



APRESENTAÇÃO DO LOTO DA ALIMENTAÇÃO

Este jogo sobre alimentação deve ser praticado, pelo menos nas primeiras vezes, na presença do professor. Conforme posição geográfica da escola, hábitos locais, preferências dos alunos e sua própria criatividade, o professor aproveitará para explicar regras e princípios gerais de alimentação correcta, corrigir erros alimentares comuns no meio, desenvolver hábitos saudáveis e, também, para criar outros jogos e utilizar de forma diferente as peças do loto, sempre com o sentido de transmitir uma mensagem correcta de educação alimentar.

O jogo contempla, por necessidades da sua organização, 4 refeições diárias: pequeno-almoço, almoço, merenda (idêntica ao pequeno-almoço) e jantar (idêntico ao almoço). Não contempla 1 (ou 2) outras importantes refeições do dia alimentar da criança de 10-13 anos, aliás como de qualquer outra pessoa: a merenda de manhã e/ou a ceia. A merenda assume importância quase tão grande como o indispensável e precioso pequeno-almoço para gente com manhã longa e trabalhosa, como é o caso das crianças (e dos professores) com horário matinal. Assume menos importância para quem a manhã é curta ou até deixa de ser necessária quando o intervalo entre o pequeno-almoço e o almoço não excede 3 horas e 30 minutos e o pequeno-almoço é refeição importante, como aliás deve ser; quando a manhã é curta, de modo geral, e a noite é longa, não pode, então, faltar uma ceia equivalente à merenda da manhã; quando é necessário merendar de manhã e cear, os alimentos a dividir pelas duas refeições equivalem à merenda da manhã do nosso cálculo. A intenção é que ninguém deixe de tomar pequeno-almoço, esteja mais de 3 horas e meia sem comer e passe sem comer mais de 10 horas durante a noite.

A organização do jogo obrigou-nos a adoptar um número fixo de pedras (e de casas) por refeições e a não usar mais que uma vez a mesma denominação de alimentos, tanto nas pedras como nas casas dos cartões. Por isso, malabarismos descritivos tiveram que ser empregues tal como arroz de espigas ou arroz de tomate (sem pormenorizar os seus constituintes embora tenham sido contemplados nos cálculos); pela mesma razão se justifica nunca falarmos de pão mas sim de bico de pato, pão de centeio, fatia de pão escuro, etc.

Subentende-se da leitura dos cartões que favorecemos pães grosseiros, mais completos, escuros, em detrimento do empobrecido pão branco que invade o país a partir das cidades. O grafismo, embora apenas aproximadamente quantificante, mostra igualmente que favorecemos comida muito pouco gorda, almoços e jantares variados e leves e pequenos-almoços e merendas da tarde maiores do que a grande maioria dos nossos pré-adolescentes, infelizmente, continuam a tomar.

Os exemplos das ementas são reais embora possam aparecer incompletamente descritos nas casas e pedras por causa da tal exigência do número certo de constituintes por refeição. Por exemplo, no almoço 1 não falamos de azeite para o esparregado e para a farinha de pau. No entanto, as ementas do loto obedecem a três grandes princípios:

- a) O total calórico diário implícito no grafismo corresponde a 2 600 calorias; necessidade energética média de crianças de 10 a 13 anos, valor aliás próximo das necessidades médias de seus pais desde que exerçam actividade física moderada.
- b) A distribuição desse total energético pelas diversas refeições desde que a criança frequente a escola de manhã, é a seguinte: P. A.: 15 - 17 %; M. M.: 6 - 14 %; AL.: 28 - 30 %; M. T.: 15 - 17 %; e J.: 28 - 30 %.
- c) A repartição da ração energética diária por proteínas, gorduras e hidratos de carbono corresponde, respectivamente, a 14 - 16 % (mais que no adulto), 20 - 25 % e 50 a 60 %. Lugar para açúcar comum quase não há; as porções de açúcar indicadas são muito pequenas (deviam ser nulas!) e nunca o indicamos para adoçar leite simples, por exemplo. Pela mesma razão fazemos guerra a refrigerantes, os quais aparecem em pedras de azar, que, na prática do jogo, representam jogadas perdidas porque não servem para preencher casas de refeições e o jogo acaba para o jogador que primeiro preencha as casas das refeições; nas pedras de

