

CNI
SESI
SERVI
TEL

CNI SESES

PROGRAMA

SESI COZINHA BRASIL

uma receita de cidadania



SESI
CozinhaBRASIL

Brasília
2008

PROGRAMA SESI COZINHA BRASIL

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DA INDÚSTRIA – CNI

Armando de Queiroz Monteiro Neto
Presidente

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA – SESI

Conselho Nacional

Presidente: *Jair Meneguelli*

SESI – Departamento Nacional

Diretor: *Armando de Queiroz Monteiro Neto*

Diretor-Superintendente: *Antonio Carlos Brito Maciel*

Diretor de Operações: *Carlos Henrique Ramos Fonseca*



Confederação Nacional da Indústria
Serviço Social da Indústria
Departamento Nacional

PROGRAMA

SESI COZINHA BRASIL

uma receita de cidadania



SESI
CozinhaBRASIL

Brasília
2008

© 2008. SESI – Departamento Nacional.

Qualquer parte desta obra poderá ser reproduzida, desde que citada a fonte.

SESI/DN

Unidade de Responsabilidade Social Empresarial – URSE

FICHA CATALOGRÁFICA

S491p

Serviço Social da Indústria. Departamento Nacional.
Programa Cozinha Brasil: uma receita de cidadania/SESI.DN. –
Brasília, 2008.
35 p. : il.

ISBN 978-85-7710-138-2

1. Alimentação 2. Alimentação - Economia I. Título

CDU 641

SESI

*Serviço Social da Indústria
Departamento Nacional*

Sede

*Setor Bancário Norte
Quadra 1 – Bloco C
Edifício Roberto Simonsen
70040-903 – Brasília – DF
Tel.: (61) 3317-9001
Fax: (61) 3317-9190
<http://www.sesi.org.br>*

■ INTRODUÇÃO, 7

■ FUNDAMENTOS DO COZINHA BRASIL, 9

COZINHA BRASIL: UMA ALTERNATIVA DE INVESTIMENTO SOCIAL PRIVADO PARA AS INDÚSTRIAS BRASILEIRAS, 9

- A questão da fome no País, 10
- Combate ao desperdício de alimentos, 10
- A formação dos hábitos alimentares, 10
- Estímulo à produção local e sustentável, 11
- Segurança alimentar e nutricional: essa conquista depende de todos, 11

■ COZINHA BRASIL EM DETALHES, 13

O QUE É O COZINHA BRASIL, 13

- Objetivos do Cozinha Brasil, 13
- Estrutura e operacionalização do programa, 14
- A opinião de quem faz o Cozinha Brasil, 14
- As origens do Cozinha Brasil, 15
- O perfil dos alunos do Cozinha Brasil, 16
- Cursos – alimentação saudável, teoria e prática, 16
- Onde são realizados os cursos, 17
- Outras ações educativas do Cozinha Brasil, 17
- O livro de receitas, 18
- Iniciativas especiais, 18
 - Programa Prato do Dia – Série Especial Cozinha Brasil, 18*
 - Cozinha Brasil em Braile, 19*
 - Cozinha Brasil para diabéticos, 19*
- Iniciativas regionais – Projeto Caju, 19
- O Cozinha Brasil faz escola no mundo, 20
- Resultados alcançados até o momento, 21
- Benefícios gerados pelo Cozinha Brasil, 22
- Gestão e monitoramento do programa, 22
- As parcerias do Cozinha Brasil, 23
- Conclusão, 25

■ HÁBITOS ALIMENTARES NO BRASIL, 27

PARA SABER MAIS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES: AS MUDANÇAS NO PADRÃO ALIMENTAR BRASILEIRO E SUAS RELAÇÕES COM A SAÚDE, PRODUÇÃO E COM O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS, 27

- Desnutrição e obesidade – as duas faces da insegurança alimentar no País, 27
- O desperdício de alimentos no Brasil, 29
- A promoção da saúde, 31
- A Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), 31
- Conclusão, 33

■ REFERÊNCIAS, 35

Está na mesa!

A RECEITA DE CIDADANIA QUE O SESI LEVA ÀS MESAS BRASILEIRAS

Criado em 1946, o Serviço Social da Indústria (SESI) apresenta como missão promover a qualidade de vida do trabalhador e de seus dependentes, com foco em educação, saúde e lazer, e estimular a gestão socialmente responsável da empresa industrial.

Ao longo de mais de 60 anos de existência, o SESI procurou desenvolver ações que combinassem esses dois ingredientes – o bem-estar dos cidadãos brasileiros e a Responsabilidade Social – tão importantes para as empresas. E descobriu que poderia reuni-los em uma deliciosa receita: o Programa Sesi Cozinha Brasil.

Tecnologia social inovadora, o Cozinha Brasil vem ensinando milhares de cidadãos em todo o País a se alimentarem melhor, com economia e muito sabor. E, ao promover a mudança de hábitos alimentares, tem dado sua contribuição no combate à desnutrição e à fome no Brasil.

Nas próximas páginas, você saberá um pouco mais sobre o programa: seus fundamentos, história e objetivos. Conhecerá seu funcionamento em detalhes, e poderá conferir os resultados mais relevantes conquistados até agora.

Então, boa leitura! Ou melhor, bom apetite!





Jovens estudantes também participam do Cozinha Brasil

Cozinha Brasil:

UMA ALTERNATIVA DE INVESTIMENTO SOCIAL PRIVADO
PARA AS INDÚSTRIAS BRASILEIRAS

Atualmente, as empresas têm percebido que é necessário muito mais que gerar riquezas e oportunidades de emprego. Elas devem ser promotoras do desenvolvimento social e da cidadania, pois são avaliadas não apenas por lançar, no mercado, produtos de qualidade e cumprir as exigências legais e trabalhistas, mas também por estarem comprometidas com ações de transformação social.

O Investimento Social Privado (ISP) é uma das formas de atuação socialmente responsável de uma empresa, que visa justamente ao desenvolvimento e à transformação social. É o repasse voluntário de recursos privados de

forma planejada, monitorada e sistemática para projetos sociais de interesse público, como definido pelo Grupo de Institutos Fundações e Empresas (GIFE).

Investimento Social Privado não deve ser confundido com assistencialismo. Como em qualquer investimento, quem financia projetos sociais está preocupado com os resultados obtidos, com as transformações geradas e com o envolvimento da comunidade para o desenvolvimento da ação.



Arquivo SESI - DN

Interação entre o público e as instrutoras do projeto

Ciente da atribuição de estimular as empresas para uma gestão socialmente responsável, o SESI desdobra alternativas para que aquelas possam optar pela melhor forma de praticá-la, uma vez que, para cada uma das partes interessadas com as quais a empresa interage, há a possibilidade de aplicação de técnicas e ferramentas específicas.

E o SESI Cozinha Brasil é uma das soluções sociais que o SESI apresenta à indústria brasileira como uma ferramenta de investimento social privado, contribuindo para a inclusão social de milhares de brasileiros, uma vez que o público atingido com esta linha de atuação vai além do trabalhador da indústria e de seus dependentes, e beneficia também a população de baixa renda, na sua maioria, não inserida no mercado formal de trabalho e com dificuldades de acesso aos serviços oferecidos pelas políticas públicas.

A QUESTÃO DA FOME NO PAÍS

Muitos são os desafios que se impõem quando o assunto é o combate à fome no Brasil. Segundo pesquisa realizada pelo IBGE/PNAD, 13,921 milhões de pessoas passaram fome no País em 2004. O estudo revela, ainda, que em 6,5% dos domicílios particulares houve insegurança alimentar grave, ou seja, os moradores passaram fome com frequência ou em alguns dias nos três meses que antecederam a data do levantamento dos dados.

No entanto, a solução para este grave problema não é simplesmente aumentar a produção e a distribuição de alimentos. Há outros aspectos importantes que precisam ser levados em conta. Conheça-os a seguir, e veja como o Programa SESI Cozinha Brasil pretende lidar com eles.

COMBATE AO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

O Brasil é um dos maiores produtores de alimentos do mundo. Apesar disso, uma parcela significativa da população não consome os nutrientes mínimos necessários no dia-a-dia. O problema não é a falta de comida, mas os níveis de perda e desperdício de alimentos, tanto ao longo das cadeias produtivas e de distribuição quanto no preparo e armazenamento.

