

A mandala da alimentação vegetariana



Jailma Santos Monteiro - Organizadora

A mandala da alimentação vegetariana

O que é uma mandala?

Mandala é uma expressão circular que nos remete aos movimentos cíclicos da natureza, lembrando os movimentos da morte e do renascimento, das danças de roda, dos ciclos do plantio e da colheita, do Universo e da Terra.

Quando nos alimentamos, estamos movimentando um ciclo que se inicia no plantio das sementes que passa pela germinação, se torna planta, dá flores e frutos que serão colhidos e chegam finalmente a nossa mesa.

O nosso **PRATO**, também circular, acolhe o alimento que nos é ofertado no ritual sagrado, no momento da refeição.



A MANDALA DA ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA é uma forma didática de representar graficamente os alimentos com a finalidade de nos auxiliar a montar uma refeição saudável. Conheça essa proposta e descubra o seu modo SAUDÁVEL de se alimentar, transformando as refeições em um momento de ALEGRIA, lembrando que:

É TERRA GIRANDO, É VERDE CRESCENDO, FLORES E FRUTOS NASCENDO!!!



Nessa mandala, os **alimentos** estão dispostos por grupos e no centro, temos **a água**, fonte de vida e de saúde. Ao redor dos alimentos, **10 dicas importantes** podem auxiliar você a ter uma vida mais saudável.

MANDALA VEGETARIANA

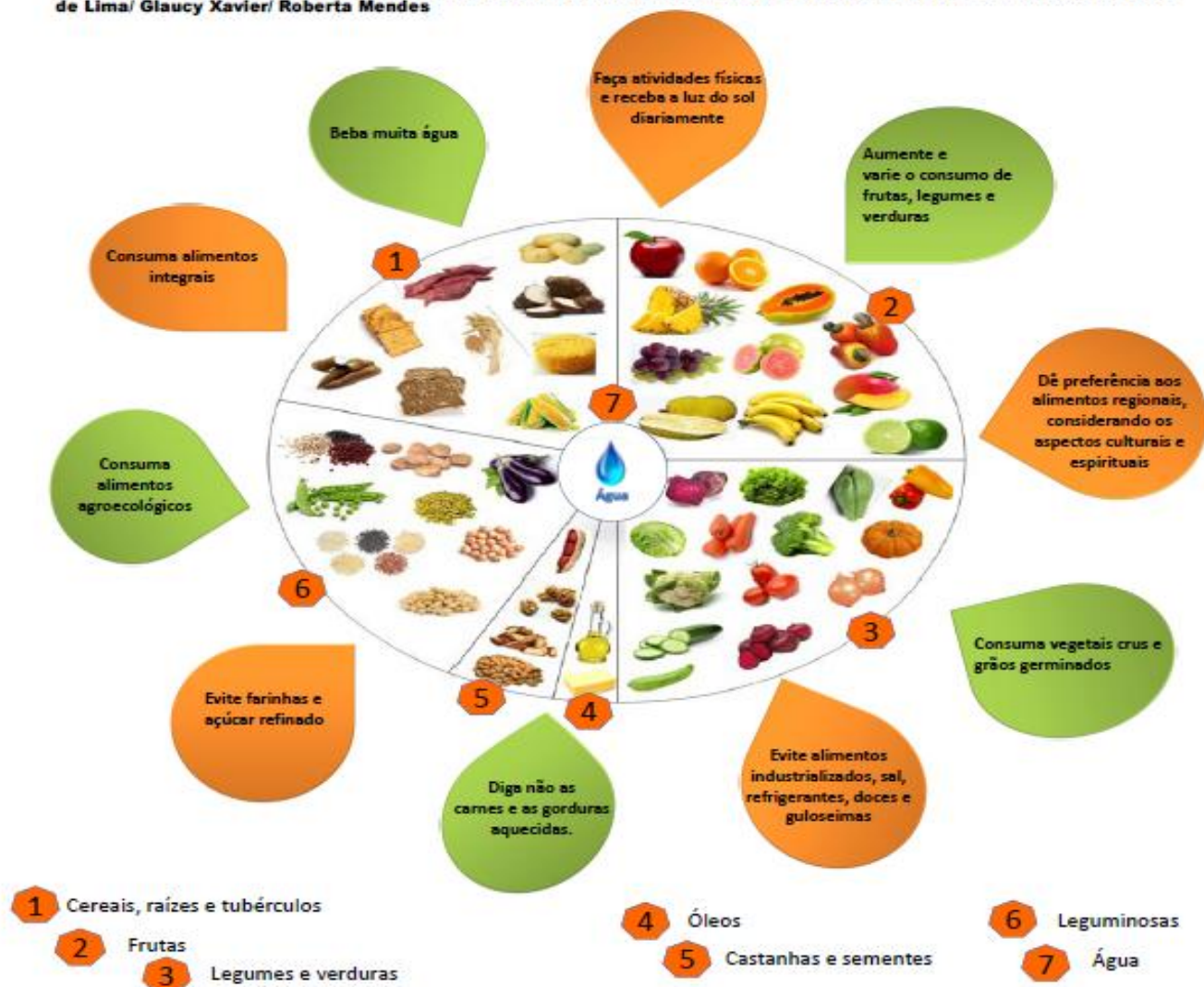
NEPAZ- Programa de Extensão Nutrição e Ecologia por uma Cultura de Paz PROEXT-UFPE

