



2ª EDIÇÃO DE JULHO DE 2014

Alimentação, a base da saúde

Para produzir este informativo, ao longo de minhas pesquisas por informações referentes às questões ambientais vou selecionando textos que compreendo importantes de serem tratados, esmiuçados e difundidos para que seus conteúdos sirvam de norte para as atividades diversificadas de Educação Ambiental. Esta seleção, normalmente, tem um tema centralizador e, no caso desta edição, é o da alimentação.

Em nossa vida corrida, onde tudo gira em torno de compromissos a serem cumpridos, tarefas a serem realizadas e objetivos para serem vencidos de forma ágil e certa, a nossa alimentação e conseqüentemente a dos nossos dependentes, fica prejudicada, tanto em qualidade, quando comemos lanches práticos isentos de valores nutricionais, que exigem pouco tempo de preparo; como em quantidade, quando acabamos comendo mais do que deveríamos, em pouco tempo. Resultado: uma alimentação fraca, sem os nutrientes necessários, prejudicando a saúde sob diversos aspectos.

Em um artigo de segurança alimentar, de Diego Matos Favero et al, destaca o seguinte sobre a adição de conservantes pela indústria alimentícia:

“A adição de aditivos é uma prática comum utilizada na conservação de alimentos. Os sulfitos, que incluem o dióxido de enxofre (SO₂) e seus sais de sódio, potássio e cálcio (Na, K e Ca), são amplamente utilizados devido ao efeito inibitório sobre bactérias, bolores e leveduras e na inibição de reações de escurecimento enzimático e não enzimático durante processamento e estocagem. O uso desses conservantes deve ser monitorado para evitar que o consumo não ultrapasse a Ingestão Diária Aceitável (IDA 0,7 mg/kg peso corpóreo). Apesar de sua eficácia, inúmeras reações adversas têm sido relatadas à saúde de algumas pessoas sensíveis aos sulfitos, como na forma de ataques asmáticos e urticária, dessa forma torna-se necessário o controle e informação dos agentes sulfitantes adicionados aos alimentos,

bem como pesquisas que visem à substituição desse aditivo, por equivalentes que não prejudiquem a saúde humana” (Fonte: <http://goo.gl/tD1XHf>).

Como se não bastasse a introdução dos aditivos químicos aos alimentos industrializados, ainda há a questão dos agrotóxicos que vem imbutidos em frutas, verduras, legumes e todo tipo de plantas produzidas em larga escala, isto sem falar dos transgênicos.

E o que fazer diante este cenário pouco animador? A resposta é mudar nossos hábitos alimentares, e quanto antes, melhor. Toda a mudança desacomoda, incomoda, e nos dá uma sensação de ansiedade, porém, os benefícios que uma mudança alimentar - que prima pela qualidade - para a nossa saúde, são compensadores e certamente nos proporcionará uma melhor qualidade de vida, além de colaborar com o meio ambiente.

À todos, uma boa leitura, Bere Adams.

O Veneno está na mesa 2: novo documentário de Silvio Tendler sobre agrotóxicos

Após impactar o Brasil mostrando as perversas conseqüências do uso de agrotóxicos em O Veneno está na Mesa, o diretor Sílvio Tendler apresenta no segundo filme uma nova perspectiva. O Veneno Está Na Mesa 2 atualiza e avança na abordagem do modelo agrícola nacional atual e de suas conseqüências para a saúde pública. O filme apresenta experiências agroecológicas empreendidas em todo o Brasil, mostrando a existência de alternativas viáveis de produção de alimentos saudáveis, que respeitam a natureza, os trabalhadores rurais e os consumidores.

Com este documentário, vem a certeza de que o país precisar tomar um posicionamento diante do dilema que se apresenta: Em qual mundo queremos viver? O mundo envenenado do agronegócio ou da liberdade e da diversidade agroecológica?

Para assistir, acesse:

<http://goo.gl/jHbeqY>



O nosso Zoom nas notícias

ONU alerta que mais de 10 milhões de Km² de terras estão degradadas

Presidente da Assembleia Geral disse que por quatro décadas a comunidade internacional tem trabalhado para combater a desertificação e a degradação; John Ashe disse que problema atinge mais da metade de toda a área agrícola global.

A ONU alertou que mais de 10 milhões de km² de terra estão degradadas, incluindo mais da metade de todas as áreas agrícolas do mundo. Essa região junta formaria o segundo maior país do mundo, perdendo apenas para a Federação Russa, que tem 17 milhões de km².

