

**COMER
PRA QUÊ?**

UM NOVO JEITO DE PENSAR
E VIVER A ALIMENTAÇÃO



Revista
COMER PRA QUÊ?



nº 2 . volume 2 . 2024

Alimentação
consciente e
politicizada

ideias para sensibilizar e
mobilizar as juventudes

ISSN 2966-1358

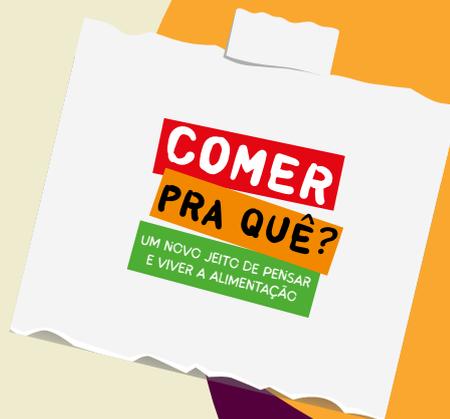


Revista Comer pra quê?

Alimentação Consciente e politizada:
Ideias para mobilizar juventudes

nº 2 • volume 2 • 2024

ISSN 2966-1358



Editores

Amábela de Avelar Cordeiro
Carolina Martins dos Santos Chagas
Claudio Barría Mancilla
Thais Salema Nogueira de Souza

Periodicidade da publicação: Semestral

comerpraque.org



Perfil no
Instagram



Perfil na
Pluriverso



Grupo de
debates



Canal no
YouTube



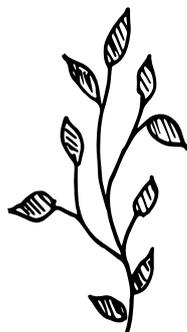
Edições Pluriverso Coletivo

Pluriverso Coletivo de SEC Ltda;
42.089.622/0001-88
Rua Santo Alfredo, 40, Sta Teresa, Rio de Janeiro, RJ.
20.240-070



(CC BY-NC-SA 4.0)
Atribuição-NãoComercial-Compartilhalgual 4.0 Internacional

Revista
COMER PRA QUÊ?



Alimentação Consciente e politizada

Ideias para mobilizar juventudes

2024

Alimentação Consciente e politizada
Ideias para mobilizar juventudes
nº 2 . volume 2 . 2024 ISSN 2966-1358

Revista
COMER PRA QUÊ?

Ficha técnica

Coordenação

Comer pra Quê? (CPQ)

Amábela de Avelar Cordeiro
Carolina Martins dos Santos Chagas
Thais Salema Nogueira de Souza

Departamento de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (DESAU)/ Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SESAN)/ Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome

Gisele Ane Bortolini
Patrícia Chaves Gentil
Lilian Rahal

Parceria Institucional

Universidade Federal de Lavras
Universidade Federal do Rio de Janeiro
Universidade Federal do Estado Rio de Janeiro
Programa de Pós-Graduação em Segurança Alimentar e Nutricional (PPGSAN/UNIRIO)

Autoria

Caroline Furtado Bilro
Giane Moliari Amaral Serra
Thais Salema Nogueira de Souza

Revisão técnica

Amábela de Avelar Cordeiro
Carolina Martins dos Santos Chagas
Caroline Furtado Bilro
Giane Moliari Amaral Serra
Thais Salema Nogueira de Souza
Gabriela Bioni e Silva
Gisele Ane Bortolini
Thais Fonseca Veloso de Oliveira

Projeto gráfico e diagramação

Kangen Comunidade Criativa /
Pluriverso Coletivo

Direção de Arte

Claudio Barría Mancilla

Design e arte finalização

Natália Rossi Bonfiglioli
kangen.cc

Ilustrações

Claudio Barría Mancilla
Natália Rossi Bonfiglioli
Acervo movimento CPQ
Free pick

O movimento **Comer Pra Quê** faz um agradecimento especial a todas as juventudes que participaram das oficinas e que inspiraram a elaboração desta publicação.

Sumário

- 6 Apresentação
 - O que você está afim de fazer?
- 7 Seção 1: Mídias e reflexões
 - 8 Clube do filme
- 11 Seção 2: Por trás do que não se vê
 - 12 Você sabe o que comeu na refeição passada?
 - 14 Para o planeta renascer feliz
 - 15 Jogo do adivinha
 - 17 Tá servido? Bora jogar bingo!
- 18 Seção 3: Aproximando realidades, aumentando laços
 - 19 Arte urbana: cola ali!
 - 21 Aproveite já!
 - 23 Rota das hortas
 - 24 Você não está sozinho no mundo



Apresentação

Esse é um material feito para as juventudes que vivem em cidades urbanas e que tem interesse em sensibilizar e mobilizar a ação de mais pessoas jovens sobre a pauta da alimentação consciente e politizada.

