

# Banana & Bergamota

*As frutas são grandes aliadas da saúde, ideais para serem consumidas a qualquer hora, sem restrição e fonte de vitaminas, sais minerais e fibras. Entre elas, estão a banana e a bergamota, que destacamos nesta edição por serem duas das frutas mais doadas para o Programa Mesa Brasil no Rio Grande do Sul, com 7.340 kg e 4.860 kg respectivamente, doados em apenas dois meses.*



## BANANA

A banana é uma fruta de alto valor nutritivo, rica em açúcar e sais minerais (como cálcio, fósforo e ferro) e também conhecida como excelente fonte de potássio, sendo indicada para evitar câibras e fadiga muscular. É uma fruta de fácil digestão, que pode ser dada às crianças a partir de 6 meses de idade. Pode ser consumida ao natural, como sobremesa, em salada de frutas e utilizada na elaboração de bolos, tortas, soirvetes, mingaus, farofas, musses e sanduiches.

Veja algumas dicas para o consumo da banana:

- Se a banana estiver mole, mas não estragada, aproveite-a em bolos, vitaminhas e doce.
- No caso do doce, para que ele não grude no fundo da panela, basta colocar uma colherinha de chocolate em pó quando for misturar as bananas com o açúcar.
- Antes de fritar a banana, passe-a em farinha de trigo. Assim, ela não ficará gordurosa.

- Quando for usar banana em uma torta mergulhe-a em suco de limão ou laranja, para evitar que fique escura.

## BERGAMOTA

Já a bergamota é também conhecida como tangerina ou mexirica e é fonte de vitaminas C, A e B, além de conter, em menor concentração, sais minerais como cálcio, sódio, fósforo, ferro e magnésio.

A vitamina C, junto com o cálcio e o fósforo, são essenciais para o desenvolvimento de dentes e ossos. A vitamina A é indispensável para a saúde dos olhos, da pele e aumenta a resistência à infecções. As vitaminas do complexo B estimulam o apetite, o crescimento e fortificam os nervos.

A bergamota é indicada para todas as idades, pode ser usada em refrescos, sorvetes e doces e, quando consumida in natura, deve ser ingerida com o bagaço, para facilitar a formação de resíduos que melhoram o funcionamento dos intestinos.

## APROVEITE:

# Receita de Doce de Casca de Bergamota

Colaboração: **Denise Seidler**  
Nutricionista do Mesa Brasil

## Ingredientes

- Cascas de 6 tangerinas
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 5 xícaras de chá de água
- 10 cravos

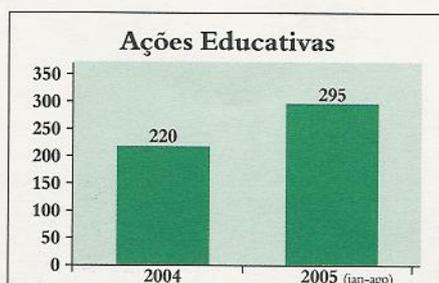
## Modo de preparo

Descascar as tangerinas em pedaços grandes. Aferventar. Tirar do fogo sem

destampar e deixar 1 dia em repouso. Nos 5 dias seguintes, trocar a água duas vezes por dia até que a casca não esteja mais amarga. Fazer uma calda rala com água, o açúcar e o cravo. Colocar as cascas dentro da calda e cozinhar. Desligar o fogo, e, no dia seguinte, cozinhar novamente para apurar.

# A Eficiência do MESA BRASIL SESC/RS

A atuação do Programa tem sido tão bem sucedida que os números destes oito meses já ultrapassaram os do ano passado.



