma forma de se incentivar o uso dos alimentos fermentados?

# Secagem de legumes

Muitos legumes, ervas, especiarias e frutas podem ser conservados através da secagem. Os tomates, as cebolas, as pimentas e as ervas são exemplos de plantas fáceis de secar e armazenar. Secando-se os legumes torna possível usá-los meses após sua colheita, o que pode melhorar a nutrição da família durante as épocas em que eles não podem ser obtidos.

Corte os legumes em fatias ou pequenos pedaços, para que a secagem seja mais rápida e uniforme. Mantenha os alimentos limpos. Se possível, mergulhe os legumes em um litro de água fervendo, com duas colheres grandes de sal e uma tampinha de refrigerante de metabissulfito de potássio, se possível, como conservante.

Secadores simples, como o que se encontra abaixo, aceleram o processo de secagem, mantêm as moscas e os insetos à distância e oferecem uma certa proteção contra temporais repentinos. Quando estiverem totalmente secos, armazene os legumes em recipientes ou sacos de plástico que não deixem penetrar ar. Verifique, com regularidade, se não há mofo. Os legumes secos podem ser acrescentados aos ensopados e às sopas, para dar sabor.





- As pessoas secam alimentos na nossa região? Quais são as vantagens e desvantagens de se secarem alimentos?
- Que recipientes as pessoas poderiam usar para armazenar frutas e legumes secos, que não deixem penetra ar?
- Que legumes podem ser obtidos no local que poderiam ser úteis para secar? Como podemos experimentar e descobrir quais podem ser secados de forma eficaz?
- Seria fácil incentivar as pessoas a acrescentar legumes e ervas secas à sua comida? Como poderíamos incentivar isto?
- É possível obter conservantes como o metabisulfito de potássio em farmácias ou dispensários? Quanto eles custariam?
- Poderíamos construir um secador como o da figura? A armação poderia ser feita de arame, madeira ou bambu, coberta com plástico transparente. Uma extremidade fica solta, para servir de entrada, e é fechada com pedras ou tijolos. As laterais podem ser enroladas numa vara, pra se controlar a temperatura. Os legumes e as frutas podem ser colocados dentro do secador, sobre uma armação de arame a meio metro de altura do solo, para permitir circulação do ar.

# Conservação de frutas

As frutas tendem a amadurecer na mesma época do ano. Por várias semanas, pode haver uma grande quantidade de mangas, goiabas e frutas cítricas, por exemplo. Durante o resto do ano, pode haver poucas frutas ou nenhuma.

Pode-se fazer suco com algumas frutas, principalmente com as frutas cítricas, como o limão-galego e o limão. Coloque o suco numa panela e deixe quase ferver, cubra e deixe esfriar um pouco antes de colocá-lo em garrafas limpas com tampas. Acrescentando-se uma pitada de metabissulfito de potássio como conservante, o suco não estragará. Ao servir, misture com água e açúcar a gosto.

Muitas frutas são boas para geléias, se houver bastante açúcar disponível. Pique as frutas frescas e cozinhe-as com açúcar e um pouco de água. A geléia é boa de comer com pão ou chapatti.

As frutas, como a manga e o abacaxi, também podem ser secadas. Mergulhe os pedaços de frutas num litro de água fervendo com duas colheres grandes de suco de limão, quatro xícaras (chávenas) de açúcar e, se possível, uma tampinha de refrigerante de metabissulfito de potássio como conservante. As frutas secas podem ser boas para serem cultivadas e vendidas a nível local.



- O que geralmente acontece, quando as culturas frutíferas amadurecem? Quanta fruta é desperdiçada? É fácil vender frutas na época da colheita?
- Que métodos as pessoas usam, no momento, para tentar armazenar as frutas das colheitas?
- Alguma destas idéias de conservação de frutas poderia ser útil na nossa comunidade? Quais delas poderíamos tentar juntos?
- As pessoas das cidades vizinhas comprariam nossas frutas secas? Como poderíamos preparar, vender e comercializar as frutas nessas cidades?
- As pessoas bebem suco de fruta fresco ou preferem refrigerantes? Compare o custo do suco de frutas com o dos refrigerantes. Qual é o melhor para a saúde?
- As pessoas da região comem geléia? Algum de nós já tentou fazer geléia? Que frutas poderíamos usar para fazê-la?