Como fazer isso sem estar participando de um coletivo?
Como chamar atenção de jovens que nunca pensaram sobre o que incentivam ou não por meio das suas práticas alimentares?

Por considerar que você tem um papel importante para o presente e futuro do planeta e da sociedade, esse material é um guia prático para te inspirar a despertar a reflexão e mobilizar a ação com outros jovens sobre essa temática.

Mas antes... é importante que você tenha em mente 4 pontos para montar sua ação:

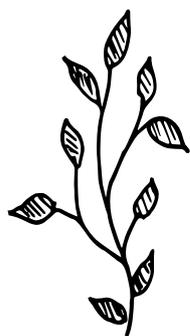
- Faça as atividades em locais com alta circulação de jovens (próximo a academias, quadras esportivas, feiras...);
- Use uma linguagem simples e informal para gerar conexão;
- Destaque sempre que não existe resposta certa ou errada, que o objetivo é apenas trocar ideias e refletir sobre as temáticas;
- Aqui você encontrará inspirações de práticas de sensibilização e mobilização, mas você pode adaptar e criar novas.

**Fique à vontade.
o ato político é seu :)**



Seção 1

Mídias e Reflexões



Sugestão 1

Clube do Filme

Objetivo:

Sensibilizar jovens que não tenham proximidade com a relação entre alimentação e o desmatamento, mudanças climáticas, veganismo, agroecologia ou grandes indústrias.

Local:

Físico ou digital.

Para o presencial
você vai
precisar de:

Computador ou televisão com acesso à internet

Formar grupos com jovens que você conheça

Montar roda de conversa para trocar ideia sobre as reflexões do documentário/série

Formas de fazer

Para o presencial

- etapa 1** **Que tal combinar com amigos ou familiares para assistirem um filme/documentário?** Combine o dia e horário melhor pra todo mundo. A sugestão é não dar spoiler antes da hora - só compartilhe que te recomendaram assistir e você tá super curioso!
- etapa 2** **Deixe o ambiente acolhedor:** vale separar as melhores almofadas, ajustar a temperatura do ambiente, fazer pipoca ou qualquer outra preparação típica da sua região pra acompanhar esse momento
- etapa 3** Depois de assistir, pergunte o que acharam, o que chamou mais atenção para eles e **compartilhe as reflexões** que você teve. Evite dizer se o que estão falando tá certo ou errado... a troca de ideias é muito mais interessante pra repensar as nossas práticas do que o apontamento rígido.

Se você quiser fazer do sofá de casa

- etapa 1** **Criar grupo em aplicativo de celular** com a galera do seu condomínio, seus amigos e conhecidos - se quiser, pode até divulgar na sua rede social para quem quiser entrar!
- etapa 2** **Combine até que dia poderão assistir** o documentário/filme. Para dar um incentivo extra, você pode dizer que quem assistir e depois topa participar da roda de conversa virtual vai poder escolher uma preparação pra você cozinhar!
- etapa 3** Deixe marcado um dia de **encontro virtual** pra geral trocar ideia sobre o assunto do documentário/filme. Um aplicativo bem conhecido e com versão gratuita é o **Google Meet**.

Sugestões de mídias

1) Sob a pata do boi Como a Amazônia vira pasto

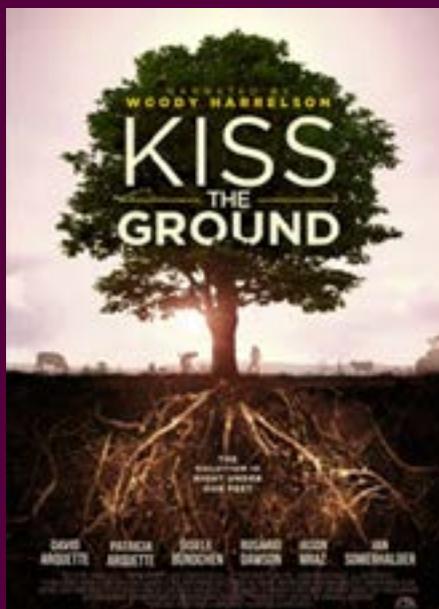
Sinopse: A Amazônia tem hoje **85 milhões de cabeças de gado, três para cada habitante humano.**

Na década de 1970, o rebanho era um décimo desse tamanho e a floresta estava quase intacta. Desde então, uma porção equivalente ao tamanho da França desapareceu, da qual 66% virou pastagem.

