

## Práticas e Lógicas Quotidianas da Alimentação

Luísa Ferreira da Silva<sup>1</sup>

Cristina Vieira<sup>2</sup>

Beatriz Soares<sup>3</sup>

---

Alimentar-mo-nos é um acto de cultura. O consumo de alimentos, necessário por razões biológicas, está repleto de significados, de imagens relacionadas com usos, situações e comportamentos colectivamente imaginados que constituem a alimentação em verdadeiro sistema de comunicação codificado de acordo com uma lógica simbólica. Através dessa lógica e através da alimentação, os grupos humanos comunicam a partilha de uma identidade interpretativa da existência.

Os tabus alimentares na sociedade indiana expressam o sistema de crenças que divide a sociedade em castas e mantém a concepção tradicional que alia à pureza dos alimentos a pureza do pensamento (Prakash, 1961). Em matéria de equilíbrio nutritivo, a alimentação chinesa tem em conta as estações do ano, a harmonia entre os ingredientes no que respeita à divisão básica do cosmos em duas tendências complementares (yang e yin) e o equilíbrio dos humores (calor, frio, humidade e secura) nos convivas (Anderson, N. M., 1997). As sociedades do ocidente têm hoje do equilíbrio alimentar uma concepção baseada na ciências da nutrição, com referência aos nutrientes e seus efeitos no organismo.

Na decisão sobre as virtualidades nutritivas dos alimentos domina o valor simbólico que traduz o arbitrário cultural pelo qual as sociedades respondem às exigências relevantes do psiquismo (Gariné, I., 1979). Entre o pão como produto real pousado numa prateleira do supermercado e o pão que o consumidor compra existe uma produção de percepções e valores que re-constroem e deformam as suas qualidades nutricionais objectivas. O pão escuro que é servido recentemente à mesa dos restaurantes é, em termos sociais, um sinal de requinte que representa uma mudança em relação ao passado em que o requinte estava no pão branco. Um alimento tem significado, transmite uma situação, constitui uma informação (Barthes, R., 1961).

Comer cru ou cozinhar e como cozinhar são a base de um código comunicacional de valores e símbolos que inconscientemente revela a estrutura da sociedade (Lévi-Straus, C., 1968). Um assado é, também entre nós, um prato de qualidade superior que serve funções festivas.

É a realidade social que orienta a escolha dos alimentos e modela o gosto de acordo com o que é definido como bom para comer. As sociedades rejeitam muitos alimentos comestíveis (assimiláveis e nutritivos) como não sendo bons para comer, de acordo com um sistema social de classificação que originariamente considera poluído ou impuro tudo o que não cabe no seu sistema social de categorias sobre a realidade (Douglas, M., 1997) Entre os alimentos comestíveis classificados como impuros o nosso olhar ocidental facilmente identifica a carne de porco e o sangue animal, interditos nas sociedades muçulmanas e entre os judeus. Pelo nosso lado, não nos parece estranho que não possamos alimentar-nos de carne de cão ou de gafanhotos, alimentos apreciados noutras sociedades.

A alimentação proporciona uma das principais interacções sociais em cujas ritualizações transparece a ordem das relações em sociedade (Elias, N. 1939; Thouvenot, C. 1983; (Aron, R., 1987). Em geral, nas sociedades humanas, a culinária faz parte do papel da mulher cujo estatuto se liga à função de preparar

---

<sup>1</sup> Dout. Saúde Comunitária, Universidade Aberta, Delegação Norte, luisafs@univ-ab.pt

<sup>2</sup> Lic. Serviço Social, Universidade Aberta, Delegação Norte,

<sup>3</sup> Lic. Português e Francês, docente do ensino básico

os alimentos e servir os outros (Whyte, M.F., 1978; Murcott, 1986). Re-encontra-se assim, na alimentação familiar, a estrutura das relações sociais assente na divisão dos géneros e na estrutura etária. A mulher escolhe os alimentos (compra e cozinha) de acordo com as preferências do homem, culpando-se se não o serve bem; só faz uma refeição cozinhada completa se o homem vem a casa; para si e para crianças come snacks e, sobretudo, faz o gosto às crianças; tem dificuldade em descrever as suas preferências (estudo em Inglaterra) (Kerr, M. e Charles, N., 1986). Diversos estudos etnográficos e micro-sociológicos sobre práticas alimentares mostraram o significado da alimentação na constituição de situações sociais, circunscrevendo acontecimentos e expressando o tipo de laços entre as pessoas. Partilha-se a comida com os próximos e íntimos, e convidam-se para uma bebida os outros com quem se tem relações mais formais (Douglas, M. 1975); Uma "boa refeição" é aquela em que a família se senta e come em conjunto; o jantar de Domingo com a sua carne assada e dois legumes é olhada como a refeição a sério por excelência (Kerr, M. e Charles, N. op.cit.).