O presidente da Assembleia Geral, John Ashe, disse que por quatro décadas a comunidade internacional tem trabalhado para combater a desertificação e a degradação.

Regiões Úmidas

A declaração foi feita para marcar o Dia Mundial de Combate à Desertificação, 17 de junho.

Ashe afirmou que a degradação das terras não é um problema somente das regiões secas, a maior parte está ocorrendo em áreas úmidas.

O presidente do órgão explicou que com os contínuos efeitos da mudança climática, o mundo vai permanecer sofrendo com eventos climáticos extremos, que por seu lado, vão causar uma degradação ainda maior da terra.

Ashe pediu aos Estados-membros que trabalhem juntos para mitigar os padrões de desertificação a fim de satisfazer as necessidades diárias do planeta, especialmente para a produção de alimentos.

Mudança Climática

Para ele, a mudança climática pode alterar profundamente a relação entre a água e a terra. O presidente da Assembleia disse que a quantidade de terra atual será bem diferente do que no futuro.

Ashe afirmou que se a comunidade internacional não agir rapidamente para garantir que o solo possa resistir à erosão e evitar a perda de água doce e a intrusão de água salgada na fonte subterrânea de água doce, não haverá terra arável suficiente para alimentar a população mundial.

Ele afirmou que é necessário assegurar que cada ecossistema, grande ou pequeno, esteja protegido contra os eventos climáticos extremos.

Ashe disse que o compromisso mundial de atingir um nível de degradação neutro da terra é um passo importante e deve ser concretizado através de metas comuns e com claros indicadores de sucesso.

Investimentos

Esses objetivos, segundo o presidente da Assembleia Geral devem ter o apoio de planos de ação com investimentos.

Segundo ele, o grupo de trabalho da Assembleia Geral está determinado a transformar essa aspiração em um resultado concreto das metas de desenvolvimento sustentável.

Para Ashe, um mundo com um nível de degradação neutro da terra deve ser a regra para a geração atual.

Ele disse que a comunidade internacional deve buscar esse objetivo porque cada enchente, seca, deslizamento de terra, tornado, onda de calor ou submersão costeira rouba de todos uma fonte natural inestimável que é a terra produtiva.

EcoDebate, 20/06/2014



DESERTIFICAÇÃO - A Desertificação é definida como processo de destruição do potencial produtivo da terra nas regiões de clima árido, semi-árido e sub-úmido seco. O problema vem sendo detectado desde os anos 30, nos Estados Unidos, quando intensos processos de destruição da vegetação e solos ocorreu no Meio Oeste americano.

Muitas outras situações consideradas como graves problemas de desertificação foram sendo detectadas ao longo do tempo em vários países do mundo. América Latina, Ásia, Europa, África e Austrália oferecem exemplos de áreas onde o homem, através do uso inadequado e/ou intensivo da terra, destruiu os recursos e transformou terras férteis em desertos ecológicos e econômicos.

A medida que o estudo sobre a origem dos desertos evoluiu, surgiram conceitos a respeito do assunto:

Deserto: região de clima árido; a evaporação potencial é maior que a precipitação média anual. Caracteriza-se por apresentar solos ressequidos; cobertura vegetal esparsa, presença de xerófilas e plantas temporárias.

Desertificação: origina-se pela intensa pressão exercida por atividades humanas sobre ecossistemas frágeis, cuja capacidade de regeneração é baixa.

Processo de desertificação: diz respeito a atividade predatória que irá conduzir a formação de desertos.

Área de desertificação: é a área onde o fenômeno já se manifesta.

Área propensa à desertificação: área onde a fragilidade do ecossistema favorece o processo de instalação da desertificação.

Deserto específico: a desertificação já se manifesta em grau máximo.

Fonte e para saber mais sobre desertificação:

http://ambientes.ambientebrasil.com.br/agropecuaria/artigo_agropecuaria/desertificacao.html



DEGRADAÇÃO - Ação ou efeito de degradar ou de se degradar. Depravação de ordem moral; aviltamento. Ação de destruir ou estragar; destruição: degradação atmosférica. Processo ou desenvolvimento espontâneo que causa decomposição ou desgaste. Geografia. Desgaste que, ocasionado por fatores relacionados ao clima, atinge certas rochas; erosão. Química. Numa molécula, a reação capaz de romper uma ou várias ligações, fazendo com que outras menores sejam também quebradas. Biologia. Em certas substâncias, processo de deterioração causado por ação biológica. Fonte: <http://www.dicio.com.br/degradacao/>



DEGRADAÇÃO DE TERRAS - Mundo pode perder um Brasil em área por degradação até 2050. Necessidade de produzir alimentos para uma população em crescimento levou a agricultura a ocupar 30% das terras mundiais. Mas a um custo insustentável, diz ONU.