A mudança foi incentivada pelo governo, que motivou a chegada de milhares de fazendeiros de outras partes do país. A pecuária tornou-se bandeira econômica e cultural da Amazônia, no processo, elegendo poderosos políticos para defender a atividade. Em 2009, o jogo começou a virar quando o Ministério Público obrigou os grandes frigoríficos da região a se tornarem responsáveis por monitorar as fazendas fornecedoras de gado e não comprar daquelas que têm desmatamento ilegal.



Assita
gratuitamente
AQUI



2) Kiss the ground (Solo fértil)

Sinopse: Cientistas e celebridades revelam como o **solo da Terra** pode ser fundamental para o combate às mudanças climáticas e a preservação do planeta.

Assita
gratuitamente
AQUI



3) O Amanhã é hoje o drama de brasileiros impacta- dos pelas mudanças climáticas

Sinopse: O documentário diz a que veio: mostrar que os impactos do clima já alcançaram todos os brasileiros, estejam na cidade, no campo ou na floresta.

Assita
gratuitamente
AQUI

4) Peaceable Kingdom o despertar

Sinopse: O filme oferece ao público brasileiro informações e sensibilização a respeito da personalidade fascinante dos animais, conta a história de um santuário de animais resgatados do abate e de expecuaristas que se tornaram ativistas veganos.

Saiba como
ter acesso
gratuitamente
AQUI



5) What the health

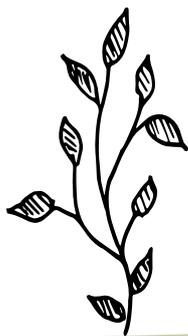
Sinopse: O elo entre alimentação, doenças e os bilhões de dólares em jogo do sistema de saúde, indústria farmacêutica e alimentar é examinado de perto neste filme.

Assita
gratuitamente
AQUI



Seção 2

Por trás
do que não
se vê



Sugestão 2

VOCÊ SABE O QUE COMEU ONTEM?

Objetivo:

Chamar atenção para valorização da agricultura familiar e incentivar a reflexão para o caminho que o alimento percorre desde o plantio até o descarte.

Local:

Físico ou digital.

Para o presencial
você vai
precisar de:

Caneta hidrocor preta
Papel sulfite colorido
Fita adesiva
Palito grande
(para fazer uma placa)

Roupa 100% branca ou preta
(para gerar curiosidade)
Grupo formado por 6 jovens
5 cadeiras (de praia, de plástico...)

1 mesa
(Barraca da Semente de Reflexões)
Impressão de materiais sobre
a origem dos alimentos

Formas de fazer

Para o presencial:

etapa 1 Em um **espaço público**, **coloque cadeiras** (de praia, de plástico...) enfileiradas com espaçamento de pelo menos 5 metros entre uma e outra

etapa 2 Cada participante, vestido de branco ou preto, da ação deve **sentar em uma cadeira e segurar a placa feita** contendo uma das mensagens, nesta ordem:

- De onde veio o que você comeu hoje?
 - Quem plantou e cuidou?
 - Será que prejudicou o planeta?
- Será que teve desperdício de alimentos?
 - Quer saber que papo é esse?
 - Chega ali na mesa.

etapa 3 O 6º participante deverá estar na **Barraca das Sementes de Reflexões** para apresentar materiais que estejam relacionados a origem dos alimentos.

Formas de fazer

Se você quiser fazer do sofá de casa

etapa 1

Forme um grupo de jovens que tenham contato frequente com o mesmo círculo de pessoas (pode ser seus amigos da faculdade, seus vizinhos, a galera do trabalho ou da sua família...)

etapa 2

Combinem de cada um postar enigmaticamente um fundo de cor sólida, lisa; que chame atenção (branco, preto, vermelho...) e uma das perguntas. Se você fizer isso em redes sociais que permitem marcação de perfis, pode colocar um aviso embaixo “o próximo passo está no perfil do [próximo jovem]”

etapa 3

O 6º participante deverá postar “**Quer saber o que é isso? Me manda uma mensagem que explico! Fica tranquila(o): não é vírus!**”. Ao receber a mensagem, a troca de ideias sobre as respostas para as perguntas tá liberada e ao final, você pode indicar a leitura de um material!

Para ajudar a encontrar feiras orgânicas no Brasil,
CLIQUE AQUI.

Para trocar uma ideia sobre alimentos bons, justos e baratos,
CLIQUE AQUI.

