

EDUCAÇÃO ALIMENTAR

J. MESSIAS DO CARMO

Médico da Prefeitura do Distrito Federal

SUMÁRIO :

Conceitos psico-pedagógicos. Desenvolvimento de hábitos de boa alimentação. Preceitos e tabús. Conciência educativa. A saúde, a longevidade e o bem-estar. Instrumentos de difusão educativa. Ensino da Nutrição em todos os graus.

FUNDAMENTOS PEDAGÓGICOS

A EDUCAÇÃO alimentar funda os seus conceitos no princípio pedagógico comum do desenvolvimento de hábitos.

Cada indivíduo carrega consigo pesado lastro atávico que lhe confere uma certa maneira primitiva de agir. E' uma espécie de impulso natural, em que não há nenhuma intervenção do raciocínio, e, por sedimentação hereditária, o que propriamente se manifesta é a memória da espécie, revelada simplesmente pelo instinto.

O desenvolvimento de hábitos começa onde termina o instinto, pois evolue por sobre as camadas primitivas das idéias inatas, nas suas várias épocas de maturação, à medida que a experiência se vai robustecendo, estimulada pelas sucessivas modificações do meio ambiente.

Se ao ser humano fôsse lícito estacionar no máximo de desenvolvimento dos seus instintos, em nada seríamos diferentes dos outros animais. Só a faculdade educativa tem a força marcante de diferenciação, capaz de agir até ao infinito, modificando e desenvolvendo funções, não obstante haver o instinto já atingido o limite de sua evolução.

Fisiológica ou psicológicamente analisado, o hábito não é senão uma maneira de ser, de agir, de sentir ou de pensar que progride sempre, em oposição ao instinto. E, graças à aquisição de atos

novos que se vêm acumulando durante o desenvolvimento mental, reforçados pelo poder da repetição, é o hábito um dos fatores mais eficientes da educação.

E' assim que o organismo, por maturação, vai aperfeiçoando seus atos e se adaptando ao meio. Como o meio é também variável, ambos poderão levar ao infinito esta capacidade de perfeição, aquele por meio de complexos fatores mesológicos, improvisando sempre novas condições de vida, e o organismo pela reatividade fácil de suas funções.

Repetição, reprodução e aquisição, eis as três etapas em que se processa a aprendizagem, explicada pelo mecanismo psíquico-pedagógico. Tinha toda razão, pois, Napoleão, quando sustentava que "repetir é aperfeiçoar", porque, na verdade, não há dois atos iguais em nossa vida, mas atos da mesma espécie que se repetem e aperfeiçoam.

Em suma, ao educador cumpre procurar criar e desenvolver nos educandos, por meio de atos premeditados, hábitos de educação que, pela força da repetição, se convertam em reflexos condicionados, prontos a serem executados, no mais leve sinal do estímulo que lhe deu origem.

Uma série de hábitos, coerentes com um espírito de disciplina preconcebido, cria uma consciência individual ou coletiva, em determinado setor educativo. Agem assim os higienistas quando desejam desenvolver o que denominam uma "consciência sanitária", afim de obter apóio para as campanhas sanitárias. E' o que buscamos obter, em relação à educação alimentar.

Entretanto, em nenhum outro assunto a influência dos hábitos arraigados é tão imperativa como em matéria de alimentação, sujeita que é aos cos-

tumes hereditários, aos preceitos religiosos, seitas filosóficas e credices que se acumulam em nosso subconsciente, desde a infância, e chegam a constituir tabús intransponíveis que a miséria e a ignorância agravam por forma espetacular.

Se é verdade que a alimentação racional, tanto do indivíduo sã como do enfêrmo, encontra sérios obstáculos em certos meios, onde a falta de recursos é um óbice natural à aquisição dos alimentos em condições satisfatórias, não é menos certo que também nos meios abastados são os mesmos defeitos observados, ora pelo abuso da quantidade, ora pelo desconhecimento das regras mais elementares de higiene e de economia doméstica.

O desconhecimento dessas normas, que regem a alimentação correta, tem contribuído de modo assombroso para a freqüência de transtornos nutritivos, hoje perfeitamente conhecidos e diagnosticáveis.