Os padrões de consumo alimentar, determinados pelo gosto e pelas representações sobre os produtos e as práticas, participam da classificação social que hierarquiza os grupos e os estilos de vida. A hierarquização social do consumo alimentar nas sociedades ocidentais distingue entre a simbologia da força para trabalhar, patente no discurso que sobre os alimentos fazem as classes populares e a simbologia do prestígio que parece nas escolhas das classes elevadas (Grignon, C. 1980). Nas motivações do consumo encontram-se as representações sociais que em cada grupo configuram o estatuto de promoção social - os sinais de força e resistência do corpo versus os sinais do bem-estar económico e da elegância.

O tempo gasto na preparação dos alimentos e na própria refeição também tem motivado análises que o relacionam inversamente com a escala ascendente da hierarquia social (Arnaiz, M. 1996). Mas uma leitura cruzada dos vários autores mostra que essa relação é complexificada pela diferença de qualidade e de tipo de alimentos que cada classe social escolhe para aligeirar o tempo passado na cozinha ou à mesa. No alto da escala, reduzir o tempo gasto na preparação alimentar (e não na refeição) é sinónimo de maior custo económico já que o requinte e a delicadeza não podem ser afectados. No oposto, a redução do tempo é um valor aliado ao da redução do preço e justifica a menor preocupação com a qualidade (Bourdieu, P. 1979; Grignon, C. 1980; Desjeux, D. 1991; (Mennel, S. et al., 1992); Fischler, C. et al. 1994; (Aymard, M., et al.1993).

Mas as relações entre a cultura e o acto alimentar não foram, na história da humanidade, apenas marcadas pelas opções culturais influenciadoras da alimentação. Também as opções alimentares tiveram um papel importante na formação da sociedade humana. A passagem de uma alimentação totalmente crua para um parcialmente cozinhada (a descoberta do fogo) teve prováveis implicações no metabolismo, na fisiologia humana e nas relações sociais dentro do grupo. De forma semelhante, a passagem da caça à pastorícia e agricultura esteve na origem das sociedades históricas e provavelmente da propriedade privada dos campos e dos rebanhos, da acumulação de capital sobre que assentam as sociedades hierarquizadas de Estados (Perlès, C. 1979).

Nos últimos cinquenta anos, no Ocidente, a produção industrial, a conservação, o comércio e os transportes influenciaram directamente a alimentação e a culinária que num relativamente pequeno período de tempo passaram a aprovisionar-se em alimentos estandardizados, parcial ou completamente preparados para o consumo e, em grande parte, derivados de meios sintéticos. A industrialização aumentou a produção alimentar e provocou um incremento dos espaços e momentos em que se come, transformando as sociedades ocidentais em sociedades da abundância (Goody, J., 1982; Mennel, S., et al., 1992). Comer passou a ser um acto relativamente constante, sem relação com a necessidade biológica de alimento e cada vez menos sujeito ao ritmo das refeições (que no entanto continuam a manter-se).

A indústria, associada à publicidade, conquista os actores sociais para o consumo de produtos nutricionalmente desadequados onde abundam o açúcar, o sal e as gorduras animais manipuladas por forma a desencadearem a aceitação e incrementarem a procura (Peres, E.1997; Mead, M., 1997).

Nas sociedades ocidentais de hoje, a sobre-alimentação constitui um importante risco do ponto de vista do desenvolvimento saudável. Em contraste com as sociedades da sub-nutrição, as principais causas de morte nas nossas sociedades devem-se ao estilo de vida no qual se inclui a alimentação demasiado rica em gorduras e calorias (James, W.P.T., 1990; OMS,1996).

### **A concepção racional da alimentação saudável**

Da análise da publicidade alimentar, Roland Barthes, em 1961, concluiu que os alimentos remetem para valores ambíguos de natureza somática e psíquica envolvidos na noção de saúde. Há os alimentos que dão energia, os que relaxam, os que despertam. A função fisiológica é imediatamente sublimada e colocada numa situação específica ao que se dá o nome de consciência nutricional.(Barthes, R., 1961).

Nas últimas décadas, a OMS tem vindo a denunciar o desequilíbrio alimentar das nossas sociedades e a construir uma ideologia de responsabilização, individual e colectiva, pela saúde em que o equilíbrio nutricional parece como elemento dominante. A nível das práticas sociais, esta influência tem-se traduzido em medidas legislativas de enquadramento e fiscalização da produção, conservação, transporte e comercialização dos produtos destinados ao consumo alimentar. Procura-se que dentro de parâmetros definidos (não poucas vezes, relativamente aleatórios do ponto de vista da ciência, sempre alegada como justificação) os alimentos disponíveis sejam sãos e acompanhados de informação sobre os seus constituintes. Paralelamente, acções de tipo educativo são dirigidas aos diferentes grupos da população, designadamente às crianças, centrando a informação nos princípios de uma alimentação saudável (a roda dos alimentos) e nos erros alimentares a evitar como prevenção de determinadas doenças (do aparelho circulatório e diabetes, nomeadamente).

