

GUIA ALIMENTAR NA PRÁTICA: A IMPORTÂNCIA DO ARROZ E DO FEIJÃO NA ROTINA ALIMENTAR DOS BRASILEIROS¹

Joana Laísa Cecco²
Raiara Forcelini Lorenzi³

INTRODUÇÃO: Tendo o Guia Alimentar como uma de suas principais ferramentas, a EAN é vista como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e ressalta-se que a escola é um espaço apropriado para desenvolver essas ações. Vale destacar que, quando essas ações são destinadas às crianças, têm o propósito de gerar atitudes positivas e hábitos saudáveis em relação aos alimentos, além de promover a aceitação e compreensão da importância de uma alimentação balanceada, (Oliveira et al., 2014). O Guia Alimentar para a População Brasileira é um instrumento publicado pelo Ministério da Saúde, de base científica, que tem o intuito de apoiar e incentivar a promoção da saúde, bem como as práticas alimentares saudáveis e sustentáveis. O documento traz diversas recomendações, que facilitam as escolhas e auxiliam os indivíduos a tornarem-se autônomos na construção de hábitos saudáveis. Dentre os conteúdos abordados pelo Guia, destaca-se a Regra de Ouro, que declara “Prefira sempre *alimentos* in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a *alimentos* ultra processados.” Além disso, traz diversas preparações e exemplos voltados à realidade de cada região do País, com foco em alimentos locais. No entanto, para algumas pessoas, muito mais do que informação sobre o que estão comendo, o que falta é o acesso a alimentos *in natura* e minimamente processados, ou seja, produtos que são mais frescos, como hortifrúteis. Vale ressaltar ainda que, muitas vezes, preparações comuns, como um prato de arroz e feijão, são subestimadas. Sob esse viés, o presente trabalho reflete uma experiência do Estágio Supervisionado em Nutrição I – Saúde Pública (Ambiente Escolar), a partir da realização de uma atividade de Educação Nutricional com crianças que vivem em situação de vulnerabilidade social. Com as percepções e experiências adquiridas durante a atividade, busca-se mostrar a representatividade do arroz e feijão na rotina dos alunos, evidenciando como o Guia Alimentar pode ser aplicado na prática. **OBJETIVO:** Relatar a representatividade do arroz e do feijão na rotina dos estudantes que participaram da atividade, visto que essa combinação é um exemplo de refeição saudável e acessível, evidenciando uma maneira de colocar o Guia Alimentar em prática. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência, a partir de atividade de Educação Nutricional desenvolvida em uma escola de Ensino Fundamental. A EAN é contemplada na Diretriz de nº 2 da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). Com isso, as ações configuram-se como um dos pilares da promoção da alimentação adequada e saudável e podem ser direcionadas para indivíduos de diversas idades, de diferentes grupos populacionais e comunidades. Nesse sentido e, tendo o Guia Alimentar como base teórica, realizou-se uma atividade de EAN com crianças. Previamente à atividade, foram elaborados cartazes para auxiliar a ilustração das principais recomendações feitas pelo Guia, que podem ser resumidas em “Desembale menos e descasque mais”. Por meio dos materiais confeccionados e de uma roda de conversa com os alunos, foi possível realizar as explicações e conhecer mais a rotina alimentar deles. Com esse processo foi possível obter novas experiências, aprendizados e evidenciar como o Guia Alimentar é colocado em prática. Além disso, pode-se entender quais são as principais dificuldades encontradas pelas pessoas na tentativa de adequar uma alimentação saudável à situação de vulnerabilidade social.

¹ Estágio Supervisionado do curso de Nutrição, UCEFF (2023).

² Acadêmica, Curso de Nutrição, Centro Universitário FAI. E-mail: joanacecco@hotmail.com.