A necessidade de produzir alimentos para uma população global em crescimento levou a agricultura a ocupar 30% das terras do mundo.

Mas a um custo insustentável. Atualmente, a degradação e perda de biodiversidade já atingem 23% dos solos globais.

Entre 1961 e 2007, as terras cultiváveis foram expandidas em 11%, índice que continua a crescer. No atual ritmo, as terras cultiváveis deverão ocupar de 120 a 500 milhões de hectares dentro de quatro décadas.

O relatório sublinha a necessidade e as opções para equilibrar o consumo com uma produção de menor impacto no meio ambiente. "Reconhecendo que a terra é um recurso finito, precisamos nos tornar mais eficientes na forma como produzimos, fornecemos e consumimos nossos produtos. Devemos ser capazes de definir e respeitar os limites dentro dos quais o mundo pode operar com segurança", afirma o Subsecretário Geral da ONU e Diretor Executivo do Pnuma, Achim Steiner.

O Pnuma afirma que pelo menos 319 milhões de hectares podem ser preservados até 2050, se algumas medidas foram seguidas.

Na lista entram o investimentos na recuperação de solos degradados, melhoria nas técnicas de manejo e planejamento do uso da terra para minimizar a expansão, redução da perda e do desperdício de alimentos e redução os subsídios voltados a plantações para produção de combustíveis. O relatório "Assessing Global Land Use: Balancing Consumption with Sustainable Supply" foi produzido pelo International Resource Panel (IRP) com a participação de 27 cientistas, 33 representantes de governos e outros grupos.

Fonte: <http://exame.abril.com.br/economia/noticias/mundo-pode-perder-um-brasil-em-area-por-degradacao-ate-2050>

Motivando a alimentação saudável!

Fonte original: EcoDesenvolvimento

***Por Manoella Oliveira**

Você é uma pessoa enjoada para comer? A vida não seria mais fácil se você gostasse mais de saladas em geral, fibras e frutas em vez de optar por refeições gordinhas na maior parte do tempo? O ideal seria que esse fosse um costume de longa data, mas sempre é tempo de rever hábitos e, o melhor, fazer com que as novas gerações não caiam nessa. Ainda que você não tenha filhos ou trabalhe com crianças, elas sempre estão por perto e não custa nada dar uma dica.

Em tempos de lanchinhos tentadoramente coloridos e aromatizados, com embalagens enfeitadas por personagens de desenho, qual é a mágica para fazer os pequenos ingerirem o que o corpo realmente precisa? Abaixo, algumas boas dicas que, talvez, adaptadas, sirvam para você. Quem sabe?

- Dê nome engraçados para os alimentos. Uma pesquisa da Universidade Cornell, nos Estados Unidos, apontou que as crianças se sentem mais estimuladas a comer uma Maçã da Força Cósmica, por exemplo, do que uma maçã, daquelas comuns e sem graça que a Branca de Neve mordeu e se deu mal.

- Coma com os olhos. De acordo com a School Food Trust, um programa do governo do Reino Unido que reuniu arquitetos e nutricionistas num time capaz de inspirar os estudantes a se alimentarem melhor no horário escolar, silêncio, bem-estar e a beleza do ambiente fazem toda diferença na hora das refeições. Não custa nada colocar uma toalhinha, guardanapo ou jogo americano bonitinho para dar um ar mais interessante ao momento.

- Faça arte com o lanche. Tudo bem que brincar com a

comida não é legal, afinal, ela esfria e vira uma massaroca incomível depois, mas quem foi que disse que não dá para brincar com ela antes? “Bolinhas” de ervilhas, milho, molhos coloridos, frutas picadas em formas de corte que deixam os alimentos em formato de estrela (ou carambolas que, picadas, formam estrelinhas naturais) são um convite à interação, desconstrução e, claro, ingestão de tudo que estiver no prato. Os japoneses são mestres nisso!

- Não diga besteiras. “Milho é comida de galinha”, “capim é para cavalo” e bobagens afins não encorajam ninguém a garfadas saudáveis. Se você realmente pensa assim, não repita na frente de qualquer criança. E, diga, quanto mais você reforçar isso para si, mais difícil vai ser simpatizar com os verdinhos, amarelinhos e outros excluídos do seu prato.