Nas práticas individuais do quotidiano, no entanto, é medíocre o sucesso desta educação que pretende influenciar o consumo, embora ao nível das crenças o discurso de senso comum inclua a alimentação como preocupação do esforço pela manutenção da saúde (Fischler, C. et al., 1994).

A alimentação ideal aparece hoje condicionada por uma série de restrições e deveres - o dever do equilíbrio e variedade, o da atenção e esforço, o da racionalidade e o da gratificação que dita que o prazer da alimentação também tem de ser tido em conta. A moral alimentar é uma moral profana em que o arrependimento pelo que se comeu é referido à visão medicalizada do valor nutritivo (Fischler, C. op. cit.).

As práticas tendem a seguir a lógica publicitária e a lógica do gosto/prazer que o alimento propicia, defendendo como bons os alimentos que se consomem mais frequentemente (e nos quais se incluem alimentos bons e maus, segundo as normas da saúde pela nutrição). O preço dos alimentos também condiciona a escolha das classes trabalhadoras que tendem a comprar nas lojas próximas da habitação onde há menor variedade (Calnan, M.,1990; Castro, 1991). A moral da alimentação saudável parece estar completamente ausente das preocupações e práticas dos grupos de população em situação de grande precaridade económica e social (Lebas, J., 1998).

## Tendências da alimentação no Portugal moderno

Em Portugal a alimentação moderna-industrial é acessível ao conjunto da população apenas há cerca de duas décadas; estão também acessíveis, praticamente desde a mesma época, as normas relativas à alimentação saudável. Tendo em conta que nas sociedades modernas o desenvolvimento - e por isso, a alimentação - das crianças é preocupação especial das famílias e das instituições públicas (escolar, sanitária e social), poder-se-ia esperar encontrar, na alimentação das crianças, um equilíbrio nutricional feito de riqueza alimentar (correspondente ao de país desenvolvido) e marcado pela alimentação tradicional ainda próxima no tempo e pela precaução no que respeita à adopção dos hábitos alimentares modernos considerados nocivos pois que só foram tornados acessíveis numa época em que já eram conhecidos os seus efeitos nefastos. Mas não só as práticas sociais não se regem exclusivamente pela lógica da razão como a normatividade social não é linear mas complexa e contraditória. Com toda a informação disponível sobre alimentação e sua relação com a saúde, as pessoas gerem as suas opções alimentares também em função do gosto, das representações sobre os alimentos e sobre o acto alimentar, para além de todos os factores socio-económicos presentes. A alimentação tornou-se problemática - as mulheres, no seu discurso sobre a alimentação familiar, exprimem a percepção de que na alimentação se jogam as concepções de vida de cada elemento da família (Fischler, C., s.d.).

A bibliografia relativa a estudos empíricos sobre o consumo alimentar dos portugueses tem recorrido a amostras de crianças e jovens, frequentemente observando cantinas escolares, e tem caracterizado a alimentação do ponto de vista estritamente nutricional. Do conjunto dos trabalhos retira-se a informação global de uma alimentação frequentemente pouco equilibrada do ponto de vista dos vários grupos de alimentos, com excessivo consumo de açúcar e omissão de refeições (Lourenço, M., et al., 1983; Monteiro, R. et al., 1990; Mano, M. L. et al., 1994). Valagão, M. M. (1989) estudou uma comunidade rural do Minho e encontrou uma alimentação marcada pela carência, com forte dependência da produção familiar e muito ligada à culinária tradicional.

O estudo dos hábitos alimentares dos Portugueses residentes na Região Parisiense mostra como os alimentos típicos da sociedade de origem viajam com as pessoas e como os hábitos culinários tradicionais em que os alimentos são muito trabalhados, são valorizados face à cozinha local da sociedade de acolhimento, considerada menos saborosa porque mais simples. Encontra-se também a adopção de alimentos e horários da sociedade de acolhimento, mais presentes nos jovens do que nos adultos, designadamente no que respeita à comida industrial.

