



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTÃO**  
**Centro Administrativo Arthur Pedro Müller**

## **Projeto “O Portão na Cozinha”**

*“A alimentação é o problema primordial do homem. Comer é, ao mesmo tempo, o ato mais banal, porque é repetido diária e quase automaticamente, da maior relevância, porque é a base da vida.*

*R. Descartes de Garcia Paula*



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTÃO**  
**Centro Administrativo Arthur Pedro Müller**

**Missão**

Promover por meio de atividades voltadas à culinária junto com a população do município de Portão (beneficiários do Programa Bolsa Família, diabéticos, hipertensos, parceria com Programa de Agentes Comunitários de Saúde – PACS -grupos de mães, melhor idade, comunidade em geral) a consciência sobre a importância de uma boa alimentação como fundamento de uma vida saudável, conseguindo com que sejam cidadãos responsáveis pela melhoria da sua situação: qualidade de vida e segurança alimentar.

**Objetivos**

Realizar uma formação inter-cultural a partir do conhecimento da população tem sobre alimentação saudável, respeitando sua renda familiar e trabalhar o aproveitamento integral de alimentos para diminuir o preconceito ainda existente , favorecendo a evolução do raciocínio e democratização da gastronomia, conhecendo hábitos diferentes de cozinhar e comer. Promover a interdisciplinaridade das atividades, acoplando conhecimentos de várias disciplinas na realização da oficina. Transferir por debates, palestras e estudo de textos conteúdos como higiene, saúde, boa alimentação etc. para o público. Chamar atenção para problemas ligados à alimentação como bulimia, obesidade etc. que existem na nossa sociedade. Com isto, colocar em prática os conceitos de Segurança Alimentar e Direito Humano a Alimentação Adequada a fim de melhorar a qualidade de vida da população.

**Justificativa**

A culinária é um instrumento educacional e cultural muito importante dentro da formação humana. O ato de cozinhar propicia um momento de descontração e aprendizado entre os participantes. Tal ato valoriza a igualdade dos sexos, ser útil, a auto-estima, resgate do valor da cidadania optando por produtos orgânicos, bom senso, saúde alimentar e desenvolvimento das capacidades gestuais. O processo de trabalho com a culinária também transmite outros aprendizados como: relação entre tema, cadeia alimentar, respeito, formação do alimento. E estimula o desenvolvimento de habilidades, estar perto da produção/ produtos e fazer assimilar a cozinha.

Hoje, o seguinte conceito de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é adotado em nosso país: “a Segurança Alimentar e Nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTÃO**  
**Centro Administrativo Arthur Pedro Müller**

qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis”.

Em um mundo no qual alimentos são produzidos em quantidade suficiente, a existência da fome e da desnutrição são uma afronta moral. Além disto, o seu oposto, a obesidade, é um problema de saúde pública da maior importância.

Não é somente o acesso (quantidade) ao alimento a grande questão. Mas sim, a qualidade no seu mais amplo aspecto.

Seria, portanto, antiético não agir e não usar todos os recursos disponíveis para o desenvolvimento humano com o conceito ampliado do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

O Direito Humano à Alimentação Adequada reconhece o direito de todos à alimentação adequada e de estar livre da fome, o que é de crucial importância para a fruição de todos os direitos humanos.

Os principais conceitos empregados na definição de Direito Humano à Alimentação Adequada são disponibilidade de alimentos, adequação, acessibilidade e estabilidade do fornecimento.

Segundo a definição do Direito Humano à Alimentação Adequada, indivíduos, inclusive as gerações futuras, devem ter acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada.

A promoção do DHAA demanda a realização de ações específicas para diferentes grupos e passa pela promoção da reforma agrária, da agricultura familiar, de políticas de abastecimento, de vigilância sanitária dos alimentos, de abastecimento de água e saneamento básico, de alimentação escolar, etc

É por meio da Política de SAN, articulada a outros programas e políticas públicas, que o Estado deve respeitar, proteger, promover e prover o DHAA. Portanto, quando se fala em Segurança Alimentar e Nutricional refere-se à forma como uma sociedade organizada, por meio de políticas públicas, pode e deve garantir o DHAA a todos os cidadãos.