³ Professora Especialista, Docente, Centro Universitário FAI.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Com a realização da atividade foi possível entender como é a alimentação diária das crianças. Considerando o nível socioeconômico dos alunos, deve-se destacar os relatos de um baixo consumo de frutas, verduras e legumes. Nesse contexto, nota-se que essa alimentação, pobre em alimentos “frescos”, é resultado do alto valor destes alimentos. Apesar disso, durante a realização da atividade, um fato chamou a atenção. Quando indagados sobre qual era seu prato preferido e/ou preparação que consumiam diariamente, todos os alunos citaram o arroz e feijão. Uma combinação saudável, acessível, gostosa e que, além disso, é destaque no Guia Alimentar. Segundo o Guia Alimentar, o arroz e o feijão são alimentos de origem vegetal que se complementam sob o ponto de vista nutricional. Essa combinação faz parte do grupo de alimentos minimamente processados, ou seja, passam por processos mínimos de modificação como limpeza, remoção de partes indesejáveis, secagem e embalagem. Estes, juntamente com alimentos in natura, são a base ideal para a alimentação adequada e saudável dos brasileiros. Ademais, vale destacar que a presença diária dessa dupla previne o consumo de alimentos ultra processados nas refeições principais (almoço e jantar). Assim como preconizado pelo Guia, os ultra processados devem ser evitados, pois, por serem ricos em gordura, açúcar e sódio, eles aumentam o risco de obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Ademais, consumir o “pê-efe” brasileiro é um estímulo para a resgatar o hábito de cozinhar em casa. O prato mais famoso do Brasil tem uma origem curiosa. O arroz se fez presente no Brasil a partir do século XVI, porém só foi difundido depois da chegada da família real portuguesa no país, em 1808, pois ele começou a ser utilizado na alimentação trabalhadores da Coroa. Já o feijão esteve presente na alimentação dos brasileiros desde o início da colonização, tendo sido trazido da Europa e da África pelos portugueses. Além disso, havia feijões nativos do Brasil, embora fossem pouco consumidos. De início, o feijão era mais comumente consumido com algum tipo de farinha, geralmente de milho ou de mandioca. Aos poucos, essas farinhas foram dando lugar para o arroz, e um importante hábito foi sendo construído: o arroz e feijão como prato diário na rotina do brasileiro. Para Pacheco (2008), o hábito é um comportamento, e este deriva de disposições incorporadas em nível pré-reflexivo e atua em escolhas que não são mecanizadas ou automatizadas, mas que são contextualizadas e se repetem no tempo. A autora ainda indica que, na Nutrição, se entende que os hábitos são formados desde a infância e vão se modificando de acordo com o processo de socialização. O hábito alimentar, guarda forte correspondência com as condições financeiras para aquisição dos alimentos e a disponibilidade destes ao longo do tempo. Apesar de, nos últimos anos, haver queda no consumo pelas famílias, como publicado pela Pesquisa de Orçamento Familiar (POF - 2018), no cenário pós-pandemia, é notório que o prato continua sendo muito consumido pelas famílias brasileiras, principalmente, por aquelas de baixa renda. Isso ficou evidente após a realização da atividade com as crianças. O que se apresenta para o momento é que o arroz e o feijão no Brasil continuam sendo largamente consumidos e fazendo parte da identidade alimentar da população brasileira. Fato que confere a estes dois produtos traço importante de brasilidade. Ou seja, para as crianças que participaram da atividade – em que a maioria faz parte de famílias de baixa renda – seguir o que o Guia Alimentar preconiza nem sempre é possível. Isso ocorre, pois, alimentos in natura, geralmente, possuem um valor mais elevado do que industrializados. No entanto, pode-se perceber que o arroz e o feijão, prato tão apreciado pelos brasileiros, costuma ser muito consumido em todas as famílias. Com isso, essa combinação, assim como preconizada pelo Guia, acaba sendo uma da alternativa saudável, acessível e gostosa. E evidencia, o Guia Alimentar sendo posto em prática, visto que a combinação é destacada pelo documento, pois cita: “não troque comida feita na hora (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (sopas “de pacote”, macarrão “instantâneo”,

pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas)”. **CONCLUSÃO:** O Guia Alimentar é um documento importantíssimo, que tem como principal objetivo melhorar a qualidade alimentar da população. No entanto, sabe-se que, muitas vezes, por questões socioeconômicas, essas escolhas alimentares são limitadas. A atividade realizada tinha como objetivo mostrar aos alunos as principais orientações do Guia e como elas podem ser colocadas em prática, mesmo quando o orçamento não permite o consumo de alimentos de alto valor, como é o caso dos hortifrúteis. A partir do que foi relatado pelas crianças, percebe-se que o arroz e feijão, apesar da queda no consumo como relatado pela Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF-2018), continua sendo um prato muito consumido pelas famílias. Com isso, buscou-se focalizar a importância desse prato que, por ser simples e rotineiro, geralmente, é subestimada. Por isso, destacou-se que o Guia enfatiza essa combinação como saudável e que ela deve continuar fazendo parte do dia a dia dos alunos. Assim, foi possível mostrar que uma alimentação saudável não é cara, necessariamente, e que apesar das dificuldades socioeconômicas, sempre se pode adequar algo para melhorar a qualidade da alimentação. Por fim, sugere-se que mais estudos e atividades sejam elaborados com o tema, visto que grande parte da população, principalmente de baixa renda, além de não conhecer o Guia Alimentar, ainda acredita que uma alimentação saudável só pode ser alcançada com um orçamento considerado alto e acaba subestimando preparações simples e rotineiras, como o arroz e feijão.

Palavras-chave: Guia Alimentar; Arroz e feijão; Crianças; Hábito Alimentar;

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em 26 de maio de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 26 de maio de 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012. Disponível em: https://www.nestle.com.br/nestlenutrisaude/Conteudo/diretriz/Marco_Referencia_de_Educacao_Nutricional_Alimentar.pdf. Acesso em 26 de maio de 2023.

DORIA, Carlos Alberto. **Formação da Culinária Brasileira** – Escritos Sobre a Cozinha Inzoneira. São Paulo: Três Estrelas, 2014.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018 (POF): análise do consumo alimentar pessoal no Brasil**. IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. – Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html>. Acesso em: 04 de jun. de 2023.

OLIVEIRA, M. N.; SAMPAIO, T. M. T.; COSTA, E. C. Educação nutricional de pré-escolares: um estudo de caso. **Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica**, Viçosa, v. 25, n.1, p. 093-113, 2014. Disponível em: <https://ppged.ufv.br/revista-oikos/>. Acesso em: 19 de jun. de 2023.

PACHECO, S. S. M. **O hábito alimentar enquanto um comportamento culturalmente produzido**. In: FREITAS, M. C. S.; FONTES, G. A. V.; OLIVEIRA, N. (Org.). *Escritas e Narrativas sobre Alimentação e Cultura* Salvador: EDUFBA, 2008. p. 217-238.

SOUZA, Ivan Sérgio Freire. **De onde vem e para onde vai o vínculo do arroz e do feijão com os brasileiros**. Portal EMBRAPA, 2022. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/68473905/de-onde-vem-e-para-onde-vai-o-vinculo-do-arroz-e-do-feijao-com-os-brasileiros>. Acesso em: 17 de jun. de 2023.