EQUIPE

Coordenação: Jailma Santos Monteiro

Colaboradores: Leopoldina Sequeira de Andrade / Poliana Cabral / Pedro Israel Cabral de Lira

Estagiários: Ana Rafaela Rodrigues/ Camilla Messias/Deborah Lemos/Eryca Maria/ Lissy Pinheiro/ Luana Sales/ Maria Goretti Feitosa/Maria Manuela Zovka/ Priscila Tavares/ Renata Freire/ Cristiane Gonçalves da Silva/ Suênia Marcelle Vitor de Lima/ Glaucy Xavier/ Roberta Mendes



De acordo com os grupos de alimentos, colocamos no nosso prato, os alimentos segundo as funções que exercem em nosso corpo , distribuídos da seguinte forma:

25% de alimentos **CONSTRUTORES**: fontes de **proteínas** (vegetal). Importantes para a construção, o crescimento e a reposição do que foi gasto pelo corpo. São eles: **LEGUMINOSAS**: feijões, lentilha, grão de bico, ervilha, soja, tofu, entre outros. **NOZES, CASTANHAS E SEMENTES OLEAGINOSAS**: Castanha do Pará, castanha de caju, nozes, amêndoas, gergelim, linhaças, sementes germinadas (girassol, linhaça, gergelim, trigo, lentilha, milho), entre outros.

25% de alimentos **ENERGÉTICOS**: fontes de **carboidratos** (açúcares) e **lipídios** (gorduras). Fornecem energia para o nosso corpo correr, brincar, falar, se locomover. São eles: **CEREAIS**: arroz, macarrão, trigo, pães, aveia, milho, entre outros, **RAÍZES e TUBÉRCULOS**: batata doce, batata inglesa, inhame, macaxeira; **NOZES, CASTANHAS E SEMENTES OLEAGINOSAS**: Castanha do Pará, castanha de caju, nozes, amêndoas, gergelim, linhaças, entre outros. **OS ÓLEOS**: azeite de oliva, óleo de girassol, óleo de canola, entre outros.

50% de alimentos **REGULADORES OU PROTETORES**: fontes de **vitaminas, minerais e fibra**. Protegem o corpo contra as doenças e ajudam no bom funcionamento do intestino. São eles: **FRUTAS** – banana, uva, maçã, jaca, caju, goiaba, limão, acerola, mamão, laranja, abacaxi; **LEGUMES E VERDURAS** - abóbora, acelga, alface, berinjela, brócolis, chuchu, espinafre, maxixe, pepino, pimentão, repolho, rúcula, salsa, salsão, tomate, vagem, quiabo, cebola, cenoura, brotos (alfafa, feijão), entre outros .

Observe a variedade de alimentos na mandala **VEGETARIANA** e, em seguida monte as suas refeições utilizando as figuras dispostas na última página. Veja o exemplo de um almoço:



<http://www.cantinhovegetariano.com.br>

Agora, mãos a obra!!!

Construa suas refeições, café da manhã, almoço, janta e lanches, em formato de **mandalas**. Use a **criatividade e a imaginação**.

Fotografe sua criação artística ou desenhe e pinte e, em seguida, cole no espaço em branco. Caso queira, nos envie sua produção que nós retornaremos com opiniões e dicas saudáveis.



Departamento de Nutrição da UFPE

jailma03@yahoo.com.br

Financiamento: MEC/Sesu

PROEXT
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

**PROGRAMA NUTRIÇÃO E ECOLOGIA POR UMA
CULTURA DE PAZ UFPE**



E por falar em alimentação e nutrição...

A mandala dos alimentos é uma representação gráfica, elaborada com a finalidade de auxiliar a escolha dos alimentos que fazem parte da alimentação diária. Em seu formato circular, os GRUPOS de alimentos estão colocados em segmentos de diferentes tamanhos. Em cada grupo, são reunidos os alimentos com propriedades nutricionais semelhantes. Essa forma de expressão gráfica permite que seja dada aos grupos alimentares a mesma importância, sem que haja hierarquização. Além disso, o formato circular nos remete a imagem do nosso popular PRATO, o que facilita a associação das informações no momento de prepararmos nossas refeições. É ainda objetivo dessa proposta: a promoção dos valores culturais e sociais brasileiros, uma vez que são valorizados os alimentos regionais. Do ponto de vista pedagógico é também um instrumento de apoio a ser utilizado de forma expositiva ou de forma interativa, por meio de jogos, dinâmicas e brincadeiras.

Mas, o que é ser Vegetariano?