### DADOS MESA BRASIL SESC RS

ANO	2003	2004	2005	TOTAL
Kg Arrecadados	28.789	287.589	393.706	710.084
Refeições Complementadas	355.663	2.875.892	3.939.612	7.171.167
Doadores	16	47	56	119
Entidades Beneficiadas	26	82	172	280
Avaliação Nutricional	-	3.893	7.868	11.761
Nº de Ações Educativas	5	220	295	520
Participantes nas Ações Educ.	75	6.833	9.905	16.813

- Avaliações Nutricionais
- Orientações de Cardápio
- Palestras de Orient. Nutricional
- Oficina de Culinária: Peixe
- Oficina de Culinária: Brócolis
- Oficina de Culinária: Receitas Festivas
- Oficina sobre Cartilhas de Manipuladores de Alimentos
- Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos
- Curso de Panificadores
- Oficinas de Planejamento Familiar
- Palestra sobre Violência Doméstica e Sexual
- Coral Infante Juvenil
- Curso Preparação p/ Voluntariado
- Oficina de Tear
- Oficina de Pet
- Curso de Corte e Costura
- Evento "Saúde uma Questão de Consciência" no Shopping Total, Supermercado Gecepel, Mercado Público e Shopping Lindóia.

### Empresas doadoras no período

Atacado Gêneros Alimentícios, Amigos do Peso, CONAB, Cooperativa Ecológica Coolméia, Dinda Alimentos Ltda, Gelo POP/Ind. e Com. Ltda, Hortcenter, Hortomercado banca 09, Hortomercado Gaúcho, Japesca, Habib's, Massas do Forte, Mercado Público - Box 1 Poli Ervas, Mercado Público - Box 5 Tio Raul, Mercado Público - Box 3 Bagé, Mercado Público - Banca 11, Mercado Público - Box do Alemão, Pólux, Rancho do Capivari, Rui Barbosa Banca 10, Rui Barbosa Banca 13, Rui Barbosa Banca 14, Rui Barbosa Banca 16, Rui Barbosa Banca 17, Shopping Lindóia, Shopping Total, Supermercado Gecepel, Totossinho, Trans Henrique e Campanha SESC.