Se você quiser aprofundar e se inspirar pra abordar esse tema:

Se você quiser imprimir pra engajar ainda mais a galera,
CLIQUE AQUI.

Sugestão 3

PARA O PLANETA RENASCER FELIZ

Objetivo:

Instigar a refletir sobre como o que comemos está conectado à saúde do planeta.

Local:

Físico

Você vai precisar de:

Papel A4 em branco
Caneta hidrocor

Tenda
Varal (barbante)

Pregadores
Tnt preto

Formas de fazer

etapa 1 Monte uma tenda com tnt preto, estenda 4 varais com imagens por tema central. É importante que as imagens estejam contra a entrada da tenda para não dar spoiler.

FILEIRA 1
Imagens de animais em momentos fofos

FILEIRA 2
Imagens de desmatamento, de pessoas indo embora de suas terras e de terras secas

FILEIRA 3
Imagens de carnes em açougues e preparo de alimentos cárneos

FILEIRA 4
Um bilhete escrito: **“Você pode fazer a diferença.”**

etapa 2 Aborde os jovens que estiverem passando próximo a tenda com a pergunta: **“você tem 5 minutos para ajudar a proteger o planeta?”**

etapa 3 Ao aceitar, oriente o jovem até dentro da tenda e explique que a proposta é que ele **passeie por cada varal** e que ao final de cada um você perguntará **a ele o que viu**. A ideia não é ter certo ou errado, mas incentivar o jovem a refletir sobre o que foi visto.

etapa 4 **Faça uma visita guiada** por todas as imagens da tenda, respeitando o percurso por tema de varal. Deixe o visitante entender imagem por imagem e ao final do varal pergunte “o que ficou de mais importante do que você viu?” ou “o que você viu?”. É importante não revelar até o penúltimo varal que se trata de uma reflexão sobre o impacto do que comemos no meio ambiente.

etapa 5 Ao chegar ao final do último varal, pergunte: **“E aí, como o que você come está conectado à saúde do planeta?”**. Deixe a pessoa falar livremente, compartilhar experiências e trocar uma ideia sobre o que veio em mente enquanto estava fazendo o percurso.

Se você quiser aprofundar e se inspirar pra abordar esse tema:

Para apresentar o Movimento Segunda sem Carne, CLIQUE AQUI.

Para saber mais sobre o que é Saúde Planetária e os seus impactos, CLIQUE AQUI.

Para entender a relação entre a Saúde Planetária e a alimentação, CLIQUE AQUI.

Sugestão 4

JOGO DA ADIVINHA

Objetivo:

Instigar a reflexão crítica sobre o consumo de ultraprocessados¹.

Local:

Físico ou digital.

Para o presencial
você vai
precisar de:

Industrializados de consumo frequente por jovens (sugestão: refrigerante e macarrão instantâneo)

2 mesas
Toalha colorida
Tnt preto

Copo
Areia

Formas de fazer

Para o presencial:

- etapa 1** Sobre as mesas, exponha as **2 embalagens de produtos alimentares**. Cubra cada um deles com um tnt preto.
- etapa 2** De 5 em 5 minutos, faça um mutirão para agrupar jovens para visitar o espaço. Realize a abordagem de cada um deles perguntando: **“A gente tem duas perguntas para fazer... topa adivinhar o que tem debaixo daqueles tecidos?”**
- etapa 3** **Descubra cada produto por vez**. A sugestão é que o primeiro seja um refrigerante* de consumo comum por jovens. Peça para que adivinhem quantos cubos equivalentes a 4g de açúcar tem 1 copo da bebida. Após a resposta, empilhe ao lado da quantidade real.
¹ São formulações industriais feitas com 5 ou mais ingredientes
*Você pode se basear **nesse caso**
- etapa 4** **Descubra o segundo produto**. A sugestão é que seja um industrializado de comum consumo, como o macarrão instantâneo. Peça para que adivinhem quanto de conservante tem uma porção unitária do produto.
Após a resposta, encha um copo com areia até transbordar e explique que não há como estimar a quantidade de conservantes porque não é informado na embalagem, instigando com a reflexão: **“mas quanto tempo dura esse produto na sua dispensa sem estragar?”**
- etapa 5** Por fim, puxe a reflexão: **“Mas a gente estava aqui pensando... qual será o impacto do desconhecido na nossa saúde?”**

Formas de fazer

Se você quiser fazer do sofá de casa

Grave um vídeo em cenas (você pode utilizar o aplicativo “CapCut” ou “Canva” para isso):

CENA 1

Capa do vídeo com a pergunta: **“Topa adivinhar o que você come e não vê?”**

CENA 2

Refrigerante com a pergunta: **“Quantos cubos equivalentes a 4g de açúcar tem 1 copo dessa bebida?”**

(aguardar de 6 a 8 segundos para reflexão)

CENA 3

Foto com os cubos empilhados ao lado da quantidade real.