Entre a alimentação tradicional e a moderna interagem as lógicas do comer bem - que em linguagem do senso comum significa comer até ficar satisfeito, ou seja comer grandes quantidades, comer carnes vermelhas, alimento tradicionalmente prestigiado e beber vinho em razoável quantidade, essa bebida que é uma instituição nacional - e a lógica do comer saudável que impõe uma alimentação moderada em que predominam os vegetais, o peixe e as carnes brancas, com vinho em quantidades muito limitadas. Entre a alimentação do passado e a de hoje jogam-se também a lógica tradicional do dever - em que a comida, sendo um bem escasso, era respeitada e valorizada, constituindo obrigação comer tudo o que se punha no prato e não passar à sobremesa sem comer os alimentos que na ordem da refeição lhe antecediam - e a lógica do prazer em que, abundando o alimento em quantidade e variedade, deixa de fazer sentido a abstenção de se comer o que se quer e quando se quer independentemente do ritmo das refeições ou da sua ordem interna.

Tendo por objectivo a captação das lógicas em acção nas tendências da alimentação moderna na sociedade portuguesa actual o que permitirá compreender os significados dessa mesma alimentação do ponto de vista dos

mecanismos pelos quais opera a modernidade, iniciámos um estudo empírico de que podemos já dar conta dos resultados iniciais.

#### Estudo empírico

O estudo realizado teve por base três amostras de crianças em idade escolar, duas em escolas de ensino básico da Região do Porto e uma em escola de ensino básico em Região Parisiense (crianças filhas de portugueses residentes em França).

Critérios comuns de selecção das escolas: ensino público, de nível básico, situadas em região urbana. Critérios de selecção de cada escola: escola A - na cidade do Porto, num dos bairros de habitação social construído na década de sessenta, com população urbana desde, pelo menos, há quatro décadas; escola B - na Região urbana do Porto, em zona residencial muito recente; escola Francesa - na Região de Paris, uma das escolas com aulas semanais de português abrangendo crianças vindas de várias escolas próximas.

Nas escolas portuguesas a unidade de amostra foi o 4<sup>o</sup> ano de escolaridade, na escola A e duas turmas do 5<sup>o</sup> ano na escola B o que permitiu obter respostas de crianças entre os 9 e os 14 anos sendo as idades medianas de 9-10 na A e de 10-11 na B. As crianças pertencem a famílias de pai operário (dominante na escola A) ou empregado de serviços não qualificado (dominante na escola B); e mãe empregada dos serviços não qualificada ou doméstica. A escolaridade de ambos é, maioritariamente, de nível básico (4 anos) embora na escola B se encontrem 12 casos de pai ou mãe com ensino secundário e 3 de superior (contra 3 e nenhum, respectivamente, na escola A).

Na escola Francesa, a unidade de análise foi a classe de português, com crianças entre os 9 e os 10 anos. As crianças pertencem a famílias de pai operário, na quase totalidade, e mãe empregada de serviços não qualificados ou doméstica. Os pais e mães destas crianças, na sua maioria, emigraram para a Região Parisiense na idade da adolescência e há mais de 10 anos. Da geração anterior, todos os avós nasceram em Portugal.

O inquérito foi adaptado ao auto-preenchimento pelas crianças. As perguntas, de linguagem muito simples, foram separadas em diferentes folhas de papel relativas a cada refeição e parte do dia que eram entregues uma de cada vez. Para cada folha foi feita explicação prévia, oral. Foram aplicados em dia de meio do mês e meio da semana.

As categorias de análise identificadas a partir dos resultados do inquérito por questionário às crianças servem a segunda fase do estudo (em curso) na qual, por meio de entrevistas semi-estruturadas com mães das crianças inquiridas, se dirige a observação para as representações sociais associadas à alimentação. Até ao momento foram realizadas quatro entrevistas com mães (seleccionadas por corresponderem a famílias típicas do ponto de vista da idade da criança, da tipologia da família e da situação profissional e escolaridade de pai e mãe) em cada uma das duas escolas A e B o que ainda não permite uma análise sistemática dos resultados. Dar-se-à conta de alguns dos seus elementos a propósito da análise das respostas das crianças ao questionário.

O inquérito identificou os seguintes elementos na alimentação quotidiana das crianças:

- a alimentação quotidiana da maioria faz-se em 4 ou 5 refeições das quais apenas duas - almoço e jantar - são refeições cozinhadas e compostas por alimentos dos três grupos essenciais (proteicos, calóricos e vegetais).

- pequeno almoço - cerca de dois terços das crianças tomam um pequeno almoço relativamente equilibrado em que se encontra um produto lácteo ou sumo de fruta (em muitos casos, do tipo refrigerante) e um alimento calórico (pão barrado com manteiga, doce, etc. e cereais ou bolo/bolachas). O leite está quase ausente na amostra da escola A mas aparece, maioritariamente, como bebida, nas outras duas amostras. Uma grande proporção das crianças (21% e 32%) não tomam pequeno almoço ou tomam um pequeno almoço insuficiente em que aparece em proporção relativamente importante o alimento industrial açucarado -

para além do mel, doce ou chocolate que barra o pão, encontram-se bolos, bolachas, refrigerante e batatas fritas.