### Entidades beneficiadas

ACBERGS, ACOMPAR, AELCA, AGIR, ALAN, Aldeias Infantis SOS Brasil, AMAVTRON, AMOCASMA, AMOLT, AMORB, AMOVIESP, Amparo Santa Cruz, Artesanato Marista Sta Isabel, Asilo Padre Cacique, Assoc. amigos Artesão Ilha Pintada, Assoc. Mul. Nsa Sra Aparecida, Assoc. Nsª Sª Perpétuo Socorro, Assoc. Profetas da Ecologia, Barbara Maix, CADÊ, Casa de Apoio Via Vida, Casa de Apoio Viva Maria, Casa dos Amigos Santo Antônio, Casa Marta e Maria, Casa Nazaré, Casa Sta. Rita de Cassia, CEA - Centro Ed. Ambiental, CENCOR I, Centro Com.São José, Centro Comunitário Educacional, Centro Form. Prof. Murialdo, Centro Inf.Renascença Esperança, Centro Infantil Madre Tereza, Centro Social Antônio Gianelle, CEPA Eugénia Conte, CEREPAL, Clínica Esperança, Clube Mães Unidos Ilha G. Marinheiros, Creche Arapeí, Creche Arco Iris, Creche Balão Mágico, Creche Batilanos, Creche Bem Me Quer, Creche Casa do Pequenino, Creche Com. Nsra. De Fátima, Creche Com.Nsa Sra Glória, Creche Comunitária Jerusalém, Creche Comunitária Passo a Passo, Creche Comunitária V6 Ana, Creche Criança Cidadã, Creche Criança Esperança, Creche das Paineiras, Creche Elsinha, Creche Esperança Cordeiro, Creche Estrela Mágica, Creche Estrelinha do amanhã, Creche Estrelinha do Céu, Creche Galpãozinho, Creche Girasol, Creche Gotinhas de Amor, Creche Jardim Cascata, Creche João Paulo II, Creche Lar da Criança, Creche Maesinha do Céu, Creche Mamãe Coruja, Creche Maria de Nazaré, Creche Mato Grosso, Creche Menino Jesus, Creche Murialdo, Creche Negrinho do Pastoreio, Creche Nsa Senhora Aparecida, Creche Nsa Sra da Saúde, Creche Nsa. Sra. Navegantes, Creche Piti Piti, Creche Planeta Infantil, Creche Quem Me Quer, Creche Recanto da Criança Feliz, Creche Recreio da Divisa, Creche Santa Luiza, Creche Santa Terezinha, Creche São Vicente de Paulo, Creche Sta. Zita de Lucca, Creche Tia Evinha, Creche Tia Gessi, Creche Tia Helena, Creche Tia Isabel, Creche Tia Maria Tereza, Creche Topogigio, Creche V6 Maria, Creche Vovó Ida, Creche Xaropinho, Devocão N. Sra. Navegantes, EMANUEL, Escola Anjinho da guarda, Escola Mundo Criança, INAMEX, Inst. Câncer Infantil, Instituto de Proteção a Infância, Lar Amigo Germano, Lar da Criança M. J. de Praga, Lar dos Cegos Idosos, Lar Esperança, Lar Fabiano de Cristo, Lar Santa Rita, Lar Santo Antonio, MIDCA, Ong Movimento Escola da Vida, Pequena Casa da Criança, Rede Compromisso com a Vida, Semear, SOMAI, SPAAN (Porto Alegre); AAMI, APAE, API, Assoc. Educacional São José, Cidade de Refúgio-Centro Fem, Cidade de Refúgio-Centro Masc, Creche Menino Jesus, Creche Santa Isabel, Creche Três Patinhos, Lar Irmã Esther, (Guaíba); ACOBAM, ASMOVA II, Assoc. da Casa Criança Patinho Feio, Assoc. Morad. Parque São Marcos, C.Criança São Franc. Assis, COFAMEG, Creche Comum. São José, Creche Lâmpada Mágica, Creche Nova Conquista, Geriatria Renascença (Gravatá); AMOPASSO, Casa da Criança Alvorada, Creche Amigos do Taimbé, Creche Beija Flor, Creche C.R.I.A., Creche Estrelinhas, Creche Lar Esperança, Creche Pedacinho do Céu, Creche Tia Neninha, Escolinha Educação Inf. Amor Perfeito (Alvorada); A. Recicl. Ec. Passo Dorneles, AMUG, C. Criança Bom Samaritano, Casa da Criança Lar da Esperança, Casa da Criança N. Sra. Esperança, Casa da Criança Pequeno Viamonense, Centro Educacional N. Sra. da Esperança, Novo Lar de Menores, Obra Social Indio Jari, Sociedade Caritativa Desafio Jovem (Viamão); Assoc. Ação Social Sta Isabel, Assoc. Brasileira Cultural e Beneficente, Assoc. Comum. Criança Jesus Nazaré, Assoc. Hort. Comunitária, Assoc. Mulheres Amor Perfeito, Creche Jardim Pinóquio, Escola Comum. Santa Cruz, Escola São Mateus, Grupo Chimarrão da Amizade, SOS Casa De Acolhida (Canoas); Ahumas, Creche Averonice, Creche Criança Esperança, Creche Getúlio Vargas, Creche Menino Jesus de Praga, Creche Primeiro a Criança, Creche Randonzinho, Lar do Idoso Coração de Jesus, Lar do Idoso N. Sra. Aparecida, UNADEF (Cachoeirinha).

### Expediente

Presidente da Fecomércio - RS e do Conselho Regional do SESC/RS: **Flavio Sabbadini**

Diretor Regional:

**Everton Dalla Vecchia**

Gerente de Programas Sociais:

**Luiz Tadeu Piva**

Coordenação Mesa Brasil:

SESC/RS: **Maria Cristina**

**Leal Pacheco**

Edição e arte: **JORNALCOM**

Jornalista responsável:

**Fernando di Primio** (4089/RS)

*Informativo Mesa Brasil é uma publicação bimestral do Serviço Social do Comércio (SESC/RS), com dois mil exemplares de tiragem, elaborada pela Assessoria de Comunicação do Sistema Fecomércio-RS em colaboração com a Consultoria de Marketing do SESC/RS*

Endereço: Av. Alberto Bins, 665, 11º andar - 90030-142 - Poa/RS  
Fone: (51) 3284-1998