Um dos fatores que motivam o desperdício de alimentos durante o preparo é cultural – nosso povo não tem costume de aproveitar sobras e as partes menos valorizadas dos alimentos, como cascas, folhas

ou talos. Além disso, somos ensinados a adquirir mais alimentos do que o que vamos consumir – quem nunca ouviu dizer que “é melhor sobrar do que faltar”?

Vê-se, então, que a melhoria das condições nutricionais da população brasileira passa, necessariamente, pela conscientização quanto às perdas e ao desperdício de alimentos. E é justamente esse um dos principais pilares do Programa SESI Cozinha Brasil.

Os participantes do programa têm a oportunidade de aprender como evitar perdas e desperdícios desde o armazenamento dos alimentos até o preparo da comida. Além disso, descubram como aproveitar todo o potencial nutritivo dos alimentos, utilizando o que antes era descartado, como ramas ou sementes.

As refeições tornam-se muito mais econômicas, equilibradas e nutritivas. E, o que é melhor, muito mais saborosas.

A FORMAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

Alimentar-se bem é mais do que consumir os nutrientes necessários ao correto funcionamento do organismo. Os alimentos apresentam gosto, cor, forma, aroma e textura e todos esses componentes devem ser pesados ao se preparar uma refeição.

Uma alimentação saudável também precisa levar em conta os significados culturais, sociais e comportamentais atribuídos à comida e ao ato de comer. Ao reunirmos a família para uma refeição; ao lembrarmos um gosto da infância; ao saborearmos um prato típico de nossa terra, reforçamos laços afetivos e reafirmamos nossa identidade e nossa diversidade cultural. Em outras palavras, ao comermos, também satisfazemos nossas necessidades emocionais.

É preciso considerar, ainda, os fenômenos da urbanização, da industrialização e da globalização, e o impacto disso na forma como nos alimentamos: a diminuição dos locais destinados às refeições em família; a modificação dos rituais cotidianos de preparo dos alimentos; a redução da frequência de compartilhamento das refeições em família ou entre grupos de convívio; a descaracterização cultural de preparações e receitas, decorrente da diminuição do tempo disponível para a cozinha; e a acumulação de funções por parte da mulher, que passou a trabalhar fora, mas continuou historicamente responsável por nutrir a família.



Foto: SXChng

Cascas de frutas como a banana viram recheio em tortas apetitosas

Inúmeros programas institucionais que buscavam a melhoria dos hábitos alimentares de populações dos países em desenvolvimento foram frustrados por desconsiderar os preceitos e as proibições religiosas, bem como as categorias culinárias locais. Inicialmente, atribuiu-se o insucesso dessas iniciativas à suposta ignorância da população. Mais tarde, no entanto, ficou evidente que o grande problema era a insensibilidade dos interventores, que ignoravam a importância da cultura na alimentação, atentando apenas para aspectos bioquímicos e nutricionais.

No Programa SESI Cozinha Brasil, os aspectos sociais, culturais e afetivos também vão à mesa. São utilizados ingredientes típicos de cada região, além de temperos locais, o que garante aos pratos o inconfundível sabor da "comidinha lá de casa". E, já que, atualmente, as pessoas têm pouco tempo disponível para cozinhar, as receitas são rápidas e simples. Tudo isso, com apresentação de dar água na boca.

ESTÍMULO À PRODUÇÃO LOCAL E SUSTENTÁVEL

É muito comum encontrar pessoas que alegam não se alimentar de maneira saudável porque isso é caro. Trata-se de uma crença equivocada – é possível, sim, comer bem e a um custo acessível. Basta optar por comprar produtos *in natura*, cultivados localmente. Eles são mais baratos porque têm menos custos de transporte e armazenamento. E são mais saudáveis porque chegam mais frescos até o consumidor, prontos para serem aproveitados em todo o seu potencial nutritivo.

Ao educar os cidadãos para dar preferência a produtos agrícolas locais, o Programa SESI Cozinha Brasil indiretamente proporciona aos agricultores a chance de sustentarem suas famílias com o trabalho no campo. Dessa forma, cria-se um círculo virtuoso em que todos ganham – de um lado, os consumidores, que passam a contar com alimentos de melhor qualidade; de outro, os trabalhadores rurais, que conseguem viver da atividade agrícola.

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ESSA CONQUISTA DEPENDE DE TODOS

Segundo o documento oficial brasileiro apresentado na Cúpula Mundial de Alimentação (Roma/1996), Segurança Alimentar e Nutricional significa “garantir a todos o acesso a alimentos básicos de qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, com práticas alimentares saudáveis, contribuindo, assim, para uma existência digna em um contexto de desenvolvimento integral da pessoa humana”.

A construção da segurança alimentar e nutricional implica um trabalho conjunto e solidário do governo e da sociedade civil, com a implantação de ações diversificadas. Entre essas ações estão as que envolvem toda a cadeia produtiva, desde a produção até a distribuição de alimentos; a implementação de programas que levem os segmentos populacionais em situação de vulnerabilidade social a desenvolver atividades produtivas; a defesa dos direitos dos consumidores e a promoção do consumo consciente; a facilitação do acesso a uma alimentação de qualidade; o estímulo a práticas alimentares e estilo de vida saudáveis; a aplicação de programas de suplementação alimentar, doação de alimentos e combate ao desperdício; entre outras.

Para as ações que envolvem o combate ao desperdício e o uso de alimentação alternativa, faz-se urgente a mudança de valores e o desenvolvimento de uma cultura de solidariedade, cabendo também às empresas, por sua relevante atuação na sociedade, participar da busca de soluções.

Nesse contexto, o Programa SESI Cozinha Brasil desempenha papel fundamental, uma vez que promove e coordena a participação de variados atores sociais – com destaque para a empresa industrial socialmente responsável –, em ações educativas que visam à adoção de hábitos alimentares saudáveis pela população e ao aproveitamento integral dos alimentos.

EAT YOUR VIEW

Na Europa e nos Estados Unidos, um conceito cada vez mais difundido é “Eat your view” – coma a sua paisagem, literalmente. Significa dar preferência aos alimentos produzidos localmente, respeitando o meio ambiente e os ciclos da natureza. É tempo de abóbora na sua região? Então aproveite para consumi-la. As batatas não estão boas nesta semana? Substitua-as nas suas receitas por mandioca ou inhame. Assim, você estimula a agricultura local e ainda leva à mesa os alimentos na sua melhor forma.



Dispondo de uma boa infra-estrutura, o Cozinha Brasil contribui para a conscientização de se cultivar hábitos alimentares mais saudáveis

O que é o Cozinha Brasil

É um programa de educação alimentar que pretende estimular a adoção de bons hábitos alimentares e a preparação de refeições saudáveis. Para isso, são promovidas diversas ações educativas, entre cursos, palestras, oficinas e eventos com degustação.

Concebido como uma solução para os problemas relacionados à má alimentação, à desnutrição e à fome, o programa alia envolvimento da comunidade, baixo custo e metodologia facilmente replicável em outras localidades com os mesmos problemas.

O Cozinha Brasil ensina a população a preparar alimentos de forma inteligente e sem desperdícios, introduzindo um cardápio farto, variado e muito nutritivo. As refeições pesam menos no bolso. E ficam ainda mais gostosas.

“Gostei muito do curso, pois com pouco dinheiro, com as frutas e os legumes da época que são consumidos aqui na região, preparamos pratos deliciosos e bonitos de se servir. (...) Aprendi como proceder no armazenamento, no preparo e no acondicionamento dos alimentos. O livro de receitas que recebemos é de excelente qualidade e com receitas de fácil preparo.”

Sebastiana Nogueira Périco/TO



Acervo SESI - BA

Alunas do DR (BA) preparando as receitas do projeto

OBJETIVOS DO COZINHA BRASIL

O Programa SESI Cozinha Brasil tem como objetivo estabelecer um processo educativo permanente, destinado a promover a mudança de comportamento das comunidades em relação à produção, à preparação e ao consumo dos alimentos. Dessa forma, pretende-se criar uma cultura de saúde, bem-estar, geração de renda e desenvolvimento com sustentabilidade.

Um dos princípios básicos do Cozinha Brasil é o aproveitamento integral dos alimentos, ou seja, a utilização daquilo que normalmente é dispensado nas cozinhas, como talos, cascas, folhas e sementes. Sempre em receitas de sabor apurado, com alto valor nutritivo e baixo custo.