CENA 4

Foto do macarrão instantâneo com a pergunta: **“Quanto de conservante tem uma porção unitária desse produto?”** (aguardar de 6 a 8 segundos para reflexão)

CENA 5

Mostrar vídeo com copo enchendo de areia até transbordar. Acrescentar texto com a explicação **“não há como estimar a quantidade de conservantes porque não é informado na embalagem... mas quanto tempo dura esse produto na sua dispensa sem estragar?”**

CENA 6

Escrever na tela **“Mas qual será o impacto do desconhecido na nossa saúde?”**

Para acessar materiais com imagens de açúcares escondidos nos alimentos, CLIQUE AQUI.

Se você quiser aprofundar e se inspirar pra abordar esse tema

Escute o podcast Prato Cheio “Admirável mundo doce” CLICANDO AQUI.

Para acessar mais formas de fazer essa ação, CLIQUE AQUI.

Sugestão 5

TÁ SERVIDO? BORA JOGAR BINGO!

Objetivo:

Chamar atenção para o consumo alimentar consciente e politizado.

Local:

Físico

Você vai precisar de:

2 mesas

Toalha colorida ou tnt

1 caixa de sapato

Cartelas com 5 palavras numeradas

Imprimir “lágrimas” para marcação

Alfinetes para fixar lágrimas na cartela

Formas de fazer

- etapa 1** De frente para as mesas, faça um mutirão para abordar jovens que passam ao redor do local com a pergunta: **“Tá servido? Bora brincar de bingo!”**
- etapa 2** Aos que aceitarem, explique que irá chamar por número e que ao completar a cartela, deve gritar **bingo**.
- etapa 3** Entregue as cartelas. Cada uma delas deve conter 5 palavras*. Para marcação, entregue 5 lágrimas impressas. Uma das cartelas entregues deve ser a 100% sorteada.
- etapa 4** Chame por palavras e suas consequências. Quando alguém gritar “bingo!” perguntar para todos: **“E aí, qual o nosso papel em incentivar ou deixar de incentivar essas questões?”**
- etapa 5** Abrir para diálogo e troca de reflexões
*Combinação de palavras (cartela premiada):

Alimentos ultraprocessados (cartela)

Doenças e aumento da geração de carbono pra atmosfera (falado)

Excesso do consumo de carnes (cartela)

Desmatamento e migração de pessoas do campo pra cidade (falado)

O agro é pop, o agro é tudo (cartela)

Uso intensivo de agrotóxicos e empobrecimento de pequenos agricultores (falado)

Delivery de comidas via app convencional (cartela)

Exploração profissional (falado)

Excesso de embalagens plásticas (cartela)

Geração de lixo e poluição dos mares (falado)

Se você quiser aprofundar e se inspirar pra abordar esse tema:

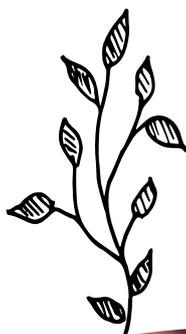
Para entender mais o que pensam sobre esse assunto, CLIQUE AQUI.

Descubra o que outros jovens falam sobre isso CLIQUE AQUI.

Saiba mais sobre a relação da insegurança alimentar e nutricional e o comer como ato político CLIQUE AQUI.

Seção 3

Aproximando
realidades,
aumentando
laços



Sugestão 6

ARTE URBANA: COLA ALI!

Objetivo:

Apresentar o Guia Alimentar para a População Brasileira por meio de perguntas ou afirmações reflexivas.

Local:

Físico ou digital.

Para o presencial
você vai
precisar de:

Água para cada parte de cola
branca escolar líquida (cada litro
de cola branca rende 3 litros de cola)

Folhas A3, de preferência coloridas,
com frases impressas

Formas de fazer

Para o presencial:

- etapa 1** **Produza as artes** no aplicativo “Canva” e faça download com a opção de arquivo “pdf”
AQUI você encontra o passo a passo para produzir os seus lambe-lambes.
- etapa 2** Para as mensagens dos seus Lambe-lambes é interessante instigar com **perguntas reflexivas ou frases afirmativas que gerem curiosidade** em quem está lendo. O objetivo é que sejam curtas e passem uma mensagem forte.
Os 10 passos para alimentação saudável do Guia Alimentar para a População Brasileira é uma grande fonte de inspiração.
- etapa 3** Ao final do seu Lambe-lambe deixe um **QR code** levando ao documento oficial. **Esse é o link dele**. Você pode gerar o QR code gratuitamente **AQUI**.