E-mail: [informativo@secc-rs.com.br](mailto:informativo@secc-rs.com.br)

Site: [www.secc-rs.com.br](http://www.secc-rs.com.br)



# Trabalhando para reduzir a fome no Brasil

*Segunda maior rede nacional de fast-food do Brasil, o Habib's está engajado no programa Mesa Brasil Sesc no Rio Grande do Sul há dois anos, dando seqüência a um trabalho de várias ações sociais que a empresa desenvolve desde sua origem.*

O Habib's é uma rede de lojas de *fast-food* especializada em comida árabe, fundada há 16 anos, com capital 100% brasileiro e hoje presente em dez estados com 260 operações, além de ter também lojas no México. Além disso, a empresa possui 15 centrais de produção, de onde saem os produtos prontos ou semi-prontos, em uma estrutura que gera 12 mil empregos diretos.

No Rio Grande do Sul, a empresa possui quatro lojas franquizadas em Porto Alegre, uma em Novo Hamburgo, uma em Caxias do Sul e outra em São Leopoldo, além da central de produção, localizada em Canoas, gerando 400 empregos diretos.

No cardápio, estão mais de 60 itens, entre os quais a tradicional *bib'zfiha*, o produto mais consumido pelos clientes, que chega a vender em torno de 500 milhões de unidades por ano.



O Gerente da Central Administrativa no Estado, Fábio Rombaldi diz que o Habib's vem crescendo muito, já é uma grife no segmento em que atua e atende hoje há mais de 200 milhões de consumidores no País. Apenas no Rio Grande do Sul, a rede deve abrir mais 12 lojas no Estado até 2007 e para isso irá desenvolver várias ações de marketing e continuar investindo forte nos programas de responsabilidade social.

Nesse sentido, há pelo menos quatro anos o Habib's vem desenvolvendo programas de ação social no país. Um deles é justamente a doação de alimentos, através do Mesa Brasil Sesc, servindo de grande apoio operacional para os projetos do Governo Federal de reduzir a fome no país, entre eles o Fome Zero. Aqui, a empresa doa mensalmente cerca de uma tonelada de alimentos (repolho e abobrinha) não aproveitados comercialmente nas lojas e que são destinados para diferentes entidades gaúchas.

## EVENTO COEP:

# Bazar da Solidariedade beneficia 25 entidades

Com muito sucesso e beneficiando 25 entidades, foi realizado, no dia 09 de agosto, das 9 às 17 horas, o Bazar da Solidariedade, quando foram comercializados produtos como artesanato, roupas, bolsas, pães, entre outros, todos elaborados por integrantes de projetos assistidos pelo COEP-RS e suas associadas, além de terem acontecido diversas apresentações artísticas.

Em seqüência a este trabalho, na quinta-feira, 11 de agosto, representantes das empresas e instituições associadas ao COEP distribuíram folhetos no local, no Aeroporto Salgado Filho, na Rodoviária de Porto Alegre, na Estação Mercado do Trensurb e na Esquina Democrática, com o objetivo de estimular a solidariedade. Participaram do evento representantes da Secretaria de Educação

do Estado, Secretaria Municipal de Educação, 1ª Coordenadoria de Educação, Correios, Sesc Porto Alegre, Sinepe/RS, Serviço Federal de Processamento de Dados - SERPRO, Caixa Econômica Federal e Banco do Brasil.



A ECOCITRUS, uma Cooperativa de pequenos agricultores ecologistas, com sede em Montenegro, tem na citricultura sua principal atividade econômica e conta com uma parceria da Conab, onde está presente o apoio logístico do SESC através do Programa Mesa Brasil. A Cooperativa tem se organizado para que o agricultor assuma toda a cadeia produtiva, desde a produção de insumos, organização social, formação, geração de tecnologia e industrialização e comercialização.

A ECOCITRUS atua fortemente na capacitação e tem uma inserção social muito forte na comunidade, principalmente nas escolas onde doa compostos orgânicos para hortas escolares, doação esta condicionada a um trabalho com os alunos, em agroecologia. E este trabalho repercute na conscientização dos consumidores.