Além desses fatos, dificulta, ainda, a ação do educador, o lastro de tabús e conceitos de que já se acha eivada a consciência coletiva, obrigando a um árduo trabalho de demolição, provocando atos reflexos antagônicos para apagar da memória do educando as falsas idéias preconcebidas. Aqui, como considerava PAVLOV — fisiologista russo que estudou os reflexos condicionados — todo trabalho deve ser conseguido por inibição, no sentido de restabelecer a verdade.

Isto posto, poderemos concluir que, do mesmo modo que é possível inculcar no indivíduo e nas coletividades uma conduta especial previamente disciplinada para obtenção de maior rendimento de trabalho, ao educador será igualmente lícito dirigir sua força de persuasão, no sentido de convencer os mesmos indivíduos e a coletividade, da necessidade de se premunirem contra os malefícios de uma alimentação inadequada.

A educação alimentar, em época de guerra principalmente, é matéria do interesse de todo cidadão: o pobre, no sentido de se instruir sobre a forma mais conveniente de dispor o seu minguado orçamento, adquirindo gêneros pelo menor preço,

e, sobretudo, evitando que a armazenagem possa prejudicar a sua qualidade. Cabe aqui chamar a atenção para o fato de que determinados alimentos se estragam depois de 24 horas, outros resistem uma semana e alguns podem se conservar longo tempo e, comprados em maior quantidade, custam menos.

O rico se beneficia da educação alimentar porque aprende os malefícios da glotonaria, dos regafobos, dos banquetes pantagruélicos regados.

Tem, portanto, largo campo de ação a educação alimentar, e cada cidadão, no setor onde exerce o seu mister, pode-se tornar um elemento útil à causa pública, procurando não só corrigir os seus erros, como sugerir, no meio onde atua, novos hábitos de boa alimentação.

Ao médico cabe aconselhar os seus clientes. Ao mestre, difundir entre os discípulos os ensinamentos. Os que se ocupam da alimentação da criança ou de adultos, não o farão com todo patriotismo e elevação, sem procurar esclarecer-se da técnica da nutrição, com acêrto e economia.

As instituições de serviços sociais onde são atendidas mães, futuras mães e crianças, constituem centros ideais, irradiadores das boas normas de alimentação. Nos colégios, nos hospitais, nas prisões e nos hotéis, a alimentação feita sob bases científicas, constituirá um padrão para as demais instituições.

O QUE REVELAM AS ESTATÍSTICAS

A observação vem evidenciando, por meio de inquéritos e de pesquisas, nas coletividades, que a maioria das populações consome quantidades mais ou menos suficientes de alimentos calorigênicos, isto é, daqueles que desenvolvem calor e movimento; o mesmo não acontece, porém, em relação aos alimentos protetores, dos quais não poderemos prescindir para blindar o nosso organismo contra a fadiga e as moléstias.

Atentando-se, contudo, para as mesmas estatísticas de produção, percebe-se que os gêneros são produzidos em quantidades suficientes para cobrir

a todas as necessidades, e, por vezes, são até destruídos, para evitar a superprodução.

— Como, então, escasseiam os alimentos protetores? E' facilimo de demonstrar: duas causas concorrem para a carência de alimentos protetores: — a falta de transportes e a industrialização. Da primeira resulta a retenção e envelhecimento dos *stocks*, dando como consequência a elevação de preços. Da segunda, decorre um intenso aumento de fabrico de produtos supermanipulados, refinados, de precário valor como alimento protetor, pois são privados de sais minerais e vitaminas.

Do exposto, depreende-se, sem maiores argumentos, que a educação alimentar se propõe estender o seu raio de ação além dos domínios dos consumidores, de vez que certos problemas precisam ser também compreendidos pelos industriais, fabricantes e comerciantes de varejo, sem o que o esforço educativo seria unilateral e não teria força de generalização. E' bem de ver que nem sempre a multa imposta corrige uma falta involuntária, quando o transgressor ignora os motivos em que se apoia uma proibição.