Os alunos também são estimulados a utilizar ingredientes e temperos típicos de sua região, disponíveis a cada estação. O aprendizado inclui, ainda, princípios básicos de nutrição, além de importantes lições sobre higiene e conservação dos alimentos.

A intenção é formar cidadãos com mais autonomia na hora de comprar, plantar e consumir. É ensinar a todos os brasileiros que é possível, sim, levar à mesa de suas famílias uma alimentação saudável, farta e variada, adequada aos seus recursos financeiros e aos recursos naturais e culturais da região.

ESTRUTURA E OPERACIONALIZAÇÃO DO PROGRAMA

O Programa SESI Cozinha Brasil conta com a coordenação geral do Departamento Nacional e do Conselho Nacional do SESI. Em cada estado da Federação, nos Departamentos Regionais do SESI, há uma coordenação estadual, responsável pela operacionalização das ações do programa, desde o planejamento até a divulgação e a execução.

Atualmente, o Programa conta com 191 profissionais distribuídos por todo o Brasil, entre coordenadores, supervisores, instrutores, auxiliares de cozinha e administrativos e motoristas. Com muita competência e dedicação, essa equipe dissemina os conceitos e princípios do programa, contribuindo para a formação de uma nova cultura baseada em hábitos alimentares mais saudáveis.

Acervo SESI - BA



Grupo de participantes recebendo a cartilha do Cozinha Brasil

A OPINIÃO DE QUEM FAZ O COZINHA BRASIL

“Fazer parte da família Cozinha Brasil é mais do que ser uma profissional capacitada em multiplicar; é um exercício de cidadania e responsabilidade social; é saber que você pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida de milhares de brasileiros tão carentes no que se refere à educação alimentar, e isso é imensurável.”

Jusle Lourenço da Silva – instrutora do Programa SESI Cozinha Brasil/RN

“É motivo de grande alegria ser membro da equipe do Programa SESI Cozinha Brasil em Mato Grosso. O trabalho de educação alimentar promovido pela equipe de nutricionistas e auxiliares realmente sensibiliza os participantes, e o sorriso estampado no rosto de cada um expressa a satisfação por poderem melhorar seus hábitos alimentares pelo aproveitamento integral, sanar suas dúvidas e, além disso, levar o livro de receitas e o certificado gratuitamente. Presenciar os encerramentos dos cursos, ouvir que as receitas são gostosas e, principalmente, que estão sendo feitas em casa, é motivador e nos estimula a continuar estudando e aperfeiçoando os conhecimentos técnicos e didáticos, com o intuito de manter essa ferramenta para a melhoria da qualidade de vida da população mato-grossense.”

Thaís Gonçalves – coordenadora do Programa SESI Cozinha Brasil/MT

AS ORIGENS DO COZINHA BRASIL

Lançado em todo o Brasil em 2004, o Programa SESI Cozinha Brasil teve sua origem em uma iniciativa inovadora do Departamento Regional do SESI de São Paulo.

Em 1998, durante pesquisa que avaliava as condições de saúde de 1.670 trabalhadores de pequenas e médias indústrias na capital paulista, detectou-se um problema alarmante: 65% dos indivíduos pesquisados alimentavam-se mal. A refeição diária era composta, basicamente, de arroz, feijão e carne, com baixos índices de consumo de verduras, frutas e legumes.

Ficou clara a necessidade de se desenvolver ações educativas que auxiliassem trabalhadores e população em geral a mudar seus hábitos alimentares. E foi isso que motivou a criação do Programa “Alimente-se Bem”, no ano seguinte.

Ao longo dos anos, a combinação de boa alimentação, sabor e economia foi conquistando cada vez mais adeptos. Finalmente, em 2004, apoiados pelo Departamento

Regional do SESI de São Paulo, o Departamento Nacional (SESI/DN) e o Conselho Nacional do SESI (CONSESI) decidiram ampliar a iniciativa e lançar o Programa SESI Cozinha Brasil em todos os estados brasileiros.

Os primeiros passos para a implantação do novo programa foram a organização das equipes e, posteriormente, as capacitações, envolvendo 26 Departamentos Regionais do SESI. Os cursos de formação intensivos, com aulas teóricas e práticas, foram ministrados pelo corpo de especialistas do “Alimente-se Bem”, na Cozinha Experimental do Centro de Atividades Theobaldo de Nigres do SESI de Santo André, em São Paulo.

Ao longo de 2004 e 2005, foram realizados cinco cursos com duração de 80 horas cada. O processo foi concluído em agosto de 2005. Desde então, o Cozinha Brasil vem fazendo muito mais que encher o prato de milhares de brasileiros. Vem alimentando o País com uma perspectiva realista e viável para o combate à fome, à desnutrição e à pobreza extrema.



O PERFIL DOS ALUNOS DO COZINHA BRASIL

Importante ferramenta de responsabilidade social da empresa industrial, o Programa SESI Cozinha Brasil atende os trabalhadores da indústria e seus dependentes, e a comunidade em geral.

A análise dos dados dos participantes dos cursos revela que a maioria deles é do sexo feminino (93,19%). Do total, 46,45% são casados; 26,34% estão na faixa etária entre 30-39 anos; e 32,64% possuem ensino médio completo. A grande maioria vive na zona urbana – 93% do total. Verifica-se, ainda, que 59,50% pertencem a famílias que possuem de 2 a 4 membros (Tabela 1), e que 31,83% não possuem renda própria (Tabela 2).

TABELA 1 – COMPOSIÇÃO FAMILIAR

Número de membros na família	Categoria	Todos
	1	5,13%
	De 2 a 4	59,50%
	De 5 a 7	30,25%
	De 8 a 10	4,24%
	11 ou mais	0,88%

Fonte: Sistema eletrônico do Programa SESI Cozinha Brasil, janeiro de 2008.

TABELA 2 – RENDA

Faixa de renda própria	Categoria	Todos
	Não informado	11,03%
	Sem rendimento	31,83%
	Até 1 SM	28,25%
	1,01 a 3 SM	20,00%
	3,01 a 5 SM	5,21%
	5,01 a 7 SM	2,00%
	7,01 a 10 SM	1,01%
Acima de 10 SM	0,67%	

Fonte: Sistema eletrônico do Programa SESI Cozinha Brasil, janeiro de 2008.

Os dados revelam expressiva adesão de mulheres ao programa, o que vem reforçar a importância do gênero feminino na mudança de hábitos alimentares e na promoção da alimentação saudável no núcleo familiar.

Também merece destaque o poder de influência das mulheres no público infanto-juvenil – filhos e netos, em geral. Se, por um lado, crianças e jovens se mostram suscetíveis à propaganda de lanchonetes *fast food*, por outro, representam potenciais multiplicadores de práticas alimentares saudáveis.

Em relação aos hábitos alimentares, verificou-se que a maioria dos alunos que se inscreve nos cursos não possui o hábito de utilizar cascas de frutas e de legumes na alimentação (66,00%) ou de fazer refeições no próprio domicílio (58,58%).

CURSOS - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, TEORIA E PRÁTICA

A principal ação promovida pelo Programa SESI Cozinha Brasil é, sem dúvida, a realização dos cursos de educação alimentar, oferecidos gratuitamente. Conheça-os a seguir.

Curso Básico de Educação Alimentar – Curta duração (10h): É direcionado a trabalhadores da indústria e seus familiares e à comunidade em geral.

Tem como conteúdo básico noções de nutrição, alimentos e suas funções; preparação de alimentos com baixo custo e alto valor nutritivo; elaboração de cardápios equilibrados; planejamento de compras; congelamento e descongelamento; manipulação e higienização dos alimentos.

Curso de Educação Alimentar e Nutricional – Média duração (24h): destina-se aos trabalhadores de cozinhas industriais de escolas, creches e restaurantes, além de profissionais das áreas da saúde e educação, que poderão disseminar os valores e as receitas do programa em seus locais de trabalho. O conteúdo aborda, com mais profundidade, os conceitos explorados no Curso Básico de Educação.

Os cursos são ministrados por nutricionistas qualificadas, que utilizam uma linguagem de fácil entendimento e promovem a participação ativa dos alunos.