Se você quiser fazer do sofá de casa

- etapa 1** **Produza as artes** no aplicativo “Canva” e faça download com a opção de arquivo “png”
- etapa 2** **Poste** nas suas redes sociais, grupos da sua cidade e aplicativos de mensagens que você faz parte.
- etapa 3** Ao invés de usar o QR code, você pode deixar uma observação no rodapé para o leitor buscar sobre o documento **“10 passos para uma alimentação adequada e saudável do Guia Alimentar para a População Brasileira”**

Sugestões de escritas para os Lambe-lambes
de acordo com os passos do Guia:

- passo 1 Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação
“Já comeu o que vem da natureza hoje?”
- passo 2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias
“Nem tudo que dá sabor é tempero.”
- passo 3 Limitar o consumo de alimentos processados
“Você sabe o que tem na sua comida? Chegou a hora de saber.”
- passo 4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
“O quanto o que você come impacta o meio ambiente?”
- passo 5 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia - **“Comer junto com a galera é muito mais gostoso!”**
- passo 6 Fazer comprar em locais que ofereçam variedade de alimentos in natura ou minimamente processados - **“Saber quem plantou o nosso pê-efe faz diferença!”**
- passo 7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
“Minha comida, minha autonomia!”
- passo 8 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
“Se ajeitar direitinho dá até pra saborear o rango!”
- passo 9 Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições na hora
“Comida boa e de verdade é feita na hora.”
- passo 10 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais
“Comer é um ato político e é por isso que eu critico”

Acesse a pasta de criativos de Lambe-lambe AQUI.

Se você quiser aprofundar e se inspirar pra abordar esse tema

Conheça o documento completo do Guia Alimentar para a População Brasileira AQUI.

Vem ver na prática o que é e como fazer Lambe-lambe CLICANDO AQUI.

Sugestão 7

APROVEITE JÁ!

Objetivo:

Conhecer quem produz alimentos na cidade e incentivar o engajamento nas práticas de alimentação consciente e politizada.

Local:

Físico (sugestão: feiras livres) ou digital.

Para o presencial
você vai
precisar de:

Cangas
Placa ou flip chart

Uma preparação por participante
feita com aproveitamento integral
dos alimentos

Tintas para tecido
Pincéis
Camisetas brancas ou ecobags
sem estampa

Formas de fazer

Para o presencial

- etapa 1** Combine com um grupo de amigos para cada um levar **uma preparação que seja feita com aproveitamento integral de alimentos**, focando no desperdício zero de alimentos. Você pode divulgar nas suas redes sociais o dia, horário e local para encontro. Não esqueça de pedir para que **cada um leve uma preparação**.
- etapa 2** Posicione a placa ou flip chart em frente à roda de conversa com a pergunta **“Topa trocar uma ideia sobre alimentação consciente e politizada? Chega aqui!”**
- etapa 3** **Estenda as cangas ou tapetes**, posicione as preparações no centro da roda junto com os utensílios para consumir
- etapa 4** **Eleja 1 tema por encontro para dialogar**. A ideia é que a roda comece por uma pergunta central, onde cada um dê a sua opinião sobre o assunto. O organizador da roda deve sempre mediar e fazer links entre as respostas para incentivar o engajamento e as reflexões.

Ao final da troca de ideias, peça que cada um **desenhe ou escreva uma frase de impacto** que represente o que mais chamou atenção na conversa e dê uma volta com os participantes na feira conversando com os comerciantes locais.
- etapa 5** Não se esqueça de **montar um grupo de telefone** com quem estiver presente para que essa ação cresça cada vez mais.
- etapa 6** Uma sugestão é estabelecer **frequências fixas** para encontro (quinzenal, mensal...) e combinar para que todo mundo vá vestindo a camisa feita no encontro anterior.

