

## Quem ocupa a cozinha?

### Parte I – Brincando de comer e cozinhar

*Maira Loureiro*

A ressignificação dos espaços que podem e devem ser ocupados pelas crianças é um processo antigo de pedagogias como Montessori, Piaget, Waldorf, Piker, Vygotsky, *How-to-live*, entre outras que a cada ano ganham mais força e adeptos dentro das classes sociais mais privilegiadas. Na alimentação, há tempos se fala da presença dos pequenos na cozinha como forma de educação e se traça os aprendizados que podem ser adquiridos como a melhora nos movimentos, coordenação e percepção motora, desenvolvimento da linguagem, habilidades físicas e matemáticas, leitura e escrita, ciências, aspectos nutricionais e estudos sociais.

Nesse sentido, são diversos os estudos que apontam para a importância de se cozinhar junto com as crianças como papel fundamental na criação de segurança nutricional para elas, ou seja, quanto mais a criança conhecer os alimentos e os processos nos quais eles estão envolvidos, mais próxima deles ela estará e mais inclinada a comê-los também. Assim, crianças que cozinham junto com familiares possuem uma alimentação mais variada e maior consumo de frutas, verduras e legumes. Esse fato é importante pois as crianças são alvo de ações de marketing que possuem grande impacto em suas escolhas alimentares, em especial de alimentos ultraprocessados, quando se utilizam de personagens infantis, cores chamativas e brindes em forma de brinquedos.



Nessa premissa, hábitos que envolvam a alimentação tem impacto nutricional, mas não só este, modelam também os aspectos culturais, sociais, familiares e políticos de uma pessoa e o ambiente familiar é a primeira grande escola que as crianças possuem para identificar tais aspectos. A comida familiar além de ser carregada de afeto, é detentora de grandes significados e criadora de

memórias que permearão ao longo de uma vida toda, então, colocar uma criança para participar do processo de transformação do alimento é um momento de amor, educação e construção social muito forte e importante.



Afirmar então que o local de criança é na cozinha é indicar onde pode e deve começar as grandes transformações em torno da alimentação, é proporcionar para elas a inserção em um local onde serão ensinadas a serem protagonistas, onde terão acesso à sua própria identidade cultural e poderão vislumbrar sobre entornos, democracia, divisão de trabalho, responsabilidade, independência e realização pessoal.

Isso tudo nada mais é do que brincar de ativismo alimentar, mas de forma séria, ou seja, enquanto se divertem no espaço proporcionado pela cozinha têm acesso a questões mais profundas como valorização da terra e da agricultura, da distribuição dos alimentos, das diferenças nos modos de produção alimentar, do papel do consumidor, da economia e das empresas, da origem, produção e processamento dos seus alimentos, dos papéis e questões de gêneros nos trabalhos domésticos e, principalmente, do seu local de responsabilidade dentro destas questões.

Obviamente que não se espera que a criança entenda o conceito de ativismo alimentar, desconhecido até mesmo por parte dos adultos, mas uma vez que a compreensão total é processo futuro e no momento brincar as ideias são apresentadas em suas formas mais iniciais, o ideal é que se permita a vivência, que as deixe brincar de cozinhar de verdade, que se traga as crianças para dentro da cozinha. Com esse brincar serão formados adultos que se preocuparão com questões voltadas para alimentação tais como insegurança alimentar e fome, direito à alimentação, desperdício, *locavorismo*, diminuição das cadeias produtivas, soberania alimentar, reforma agrária, cadeias de produção e consumo,

comensalidade, desigualdade social, ética animal, segurança ambiental e todas as problemáticas que permeiam a existência do ativismo alimentar.

Levar as crianças para a cozinha é um processo desafiante para todos os envolvidos, que exige paciência e compreensão, porém, mais desafiante do que isso é vislumbrar que a criança que não come não brinca, não estuda, não corre, não imagina, não se desenvolve. E uma criança que come, tem acesso a alimentação e consegue enxergar essa realidade pode influenciar de forma positiva a mudança necessária para que todas as crianças possam brincar de cozinhar de verdade.



#### Referências:

GOHN, M. (2011). Movimentos sociais na contemporaneidade. Link: <http://www.scielo.br/pdf/rbedu/v16n47/v16n47a05.pdf>

HORST, K.; FERRAGE, A. & RYTS, A. (2014). Involving children in meal preparation: Effects on food intake. Link: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.03.030>

MCAFEE, O. *et al.* (1974). Cooking and Eating with Children: a way to learn.

OLESCHUK, M. (2019). Gender, Cultural Schemas and Learning to Cook. Link: <https://doi.org/10.1177/0891243219839669>

PORTILHO, F. (2020). Ativismo alimentar e consumo político – Duas gerações de ativismo alimentar no Brasil. Link: <https://doi.org/10.17058/redes.v25i2.15088>

SANTOS, A. B. C. (2018). Impacto do marketing de alimentos no comportamento de crianças de 8 a 10 anos. Link: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/13277>