As lições aprendidas são postas em prática com a preparação de receitas fáceis, saudáveis, baratas e muito saborosas. Nelas, utilizam-se ingredientes da região, aproveitados em sua totalidade, sem desperdício de cascas, talos ou folhas.

Durante as aulas, todos recebem um livro de receitas especial, touca, avental, pasta e caderno. Ao final do curso, aqueles que tiverem 75% de frequência recebem certificado de participação.

"O curso Cozinha Brasil foi de grande utilidade para mim, pois poderei cuidar melhor da alimentação dos meus netos e filhos. Gosto muito de cozinhar e criar receitas. O Programa Cozinha Brasil deve voltar. Estão de parabéns tanto a equipe de Minas Gerais quanto o SESI por trazer novos cursos para nós. Obrigada! Deus abençoe todos vocês."

Fátima Noronha Ramos/MG

"O conteúdo das aulas foi de grande aproveitamento para o meu dia-a-dia, não só na minha família, mas, especialmente, na área de trabalho. Trabalho na área da saúde e posso passar muitas das instruções dadas para creches, escolas e entidades, podendo aproveitar melhor os alimentos e economizar mais."

Heliane das Graças Lopes/MG

ONDE SÃO REALIZADOS OS CURSOS

Para que o Cozinha Brasil beneficie cada vez mais gente, é fundamental fazer com que seus ensinamentos cheguem às comunidades mais carentes. Para isso, o programa conta com 30 unidades móveis – caminhões adaptados e equipados com tudo o que é necessário em uma cozinha-escola. Cada unidade pode receber até 30 alunos por turma.

A maior parte dos cursos ocorre nas unidades móveis. Mas eles também podem ser promovidos em cozinhas fixas ou semifixas, instaladas em empresas/indústrias, nas unidades do SESI ou em locais disponíveis na comunidade.

OUTRAS AÇÕES EDUCATIVAS DO COZINHA BRASIL

Além dos cursos, o Programa SESI Cozinha Brasil realiza outras atividades educativas. São oficinas, palestras e campanhas, assim como participações em feiras e grandes eventos. Nessas ocasiões, são promovidas degustações dos pratos criados pelo programa e divulgadas informações sobre a importância de uma alimentação mais saudável.

Dessa forma, cria-se um ambiente favorável para a divulgação de conceitos, como aproveitamento integral dos alimentos, consumo consciente e combate ao desperdício, temas importantes para toda a sociedade.



Unidade fixa do Cozinha Brasil no DR de MS



Peça de teatro promovida pelos participantes sobre o tema "Alimentação Saudável" do DR (BA)

Há ocasiões em que a interação com o público é lúdica e bem humorada. É o que acontece em eventos como a Ação Global, promovida em parceria entre o SESI e a Rede Globo. Com o intuito de chamar a atenção da população para a importância do aproveitamento integral dos alimentos, a equipe do Programa SESI Cozinha Brasil da Bahia criou uma peça teatral.

Encenada no ambiente da unidade móvel pelas próprias instrutoras e auxiliares de cozinha, a peça retrata situações cotidianas de uma cozinha doméstica, desmistificando velhos preconceitos quanto ao uso de cascas e talos na alimentação. O público se diverte e participa ativamente do espetáculo. E, com certeza, aprende uma gostosa lição.

O LIVRO DE RECEITAS

Um dos principais instrumentos de divulgação dos princípios do Cozinha Brasil é, sem dúvida, o livro de receitas do programa. Escrito em linguagem clara e acessível, ele se destaca por oferecer receitas práticas, econômicas e muito nutritivas, que primam pelo aproveitamento integral dos alimentos.

Além das receitas, o livro traz informações sobre nutrição, mostrando a importância de se conhecer os grupos de alimentos e suas funções no organismo humano. Também há dicas sobre como escolher, comprar, armazenar, manipular, congelar e descongelar alimentos, já que os preços são fortemente condicionados por essas variáveis.

O material foi originalmente desenvolvido pela equipe de nutricionistas da Diretoria de Alimentação do SESI-SP. Mas cada departamento regional vem desenvolvendo novas receitas e versões das já existentes, de acordo com as especificidades da região.

A partir do livro de receitas, diversas outras peças de divulgação foram confeccionadas, como cartilhas, panfletos, pôlderes e filipetas.



"Aprendi muito, até já comecei a fazer receitas, são muito práticas e boas. Achei a instalação do caminhão muito boa. Gostei muito das professoras. Pena que foi pouco. Deixo meu abraço a vocês."

María José Azevedo Lemos/MG



Orgulho da multiplicadora do DR (BA) pelo livro construído durante o projeto

INICIATIVAS ESPECIAIS

Como se não bastasse capacitar milhares de brasileiros nas localidades mais distantes, o Programa SESI Cozinha Brasil também desenvolve iniciativas especiais de grande sucesso. Conheça a seguir algumas delas.

Programa Prato do Dia – Série Especial Cozinha Brasil

O programa televisivo Prato do Dia – Série Especial Cozinha Brasil é um grande sucesso que nasceu da parceria entre o SESI, a Fundação Roberto Marinho e a Fundação Padre Urbano Thiesen.

Os episódios têm 24 minutos de duração e são gravados em cidades nas cinco regiões do País. Neles, por meio de receitas simples, econômicas e nutritivas, um profissional de nutrição divulga os princípios do Programa SESI Cozinha Brasil.

Além de valorizar a culinária regional, explorando ingredientes típicos de cada localidade, os episódios também trazem dicas de como escolher, manipular e conservar os alimentos.

A série estreou em outubro de 2006 no Canal Futura e na TV Unisinos. Dez episódios diferentes foram veiculados ao longo do ano de 2007.

Cozinha Brasil em Braille

Em 2005, o SESI-RJ, em parceria com a União dos Cegos do Brasil, desenvolveu uma ação inovadora: a capacitação de 30 alunos deficientes visuais no Cozinha Brasil.

As aulas foram ministradas na cozinha da instituição, com metodologia específica para atender as necessidades desses alunos. Além disso, com o apoio da Sociedade Pró-Livro Espírita em Braille (SPLEB), foram produzidos 15 livros em braille, com 80 receitas. Também foram gravados 20 CDs para os deficientes visuais que não lêem em braille.

Em breve, os resultados positivos dessa iniciativa devem se multiplicar: já estão sendo planejadas novas edições do curso.



Livros em braille: ação inovadora para capacitar deficientes visuais

Cozinha Brasil para diabéticos

Algumas iniciativas podem nascer da demanda popular. Foi o que aconteceu com a equipe do Programa SESI Cozinha Brasil do Rio de Janeiro. Nos cursos promovidos por eles, eram freqüentes os questionamentos relativos à adaptação das receitas para diabéticos.

Diante disso, a equipe decidiu desenvolver, em parceria com a Associação de Diabéticos de Nova Friburgo, cartilha com receitas adaptadas e orientações sobre a alimentação para diabéticos.

Mais de 50 receitas foram testadas na cozinha industrial da Unidade Operacional da Tijuca. Chegou-se a um total de 20 receitas aprovadas – todas respeitando os preceitos do Cozinha Brasil.



INICIATIVAS REGIONAIS - PROJETO CAJU

No final de agosto de 2007, o Programa SESI Cozinha Brasil lançou a primeira de muitas ações regionais destinadas a um alimento específico: o Projeto Caju.

Especialmente voltado para a população do Nordeste do País, o projeto tem como objetivo o estímulo ao aproveitamento integral do caju e a sua utilização em refeições nutritivas e baratas, desde os pratos salgados até as sobremesas.

Estudos da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) revelam que cada quilo de castanha corresponde a nove quilos de polpa. Com base na produção da castanha, estima-se que a quantidade de polpa produzida tenha sido de 2,3 milhões de

toneladas em 2007. Desse total, no máximo, 20% foram aproveitados na fabricação de doces, sucos, vinho ou consumo *in natura*. O restante – cerca de 1,9 milhão de toneladas de alimento sadio e nutritivo – foi jogado fora.

Uma importante aliada neste projeto é a empresa CIONE, uma das maiores produtoras individuais e exportadoras da castanha de caju. Preocupada com o desperdício da polpa, há anos a empresa se dedica a criar receitas utilizando integralmente o caju.