A perspectiva dos direitos humanos define claramente que o respeito, a proteção, a promoção e o provimento dos direitos de todos os habitantes do território nacional é uma obrigação do Estado. Assim, é obrigação do Estado garantir que os programas públicos sejam vistos como forma de cumprimento



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTÃO**  
**Centro Administrativo Arthur Pedro Müller**

de obrigações e de garantias de direitos, tanto pelos gestores e servidores públicos, como pelos titulares de direitos.

Estima-se que 30% da produção mundial de alimentos sejam desperdiçados devido às falhas no sistema de colheita, transporte, armazenagem e comercialização.

No Brasil, aproximadamente 70 mil toneladas de alimentos são jogadas no lixo diariamente, o que torna esse lixo um dos mais ricos do mundo, sendo o Brasil considerado o país do desperdício.

Nós brasileiros perdemos mais de 12 bilhões de reais por ano com o desperdício de alimentos. Os supermercados jogam fora 13 milhões de toneladas de alimentos por ano. Nas feiras livres de São Paulo, mais de mil toneladas vão para o lixo todos os dias.

Segundo o IBGE, o desperdício no consumo doméstico de alimentos chega a 20%.

A forma mais comum de desperdício caseiro é a distorção no uso do alimento. Talos, folhas e cascas são, muitas vezes, mais nutritivos do que a parte dos alimentos que estamos habituados a comer. Um quarto de toda produção nacional de frutas, verduras e legumes não são aproveitados.

Utilizar o alimento em sua totalidade significa mais do que economia. Significa usar os recursos disponíveis sem desperdício, reciclar, respeitar a natureza e alimentar-se bem, com prazer e dignidade.

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares.

O combate ao desperdício pode começar de maneiras bem simples, como através do aproveitamento integral dos alimentos, além do planejamento do que se coloca no prato (para não precisar jogar fora) e da programação do consumidor antes de ir ao supermercado (para comprar apenas o necessário).

É importante a utilização de cascas, talos e folhas, pois o aproveitamento integral dos alimentos, além de diminuir os gastos com alimentação e melhorar a qualidade nutricional do cardápio, reduz o desperdício de alimentos, e torna possível a criação de novas receitas.

Esse conceito deve ser realizado no dia a dia por qualquer pessoa, independentemente de sua classe social ou econômica. Isso significa eliminar



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTÃO**  
**Centro Administrativo Arthur Pedro Müller**

alguns preconceitos alimentares de que esse tipo de alimentação é somente usada em programas sociais voltados para população de baixa renda, e não levam em conta o valor nutricional de alguns alimentos, que quase sempre está concentrado nas cascas ou folhas. É errado pensar que só as pessoas com baixo poder aquisitivo devem se beneficiar com alimentos preparados com partes não convencionais de legumes, frutas, verduras e etc. como cascas, folhas, talos e sementes. Todos podem e devem melhorar o seu estado nutricional utilizando as partes dos alimentos que, por preconceito ou falta de informação, são desprezadas, quando na grande maioria das vezes, são as que contêm maior concentração de nutrientes, além de não perderem em sabor. O ganho é substancial em nutrientes, em quantidade aproveitável do alimento e, sobretudo, em combate ao desperdício, uma das principais causas da fome em nosso país.

Uma pesquisa realizada na Internet pelo *Instituto Akatu pelo Consumo Consciente* mostra que o uso integral dos alimentos ainda está distante da realidade dos lares brasileiros. Das mais de 1200 pessoas que responderam à pergunta “O que você faz com restos de comida (cascas, sementes, etc.)?”, 57,3% afirmaram que simplesmente jogam no lixo. Apenas 8,3% disseram aproveitar talos, cascas e folhas em outras receitas.

O consumidor aproveita apenas 40% dos alimentos vegetais, pois a princípio, as pessoas não vêem com bons olhos o uso de talos e cascas, porém, segundo a prática de nutricionistas do programa “Alimente-se Bem com R\$ 1,00” do SESI-SP, conforme as pessoas vão aprendendo receitas criativas com esses ingredientes, entusiasmam-se com a economia e tornam-se multiplicadores da idéia.

O importante, como sempre, é o equilíbrio. Saber utilizar todas as partes dos alimentos contribui para que, principalmente, não sobre comida para uns e falte para outros.

As mudanças de comportamento acontecem de forma muito lenta. Não se espera que hábitos de uma vida inteira mudem em dias ou meses, o importante é começar a multiplicar as informações ao maior número de pessoas possível a fim de que o princípio constitucional da igualdade de oportunidades a todos seja cumprido em sua essência.