Quem segue a dieta vegetariana pode ser: **OVOLACTOVEGETARIANO** - utiliza ovos, leite e laticínios na alimentação; **LACTOVEGETARIANO** - não utiliza ovos, mas faz uso de leite e laticínios. **OVOVEGETARIANO** - não utiliza laticínios, mas consome ovos; **VEGETARIANO ESTRITO** - não utiliza nenhum derivado animal na sua alimentação e **VEGANO** que é o vegetariano estrito que recusa o uso de componentes animais não alimentícios, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais.

Então, **Vegetariano é** todo aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, aves e peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios e ovos. Além disso, todos nós, vegetarianos ou não, podemos contribuir para uma forma mais amorosa e reflexiva de lidar com a nossa alimentação, considerando os aspectos espirituais, filosóficos, culturais, sociais e ecológicos relacionados ao nosso modo de vida e de se alimentar.

Refletindo...

A escolha dos alimentos não envolve apenas a pessoa que come e sua saúde individual. A cadeia alimentar envolve muitos aspectos: o ambiente, o solo, as sementes, a chuva, o trabalho árduo de quem planta e colhe, o transporta, comercializa, prepara; o consumo dos recursos naturais para a produção dos alimentos, entre outros. Alimentar-se e nutrir-se é um aspecto também ético que precisa iniciar-se nos nossos corações: é um ato de consciência e pode ser o ponto de partida para uma vida pautada na compaixão pelos seres vivos, animais, vegetais e minerais. A ideia é que possamos refletir sobre os motivos pelos quais nos alimentamos. Pesquise e experimente. Sinta no seu corpo, na sua mente e no seu coração o alimento como um presente do universo. Ele vem da Terra, do Céu, do trabalho de muitos seres vivos. Receba-o com consciência e com gratidão, despertando a compaixão viva através de uma alimentação que alivie o sofrimento animal, que preserve o planeta, que possa nutrir nossa solidariedade, fortalecer a nossa comunidade e o nosso ideal de servir a todos os seres.



"Queremos sentir a Terra em primeira mão, sentir o vento em nossa pele, mergulhar nas águas da montanha, penetrar na floresta virgem e captar as expressões da biodiversidade. Perseguir uma atitude de encantamento, repontar uma nova sacralidade e despontar um sentimento de intimidade e de gratidão. Queremos saborear produtos naturais em sua inocência, não trabalhados pela indústria dos interesses humanos" (Leonardo Boff – Ecologia – Grito da Terra, grito dos pobres, 1996).

Nepaz – Programa de Extensão: Nutrição e Ecologia por uma Cultura

O que é o NEPAZ?

É um conjunto articulado de projetos, ações e atividades de extensão em **Educação Alimentar e Nutricional (EAN)**, de caráter interdisciplinar, integrado as atividades de ensino e pesquisa, respaldados na **Ecologia Integral**, voltados para ao desenvolvimento de uma **Cultura de Paz**.

Qual o objetivo do NEPAZ?

Colaborar com a construção de vivências extensionistas em EAN, no sentido de fortalecer a dimensão humanística e lúdica da Educação Popular em Saúde.

Nossas ações:

São fundamentadas na COMUNICAÇÃO SOCIAL EM NUTRIÇÃO, na VISÃO FREIREANA, por meio da PROBLEMATIZAÇÃO E DA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS, inseridas na EDUCAÇÃO PARTICIPATIVA. As atividades educativas são realizadas por meio de oficinas temáticas e rodas de conversas, com a finalidade de sensibilizar para uma melhor conscientização dos participantes; proporcionar o desenvolvimento de novas habilidades; contribuir para a melhoria da renda familiar e autossustentabilidade; promover oficinas para elaboração de instrumentos lúdicos e educativos; desenvolver estratégias metodológicas em EAN, entre outros. Essa forma de pensar-agir, tem nos possibilitado um processo contínuo de reflexão-ação-reflexão. Considerando assim, cinco princípios freireanos fundamentais: SABER OUVIR; DESMONTAR A VISÃO MÁGICA; APRENDER ESTAR COM O OUTRO; ASSUMIR A INGENUIDADE DOS EDUCANDOS (AS); VIVER PACIENTEMENTE A IMPACIÊNCIA.

Culinária Criativa: aproveitamento integral dos alimentos



Hortas Alternativas



Produção de material lúdico e educativo: histórias em quadrinhos; teatro de fantoches; jogos; brincadeiras; dinâmicas de grupo; livros; cartilhas.



Equipe

Coordenação:

Jailma Santos Monteiro

Colaboradores:

Leopoldina S. de Andrade

Poliana Cabral

Pedro Israel C. I de Lima

Fernanda C. de L. Pinto
Tavares

Ana Rafaela Rodrigues

Camilla Messias

Deborah Lemos

Eryca Maria

Lissy Pinheiro

Luana Sales

Maria Goretti Feitosa

Maria Manuela Zovka

Priscila Tavares

Renata Freire

Cristaine G. da Silva

Glaucy Xavier

Roberta Mendes

Rafaela Fernandes

D ú Yând Ramos dos Santos

Juana Santos Carvalho