Sabendo do potencial do Programa Cozinha Brasil e da capilaridade do SESI, em 2006, a CIONE compartilhou suas receitas com a instituição. Elas foram testadas e aperfeiçoadas, tornando-se ainda mais fáceis, rápidas, nutritivas e saborosas.

Com o apoio da Fundação Banco do Brasil, em apenas cinco meses, 70.215 pessoas em todo o nordeste brasileiro foram sensibilizadas para a importância do aproveitamento integral do caju por meio de cursos, oficinas, palestras e degustações.

Para o Programa SESI Cozinha Brasil, iniciativas como o Projeto Caju são fundamentais, pois promovem o conhecimento, a valorização, a produção e a utilização dos produtos regionais. A intenção é de que projetos similares sejam desenvolvidos em todo o País nos próximos anos. A economia local melhora. A qualidade de vida e a auto-estima da população, também.

O COZINHA BRASIL FAZ ESCOLA NO MUNDO

O Programa SESI Cozinha Brasil já ensinou a milhares de brasileiros hábitos alimentares saudáveis. Agora, suas lições estão cruzando fronteiras e chegando a outros países. Com a assinatura do memorando de entendimento entre o SESI/CONSESI e a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), em 2006, o programa foi inserido no rol de planos traçados pela organização, que luta para erradicar a fome e a pobreza na América Latina e no Caribe até o ano de 2025.

Reconhecido internacionalmente como uma opção eficaz de educação alimentar e combate à fome, o Cozinha Brasil tem chamado a atenção de autoridades de diversos países, que viajam até nosso país para conhecer o programa de perto.

O primeiro interessado foi a *Intendencia Municipal de Montevideo* que, assessorada pela equipe do SESI, adaptou a tecnologia social às características do Uruguai e lançou, em 5 de novembro de 2007, o *Cocina Uruguay*, nos mesmos moldes do programa brasileiro.

Nessa nova empreitada, o SESI tem contado com o apoio da Agência Brasileira de Cooperação, do Ministério das Relações Exteriores.



Cocina Uruguay: ampliando seus horizontes pela América Latina

RESULTADOS ALCANÇADOS ATÉ O MOMENTO

Atualmente, o Programa SESI Cozinha Brasil está implantado em todos os estados brasileiros e no Distrito Federal, com 30 unidades móveis em pleno funcionamento. Desde sua implementação, foram capacitados 368.959 alunos em 987 municípios em todo o País.

TABELA 3 – EVOLUÇÃO DO NÚMERO DE ALUNOS DO PROGRAMA SESI COZINHA BRASIL, NAS 5 REGIÕES BRASILEIRAS*

Região brasileira	Anos								Total por região	
	2004		2005		2006		2007*		Curso de 10h	Curso de 24h
	Curso de 10h	Curso de 24h	Curso de 10h	Curso de 24h	Curso de 10h	Curso de 24h	Curso de 10h	Curso de 24h		
Centro-Oeste	251	31	15.188	2.428	15.419	2.714	17.418	2.737	48.276	7.910
Nordeste	4.099	523	26.928	4.710	39.062	4.041	47.807	3.753	117.896	13.027
Sudeste	2.922	506	14.697	2.302	24.611	2.804	22.610	2.674	64.840	8.286
Norte	-	-	18.877	2.314	21.378	3.584	23.873	2.493	64.128	8.391
Sul	-	-	7.769	1.357	10.919	1.822	11.972	2.366	30.660	5.545
Total por ano	7.272	1.060	83.459	13.111	111.389	14.965	123.680	14.023	325.800	43.159
Total geral	368.959									

Fonte: Sistema eletrônico do Programa SESI Cozinha Brasil, janeiro de 2008.

*Em São Paulo, continua como Alimente-se Bem.

TABELA 4 – MUNICÍPIOS ATENDIDOS PELO PROGRAMA SESI COZINHA BRASIL, NAS CINCO REGIÕES BRASILEIRAS*

Anos	Regiões atendidas					Total de municípios atendidos por ano
	Centro-Oeste	Nordeste	Sudeste	Norte	Sul	
2004	02	02	21	00	00	25
2005	35	130	86	33	45	329
2006	61	172	123	60	71	487
2007	46	193	143	43	90	515
Total de atendimentos por região	144	497	373	136	206	
Total geral	1.356*					

Fonte: Sistema eletrônico do Programa SESI Cozinha Brasil, janeiro de 2008.

*O total de municípios atendidos nesse período foi de 987 (alguns municípios foram atendidos mais de uma vez pelo programa).

BENEFÍCIOS GERADOS PELO COZINHA BRASIL

O Cozinha Brasil apresenta como benefícios imediatos a redução do desperdício e a melhoria das condições de saúde das populações beneficiadas pelo programa. Mas há outros efeitos positivos que não se percebem em um primeiro olhar, mas que ficam claros num simples passeio pelas comunidades por onde o programa passou.

Ao ensinar as pessoas a escolher, comprar e consumir os alimentos de maneira inteligente, o programa forma cidadãos mais conscientes e com maior autonomia.

Ao valorizar os ingredientes e os temperos regionais, o programa resgata a auto-estima e a identidade cultural dos alunos, despertando neles o orgulho por suas raízes.

As empresas que se tornam parceiras do Cozinha Brasil também ganham, pois têm a certeza de estar investindo em uma ação socialmente responsável com resultados efetivos.

GESTÃO E MONITORAMENTO DO PROGRAMA

Para gerir o Cozinha Brasil, o SESI conta com um sistema eletrônico em que são cadastrados todos os alunos beneficiados e os parceiros envolvidos. Dessa forma,

fica mais fácil efetuar o acompanhamento das turmas e verificar a evolução dos atendimentos. O sistema também possibilita realizar pesquisas quanto ao perfil dos alunos e dos parceiros.

A fim de promover o alinhamento de todos quanto às ações e estratégias do programa, o SESI realiza videoconferências nacionais periodicamente. Nelas, os departamentos regionais têm a oportunidade de trocar idéias, impressões e experiências. Além disso, anualmente é realizado o Encontro Técnico Nacional com todos os coordenadores estaduais, com o intuito de avaliar o Cozinha Brasil, propor melhorias e planejar ações futuras.

Os departamentos regionais de alguns estados já aplicam pesquisas de satisfação dos alunos de maneira sistemática. A intenção é que essa prática seja estendida a todo o Brasil. Dessa forma, será mais fácil promover melhorias e eventuais mudanças de rota.

Atento à importância de se avaliar a qualidade das ações de educação alimentar do programa, o Departamento Nacional do SESI tem buscado procedimentos dinâmicos e eficientes de monitoramento e análise do programa em todo o Brasil. Encontra-se em andamento uma pesquisa de impacto do programa, que busca verificar a efetividade das ações com a população atendida.



Arquivo SESI - DN

AS PARCERIAS DO COZINHA BRASIL

A erradicação da fome e da miséria no Brasil é um anseio compartilhado por todos – sociedade civil, setor produtivo e setor público. E ela só pode ser conquistada se todos se engajarem na busca de soluções.

Embora demonstre ser eficaz no combate à desnutrição, o Cozinha Brasil só realizará todo o seu potencial transformador se puder ser levado a um número cada vez maior de pessoas. Consciente disso, o programa firma parcerias com instituições e empresas socialmente responsáveis.

TABELA 5 – NÚMERO DE PARCEIROS POR ANO

Período	2004	2005	2006	2007
Parceiros	493	760	940	835
Total	3.028			

Fonte: Sistema eletrônico do Programa SESI Cozinha Brasil, janeiro de 2008.

Com as parcerias, o programa pode expandir suas ações em diversas frentes: promoção da cidadania, combate a preconceitos que prejudicam a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, combate ao desperdício de alimentos e aos problemas associados à má nutrição, estímulo ao uso de alimentos regionais, fortalecimento das tradições alimentares e promoção da segurança de alimentos no domicílio.

As parcerias também favorecem a disseminação dos princípios do programa – entusiasmados pelos resultados obtidos, os parceiros acabam tornando-se divulgadores e multiplicadores de uma alimentação mais saudável.

Parcerias em âmbito nacional

Muitos parceiros deixaram e deixam sua marca no Cozinha Brasil. Em âmbito nacional, ressaltam-se

a Petrobras, a Fundação Banco do Brasil, o Banco Santander, a Companhia Brasileira de Alumínio (CBA), a Empresa Brasileira de Correios e Telégrafos (ECT), a Gerdau, a Empresa Brasileira de Infra-estrutura Aeroportuária (Infraero), a Odebrecht e a Caixa Econômica Federal (CEF). E também o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS), que contribuiu muito para a concretização da idéia.