azar lá estão também exemplos de bebidas alcoólicas, rigorosamente vedadas a todas as crianças aliás como às mulheres grávidas e às que amamentam; ninguém deve beber directa ou indirectamente álcool até final do seu desenvolvimento pubertário, o qual se passa lá pelos 16 a 20 anos.

O pequeno-almoço 5 corresponde a papas de flocos de aveia em leite; indicamos mel para edulcorar porque não arranámos mais formas diferentes para designar açúcar. Mas claro que podem ser confeccionadas com 1 colher de chá de açúcar; mel e açúcar são semelhantes quanto aos perigos que advêm de serem hidratos de carbono de absorção rápida.

O pequeno-almoço 7 corresponde a sopa de feijão com chouriço; nada temos contra esta forma de iniciar o dia alimentar desde que a criança a meio da manhã e à tarde cumpra a ração indispensável de leite para formar seus ossos e dentes em desenvolvimento; precisa de 7,5 dl de leite ou de porções equivalentes de seus derivados e substitutos; 6 iogurtes com o tamanho dos comercializados, 90 g de queijo feito, 150 g de queijo fresco ou 270 g de requeijão.

O pequeno-almoço 8 corresponde a açorda à alentejana.

Quanto a almoços/jantares todas as ementas são constituídas por pão, sobremesa, aliás nunca de doce, prato e sopa; essa grande vilipendiada nas cidades por duas grandes razões: simbolizar pobreza e ancestralidade e «fazer engordar»; mas isto, é evidente, depende do que se lhe põe; nos nossos exemplos, as sopas não são muito energéticas.

A verdade é que a sopa constitui boa maneira de comer hortaliças e leguminosas, indispensáveis para satisfazer as necessidades de fibras, e o seu caldo contribui à maravilha para o aprovisionamento de minerais e vitaminas hidrossolúveis.

Por causa da importância de não se deitar fora águas de cozedura, nutritivamente muito ricas, é que damos preferência, nas ementas do jogo, a pratos em que tudo se come; são preparados em tacho, sem necessidade nem possibilidade de escorrer a água de confecção.

Na ementa 1: sopa de grelos com feijocas; farinha de pau de peixe (aproveitámos a água de cozer peixe!) com esparregado.

Na ementa 2: sopa de agriões; jardineira de porco.

Na ementa 3: sopa de nabos com feijão; jardineira de vaca.

Na ementa 4: sopa de couve lombarda; frango estufado com puré de batata.

Na ementa 5: sopa de espinafres; peixe cozido com batatas e hortaliças cozidas.

Na ementa 6: sopa de coração de boi com feijão; carapaus grelhados com arroz de tomate e salada crua de vegetais.

Na ementa 7: sopa de feijão verde; cavalas assadas na braza com arroz de espigas, pimentos assados e salada crua de vegetais.

Na ementa 8: o grande caldo verde à minhota (com feijões); coelho estufado com salada de tomate.

Em 8 ementas só contemplámos intencionalmente os grandes mamíferos 2 vezes; peixes, aves sem peles nem gorduras aparentes e coelho são bem mais saudáveis. Mas como variar é regra de ouro em higiene alimentar... tudo o que se come é bom desde que se varie amplamente. Fritos, nenhum! Declarámos guerra às gorduras em excesso e às gorduras muito aquecidas também; por isso, arroz de estrugido e guizados não aparecem nas ementas: tudo é confeccionado em cru e com um pouco de água para que a gordura de confecção não ultrapasse 110° c.

Os textos de apoio fornecidos aos professores pelo Programa de Educação Alimentar e a Roda de Alimentos, símbolo da Campanha «Saber Comer é Saber Viver», tornam claras as nossas posições.