- Não encare (e não divulgue) os vegetais como castigo. Nada de “só vai brincar depois que comer toda a salada”. Por acaso, salada é castigo? Existem maneiras mais criativas de estimular alguém a comer.

- Motive pelo exemplo. Se você for comer perto de alguma criança, sirva-se de alimentos saudáveis, elogie a comida e encoraje-a a provar também. Não é novidade que elas aprendem pela imitação, né? Especialmente até os 7 anos. Ainda que não seja amor à primeira vista, já é um começo.

Boa sorte!

Compartilhado do blog:

<http://alimentopuro.blogspot.com.br/2012/06/motivando-a-alimentacao-saudavel.html>

Site permite troca de brinquedos gratuitamente

por Equipe Akatu 11 jul 2014

Quintal das Trocas estimula o consumo compartilhado

Por que comprar um brinquedo novo se você pode trocar gratuitamente com uma outra criança? O Quintal de Trocas é um site focado exclusivamente na troca de brinquedos, jogos, livros e fantasias. O objetivo do site é estimular o consumo compartilhado, além de resgatar coisas simples como escrever uma carta, entender a importância de cuidar melhor do brinquedo e ainda realizar novas amizades. A atriz Carol Guedes criou o Quintal de Trocas porque que sentiu a necessidade de um espaço virtual para realizar o consumo compartilhado quando teve a oportunidade de participar de uma feira de trocas de brinquedos do Instituto Alana e viu a sua filha contagiada pela brincadeira. Totalmente gratuito, permite escolher o item a ser trocado utilizando filtros por idade, tipo de brinquedo, marca, entre outros. Todos os itens são acompanhados por fotos e uma descrição detalhada do estado em que se encontram. No site há um mecanismo para a troca de mensagens entre os responsáveis pela troca. O Quintal conta com os chamados "Pontos de Troca", que são instituições e empresas que possuem algum tipo de acesso ao público e que oferecem seus espaços como ponto de encontro para a troca real, combinada anteriormente pelo site.

Créditos para a matéria: Instituto Akatu e site www.akatu.org.br.

EVENTO



Acesse a apresentação do

VIII Fórum Brasileiro de Educação Ambiental

que acontecerá em Belém (Pará, Brasil) no período de 03 a 06 de dezembro de 2014,

neste link: <http://goo.gl/Vak43f>

10 gigantes dos alimentos que afetam o planeta como um país

Por Vanessa Barbosa, de Exame.com

Juntas, se fossem um país, estas empresas seriam a 25ª nação com maior emissão de gases efeito estufa no mundo, aponta novo relatório da Oxfam

São Paulo – A produção de alimentos é, de longe, uma das atividades mais ameaçadas pelas mudanças climáticas. Mas ela também contribui para o problema. Juntas, as 10 maiores empresas do setor emitem mais gases efeito estufa (GEE) na atmosfera que grandes produtores de petróleo e gás como Emirados Árabes e Catar.

É o que aponta um novo relatório da ONG britânica Oxfam, divulgado nesta terça-feira (20). Se fossem um país, estas gigantes da indústria de alimento e bebidas seriam a 25ª nação com maior emissão de GEE.

Elas representam algumas das marcas mais famosas do mundo doméstico: Associated British Foods, Coca-Cola, Danone, General Mills, Kellogg, Mars, Mondelez International, Nestlé, PepsiCo e Unilever (...)

Se as empresas não mudarem sua estratégia de ação frente às mudanças climáticas, pelos cálculos da Oxfam, o preço de produtos essenciais, como flocos de milho Kellogg e cereais da General Mills podem aumentar 44% nos próximos 15 anos.

“A indústria de alimentos tem um imperativo moral e uma responsabilidade empresarial para intensificar dramaticamente os seus esforços para combater as alterações climáticas”, disse o diretor-executivo da Oxfam Winnie Byanyima.

Fonte e para ler texto na íntegra:

<http://info.abril.com.br/noticias/tecnologias-verdes/2014/05/10-gigantes-dos-alimentos-que-afetam-o-planeta-como-um-pais.shtml>

CIRANDA APOEMA:
www.apoema.com.br
www.revistaea.org
www.amigosdanatureza.net (parceiro)
<http://projetoapoema.blogspot.com/>

Informativo elaborado por:
Projeto Apoema: www.apoema.com.br
Edição: Berenice Gehlen Adams
Jornalista Resp.- Alice Gehlen Adams
Mtb 12690
Contato: bere@apoema.com.br
Participe, envie sugestões ou conte sua experiência!