## RECEITA DE GELÉIA

Muitas frutas, tais como a manga, a groselha-do-cabo, a framboesa e a goiaba, são boas para geléias. Se possível, procure obter uma receita para fazê-la. A receita abaixo é uma receita bem geral. Você talvez precise mudar as quantidades de água e açúcar um pouco.

- *Lave e pique as frutas maduras em pequenos pedaços. Retire os caroços e sementes. Para cada duas xícaras (chávenas) de frutas picadas, acrescente 1/2 xícara de água (menos, se a fruta for bastante suculenta).*
- *Cozinhe as frutas numa panela grande até amaciar (geralmente 15–20 minutos, mas por mais tempo, se for uma fruta cítrica).*
- *Depois, acrescente uma xícara de açúcar para cada xícara de fruta. Mexa bem e deixe ferver por 10–20 minutos, até tomar consistência.*
- *Veja se tomou consistência, colocando uma pequena quantidade da geléia num prato frio. Depois de alguns minutos, empurre-a com o dedo. Se a geléia se enrugar e formar uma película, ela estará pronta. Senão, continue fervendo e tente novamente. Talvez seja necessário acrescentar um pouco mais de açúcar.*
- *Use vidros limpos com tampas que fechem. Coloque um pano úmido ao redor dos vidros antes de despejar a geléia quente neles (isto evita que eles se quebrem). Feche com a tampa imediatamente e deixe esfriar. Se a geléia estiver com uma consistência firme, não se estragará por um ou dois anos. Senão, coma-a dentro de um ou dois meses.*

# Pessoas com necessidades alimentares especiais

Nossas necessidades alimentares mudam ao longo de nossas vidas. Nos primeiros anos de vida, são necessários muitos alimentos formadores e protetores, para formar um organismo forte e saudável. As crianças mais velhas e os adultos, que têm vidas ativas e laboriosas, precisam de quantidades maiores de alimentos básicos para obter energia.

Examinaremos, mais tarde, as necessidades especiais dos bebês e das crianças pequenas. As mulheres grávidas e as que estão amamentando não comem apenas para si próprias, mas para os bebês também. Elas precisam consumir muitos alimentos variados. As mulheres também precisam de bastante ferro, vitamina A e cálcio ao longo de suas vidas.

Os idosos tornam-se menos ativos, à medida que envelhecem. Eles precisam de menos alimentos básicos, mas precisam de muitos alimentos reparadores, para ajudá-los a resistir às infecções. Às vezes, eles acham difícil comer bem, porque possuem pouco dinheiro, não podem cozinhar, perderam os dentes ou têm uma saúde ruim.

As pessoas doentes ou portadoras do HIV (VIH) ou com AIDS (SIDA) precisam de muitos alimentos nutritivos para ajudá-las a combater as infecções. Entretanto, elas, muitas vezes, não querem comer. É por isto que as pessoas doentes emagrecem. Elas precisam ser incentivadas a continuar comendo. Ofereça pequenas porções de alimentos saborosos com regularidade. Dê-lhes alimentos que sejam fáceis de comer, como sopas.



- À medida que os bebês se desenvolvem, tanto dentro de suas mães como durante a amamentação, eles precisam de muito cálcio e ferro para formar ossos e um sangue fortes. Que tipos de alimentos são ricos em cálcio e ferro (consulte as páginas 6 e 16)? Quais podem ser facilmente obtidos na nossa região?
- Que problemas os idosos têm para melhorarem eles próprio os alimentos na nossa comunidade? Como suas famílias podem ajudá-los?
- Que alimentos costumam-se dar às pessoas que estão doentes? Estes são úteis para fortalecê-las?
- Como as pessoas cuidam das crianças pequenas e alimentam-nas na nossa comunidade?
- A diarreia é muito comum nas crianças pequenas. É importante continuar a alimentar a criança que está com diarreia e dar-lhe bastante líquido. Como podemos incentivar as pessoas a fazer isto?

## **QUANTIDADE DO ALIMENTO USADO PARA DAR SABOR**

Uma orientação simples para incentivar a boa nutrição é dar a todos a mesma quantidade do alimento usado para dar sabor (seja ele legumes, carnes ou grãos de leguminosas), mas variar a quantidade de alimento básico oferecida. As crianças, as mulheres grávidas e as que estão amamentando, as pessoas doentes e os idosos precisam da mesma quantidade do alimento usado para dar sabor que um homem que trabalha.

# Amamentação

Durante os seis primeiros meses de vida da criança, apenas o leite materno é o alimento ideal. Ele contém todos os nutrientes e a água necessários para um crescimento saudável. Ele também oferece proteção contra muitas infecções comuns.