- almoço - o almoço relativamente equilibrado (com alimentos proteicos - onde se inclui a substituição dos alimentos proteicos frescos por alimentos pré-preparados industriais do tipo enchidos, pizzas, hamburger -, alimentos calóricos e legumes e/ou fruta) que faz a maioria ou metade das crianças em cada escola deve-se fundamentalmente às cantinas escolares. A maioria das crianças que almoçam em casa faz um almoço incompleto por falta de legumes/fruta e de alimentos calóricos. Numa das cantinas (não escolar mas de IPSS), a refeição era incompleta no que se refere às duas últimas características atrás mencionadas.

Ainda em relação ao almoço, nota-se a forte prevalência do refrigerante (em quase metade das refeições feitas em casa) e dos produtos lácteos, nas crianças da escola francesa (primeiro elemento visível da aculturação à sociedade de acolhimento).

- jantar - Na minoria de crianças que faz um jantar equilibrado, inclui-se a sopa, por vezes, como único alimento com legumes e os alimentos proteicos industriais em substituição dos frescos. O alimento grandemente ausente nesta refeição são os legumes/fruta e, nas crianças numa escola, os alimentos calóricos. A maior parte das crianças acompanha a refeição com refrigerante. Os alimentos lácteos voltam a marcar presença na mesma escola referida para o almoço.

- lanche - Aparece apenas uma criança que diz não fazer lanche. Todas as outras comem e/ou bebem qualquer coisa que, na maioria, é leite ou iogurte ou sumo acompanhado com pão. O leite/iogurte aparece em menos de metade de cada uma das três amostras. Os alimentos açucarados industriais aparecem sob a forma de bolos ou bolachas (10:57; 12:59; 12:30) e de refrigerantes (10:57; 17:59; s.d.:30); os salgados (batatas fritas) aparecem também (3:59).

- ceia - A maioria das crianças das duas primeiras escolas (40:57 e 31:59) realiza uma ceia entre o jantar e a hora de dormir (não há dados para a terceira escola). Encontra-se, novamente, o consumo de refrigerantes (7:57), de batatas fritas (2:57) e de bolo/bolachas (15:57; 5:59).

Q: Consumos alimentares nas três principais refeições, por crianças de três escolas de ensino básico

		A	B	Fr
<b>Pequeno almoço</b>	<b>Equilibrado</b>	<b>40:57</b>	<b>40:59</b>	
	<b>Insuficiente</b> (ou nada) (alimentos industriais açucarados ou salgados)	<b>12:57</b>	<b>19:59</b>	
		(11:12)	(12:19)	(s.d.)
<b>Almoço</b>	<b>Equilibrado</b> , em cantina	<b>35:43</b>	<b>22:22</b>	<b>7:7</b>
	em casa	<b>5:14</b>	<b>10:37</b>	<b>8:23</b>
	(sem alimentos proteicos frescos)	(-)	(4:37)	(3:23)
	<b>Incompleto</b> , em casa:			
	<b>sem alimentos proteicos</b>	<b>2:14</b>	<b>2:37</b>	<b>2:30</b>
	(sem alimentos proteicos frescos)	(2:14)	(4:37)	(3:30)
<b>sem legumes/fruta</b>	<b>8:14</b>	<b>24:37</b>	<b>12:23</b>	
<b>sem alimentos calóricos</b>	<b>1:14</b>	<b>4:37</b>	-	
(acompanhado de refrigerante)	(8:14)	(15:37)	(17:23)*	
(com produtos lácteos: queijo, leite/iogurte)	(-)	(3:37)	(19:23)	
<b>Jantar</b>	<b>Equilibrado</b>	<b>17:57</b>	<b>25:57*</b>	<b>6:30</b>
	(sem alimentos proteicos frescos)	(2:57)	(7:57)	(s.d.)
	<b>Incompleto:</b>			
	<b>sem alimentos proteicos</b>	<b>3:57</b>	<b>3:57</b>	<b>3:30</b>
	(sem alimentos proteicos frescos)	(8:57)	(16:57)	(3:30)
	<b>sem legumes/fruta</b>	<b>38:57</b>	<b>24:57</b>	<b>19:30</b>
<b>sem alimentos calóricos</b>	<b>3:57</b>	<b>17:57</b>	<b>3:30</b>	
(acompanhado de refrigerante)	(44:57)	(31:57)	(13:23)**	
(com produtos lácteos: queijo, leite/iogurte)	(-)	(4:57)	(13:30)	

\* duas crianças não responderam a esta questão

\*\* sabe-se que em 8 casos ao almoço e em 5 ao jantar, a bebida é coca-cola; dos restantes não há confirmação se é sumo ou refrigerante.