Corre ainda, em abono dêsse modo de ver, a adesão que se faz necessário obter de todas as atividades, para os fins de uma campanha alimentar que tem de se apoiar sôbre um movimento de cooperação total, em face do esforço nacional de guerra.

Nos Estados Unidos, por exemplo, graças à compreensão técnica e elevado nível de educação higiênica, a indústria aperfeiçoou por forma notória a refrigeração das carnes, as conservas em geral, a panificação científica, o transporte de pescado e de hortaliças, a produção de leite e derivados. Houve verdadeira revolução técnica nesses setores.

Não foi diferente a conduta do comerciante, adaptando os seus estabelecimentos às exigências das leis sanitárias, fazendo conscientemente a pre-munição dos gêneros expostos à venda, e, ainda, facilitando solução para o problema seríssimo dos manipuladores de gêneros, que as antigas estatísticas arrolavam como verdadeiros disseminadores de germes, não só devido à falta de asseio das mãos

e das vestes, como do ambiente em que outrora exerciam atividades, como servidores do público.

EDUCAÇÃO DO CONSUMIDOR

A educação do consumidor, contudo, é a mais importante e, tènicamente, orienta-se em três sentidos: *primeiro*, em relação do conhecimento das necessidades orgânicas e sua satisfação por meio de um tipo de alimentação adequada; *segundo*, pela escolha dos gêneros em condições higiênicas, sendo submetidos a manipulações capazes de conservar intactas as virtudes nutritivas dos mesmos; *terceiro*, pelo conhecimento de economia doméstica, para apôio da aquisição de gêneros mais baratos, e aproveitamento integral de detritos, evitando-se ou reduzindo-se ao mínimo os resíduos.

Esclarecendo êsses pontos, cumpre observar que a economia é uma qualidade que se adquire pela educação, com um esforço continuado, até se tornar hábito. Percorrendo casas de uma mesma vila, poderemos aquilatar de como são diferentes os hábitos de economia dos seus moradores. Entre outros indícios positivos da ausência de um sentido da economia, pela lata do lixo já se tem uma mostra da conduta dos moradores.

Quantas vezes vemos aí ossos, que teriam sido bem aproveitados na sopa; arroz, que foi preparado em excesso; gêneros azedos, que estavam guardados sem as devidas regras; latas de banha e de manteiga, contendo restos apreciáveis do produto. Do material posto fora, muita coisa é ainda aproveitável para a alimentação de animais domésticos, cuja criação muito contrabalança as despesas com os mantimentos. Ademais, casas há em que o gás fica aceso longo tempo, em que as refeições são preparadas fracionadamente, com prejuízo flagrante da economia e, também, do paladar.

Seria de lembrar, ainda, o prejuízo causado ao valor dos alimentos, as cozeduras prolongadas, o não aproveitamento dos caldos de fervura e até a perda despropositada de certos gêneros quando são descascados.

A mastigação insuficiente deixa que sejam deglutidos fragmentos alimentares volumosos que escapam à ação dos sucos digestivos e são eliminados em natureza, desfalcando a ração. Também o álcool, tomado às refeições, impedindo a absorção de vitaminas e tornando penosa a digestão, é mais um obstáculo com que voluntariamente se entrava a marcha normal do aproveitamento das substâncias nutritivas pelo organismo.

RAÇÃO MIXTA

Os nutricionistas vêm procurando aliviar os defeitos da alimentação monótona, aconselhando sistematicamente, o consumo da ração mixta. SHERMAN chega mesmo a preconizar o emprego de um terço do orçamento destinado à alimentação, para aquisição de gêneros frescos, incluindo nesta rubrica, leite e derivados (alimentos protetores).

Acha o Prof. DRUMMOND, da Universidade de Londres, que é muito empírica esta regra e recomenda o sistema dos quintos, estudado por Miss GILLETTE, nos Estados Unidos, quando dirigia uma campanha intensiva de educação alimentar, para orientar a economia de guerra, durante o passado conflito mundial. A ilustre especialista, com a habilidade característica da inteligência feminina, estatue o princípio dos *cinco quintos*, que é, ao mesmo tempo, uma útil classificação dos alimentos, para orientação da economia doméstica:

- 1.º quinto — Vegetais e frutas;
- 2.º quinto — Leite e laticínios;
- 3.º quinto — Carne, peixes e ovos;
- 4.º quinto — Pão e cereais;
- 5.º quinto — Gorduras, açúcares e extras.