O leite materno continua a ser uma fonte importante de nutrientes até a criança chegar aos dois anos de idade. Entretanto, depois dos seis meses de idade, todos os bebês precisam de quantidades cada vez maiores de alimentos adicionais, chamados alimentos complementares, até finalmente passarem para apenas os alimentos consumidos pela família. Sem uma boa combinação destes alimentos adicionais, os bebês não crescerão adequadamente.

As mães portadoras do HIV (VIH) enfrentam uma escolha difícil, pois o vírus HIV (VIH) pode ser transmitido para o bebê através da amamentação. **Entretanto, se o bebê só for alimentado com o leite materno por seis meses, sem nenhum outro líquido ou alimento, e, então, a mãe parar de amamentá-lo o mais rápido possível, o risco é pequeno.** Em média, um em cada 20 bebês podem contaminar-se. As pesquisas sugerem que para cada criança que morre por causa do HIV (VIH) através da amamentação, muitas morrem por não serem amamentadas. Se os bebês forem alimentados com uma mamadeira em condições precárias, em que é difícil esterilizar a mamadeira e a água, eles terão muito mais probabilidades de morrer de diarreia, pneumonia ou outras causas do que os bebês amamentados.



- As pessoas frequentemente acreditam que a alimentação com a mamadeira é a melhor maneira de alimentar um bebê. Esta é uma crença comum na nossa região? Por quê?
- O que podemos fazer para dizer às pessoas que a amamentação é mais segura, mais saudável, grátis e muito melhor para todos os bebês (a não ser que a mãe seja portadora do HIV (VIH) e possa oferecer uma outra fonte de leite que seja segura e limpa)?
- Quanto as pessoas sabem sobre os riscos da transmissão do HIV (VIH) através da amamentação? As estatísticas (dadas abaixo) causam surpresa? Qual você acha que é a melhor escolha para as mulheres portadoras do HIV (VIH) na nossa região?
- Quando as pessoas, na nossa região, costumam começar a dar comida para os bebês? Podemos incentivá-las a começar por volta dos seis meses? As pessoas ajudam os bebês a gradualmente se acostumarem a comer alimentos complementares?

## **A AMAMENTAÇÃO E O HIV (VIH)**

Quanto mais a amamentação continuar, maior será o risco de a mãe contaminada transmitir o vírus HIV (VIH) para o seu bebê.

**Um em cada 20 bebês** contaminam-se, se forem amamentados por seis meses.

**Dois em cada 20** contaminam-se, se forem amamentados por um ano.

**Três em cada 20** contaminam-se, se forem amamentados por dois anos.



# A alimentação dos bebês

As crianças que são bem alimentadas durante os dois primeiros anos de vida têm mais probabilidades de se manterem saudáveis pelo resto da infância. O leite materno sozinho é incapaz de oferecer todas as calorias e os nutrientes necessários para uma criança pequena após os seis meses de idade.

Os alimentos complementares podem ser alimentos especialmente preparados ou podem ser feitos adaptando-se os alimentos consumidos pela família. Eles devem ser amassados, para serem fáceis de comer, e devem ser ricos em nutrientes. Eles devem ser dados em pequenas quantidades três vezes ao dia, no início, aumentando-se para cinco vezes por dia até os 12 meses. Comece com algumas colheres de chá e gradualmente aumente a quantidade e a variedade.

Os alimentos complementares precisam satisfazer as necessidades nutricionais da criança em crescimento. As necessidades mais difíceis de satisfazer geralmente são os de:

- calorias – provenientes da gordura e do açúcar, pois as crianças não podem comer alimentos básicos o suficiente
- ferro e zinco – provenientes das carnes vermelhas, das vísceras, das gemas de ovos, dos grãos de leguminosas e das folhas verdes-escuras
- vitamina A – proveniente do azeite de dendê (óleo de palma) vermelho, dos legumes verdes e cor-de-laranja e das gemas de ovos.

Uma pequena quantidade de gordura ou óleo acrescentada às refeições da criança oferece mais calorias e ajuda a tornar a comida macia e saborosa.

Muitos postos de saúde mantêm um gráfico do peso da criança. A monitorização do seu crescimento é uma forma útil de se saber se a criança está comendo o suficiente e se está saudável.