## **Metodologia**



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTÃO**  
**Centro Administrativo Arthur Pedro Müller**

A Oficina de Culinária visa capacitar os participantes para poderem multiplicar a proposta em suas famílias. Este processo acontece em seis etapas:

1. 1. Realização de uma Oficina de Páscoa com o objetivo de fazer receitas dietéticas e de reduzido valor calórico, possibilitando aos educadores de conhecer a turma em um ambiente lúdico e elaborar um conceito de motivação dos alunos e refinar a metodologia.
2. 2. Execução de aulas práticas e teóricas com a finalidade de repassar conhecimentos e habilidades básicos de culinária, alimentação e higiene para os alunos.
3. 3. Estímulo e capacitação de produção doméstica de ervas, especiarias, frutas e verduras de acordo com a capacidade da área física de cada residência. Parcerias com a Secretaria da Agricultura e EMATER, Sítio Ecológico, Grupo Sálvia Terra.
4. 4. Expansão do Programa para as áreas de ESF do município e ONGs.
5. 5. Multiplicação da Oficina junto com os participantes da primeira Oficina.
6. 6. Incentivar a população rural do município a realizar o aproveitamento integral de alimentos.

Para tanto, as aulas serão ministradas, inicialmente, de forma mensal, perfazendo um total de 10 encontros ao ano. Com duas horas de duração, na cozinha experimental instalada no prédio da Secretaria Municipal de Saúde de Portão. O grupo, no máximo 12 pessoas, devidamente paramentado (avental e touca descartável) seguirá a seguinte rotina: acolhimento, apresentação da receita, desenvolvimento da receita, abordagem de assunto complementar (educação em saúde), degustação e avaliação da receita.

Como acima exposto, o programa tem possibilidade de expansão. Portanto, a composição do grupo, local e tempo, serão adequados de acordo com a demanda. Como por exemplo: grupos de melhor idade poderão ocorrer de forma semanal.

### **Atividades**

Para que os alunos assimilem bem os conhecimentos, desenvolvam as habilidades e a Oficina atinja um alto grau educacional, a mesma compõe atividades diversificadas: Palestras, debates, estudos de texto, pesquisas, passeios, confecção de livros de receita e outros registros servem para repassar os conhecimentos de forma variada e lúdica. Atividades de cozinha, plantio de ervas e ingredientes, compras em feiras e mercados contribuem para o desenvolvimento de habilidades.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTÃO**  
**Centro Administrativo Arthur Pedro Müller**

Conteúdo programático

Março: Páscoa

Abril: higiene

Maio: aproveitamento de sobras

Junho: plantio e uso de ervas

Julho: aproveitamento de legumes de verduras

Agosto: rotulagem nutricional

Setembro: aproveitamento de frutas

Outubro: diets e lights

Novembro: como realizar compras de maneira econômica

Dezembro: Natal

**Produtos e Serviços Gerados**

Pratos variados; produção de ervas e ingredientes para a comunidade; cursos de culinária para outros locais, livro de receitas.

**Desafios Atuais**

Desenvolver a metodologia pedagógica, captar recursos para as atividades, desenvolver o material didático, negociação de parcerias para utilização de cozinha e espaço para plantio.

**Equipe envolvida**



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTÃO**  
**Centro Administrativo Arthur Pedro Müller**

Um nutricionista da Secretaria Municipal de Saúde, um estagiário de nutrição, uma higienizadora.

**Recursos necessários**

Cozinha equipada da Secretaria Municipal de Saúde, touca descartável (1 por participante), gêneros alimentícios, material didático (folder, cópia xerox), material de apoio (equipamento de informática).