Parcerias locais

Tão importantes quanto as parcerias nacionais são as estabelecidas em âmbito local com entidades filantrópicas, religiosas, universidades, Organizações não-Governamentais (ONGs), prefeituras, governos estaduais, fundações, organizações de diversas naturezas, além de empresas públicas e privadas dos mais diferentes setores.

Os parceiros que decidem promover os cursos do Cozinha Brasil em sua comunidade se responsabilizam por divulgar os cursos, formar turmas e inscrever os alunos, sempre com a assessoria do SESI. Também contribuem para a operacionalização dos cursos com recursos financeiros e contrapartidas como gêneros alimentícios, segurança das unidades móvel, combustível, hospedagem e alimentação das equipes, entre outras.

Digna de nota é a importância dos parceiros na divulgação do programa. Segundo dados apurados pelo SESI (Tabela 6), a maioria dos participantes tomou conhecimento dos cursos por meio das entidades parceiras.

Cozinha Brasil – um modelo de Investimento Social Privado

O Programa SESI Cozinha Brasil é considerado um modelo de Investimento Social Privado por desenvolver ações comprovadamente eficazes, facilmente replicáveis e com resultados consistentes. Dá gosto investir em uma iniciativa assim.

TABELA 6 – FORMA DE CONHECIMENTO DO PROGRAMA SESI COZINHA BRASIL, NAS REGIÕES BRASILEIRAS

Forma de conhecimento do programa	Categoria
	Todos
Anúncios/chamadas em rádios	6,53%
Anúncios/chamadas em televisão	3,01%
Anúncios em jornais	1,51%
Informações de vizinhos	22,17%
Informações de organizações parceiras	46,49%
Filho foi informado na escola	2,41%
Outro	11,03%
Não informado	6,86%
Total	100,00%

Fonte: Sistema Eletrônico do Programa SESI Cozinha Brasil, janeiro de 2008.

A divulgação feita por parceiros e vizinhos ganha ainda mais relevância se considerarmos as localidades atendidas pelo programa – em geral, locais de baixo Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) e com alta insegurança alimentar, onde não há grande acesso aos meios de comunicação convencionais.

Veja a opinião dos parceiros...

“O Programa SESI Cozinha Brasil foi uma grata descoberta para nós, que queríamos trabalhar as questões nutricionais e de saúde com os nossos colaboradores e com as comunidades em que estamos inseridos. (...) O programa foi tão bem aceito que o levaremos para outras unidades nossas ao longo de 2008.”

Juliana Lopes, Coordenadora de Desenvolvimento Social do Grupo Maggi

“Quero agradecer, em nome do nosso município e da minha família, as ações do Programa Cozinha Brasil, que trouxeram muita economia, qualidade de vida, valor nutricional e higiene para a nossa cozinha, em especial para as famílias em vulnerabilidade do nosso município. Nosso MUITO OBRIGADO!”

Antonio Petronilo Dantas Filho, Prefeito de Parelhas/RN

... e de quem foi beneficiado por uma parceria:

“Achei excelente essa oportunidade que a empresa do meu esposo me deu, como sou criativa, aproveitarei da melhor forma tudo na minha cozinha e nos pratos especiais. Fiquei super feliz em participar desse evento maravilhoso”.

Eusarina Soares Vieira/BA

CONCLUSÃO

Um Brasil sem fome é um país em que todos têm acesso à nutrição adequada para uma vida ativa e saudável. Contudo, não basta apenas garantir a produção alimentos em quantidade suficiente. É preciso conhecer como evitar o desperdício, tão comum em nossas cozinhas; saber escolher e preparar os alimentos que levamos à mesa e educação alimentar.

Essa é a proposta dos empresários industriais por meio do Programa SESI Cozinha Brasil. Mediante cursos, palestras e, até mesmo, programas de TV, o Cozinha Brasil vem ensinando milhares de brasileiros que é possível preparar refeições nutritivas, de baixo custo e muito saborosas.

Os alunos – trabalhadores da indústria e seus dependentes, e a comunidade em geral – aprendem importantes lições durante os cursos: o aproveitamento integral dos alimentos; a valorização dos usos e costumes locais no preparo das refeições; o consumo preferencial de produtos regionais, da estação; e os cuidados no preparo e na conservação da comida.

Ao promover o Programa Cozinha Brasil, o SESI, com as Indústrias, faz a sua parte no combate à fome e à desnutrição em nosso País. No entanto, a conquista da segurança alimentar depende da atuação conjunta da sociedade com o poder público.

E nessas parcerias a iniciativa privada – em especial, as empresas industriais – possui uma decisiva influência, pois exercem nas comunidades onde estão inseridas papel fundamental: são geradoras do desenvolvimento.

Norteados por essa premissa, o programa firma parcerias com instituições públicas e empresas – notadamente, aquelas que pautam sua atuação pela responsabilidade social e que procuram por bons Investimentos Sociais Privados.

Derrotar definitivamente a fome ainda é um ideal distante em nosso País. Mas cada vez que empresas, governos e cidadãos unem seus esforços como mesmo objetivo, tal sonho se torna mais próximo de se realizar.

A alimentação balanceada é fundamental para manter a saúde



Conselho

SE
Cozinha

**Programa SES
Alimentação**

SESI

Para saber mais sobre hábitos alimentares

AS MUDANÇAS NO PADRÃO ALIMENTAR BRASILEIRO E SUAS
RELAÇÕES COM A SAÚDE, PRODUÇÃO E COM O DESPERDÍCIO
DE ALIMENTOS

A última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada em 2002-2003 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) trouxe informações sobre a composição dos orçamentos domésticos, a partir da investigação dos hábitos de consumo, da alocação de gastos e da distribuição dos rendimentos,

segundo as características dos domicílios e das pessoas, por diferentes detalhamentos geográficos, classes de rendimentos e formas de aquisição. Trata-se de um valioso referencial para o desenvolvimento de estudos sobre pobreza e sobre segurança alimentar e nutricional.

Foto: SXChing



Para uma alimentação equilibrada, é necessário o consumo de fontes de carboidrato, proteínas, vitaminas e minerais presentes nas frutas e hortaliças

DESNUTRIÇÃO E OBESIDADE – AS DUAS FACES DA INSEGURANÇA ALIMENTAR NO PAÍS

A pesquisa mostrou informações importantes sobre o estado nutricional da população adulta brasileira e do consumo de alimentos no País. A POF¹⁰ evidenciou mudanças no padrão alimentar brasileiro, favoráveis do ponto de vista dos problemas associados à subnutrição, em função do aumento na disponibilidade de calorias *per capita* e da participação de alimentos de origem animal na alimentação. Esse ponto positivo na mudança do padrão alimentar brasileiro pode ser resultado de várias ações de promoção da segurança alimentar e nutricional implementadas pelos governos e instituições públicas e privadas. Ao longo dos anos, as empresas privadas notadamente têm assumido importante papel de promotoras de qualidade de vida das comunidades, uma vez que têm incluído nas suas agendas ações de responsabilidade social voltadas para a construção de uma sociedade mais justa e sem fome.

No entanto, no que se refere à obesidade, também se observaram mudanças desfavoráveis ocasionadas pelo aumento do consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares e a diminuição no consumo de cereais, leguminosas, frutas, verduras e legumes.

Associadas ao sedentarismo, essas tendências explicam a alta prevalência de excesso de peso e obesidade entre adultos, identificada pela POF¹⁰. E apontam para um crescimento da incidência das doenças associadas à obesidade, implicando a necessidade de mudanças de hábitos alimentares.

Desde os anos 80, a diminuição da desnutrição em adultos, acompanhada do aumento de obesos, é uma tendência no País.

Ressalta-se que famílias de baixo poder aquisitivo também estão expostas à obesidade, ao contrário do senso comum, que relaciona obesidade à mesa farta. De acordo com a pesquisa, dos 10 milhões de obesos, 48% – isto é, 4,8 milhões – possuem renda de até dois salários mínimos. Desde os anos 80, a diminuição da desnutrição em adultos, acompanhada do aumento de obesos, é uma tendência no País. Pode ser consequência do aumento da expectativa de vida, associado às mudanças de padrões comportamentais, alimentares, sociais, culturais e tecnológicos.