- Com que idade a maioria das crianças começam com os alimentos complementares na nossa região. Discuta se isto é cedo ou tarde demais.
  - Os alimentos provenientes de animais são consumidos na nossa região? Quais são dados às crianças pequenas com regularidade?
  - Uma boa combinação diária de alimentos complementares seria:
    - *um alimento básico + grãos de uma leguminosa + um alimento animal + folhas verdes, um legume ou uma fruta cor-de-laranja.*
- As famílias podem usar todos estes alimentos para fazer uma refeição ou podem usar, por exemplo:
- *um alimento básico + grãos de uma leguminosa + folhas verdes numa refeição*
  - *um alimento básico + um alimento animal + fruta numa outra refeição.*
- As famílias, na nossa região, geralmente oferecem estas boas combinações de alimentos? Se não, como poderíamos incentivá-las a fazê-lo?
  - A gordura e o açúcar são fontes muito importantes de calorias para as crianças pequenas. Como as mães podem oferecer mais destes na alimentação de seus filhos?

## **OUTRAS IDÉIAS PARA OS PRIMEIROS ALIMENTOS COMPLEMENTARES**

- Amasse abacates, bananas ou mamões maduros.
- Acrescente pasta de amendoim, óleo ou leite ao mingau.
- Acrescente uma pequena quantidade de peixe ou galinha triturada com folhas verdes cozidas no vapor ao alimento básico.
- Acrescente uma gema de ovo e lentilhas trituradas ao alimento básico.

# Como melhorar os mingaus e as sopas

Os mingaus preparados com o alimento básico e as sopas são frequentemente usados como um alimento complementar inicial. Entretanto eles geralmente são aguados e contém poucas calorias e poucos nutrientes.

Para melhorar o valor nutricional dos mingaus e das sopas:

- Use menos água e faça um mingau mais grosso.
- Substitua parte da água (ou toda ela) por leite, ao fazer o mingau.
- Acrescente óleo, açúcar, margarina ou ghee (manteiga clarificada) ao mingau.
- Acrescente pasta de amendoim ou de gergelim às sopas.
- Separe vários pedaços sólidos da sopa, como feijões, carne ou legumes, e amasse-os bem com o alimento básico. Amacie com um pouco de margarina ou óleo, para ter mais calorias.
- Torre os grãos de cereais antes de moê-los para fazer farinha. A farinha torrada não engrossa muito e usa menos água para fazer o mingau.



- Como as mães geralmente preparam o mingau para seus bebês? Elas normalmente acrescentam algo a ele, para torná-lo mais nutritivo?
- Que alimentos poderiam ser acrescentados ao mingau, para aumentar seu teor nutritivo? É possível obterem-se feijões, amendoins, lentilhas ou feijões-mungo?
- As pessoas geralmente torram os grãos antes de moê-los. Isto pode ser feito facilmente?
- Há alguma farinha especial (como as da receita abaixo), que possa ser obtida na região, para ajudar as mães com pouco tempo a fazer comidas nutritivas para seus bebês? Alguma empresa grande produz estas farinhas? Seria possível para um pequeno grupo de mulheres da comunidade produzir e vender estas farinhas nutritivas?

## **RECEITA DE COMIDA PARA BEBÊS**

• *Três partes de cereais torrados (milho, painço, arroz, sorgo ou trigo). Use uma mistura de dois cereais, se possível.*

• *Uma parte de grãos de leguminosa torrados (feijões-soja, amendoins, lentilhas, feijões, grãos-de-bico e ervilhas). Use uma mistura de dois destes, se possível.*

*Lave bem os grãos, torre-os (separadamente) e moa-os até formar uma farinha fina (separadamente ou juntos).*

*Armazene a farinha num recipiente que não deixe penetrar ar de um a três meses.*

*Misture a farinha com água fervendo e cozinhe-a um pouco, para fazer o mingau.*

*Não se deve colocar sal.*

# Como incentivar as crianças pequenas a comer

A hora das refeições deve ser um momento feliz e uma oportunidade para a família passar algum tempo junta. Alimente as crianças pequenas com o resto da família, mas dê-lhes seus próprios pratos, para que recebam sua porção do alimento. Corte a comida em pequenos pedaços, para que sejam mais fáceis de comer. Incentive a criança a ser independente. As crianças pequenas gostam de se alimentar a si próprias, mas fazem muita sujeira. Certifique-se de que maior parte da comida chegue até sua boca!