Em suma, do ponto de vista da lógica da alimentação saudável versus alimentação industrial, verifica-se que o vegetal é um tipo de alimento bastante ausente, seja ao almoço, seja ao jantar – o que aparece em continuidade com a tendência urbana para diminuir o consumo de vegetais que entre os Portugueses é o menos elevado dos países do sul da Europa (Peres, E. 1997).

Aparece na refeição da noite, em grande proporção de casos, o alimento proteico não fresco (pizza, hamburger, cachorro, folhado, etc.). Não foi ainda possível perceber em que medida se deve ao seu mais baixo custo ou a uma concepção do gosto como associada à concepção industrial-publicitária.

Verifica-se o consumo de refrigerante a acompanhar as refeições, nomeadamente a refeição da noite, consumo que é uma prática muito moderna e recente na nossa sociedade. O facto de aparecer sobretudo à refeição da noite remete provavelmente para a maior “nobreza” desta refeição em que o refrigerante aparecerá como um “luxo” a que a criança tem direito.

As entrevistas com mães detectam, com efeito, a importância da refeição da noite - o jantar - que é a refeição em que a família se reúne e para a qual se cozinha uma refeição completa (ao almoço pode acontecer comerem-se os restos da véspera). O almoço de domingo aparece como a refeição especial, com carácter festivo, frequentemente constituída por um assado ou prato típico português (de carne) como a feijoada ou o cozido à portuguesa.

Verifica-se também, para além do refrigerante, uma presença forte dos alimentos açucarados nas refeições de pequeno-almoço, lanche e jantar. Das entrevistas com as mães resulta claro que este consumo é feito com o seu consentimento, e justificado com a necessidade de as crianças realizarem um lanche e a de “fazer um gosto” à criança. Esta não gosta de levar um pão para lanchar e os doces compram-se no bar da escola, levam-se de casa ou consomem-se no café (em vários casos o pequeno almoço é tomado no café). Percebe-se um certo mal-estar face a este consumo sobre o qual manifestam ter consciência de que prejudica a saúde. A presença dos alimentos industriais açucarados no consumo diário é também uma prática moderna recente entre nós. O facto de só aparecerem nas refeições menos valorizadas significará que a par da consciência do seu valor pouco nutritivo se mantém a atribuição de maior valor às refeições feitas à mesa.

É de realçar a importância das cantinas escolares como factor de equilíbrio da alimentação das crianças - há, no conjunto das três escolas, 40 + 42 + 15 crianças a fazer uma refeição equilibrada ao almoço (onde predomina largamente a cantina), contra 17 + 24 + 6, no que respeita ao jantar. O recurso à cantina aparece largamente maioritário entre as crianças da escola A, originárias de meio socio-económico mais baixo na hierarquia social (algumas destas crianças almoçam em cantinas de IPSS). As crianças que almoçam em casa têm, de forma geral, uma familiar (mãe, avó) que lhes prepara o almoço; a alimentação da cantina é, nestes casos, criticada como de fraca qualidade. No entanto verifica-se que a refeição do almoço em casa é menos equilibrada e até menos rica do que a da cantina.

Como alimento proteico, na alimentação familiar, predomina a carne animal - ao almoço, entre as crianças que consomem alimentos proteicos, a carne é o alimento em 12:12 na amostra A e 13:21 na amostra Francesa (não há dados para a escola B); ao jantar, também considerando apenas as que consomem proteicos: 31:54, 28:54 e 21:27, respectivamente para as três amostras). As mães entrevistadas confirmam que os filhos preferem comer carne; têm a preocupação de afirmar que cozinham peixe e que se o não o fazem mais vezes isso se deve precisamente à insistência das crianças. Outros estudos, noutros países, têm mostrado como a carne continua a ser o alimento mais prestigiado do ponto de vista nutritivo, mais apreciado pelas crianças (Fischler, C., s.d.) e pelos adultos, sobretudo os homens (OCHA, 1994). Em Portugal, na década de sessenta, a captação de carne era inferior à de peixe, sendo já superior em 1990, com tendência para aumentar Cruz, J.A.A., 1994).

Encontram-se sinais das tradições alimentares quando se compara a alimentação das crianças residentes em Portugal e as residentes em França. Produtos da alimentação portuguesa típica aparecem nas refeições das crianças portuguesas residentes em França - a borra e os grelos (1 e 2 casos, respectivamente); são produtos que na alimentação francesa não se usam. Para além destes encontram-se também alimentos pouco usados na alimentação francesa e típicos na portuguesa - bacalhau e arroz (3 e 9 casos, respectivamente). É o apego às tradições que se mantém apesar da distância.