Ao mesmo tempo em que declina a ocorrência da desnutrição em crianças e adultos num ritmo acelerado, aumenta a prevalência de sobrepeso e obesidade na população brasileira. A projeção dos resultados de estudos efetuados nas últimas décadas é indicativa de um comportamento claramente epidêmico do problema. Estabelece-se, dessa forma, um antagonismo de tendências temporais entre desnutrição e obesidade, definindo uma das características marcantes do processo de transição nutricional do País.

Assim, uma política de segurança alimentar e nutricional deve atender as duas faces da insegurança: a desnutrição e a obesidade. Ambas são dívidas sociais prioritárias, cada uma a seu modo. Enquanto fome e desnutrição são remanescentes, a obesidade é uma dívida social emergente.

Uma política de segurança alimentar e nutricional deve atender as duas faces da insegurança: a desnutrição e a obesidade.

Para isso, são necessárias ações para difundir conceitos em segurança alimentar, o que permitirá à população ter conhecimentos e habilidades para a seleção e o consumo de alimentos de forma segura e adequada.

Infelizmente, no Brasil de hoje, muitas pessoas ainda vivem em situação de insegurança alimentar não apenas pela exclusão social, mas pela má distribuição de renda e indisponibilidade de insumos alimentícios. A falta de informações pertinentes sobre a melhor utilização dos alimentos, associada ao grande volume de campanhas publicitárias de alimentos ricos em calorias e com baixa



Foto: SXChng

Bem-estar e obesidade: questões relacionadas à saúde do brasileiro

qualidade nutricional, tem tido diversos efeitos negativos: o enfraquecimento da cultura alimentar nacional; a mudança do perfil epidemiológico da população que passou da desnutrição para a obesidade; e um aumento significativo nos gastos públicos em saúde, com os agravos causados pelas doenças crônicas não transmissíveis, tais como hipertensão e diabetes.

A POF¹⁰ também verificou alguns aspectos referentes à qualidade de vida dos brasileiros, entre elas, a avaliação

¹⁰ O valor do salário mínimo considerado pela pesquisa foi de R\$ 200,00. Salário referente ao período de janeiro de 2003.

do tipo e suficiência do alimento consumido pelas famílias. Os índices revelaram que mais da metade das famílias investigadas avaliaram suficiência de quantidade de alimentos. Por outro lado, 47% das famílias destacaram que a quantidade de alimentos consumidos era, habitualmente, ou, eventualmente, insuficiente. Pela POF¹⁰, foi possível avaliar também o tipo e a quantidade de alimentos que as unidades familiares adquiriam em períodos determinados de tempo, refletindo, nessa medida, a disponibilidade de alimentos para consumo em domicílio. Vale aqui ressaltar que disponibilidade e consumo não devem ser confundidos, uma vez que, em algumas situações, observa-se a não ingestão de alimentos disponíveis ou um consumo maior que a disponibilidade em decorrência da alimentação fora de casa.



Foto: SXChng

O Brasil é um dos maiores produtores de grãos do mundo

O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS NO BRASIL

O Brasil parece ser um dos países sul-americanos mais férteis para o cultivo do desperdício, pois recursos naturais, financeiros, oportunidades e até alimentos são literalmente jogados no lixo, sem possibilidade de retorno. Sintoma de desorganização e desestruturação, o desperdício está incorporado à cultura brasileira, ao sistema de produção, à engenharia do País, provocando perdas irreversíveis na economia, ajudando o desequilíbrio do abastecimento e diminuindo a disponibilidade de recursos para a população.



Foto: SXChng

Uma alimentação composta de verduras e grãos proporciona as vitaminas necessárias para o dia-a-dia

Segundo estimativas da FAO⁸, o Brasil produz o suficiente para nutrir toda a sua população: a disponibilidade de alimentos *per capita* no País é de 2.960 kcal por dia, enquanto o mínimo recomendado pela FAO e pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é de 2.250 kcal por dia. Apesar disso, relatório da FAO referente ao período 1999-2001 informa que 15,6 milhões de brasileiros passam fome.

Estudo realizado pela Embrapa mostra que o brasileiro joga fora mais do que aquilo que come. Em hortaliças, por exemplo, o total anual de desperdício é de 37 quilos por habitante. De acordo com a POF¹⁰, nas dez maiores capitais do Brasil, o cidadão consome 35 quilos de alimentos ao ano — dois a menos do que o total que joga no lixo. O trabalho da Embrapa identificou, ainda, que a média de desperdício de alimentos no Brasil está entre 30% e 40%. Nos Estados Unidos da América, esse índice não chega a 10%.

A média de desperdício de alimentos no Brasil está entre 30% e 40%. Nos Estados Unidos da América, esse índice não chega a 10%.

A perda de alimentos, na maioria das vezes, ocorre por despreparo dos trabalhadores do segmento agroindustrial ao longo de toda a cadeia produtiva, desde as etapas de colheita, transporte e armazenamento. Do total de desperdício no País, 10% ocorrem durante a colheita; 50%, no manuseio e transporte dos alimentos; 30%, nas centrais de abastecimento; e os últimos 10% ficam diluídos entre supermercados e consumidores.

Não há estudos conclusivos que determinem o desperdício nas casas e nos restaurantes, mas estima-se que a perda no setor de refeições coletivas chegue a 15% e, nas nossas cozinhas, a 20%. Assim, toneladas de lixo são produzidas diariamente nas residências, sendo que boa parte disso corresponde a restos de comida.

O desperdício de toneladas de alimentos no Brasil constitui uma enorme agressão ao meio ambiente. Reaproveitar e reciclar são formas de evitar o uso desnecessário de recursos naturais e de poupar a natureza — e isso vale para sobras de alimentos e para as partes menos utilizadas de frutas, legumes e verduras.

Estudos comprovam que as vitaminas e os sais minerais concentram-se principalmente nas cascas de frutas e legumes. Todo esse potencial nutritivo pode ser aproveitado — basta que empresas e cidadãos se conscientizem da importância de se utilizar os alimentos

Foto: SXChng



Quanto mais coloridas forem as refeições, maior a diversidade de nutrientes

de forma integral. Não há necessidade de pesquisas especializadas e de alto custo. O importante é criar os mecanismos que, aliados à geração de emprego e renda, tornarão acessíveis à sociedade muito mais alimentos, impedindo que o excedente se transforme em lixo.

O desperdício de alimentos contribui para o estado de desnutrição e fome de parcela significativa da população brasileira, impedida de ter acesso a uma alimentação adequada. As análises e estimativas de várias pesquisas, evidenciam a perversidade dessa realidade e apontam para a necessidade de ações promotoras de inclusão social, a partir do esforço solidário de toda a sociedade.

A PROMOÇÃO DA SAÚDE

A promoção da saúde é o processo que pretende aumentar a capacidade de os indivíduos e das comunidades melhorarem a saúde. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, o indivíduo ou o grupo deve estar apto a identificar e realizar as suas aspirações, a satisfazer as suas necessidades e a modificar ou adaptar-se ao meio. Assim, a saúde é entendida como um recurso para a vida e não como uma finalidade de vida. A saúde é um conceito positivo, que acentua os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas.



O Cozinha Brasil abre espaço para que todos participem do projeto

Em conseqüência, a promoção da saúde não é uma responsabilidade exclusiva do setor da saúde, pois exige estilos de vida saudáveis para atingir o bem-estar.

Dentro da construção da segurança alimentar e nutricional, a promoção da saúde implica um trabalho conjunto e responsável do governo e da sociedade civil, com a aplicação de ações diversificadas. Estas incluem: a produção e a distribuição de alimentos; a geração de renda e a implementação de programas que levem os segmentos populacionais excluídos a desenvolver atividades produtivas; a defesa dos direitos dos consumidores e a promoção do consumo consciente; a facilitação do acesso a uma alimentação de qualidade; o estímulo a práticas alimentares e estilo de vida saudáveis; a aplicação de programas de suplementação alimentar; e a educação e o combate ao desperdício, entre outras. O foco da ação educativa no contexto dos programas de combate à fome e ao desperdício deve ser a promoção da alimentação segura, da reeducação alimentar, da cultura do antidesperdício, da inclusão social e da auto-sustentabilidade das instituições sociais.