Incentive-as, conversando com elas, dizendo o quanto a comida está boa e como elas estão comendo bem. Experimente usar a hora das refeições para melhorar o desenvolvimento infantil. Por exemplo, você pode falar sobre a comida, o sabor dela, os nomes e as cores dos alimentos.

Não force a criança a comer com pressa. Não insista que ela acabe toda a comida, se ela não estiver com vontade de comê-la. Faça com que a hora da refeição seja agradável!



- Como incentivamos as crianças pequenas a desenvolver bons hábitos alimentares na nossa região?
- As crianças pequenas normalmente recebem seus próprios pratos? Se não, discuta se isto seria adequado de se fazer.
- O que acontece com as crianças que acham difícil comer muito, quando estão num grupo grande de pessoas? É-lhes dado tempo para incentivá-las a comer mais?
- Às vezes, os pais estão trabalhando e não estão presentes na maioria das refeições. Como eles podem assegurar que o seu filho ou os seus filhos estejam desfrutando as refeições e tendo uma alimentação saudável? O que eles podem fazer, se estiverem insatisfeitos com as práticas alimentares das pessoas que estão cuidando de seus filhos?
- Se são dados alimentos às crianças entre as refeições, quais são eles? O que as crianças mais velhas comem?

# Lanches saudáveis

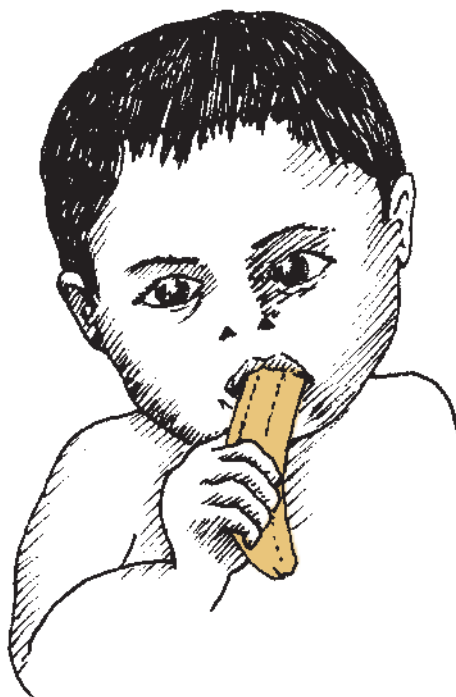
Os lanches são alimentos consumidos entre as refeições. Os lanches nutritivos são uma forma fácil de dar à criança alimentos adicionais e geralmente são fáceis de preparar.

Os bons lanches oferecem calorias e nutrientes. Alguns exemplos são:

- banana, mamão, abacate, manga e outras frutas
- iogurte, leite, doces feitos com leite
- pão ou chapatti com manteiga, margarina, pasta (ou manteiga) de amendoim ou mel
- biscoitos, bolachas, batatas cozidas.

Entretanto, nem todos os lanches são bons para as crianças (ou adultos). Muitos contêm açúcar demais (o que causa cáries nos dentes) ou sal e são pobres em nutrientes. Alguns exemplos são:

- bebidas com gás (refrigerantes)
- picolés/pirulitos
- doces.



- Que tipo de alimentos as crianças da nossa região comem entre as refeições, quando estão com fome? Eles são bons lanches?
- Que outros tipos de alimentos locais há, que poderiam ser usados como lanches saudáveis? Eles seriam caros?
- Há algum alimento que possa ser obtido facilmente na nossa região e que poderia ser usado para começar uma pequena empresa de fabricação de lanches? Algumas idéias possíveis seriam frutas secas, milho torrado ou batatas fritas.
- Alguns lanches, especialmente os refrigerantes, são feitos por empresas que gastam muito dinheiro em publicidade. As pessoas acham que precisam comprá-los, apesar de serem caros e não oferecerem nenhum benefício nutricional. Alguns podem até ser prejudiciais para a saúde, pois contém açúcar em demasia. Como podemos incentivar as pessoas a comprar menos refrigerantes? O que as pessoas poderiam beber no lugar deles?

## RECEITA DE BISCOITO

Aqui está uma receita muito fácil para fazer biscoitos no forno ou em cima do fogo ou do fogão.