Um hábito português que parece ter caído em desuso entre os portugueses da sociedade francesa e os residentes em Portugal é o de fazer as crianças comerem sopa - só aparece referida por uma criança na escola francesa e 9 numa escola portuguesa (sem dados para a outra).

Também se encontram sinais da aculturação à sociedade de acolhimento. Das refeições de almoço e jantar das crianças portuguesas estão praticamente ausentes os produtos lácteos, fortemente presentes, pelo contrário, nas refeições das crianças residentes em França onde este tipo de produtos são muito apreciados e utilizados em boa-consciência do ponto de vista nutricional (Fischler, C., s.d.).

No conjunto, as informações obtidas por questionário a crianças de três escolas e entrevistas a algumas das suas mães e apesar dos limites da amostra, permitem perceber como a modernidade é adoptada nas práticas alimentares - presente sob a forma de alimentos açucarados (sólidos e líquidos) nas refeições menos estruturadas (pequeno almoço, lanche e ceia), e sob a forma de alimentos industriais proteicos (sólidos) e de alimentos açucarados (líquidos) às refeições mais estruturadas (almoço e jantar); presente também no grande consumo de carne animal -, ao mesmo tempo que, paralelamente, a tradição se mantém - presente no facto de se manterem as duas refeições mais estruturadas do almoço e do jantar como refeições quentes e cozinhadas; presente também no ritmo das 4 refeições mais uma, eventual, ao deitar.

A lógica que se insinua nesta modernização alimentar aparenta ser a lógica do gosto, das preferências. Adopta-se o que sabe bem porque tem sabor doce (Fischler, C. 1985), o que é prestigiado como símbolo da vida actual - os refrigerantes industriais (Barthes, R., 1961) - e o que tem prestígio social tradicional como alimento das classes ricas e dos homens - a carne (Barthes, R., 1961). Mas a lógica do gosto ou das preferências aparece temperada pelo que pode ser atribuído à lógica da tradição que mantém o significado da hierarquia das refeições, ritmadas e estruturadas com valor diferente, nomeadamente pela entrada que cada uma permite aos hábitos modernos.

O desequilíbrio alimentar que, do ponto de vista da saúde, aparece como real, deve-se a alimentos de grupos diferentes consoante o tipo de refeição. Excesso de doces e defeito de alimentos lácteos<sup>4</sup> nas refeições menos estruturadas; excesso de carne e defeito de vegetais nas refeições mais estruturadas. Globalmente, pode considerar-se que o risco para a saúde resulta da associação de duas tendências de sinal inverso - o aumento do consumo de açúcar e de carne - adesão à modernidade - e a redução do consumo de leite e de vegetais - abandono da tradição.

A normatividade da alimentação saudável aparece como preocupação muito mais a nível do discurso do que no das práticas, a crer não só no próprio discurso das mães mas também no que se avalia pelo quadro de alimentos enunciados pelas crianças.

Permitindo-nos uma ilacção para as políticas em matéria de alimentação saudável, ela irá mais no sentido do interesse em investir mais na "educação" da indústria e das políticas de subsídios do que na do consumidor.

---

<sup>4</sup> Assume-se serem os produtos lácteos um alimento saudável já que essa é uma recomendação da roda dos alimentos da OMS, embora esta noção não seja consensual a todas as teorias científicas sobre a alimentação



## Referências bibliográficas

ANDERSON, 1997, "Traditional Medical Values of Food", in COUNIHAN, Carole; ESTERIK, Penny van, "Food and Culture a Reader, New York e London, Routledge: 80-91

Arnaiz, Mabel Garcia, 1996, "Paradojas de la alimentación contemporánea", Barcelona, Icaria, Antropologia, 309p

ARON, Raymond, 1987, "Cozinha", Enciclopédia Eunadi, 16, 281-304

AYMARD, M. et al., 1993, "Le Temps de Manger. Alimentation, emploi du temps et rythmes sociaux", Paris, Maison des Sciences de l'Homme, Institut National de la Recherche Agronomique, 326p.

BARTHES, Roland, 1997 (1961 1ª ed) "Toward a Psychosociology of Contemporary Food Consumption", in COUNIHAN, Carole; ESTERIK, Penny van, 1997, "Food and Culture a Reader", London, Routledge:20-27

BOURDIEU, Pierre, 1979 "La Distinction Critique Sociale du Jugement", Paris, Minuit, 640p.