**Projeção de custos para 2008:**

Gêneros alimentícios: valor/ano estimado \$800,00

Material de expediente e divulgação (folhas ofício, tinta impressora, folder, etc.): \$500,00

Material de uso descartável (touca, luva): \$100,00

**Cronograma de atividades**

Atividade/período	11/07	12/07	01/08	02/08	03/08	(...)	12/08
Elaboração do projeto	X	X	X	X			
Estruturação da cozinha	X	X	X				
Captação de recursos			X	X			
Desenvolvimento da metodologia			X	X	X		
Aulas					X	X	X



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTÃO**  
**Centro Administrativo Arthur Pedro Müller**

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

R. Descartes de Garcia Paula **APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS** JUL/2001 <http://www.bancoriodealimentos.com.br/aproveitamentointegral.htm> acesso em 17/12/2007 as 15:39

<http://www.direitohumanoalimentacao.org.br/portal/?vis=noticias.noticias>  
acesso em 17/12/2007 as 15:45

Associação Sócio-Educativa e Cultural Projeto Alavanca Brasil [www.projeto-alavanca.org](http://www.projeto-alavanca.org) [http://www.projeto-alavanca.org/portugues/culinaria\\_BR.html](http://www.projeto-alavanca.org/portugues/culinaria_BR.html)  
acesso em 04/12/2007 as 13:30

Instituto Akatu: [www.akatu.net](http://www.akatu.net)

Programa Mesa Brasil, do Sesc:  
<http://www.mesabrasil.sesc.com.br/Cartilhas/Cartilha%20Receitas-02.pdf>

Programa Alimente-se bem com R\$ 1,00, do SESI-SP:  
[www.sesisp.org.br/home/destaques/alimente/alimente.html](http://www.sesisp.org.br/home/destaques/alimente/alimente.html)

Tabela de frutas e legumes de época: [www.ceagesp.com.br](http://www.ceagesp.com.br)

Camila Badawi **APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: MELHOR SOBRAR DO QUE FALTAR?**  
[http://www.nutrociencia.com.br/upload\\_files/arquivos/Artigo%208%20-%20Aproveitamento%20Integral%20dos%20Alimentos.doc](http://www.nutrociencia.com.br/upload_files/arquivos/Artigo%208%20-%20Aproveitamento%20Integral%20dos%20Alimentos.doc) acesso em 17/12/2007 as 15:30



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTÃO**  
**Centro Administrativo Arthur Pedro Müller**  
**ORÇAMENTO PARA PROJETO "PORTÃO NA COZINHA" –2008**

**Características gerais:**

Dois (2) grupos com encontros mensais e três (3) grupos com encontros semanais de 2 horas de duração. Perfazendo um total de 10 encontros cada grupo.

Público-alvo: beneficiários do Programa Bolsa Família, diabéticos, hipertensos, parceria com Programa de Agentes Comunitários de Saúde – PACS -grupos de mães, melhor idade, comunidade em geral.

Grupos de, no máximo, 12 pessoas.

**Atividades desenvolvidas:**

1º encontro: Páscoa – oficina de receitas de Páscoa econômica e diet

2º encontro: Higiene – aspectos gerais de higiene pessoal, de alimentos e ambiente.

3º encontro: Aproveitamento de sobras – como evitar o desperdício de sobras de alimentos para realizar um prato econômico e saudável. Oficina.

4º encontro: Plantio e uso de ervas - parceria com EMATER, Sec. Mun. De Agricultura, Sítio Ecológico. Plantio doméstico de ervas e temperos para uso culinário e uso correto. Oficina.

5º encontro: Aproveitamento de legumes de verduras – receitas de aproveitamento integral dos alimentos como folhas, talos, cascas. Oficina.

6º encontro: Rotulagem nutricional – orientações sobre os rótulos dos alimentos. O que cada um contém, malefícios e benefícios.

7º encontro: Aproveitamento de frutas – receitas de aproveitamento integral dos alimentos como folhas, talos, cascas. Oficina.

8º encontro: Alimentos diets e lights – o que são, para que servem.

9º encontro: Como realizar compras de maneira econômica – dicas de como realizar compras de maneira econômica e saudável.

10º encontro: Natal – receitas rápidas e econômicas para o Natal. Oficina.



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTÃO**  
**Centro Administrativo Arthur Pedro Müller**

**Equipe de trabalho:**

Um (1) nutricionista em atividade na SMSA (contratado)

Uma (1) higienizadora em atividade na SMSA (contratado)

**Custos:**

Gêneros alimentícios: \$1.000,00

Aquisição e manutenção de equipamentos e utensílios: \$500,00

Material de expediente e divulgação: \$1.000,00

Material descartável de uso pessoal (luvas, touca): \$200,00

**Total/ano 2008: \$2.700,00**

Datação: \_\_\_\_\_

Rubrica: \_\_\_\_\_