- *1/2 xícara (chávena) de açúcar*
- *1/2 xícara de gordura*
- *uma pitada de sal*
- *duas xícaras de farinha de trigo (ou uma mistura de uma xícara de farinha de trigo e uma de outra farinha, como de painço)*
- *duas colheres pequenas de uma especiaria para doces, como nós moscada, gengibre ou especiarias mistas, se houver*
- *1/2 xícara de nozes picadas (triture até formar uma pasta para os bebês pequenos).*

*Misture todos os ingredientes até formar uma massa grossa com leite, um ovo ou com água. Abra a massa e corte pequenos quadrados finos ou pegue pequenas colheradas da massa e forme rodinhas pequenas com as mãos.*

*Se usar um forno, cozinhe numa forma por 15 minutos em fogo médio. Se cozinhar sobre o fogão ou o fogo, use uma frigideira de metal grossa ou uma chapa de metal. Cozinhe lentamente sobre um fogo brando também por 15 minutos, virando os biscoitos uma vez.*

# Alimentos enriquecidos

Os alimentos enriquecidos possuem nutrientes especiais acrescentados pelos fabricantes. Às vezes, estes são acrescentados, para substituir os que foram perdidos durante o processamento. Por exemplo, moendo-se o arroz e os grãos de cereais perdem-se várias vitaminas e minerais úteis. Às vezes, estes são acrescentados, porque as pessoas não consomem o suficiente na alimentação. Os alimentos enriquecidos freqüentemente custam o mesmo que os alimentos não enriquecidos e geralmente são úteis. Entretanto, uma boa alimentação equilibrada já deveria oferecer estes nutrientes para a maioria das pessoas.

Um dos nutrientes mais comuns acrescentados é a vitamina A, a qual é freqüentemente acrescentada à margarina, aos produtos feitos com cereais e principalmente aos cereais usados durante a desmama. A vitamina B também pode ser acrescentada aos cereais e ao pão.



Em muitas regiões, as pessoas não consomem iodo suficiente. A falta de iodo pode fazer com que as crianças aprendam mais devagar e criem bócio no pescoço. As mulheres com falta de iodo têm mais probabilidade de sofrer abortos, dar à luz bebês mortos ou com deformidades. Compre sempre sal iodado, se possível.





- Que alimentos você compra que são enriquecidos? Se você não souber de nenhum, leia os rótulos cuidadosamente nos pacotes e nas latas, para verificar.
- Quais são os benefícios de se comprarem alimentos enriquecidos?
- Há alguma desvantagem em se comprarem alimentos enriquecidos? Quais são elas?
- Há alguma pessoa local que sofra de bócio no pescoço? Se houver, há sal iodado disponível no local? Como os donos de lojas poderiam ser incentivados a vender sal que contenha iodo, para evitar que outras pessoas criem bócio?
- É possível comprar trigo, pão ou cereais enriquecidos com ferro na nossa região? Se não, que outras fontes de ferro disponíveis há? (Consulte a página 16.)

# Estudos bíblicos

Estes estudos bíblicos são destinados para uso em pequenos grupos. Eles podem servir como uma introdução útil para uma reunião em que diferentes tópicos do Guia serão discutidos. Escolham um estudo que esteja ligado ao tópico que vocês pretendem estudar ou que seja relevante para a situação. Durante os estudos, incentivem as pessoas a refletirem sobre o que leram, discutirem o significado e as implicações do que aprenderam e, finalmente, orem juntas pelas coisas sobre as quais aprenderam.

## ESTUDO BÍBLICO 1

### Tradições e costumes alimentares

Todas as culturas criam uma variedade de crenças e costumes tradicionais em relação à comida. Às vezes, há certos alimentos que as pessoas comem em festivais especiais. Alguns alimentos podem ser evitados em certos dias. Alimentos que são evitados numa cultura podem muito bem ser valorizados noutra. A maioria destas crenças possuem pouco efeito sobre a nutrição. Entretanto, às vezes, certos tabus e costumes podem ter um impacto considerável sobre a saúde.

Leia Atos 10:9-16

- Por que Pedro se recusa a matar e a comer os animais e os pássaros que lhe são mostrados?
- Qual é a resposta de Deus para Pedro?

A tradição judaica não considerava certos alimentos limpos, e, para Pedro, estes tabus faziam parte de sua vida. Mas, então, Deus o desafiou nisto. Deus é capaz de tornar todas as coisas limpas e mudar a maneira de pensar das pessoas.

- Deus mostrou a Pedro que Ele podia tornar todas as coisas limpas. Ele usou os alimentos “não limpos” como exemplo, para desafiar Pedro na sua recusa em manter qualquer contato social com os não judeus. Você tem alguma crença inútil semelhante quanto a certos grupos de pessoas? Deus está desafiando-nos quanto a estas crenças?
- Temos algum costume ou tabu inútil relacionado com os alimentos?
- Como poderíamos tentar mudar a maneira de pensar das pessoas quanto a eles?