É fundamental capacitar as pessoas para aprenderem a cuidar-se, preparando-as para as diferentes etapas da vida.

A promoção da saúde pressupõe o desenvolvimento pessoal e social por meio da educação, da melhoria do acesso à informação e do reforço das competências que proporcionem uma vida saudável. É fundamental capacitar as pessoas para aprenderem a cuidar-se, preparando-as para as diferentes etapas da vida e para eventuais incapacidades e doenças crônicas. Essas intervenções devem ter lugar na escola, em casa, no trabalho e nas organizações comunitárias. Podem ser realizadas por organismos educacionais, empresariais e de voluntariado, e dentro das próprias instituições.

A LEI ORGÂNICA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (LOSAN)

No Brasil, a necessária mobilização da sociedade civil e dos setores público e privado pela promoção da saúde ganhou reforço jurídico. Em 2007, o governo

federal aprovou a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN). A fim de assegurar o direito humano à alimentação adequada, essa lei criou o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), estabelecendo seus princípios, objetivos, definições, diretrizes e composição.

Por meio do SISAN, os órgãos governamentais dos três níveis de governo e as organizações da sociedade civil podem atuar em conjunto na formulação e implementação de políticas e ações de combate à fome e promoção da segurança alimentar e nutricional, bem como no monitoramento da situação nutricional da população. Podem, ainda, definir direitos e deveres do poder público, da família, empresas e da sociedade.

De acordo com a LOSAN, a segurança alimentar e nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de 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.



Foto: SXChng

As mudanças em relação aos hábitos alimentares se iniciam dentro da estrutura familiar

É importante lembrar que a segurança alimentar e nutricional abrange:

I - A ampliação das condições de acesso aos alimentos por meio da produção, em especial pela agricultura tradicional e familiar; do processamento; da industrialização; da comercialização; incluindo-se os acordos internacionais; do abastecimento e da distribuição dos alimentos, incluindo-se a água; e, ainda, por meio da geração de emprego e da redistribuição da renda.

II - A conservação da biodiversidade e a utilização sustentável dos recursos.

III - A promoção da saúde, da nutrição e da alimentação da população, incluindo-se grupos populacionais específicos e populações em situação de vulnerabilidade social.

IV - A garantia da qualidade biológica, sanitária, nutricional e tecnológica dos alimentos, bem como o seu aproveitamento, estimulando práticas alimentares e estilos de vida saudáveis que respeitem a diversidade étnica e racial e cultural da população.

V - A produção de conhecimento e o acesso à informação.

Além disso, é importante ampliar no Brasil o debate acerca dos preconceitos que norteiam a alimentação saudável, incentivando boas práticas alimentares e, em especial, promovendo o consumo de alimentos de menor densidade calórica (como açúcares simples e gorduras) e de alto valor nutritivo (como carboidratos complexos e alimentos fontes de minerais, vitaminas e fibras).

A promoção de boas práticas alimentares está inserida no contexto da adoção de estilos de vida saudáveis. Ela se inicia com o incentivo ao aleitamento materno e é um importante componente da promoção da saúde. Nesse sentido, a disseminação de conhecimentos sobre os alimentos, o processo de alimentação e a prevenção dos problemas nutricionais deve ser incentivada e fazer parte de um trabalho articulado entre o governo e demais instituições e empresas públicas e privadas, tendo em vista o combate à fome no contexto da segurança alimentar e nutricional.

CONCLUSÃO

Acabar com a fome no Brasil pressupõe que se produzam alimentos suficientes e que estes estejam disponíveis para todos. No entanto, cultivar alimentos em quantidades adequadas não é suficiente para assegurar a erradicação da fome. É preciso garantir a toda a população o acesso constante a alimentos nutritivos e seguros, em quantidade suficiente para uma vida ativa e saudável.

Para resgatar práticas alimentares, combater o desperdício, modificar e melhorar os padrões de alimentação e de atividade física da população brasileira, são necessárias estratégias sólidas e eficazes, que levem em conta os aspectos socioculturais e alimentares das pessoas, acompanhadas de um processo de permanente vigilância e avaliação de impacto.

E, para assegurar progressos sustentáveis, é fundamental conjugar os esforços, recursos e atribuições dos vários atores envolvidos, como os setores público e privado, organismos internacionais, sociedades científicas, grupos de defesa do consumidor, movimentos populares e pesquisadores.

Só assim será possível proporcionar a todos os brasileiros mais saúde e uma qualidade de vida melhor, condições fundamentais para o desenvolvimento de um país capaz de atender as necessidades atuais de seu povo e garantir o futuro das próximas gerações.

■ REFERÊNCIAS

- 1- BORGES, R. F. **Panela furada: o incrível desperdício de alimentos no Brasil**. 3. ed., São Paulo: Columbus, 1991. 124 p.
- 2- BRASIL. Ministério da Saúde. **A iniciativa de incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras (F, L&V) no Brasil**: documento base. Brasília, 2004. Disponível em: <www.saude.gov.br/alimentacao>.
- 3- _____. **Alimentação saudável: princípios e considerações**. Brasília, 2004. Disponível em: <www.saude.gov.br/alimentacao>.
- 4- _____. **Considerações do Ministério da Saúde sobre a Pesquisa de Orçamento Familiar 2002-2003**. Disponível em: <www.saude.gov.br/alimentacao>.
- 5- _____. **Política nacional de alimentação e nutrição**. 2. ed. rev., Brasília, 2003. 48 p. (Série B. Textos Básicos de Saúde).
- 6- CARTA de Ottawa. In: CONFERÊNCIA INTERNACIONAL. **SOBRE PROMOÇÃO DA SAÚDE**, 1. Ottawa, nov. 1986. Disponível em: <www.opas.org.br/promocao/uploadArq/Ottawa.pdf>
- 7- CHITARRA, M. I. F.; CHITARRA, A. B. **Pós-colheita de frutos e hortaliças: fisiologia e manuseio**. Espírito Santo: FAEPE, 1990.
- 8- FAOSTAT. **Statistics database**. Rome, 1999.
- 9- FISCHLER, Claude. **L'omnivore**. Paris: Éditions Odile Jacob, 1993. 155 p.
- 10- IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil: relatório final**. Rio de Janeiro, 2004.
- 11- GONÇALVES, B. S. **O compromisso das empresas com o combate ao desperdício de alimentos: banco de alimentos, colheita urbana e outras ações**. São Paulo: Instituto Ethos, 2005.
- 12- BATISTA FILHO, Malaquias; RISSIN, Anete. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, n. 19, Suplemento 1, p.181-191, 2003.
- 13- BRASIL. Presidência da República. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006**. Proposta de Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN). Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília, set. 2006. Disponível em: <<http://www.rlc.fao.org/iniciativa/pdf/DABrasil.pdf>>.
- 14- SESI-SP. **Alimente-se bem: fundamentos, estratégia e realizações**. São Paulo, 2006.
- 15- TAKAGI, M.; SILVA, J. G. DA; BELIK, W. **Combate à fome e à pobreza rural**. São Paulo: Instituto Cidadania, 2002.

SESI/DN
Unidade de Responsabilidade Social Empresarial - URSE

Alex Mansur
Gerente Executivo

Kárita Rachel P. Bastos
Coordenação Nacional do Programa SESI Cozinha Brasil

Fernando Elias Penedo
Responsável Técnico

Equipe Técnica
Maria Neide Alves Ribeiro
Nardecí Elisa Silva de Castro
Sueme Mori Andrade
Terezinha Nunes da Fonseca

Estagiários
Diego de Menezes Rosado
Henrique Mellillo Lopes Cunha Silva
Mariana Beims Guedes

SUPERINTENDÊNCIA DE SERVIÇOS COMPARTILHADOS – SSC
Área Compartilhada de Informação e Documentação – ACIND

Renata Lima
Normalização

Suzana Curi
Produção Editorial

Consultoria
Andrea Lagares
Ângela Peres

RSouza
Revisão Gramatical

Letícia Ono
Edição de Texto

Fotografias
Acervos SESI
FIERGS
SXChng

Informação Comunicação Empresarial
Projeto Gráfico e Diagramação



*Confederação Nacional da Indústria
Serviço Social da Indústria
Departamento Nacional*