Em suma, é a ração mixta o meio mais seguro para evitar carências, tanto dos alimentos protetores, como dos calorígenicos.

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

A influência da alimentação na evolução humana é assunto hoje que a ciência demonstra plenamente. Vejamos agora sua atuação sobre o bem-estar geral que em tudo depende da realização satisfatória de todas as funções orgânicas. O crescimento, a fertilidade e a longevidade são características da perpetuação da espécie, indissolúvelmente ligadas à nutrição. E' na decorrência de um regime adequado que a gestação evolve em condições perfeitas, que a nutriz pode alimentar convenientemente o seu produto e este, à sua vez, cresce e se desenvolve com regularidade.

Os trabalhos de laboratório e as provas realizadas com animais de experiência oferecem, em miniatura, exemplos concludentes desses assertos: assim é que o regime deficiente em proteínas ou de baixo teor calórico reflete-se sobre os intervalos do estro. A deficiência de vitaminas A e E retarda a evolução do produto e pode cornificar o epitélio vaginal, impedindo permanentemente a fecundação. A falta do complexo das vitaminas B e do fator E tem ação sobre a ovulação e sobre a sexualidade. Pela mesma razão, ratinhos nascidos sob regime de carência mineral não conseguem sobreviver.

Outras provas, por seu turno, esclarecem que o equilíbrio da ração é indispensável, principalmente quanto a certos ácidos aminados das proteínas animais (de 1.ª classe), sem os quais o crescimento e a manutenção do peso seriam impossíveis.

Vejamos um exemplo: certos animais alimentados com zeína (proteína do milho, de baixo potencial) ou com a gelatina, eliminam taxas elevadas de azoto, o que significa que o aproveitamento de proteínas é insuficiente; e, de fato, esses animais emagrecem.

Juntando-se à ração referida triptofano (ácido aminado) há, novamente, coordenação das taxas azotadas eliminadas, e o animal tem estacionado o seu peso. Para que haja crescimento, entretanto, faz-se mister adicionar à ração um outro ácido aminado, a *lisina* (do crescimento).

Outras provas poderiam ser invocadas, não fossem as apresentadas bastante evidentes para os fins que temos em vista demonstrar.

Não pode haver dúvida, pois, de que os ácidos aminados, as vitaminas, os sais minerais sejam indispensáveis à proteção do organismo e de que influam diretamente na realização das funções nobres, entre as quais o crescimento e a reprodução.

O que se passa com os animais não pode ser diferente quanto ao ser humano. E', aliás, o que ocorre com as populações radicadas em regiões extremas, povos bem diferentes pelos seus costumes e que servirão para elucidar mais um exemplo: — os lapônios alimentam-se exclusivamente de gorduras e de proteínas, e os habitantes do Extremo Oriente não logram comer mais de 20 a 40 gramas de gordura, diariamente. Comparando êsses dois povos com os representantes da civilização ocidental, fica bem patente que, embora seja o homem dotado de elevado grau de adaptação, somente consegue se acomodar a condições tão desfavoráveis à custa do sacrifício do seu bio-tipo.

Os fatores alimentares, trabalhados pelo tempo, geraram, forçosamente, as diferenças raciais tão profundas dêsses povos, de modo que não seria possível confundir lapônios e orientais e muito menos aqueles com os ocidentais.

Demonstra-se, assim, a influência da alimentação sobre o homem, dela dependendo não só o tipo morfológico, como, também, o seu padrão psicológico.

INSTRUMENTOS DE DIFUSÃO

Quais os meios a serem empregados, para levar a bom termo uma campanha de alimentação? Não há dúvida de que os meios de difusão são sempre os mesmos empregados em qualquer campanha educativa. Os instrumentos, porém, é que variam, bem como a própria metodologia.