## ESTUDO BÍBLICO 2

# Uma escolha de alimentação sábia

Leia Daniel 1:1-7

Esta história vem de uma época em que Judá havia sido invadida e capturada pelo rei da Babilônia, Nabucodonosor. Ele queria ensinar as pessoas do país que ele agora controlava sobre sua própria cultura e religião.

- Por que o rei Nabucodonosor queria treinar alguns jovens israelitas para serem funcionários a seu serviço? Discuta como ele planejava fazer isso.
- Quem foi escolhido para este treinamento?

Apesar de ser jovem, Daniel queria mostrar claramente que não desejava perder suas próprias crenças e tradições como judeu.

Leia os versículos 1:8-17

- Por que você acha que Daniel e seus amigos não queriam consumir a comida e o vinho real? Você sabe de algum problema que possa resultar do consumo de comida e vinho muito forte?
- Como Daniel lidou com o funcionário que estava insatisfeito com sua recusa em comer a comida do rei?
- Quais foram os resultados a longo prazo da decisão tomada por Daniel e seus amigos, sobre os quais lemos no versículo 17?

## ESTUDO BÍBLICO 3

# Saneamento

Leia Deuteronômio 23:12-14

Há muito pouco ensinamento na Bíblia sobre o saneamento além destes versículos. Os israelitas receberam instruções claras milhares de anos atrás. Entretanto, uma quantidade enorme de pessoas ainda não possuem acesso ao bom saneamento.

O versículo 14 fala de como este mandamento foi dado, para manter o arraial saudável. Deus estava ciente da necessidade de um bom saneamento muito antes que as pessoas compreendessem as doenças causadas pelo mau saneamento. A limpeza física está ligada à santidade moral.

- Nossas práticas sanitárias e nossa higiene pessoal mostram que nos preocupamos com nossa saúde e a saúde de nossas famílias?
- A maneira como vivemos faz com que os outros sofram doenças devido à falta de higiene em nossos lares e em torno deles?

## ESTUDO BÍBLICO 4

# A boa esposa

Leia Provérbios 31:10-31

Nestes versículos, lemos sobre uma esposa exemplar. Muitos estudiosos da Bíblia acreditam que, ao invés de ser sobre uma esposa ideal, esta história é, na verdade, sobre a sabedoria e como podemos aprender a sermos sábios. O comportamento desta senhora é sábio e digno de louvor em todos os sentidos. Ela dá um exemplo, com o qual podemos todos aprender, mesmo que não consigamos alcançar todas estas características!

Leia os versículos 14-17

- De onde ela tira a comida para sua família? O que isto significa?
- Como ela prepara a comida para sua família? Quando ela faz este trabalho?

Leia os versículos 20-31

- Ela se preocupa com os outros, assim como com seus familiares diretos?
- Qual é a recompensa que ela recebe de sua família por todo o seu trabalho árduo?
- O que significa “temer ao Senhor”, no versículo 30?
- O que podemos aprender com esta senhora?

## ESTUDO BÍBLICO 5

# Provisão de alimento de Deus

Leia Gênesis 1:11-13 e Gênesis 1:29-31

- Discuta os principais alimentos consumidos na nossa região. Quantos destes são provenientes de legumes ou árvores que produzem sementes?
- Com quem Deus faz uma aliança em relação à comida?

Leia Gênesis 9-15

Deus faz uma nova aliança em relação à comida, desta vez com Noé e sua família.

- O que mudou desde a época em que a primeira aliança foi feita?
- Que outros alimentos podiam ser obtidos? Por que você acha que houve uma mudança?
- Por que você acha que Deus disse às pessoas para não comerem carne com sangue?

## Nossos corpos como o templo do Espírito Santo

Leia 1 Reis 8:12-21

Na época do Velho Testamento, o templo era visto como um prédio em que Deus vivia e era reservado para a Sua veneração.

- Como Salomão descreveu o templo que havia construído?

Leia Salmos 51:16-17

A veneração do Velho Testamento dava uma ênfase importante à necessidade do sacrifício animal, para que os pecados fossem perdoados.

- Que tipo de sacrifício Deus quer?

Leia João 2:12-22

Na época do Novo Testamento, Jesus ensina que há outras maneiras de se pensar sobre o templo.

- Quais são estas novas maneiras de compreender o significado do templo?