Se você quiser fazer do sofá de casa

- etapa 1** Combine com um grupo de amigos para que cada um faça uma **preparação com aproveitamento integral de alimentos** para a troca de receitas. Você pode divulgar nas suas redes sociais o dia e horário para encontro.
- etapa 2** Para quem mostrar interesse, **envie um link de formulário** simples com nome e número de celular (você pode criar um gratuitamente no Google Forms).
- etapa 3** **Crie um grupo** de telefone com todos os participantes para que você possa enviar o link da sala e comunicados. O aplicativo Google Meet é gratuito e permite chamadas mais longas desde que você não grave.
- etapa 4** **Escolha 1 tema por encontro para dialogar.** A ideia é que a roda comece por uma pergunta central, onde cada um dê a sua opinião sobre o assunto. O organizador da roda deve sempre mediar e fazer links entre as respostas para incentivar o engajamento e as reflexões.
- etapa 5** Ao final da troca de ideias, **compartilhe o link de um mural virtual** (ex: Jamboard, aplicativo gratuito do Google) e peça que escrevam frases curtas com os destaques da conversa. Sugira que façam print do mural e circulem em grupos de telefone ou redes sociais
- etapa 6** Uma sugestão é estabelecer **frequências fixas** para encontro (quinzenal, mensal...) e combinar para que todo mundo sempre leve a sua preparação zero desperdício.

Sugestão de temáticas a serem abordadas por encontro:

- **Será que comer é um ato político?**
- **O que é alimentação consciente pra você?**
- **Qual o impacto do desperdício alimentar no mundo?**
- **Ter uma alimentação adequada é um direito?**
- **Como as hortas caseiras e o ato de cozinhar podem facilitar o acesso à alimentação adequada?**

Saiba mais sobre o desperdício de alimentos no mundo [AQUI](#).

Se você quiser aprofundar e se inspirar pra abordar esse tema

Conheça formas de fazer política por meio da comida [CLICANDO AQUI](#).

Conheça a linha do tempo da alimentação como um direito [AQUI](#).

Sugestão 8

ROTA DAS HORTAS

Objetivo:

Incentivar a descoberta e aproximação de jovens com hortas.

Local:

Físico

Você vai precisar de:

Bicicleta ou patinete por pessoa
Canga ou tapete

Formas de fazer

etapa 1 **Faça um mapeamento das hortas comunitárias** da sua cidade. Combine inicialmente com um grupo de amigos. Você pode divulgar nas suas redes sociais o dia, horário e local para o ponto de partida. Não esqueça de dizer que a Rota deve ser feita de bicicleta ou patinete.

etapa 2 Aproveite para fazer um **passeio pelo seu bairro ou cidade**. Curta a natureza e os espaços urbanos.

etapa 3 Ao chegar na horta, **apresente o local e os alimentos plantados**, estenda as cangas ou tapetes e monte uma roda de conversa.

Sugestão de temáticas a serem abordadas por encontro:

- O que a horta representa para você?
- Como plantar os nossos próprios alimentos pode fazer a diferença para nós e o planeta?
- Na sua opinião, a alimentação consciente tem relação com hortas?
- É possível fazer política por meio de hortas?

etapa 4 Ao final do encontro, você instigue a **troca de receitas** com alimentos que estão presentes na horta. Também vale buscar saber se é possível que o grupo presente se engaje nos cuidados com a produção e manutenção da horta.

Se você quiser aprofundar e se inspirar pra abordar esse tema

Faça um tour virtual e gratuito na exposição "Prato do mundo" do Museu do Amanhã [CLICANDO AQUI](#).

Entenda sobre o impacto das hortas urbanas na Segurança Alimentar e Nutricional [AQUI](#).

Você também pode incentivar a criação de uma horta comunitária no seu bairro ou condomínio! **VER COMO É FÁCIL!**

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO NO MUNDO

Conheça coletivos que acreditam e agem para que haja um futuro diferente para o planeta e a sociedade. Você pode fazer parte deles! Esses são os principais coletivos que inspiraram a criação desse material e que fazem ações com jovens :)



Slow Food Brasil

Rede formada pelos membros e Comunidades Slow Food no território nacional, além da Associação Slow Food do Brasil e parceiros institucionais.

Atuam organizando ações, eventos e campanhas com foco na defesa da biodiversidade, na valorização dos alimentos regionais e na conexão entre produtores e co-produtores. Difundem a educação alimentar e do gosto e promovem alianças e projetos para a valorização do trabalho dos agricultores, extrativistas, comunidades e produtores (SLOW FOOD BRASIL, 2022).

Palavras chave: alimento bom, limpo e justo para todos; ecogastronomia; coprodutores; biodiversidade e cultura alimentar; educação alimentar e do gosto; incidência política.

ACESSE AQUI
para fazer parte
desse movimento!