CALNAN, Michael, 1990, "Food and Health - a Comparison of Beliefs and Practices in Middle Class and Working-Class Household", in CUNNINGHAM-BURLEY, Sarah; MCKEGANEY, Neil P., 1990, "Readings in Medical Sociology", London, Routledge: 9-53

CARVALHO, Conceição dos Santos Pires, 1996, "Permanências, Adaptações e Sincretismos Culturais", D. Mestrado, Lisboa, Universidade Aberta, 2 vol.

CASTRO, Araceli, 1991, "Para un analisis socioantropologico de las practicas de alimentacion", Revista Española de Investigaciones Sociológicas vol.53 (Jan/Março):199-222

CRUZ, J.A.Amorim, 1994, "Evolução da Situação Alimentar Portuguesa e a adesão à União Europeia", Revista Portuguesa de Nutrição, vol.VI nº3:5-19

DESJEUX, Dominique, et al., 1991, "Le Sens de l'Autre", UNESCO, 170

DOUGLAS, Mary, 1997 (1975 1ª ed.), "Deciphering a Meal" in COUNIHAN, Carole et al. op. cit:36-54

ELIAS, Norbet, 1939 (1ª ed.) 1989, "O Processo Civilisatório" Lisboa, D.Quixote

FISCHLER, Claude, 1985, "La Formation des Gouts Alimentaires chez l'Enfant et l'Adolescent", Paris, Rapport de Recherche DGRST

FISCHLER, Claude, 1994, "Le Bon et le Saint", Cahiers de l'OCHA nº 1, 28p

FISCHLER, Claude, s.d., Cahiers de l'OCHA, "Le Repas Familial vu par les 10-11 ans", Journal, OCHA, 6

GARINE, Igor de, 1979, "Culture et Nutrition", *Communications* nº 31:70-92

GOODY, 1998 (1982 1ªed inglesa), "Cozinha, Culinária e Classes", Lisboa, Celta, 261p.

GRIGNON, Claude et al., 1980, "Styles d'alimentation et goûts populaires", *Revue Française de Sociologie* vol. XXI:531-569

James , W.P.T., et al., 1990, "Alimentation et Santé – La Prévention des maladies d'origine alimentaire en Europe" OMS, Public Régionales, Série Européenne, nº24,161p

KERR, Marion e Charles, Nicola, 1986, "Servers and Providers: the distribution of food within the family",

- LEBAS, 1998, "Précarité et Santé", Paris, Flammarion, 300p
- LÉVI-STRAUSS, Claude, 1964, "Le Cru et le Cuit" Mythologiques, Paris, Plon, 404p
- LOURENÇO, Martins, 1983, "Estudo sobre a alimentação de crianças em idade escolar no concelho de Seixal 1981-82", Revista do Centro de Estudos de Nutrição vol.7 nº2:64-72
- MANO, M. Lucinda, 1994, "Composição das refeições servidas nas cantinas das escolas preparatórias e secundárias do concelho de Braga, 1983", Revista do Centro de Estudos de Nutrição vol.8, nº2 (Julho):34-38 e 61-62
- MENNEL, Stephen et al., 1992, "The Sociology of Food: Eating, Diet and Culture", Sage Publ., 147p
- MONTEIRO, Rosa et al., 1990, "Avaliação do Estado Nutricional e Caracterização do Padrão Alimentar dos Alunos do Ciclo Preparatório de Cantanhede", Revista Portuguesa de Nutrição vol.II nº 1:11-21
- MEAD, Margaret, 1997, "The Changing Significance of Food", in COUNIHAN, Carole et al. op. cit:11-19
- MURCOTT, A., 1986 "The Sociology of Food and Eating", Aldershot, Hants: Gower Public., cit por CALNAN, Michael, op. cit.
- OCHA (ed), 1994, "Les Français et l'Harmonie Alimentaire", Cahiers de l'OCHA nº3, 36p.
- OMS, 1997, "Rapport Santé dans le Monde 1996", Genève, 136p.
- OMS, 1999, Rapport Santé dans le Monde 1998, Genève
- PERES, Emílio, 1997, "Bem Comidos e Bem Bebidos", Lisboa, Caminho, 125p
- PERLÉS, Catherine, 1979, "Les origines de la Cuisine - L'acte alimentaire dans l'histoire de l'Homme", *Communications* nº31:4-14
- PRAKASH, 1961, "Food and Drinks in Ancient India", Dehli, p.XX, cit por GOODY, Jack, 1982 op.cit.
- THOUVENOT, 1983, "La Qualité Alimentaire d'Autrefois", *Économie Rurale* nº154 (Mai-Avril):49-53
- VALAGÃO, 1982, "Consumo e hábitos alimentares das famílias rurais de Ponte de Lima", Revista Portuguesa de Nutrição
- Whyte, M.K., 1978 "The Status of Women in Pre-industrial Societies" cit por Goody, Jack, op. cit.