E' pacífico em pedagogia que tudo é útil e aproveitável ao educador. A função educativa nunca se interrompe. Assim, quando se vê na soleira do portão de uma casa, pela manhã, o pão e o leite, ao lado da lata do lixo, expostos às moscas, assina-

la-se o primeiro pecado de higiene alimentar e o professor tem aí um magnífico tema espontâneo para desenvolver uma lição útil aos seus alunos. Aula que, com os seus recheios, pode ser dada do primeiro ano primário até aos cursos de extensão universitária...

No dia seguinte, o mesmo mestre poderá se inspirar na padaria, onde são vistas elegantes criaturas, de luvas, amolegando pães que, à sua vez, são expostos sem a proteção de um envólucro...

As panelas dos restaurantes, os caixeiros que servem frios sem usar uma pinça, são tantos outros delitos comuns, cometidos a toda hora, mesmo nos centros mais adiantados.

A educação alimentar, feita à base de escola ativa, deve aproveitar êsse vasto material e com êle instruir a propaganda educativa. O rádio, os cartazes, os "suelos" na imprensa, as conferências nos Centros de Pais, de Mestres, os panfletos, são todos meios muito eficazes de educação alimentar.

As exposições permanentes, os "stands" especialmente abertos ao público, com a denominação de "Salão de Alimentação", constituem tantas outras formas, capazes de despertar o maior interesse por parte do público.

O ENSINO DA NUTRIÇÃO

O ensino da nutrição é reclamado por todos os especialistas e em todos os meios científicos mundiais. Êle deve interessar desde a universidade, onde, segundo a especialidade, deverão ser atendidos os problemas mais importantes de fisiologia e metabolismo, de par com o aspecto econômico e social da alimentação, até à escola primária, em todos os graus, onde começa o professor inculcando ao aluno um sentido de sua importância, de forma a despertar nas massas juvenis hábitos de alimentação correta.

E' claro que, para isso, o professorado tenha de ser devidamente preparado, mesmo porque é de suma importância que toda noção nova ministrada aos jovens deva ser certa e justa, de modo a nunca gerar no espírito instável de um educando a menor sombra de dúvida ou de incredulidade.

Em várias oportunidades temos feito notar um fato curioso de pedagogia reversiva : a criança que não gostava de leite, não tolerava frutas, a quem somente apeteçiam balas, e que, depois de um proveitoso convívio escolar, adquiriu hábitos de boa alimentação, levando-os para casa e obrigando a família a adotá-los integralmente !

Embora tenhamos de fazer educação alimentar por toda parte, é na escola o seu clima próprio, de onde deveremos tudo esperar.

RESUMO

1º) — A educação alimentar funda-se nos princípios pedagógicos do aperfeiçoamento dos hábitos. Começa o hábito onde termina o instinto. Por adaptação é o ser humano capaz de levar ao infinito seu poder de aperfeiçoamento.

2º) — O educador deve tirar partido dessa capacidade inata de perfeição. Contudo, há de precaver-se contra as

crendices e os tabús e, por um trabalho persistente, procurar destruir da consciência coletiva os falsos conceitos.

3º) — Graças à diversidade de hábitos são bem diferentes os lapônios e os orientais, dos homens do ocidente. Do mesmo modo que os animais de laboratório sofrem modificações em sua morfologia : parada de crescimento, alteração do poder de procriação, quando submetidos a rações carentes em proteínas, sais minerais e vitaminas, também o homem, que não é exceção biológica, está sujeito aos efeitos das rações inadequadas.

4º) — Todos os instrumentos educativos são úteis às campanhas de boa alimentação : a imprensa, o rádio, os panfletos ; entretanto, nada supera os centros, onde, objetivamente, se pratica a assistência alimentar.

5º) — O ensino da nutrição em todos os graus é a melhor solução assegurada ao problema da educação alimentar. Deve começar no lar, seguir-se na escola primária, nos colégios secundários, e continuar na universidade. Qualquer que seja o grau, porém, precisa iniciar-se e terminar no lar : A educação alimentar é eminentemente doméstica, *do lar para o lar.*