Movimento Comer Pra Quê? (Movimento CPQ)

Feito com as juventudes brasileiras com o objetivo de incentivar a consciência crítica sobre a alimentação. O seu objetivo é refletir sobre a comida de verdade para além dos aspectos nutricionais, abordando as dimensões ambiental, psicossocial, cultural, econômica e biológica do alimento. Por considerar o comer como um ato político, as ações deste coletivo pretendem provocar reflexões, potencializar diálogos e entrelaçar ideias (COMER PRA QUÊ?, 2022).

Palavras chave: juventudes; comer como um ato político; consciência crítica.

Para participar das ações do coletivo, **CLIQUE AQUI** e fique por dentro dos próximos eventos do Movimento CPQ.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SP FOOD FILM FEST. Página inicial. Disponível em: <https://www.spfoodfilmfest.art.br/filmes/antesprato>. Acesso em 04 jan. 2023.

ALIANÇA PELA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL. Tenda da Felicidade ganha corações Brasil a fora: mais imposto, menos açúcar. Disponível em:

<https://alimentacaosaudavel.org.br/blog/noticias/tenda-da-felicidade-ganha-coracoes-brasil-afora-mais-imposto-menos-acucar/6158/>. Acesso em 04 jan. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

VEGAN BUSINESS. SVB: ações que promovem o veganismo e o bem-estar animal. Disponível em: <https://veganbusiness.com.br/svb-acoes-que-promovem-o-veganismo/>. Acesso em 04 jan. 2023.

SIN AZUCAR. Material para descargar. Disponível em: <https://www.sinazucar.org/material/>. Acesso em 04 jan. 2023.

CASA E JARDIM. Guia prático do lambe-lambe: como imprimir e colar. Disponível em: <https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Jardim/Arte/noticia/2016/12/guia-pratico-do-lambe-lambe-como-imprimir-e-colar.html#:~:text=Use%20duas%20partes%20de%20%C3%A1gua,20%20cartazes%20no%20formato%20A3.&text=Use%20um%20pouco%20da%20mistura,parede%20e%20cole%20o%20p%C3%B4ster>. Acesso em 04 jan. 2023.

PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO. Pacto de Milão: programa Hortas Cariocas promove plantio com representantes de diferentes continentes. <https://prefeitura.rio/meio-ambiente/pacto-de-milao-programa-hortas-cariocas-promove-plantio-com-representantes-de-diferentes-continentes/#:~:text=Criado%20em%202006%20com%20o,escolas%20da%20rede%20municipal%20de>. Acesso em 04 jan. 2023.

DEVORA. Festival da Cultura Alimentar. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1k9S5lgS8_YsOmcmwiP_69-deMh3hFw2A/view. Acesso em 04 jan. 2023.

SLOW FOOD. Disco Xepa Day Mundial. Disponível em: <https://www.slowfood.com/pt-pt/o-que-fazemos/eventos-internacionais/disco-xepa-day-mundial/>. Acesso em 04 jan. 2023.

WIKIPÉDIA. Bingo. Disponível em <https://pt.wikipedia.org/wiki/Bingo>. Acesso em 04 dez 2022.

SLOW FOOD BRASIL. Movimento Slow Food. Disponível em <https://slowfoodbrasil.org.br/movimento/>. Acesso em 04 dez 2022.

MOVIMENTO COMER PRA QUÊ. O movimento. Disponível em <https://slowfoodbrasil.org.br/movimento/>. Acesso em 04 dez 2022.

SLOW FOOD. Disco Xepa Day Mundial. Disponível em: <https://www.slowfood.com/pt-pt/o-que-fazemos/eventos-internacionais/disco-xepa-day-mundial/>. Acesso em 04 dez 2022.

SLOW FOOD YOUTH NETWORK. Giro Di Sfyn. Disponível em <https://www.slowfoodyouthnetwork.nl/nieuws/giro-di-sfyn>. Acesso em 04 dez 2022.

MUSEU DO AMANHÃ. Dia do Bem-estar. Disponível em <https://museudoamanha.org.br/pt-br/dia-do-bem-estar-em-sintonia-com-a-nova-exposicao-do-museu-do-amanha-coracao-pulso-da-vida>. Acesso em 04 dez 2022.

Revista COMER PRA QUÊ?

Alimentação Consciente e
politicizada:
Como mobilizar juventudes

nº 2 . volume 2 . 2024

ISSN 2966-1358

Livro concebido em formato e
suporte digital, diagramado com
fontes Sigher e Source Sans Pro.



comerpraque.org



Perfil no
Instagram



Perfil na
Pluriverso



Grupo de
debates



Canal no
YouTube

**COMER
PRA QUÊ?**

UM NOVO JEITO DE PENSAR
E VIVER A ALIMENTAÇÃO