Finalmente, leia 1 Coríntios 3:16

A função do templo de Deus era trazer a purificação espiritual interior. A morte sacrificial de Cristo agora possibilitou isto para cada um de nós, através da fé nele, e ele envia o seu Espírito Santo para nos guiar.

- O que o templo significa neste versículo? Quem vive neste templo?
- Como isto deveria afetar as maneiras como nos preocupamos com nossos organismos e os alimentamos?

# Glossário de palavras difíceis

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>alimento básico</b>               | o alimento principal consumido e a principal fonte de calorias na alimentação  |
| <b>alimento usado para dar sabor</b> | prato com mais sabor e tempero, que acompanha o alimento básico, para aumentar seu sabor e valor nutricional   |
| <b>anemia</b>                        | um problema de saúde freqüentemente causado pela falta de ferro na alimentação, em que o sangue fica fraco. Outras causas são a malária, o ancilóstomo (parasita intestinal), o HIV (VIH) e outras infecções |
| <b>bócio</b>                         | grande inchamento de uma glândula no pescoço   |
| <b>comunidade</b>                    | pessoas que vivem numa região, freqüentemente com a mesma cultura e interesses semelhantes   |
| <b>costumes</b>                      | hábitos ou comportamento de uma sociedade estabelecidos há muito tempo   |
| <b>enriquecer</b>                    | aumentar o valor nutricional de um alimento acrescentando-se nutrientes  |
| <b>fermentação</b>                   | ação do fermento ou de bactérias e outros microorganismos no alimento, que faz com que ele se torne mais ácido e fácil de ser digerido   |
| <b>fezes</b>                         | material residual sólido produzido pelo organismo e eliminado pelo ânus  |
| <b>fome</b>                          | sensação de falta de alimentos adequados   |
| <b>grãos de leguminosas</b>          | uma família de plantas que produz sementes em vagens, a qual é de alto valor nutricional e inclui a ervilha, o feijão, o feijão-mungo e a lentilha (também conhecidos como legumes)                          |
| <b>higiene</b>                       | práticas limpas ou saudáveis   |
| <b>má-nutrição/malnutrido</b>        | problema de saúde causado pela falta dos nutrientes necessários para uma dieta saudável  |
| <b>minerais</b>                      | substância químicas de que o organismo precisa em pequenas quantidades para produzir sangue, usar nutrientes e formar os ossos e os dentes   |
| <b>nutritivo</b>                     | alimento que contém os nutrientes necessários para uma alimentação saudável  |
| <b>proteína</b>                      | tipo de alimento encontrado na carne, nas vísceras, no peixe, nos ovos e nos grãos de leguminosas, usado para formar e reparar o organismo   |
| <b>tabus</b>                         | certo comportamento proibido ou que se opõe às práticas aceitáveis dentro de uma sociedade   |
| <b>treinar</b>                       | orientar ou ensinar os outros a realizar certas habilidades ou atividades, geralmente de forma informal  |
| <b>vísceras</b>                      | os órgãos internos comestíveis de um animal, como o coração, o fígado e os rins  |
| <b>vitaminas</b>                     | substâncias necessárias em pequenas quantidades para ajudar a combater as infecções e reparar o organismo  |

## **Informações adicionais**

Este guia faz parte de uma série publicada pela Tearfund.

Os outros guias da série são:

- *Desenvolvendo capacidades dos grupos locais*
- *Melhoria da segurança alimentar*
- *Crédito e empréstimos para pequenas empresas*
- *Agroforestry*
- *Preparando-se para desastres*
- *Mobilização da comunidade*

Todos podem ser obtidos em inglês, e a maioria, em francês, espanhol e português.

Há mais informações, formulários de encomenda e páginas de amostra destes guias disponíveis no website internacional da Tearfund: [www.tilz.info](http://www.tilz.info)

Para as organizações que desejarem traduzir estes materiais para outros idiomas, há um CD-ROM disponível com arquivos de design e layout.

Para as organizações que estiverem planejando encontros de treinamento para treinar pessoas para usar ou traduzir os materiais PILARES, há um manual disponível.

PILARES Co-ordinator, Tearfund, 100 Church Road, Teddington, Middlesex, TW11 8QE, Reino Unido

E-mail: [pillars@tearfund.org](mailto:pillars@tearfund.org)

**Alimentação saudável**  
**Um Guia PILARES**

escrito por Isabel Carter

Publicado pela Tearfund