Embalagens de 1 litro e 300 ml.

# Combate à violência contra meninas

O Sesc Comunidade foi o local da realização de quatro cursos da rede Menina – “Viver Sem Violência é Direito de Toda Menina”, implementados pela ONG Coletivo Feminino Plural. Em todos os cursos, o Programa Mesa Brasil oportunizou a participação de 15 educadoras de instituições sociais.

No dia 15 de agosto no início do curso “O direito das meninas a uma vida sem violência e o papel das redes de apoio” que será realizado até o dia 19 deste mês de setembro, foi realizado o lançamento da Cartilha “A violência sexual contra meninas: Uma leitura feminista sobre a violência

intra-familiar, as formas comerciais e de omissão do estado”.

Na apresentação da cartilha, a ONG afirma que a violência sexual contra meninas se insere entre os fenômenos sociais mais sabidos e mais segregados ao longo dos tempos. Sempre que falado, é produtor da indignação, de certo grau de mobilização e, ao mesmo tempo de sentimento de impotência. Faceta cruel das desigualdades fundadas nas relações de gênero, a violência contra meninas se aprofunda quando outras vulnerabilidades se somam: a maior fragilidade física, a pobreza, a exclusão econômica, social e cultural de enormes parcelas da sociedade, versus

crescimento e proliferação de cadeias de sedução, as rotas de tráfico de drogas e de seres humanos, da exploração, do turismo sexual, da prostituição, pedofilia na Internet e pornografia nos meios de comunicação.

De vítimas a protagonistas, é necessário abrir novas perspectivas às meninas, apontar para uma cidadania participante, fazedora de sujeitas de direitos autônomas, por meio da inclusão social, cultural educacional e política. Afinal, viver sem violência é direito de toda menina.

## CONHEÇA ALGUNS RESULTADOS DE PESQUISAS :

- uma em cada quatro meninas sofre violências e abusos sexuais na infância;
- a cada 15 segundos, uma mulher sofre violência;
- há cerca de 240 redes de tráfico e exploração sexual de meninas no Brasil;
- a cada quatro adolescentes que desamparecem de casa, três são meninas.

O objetivo é que esta cartilha auxilie as instituições que participam do curso no desvendar dos mitos que originam, alimentam e sustentam as violências baseadas nas relações de gênero, fortalecendo as redes de proteção.

*(Esta é uma ação educativa que o Programa Mesa Brasil RS oferece às instituições que integram este programa.)*

## LIÇÕES DE UMA AÇÃO EDUCATIVA:

# A reorganização dos Profetas da Ecologia

A Associação Profetas da Ecologia, situada na Rua Voluntários da Pátria, nº 4201 bairro Navegantes, no município de Porto Alegre, esta é uma das instituições atendidas pelo Programa Mesa Brasil SESC – RS. Trata-se de uma associação de reciclagem de lixo, onde 24 pessoas entre 18 e 50 anos realizam o trabalho de seleção do lixo. Na primeira visita realizada no mês de agosto de 2004, percebemos que a instituição não preenchia aos critérios para inclusão no programa, pois a cozinha não possuía condições de armazenar os alimentos e por não receberem alimentos não realizavam refeições no local. Cerca de três meses depois, retornamos ao local e percebemos que a instituição preenchia alguns critérios exigidos para o cadastramento, então enviamos um documento para o dirigente dizendo que a instituição não possuía recursos para a aquisição de produtos alimentícios, e ficariam completamente dependentes das doações do MBS, sendo que a proposta do programa é fornecer apenas o com-

plemento alimentar e não refeição completa; a quantidade de lixo impedia o acesso das pessoas até a cozinha; em uma peça ao lado da cozinha, morava uma família que cuidava do local, mas não colaborava na separação do lixo; caso houvesse doação, a equipe teria que passar no meio do lixo, pois não existia outro caminho, isto também ocorreria com o alimento já processado, pois o refeitório ficava no andar superior; além do ambiente não possuir condições de higiene. Por todas estas questões, sugerimos o não cadastramento desta organização, até o momento de adequações e reestruturação do local. No mês de maio de 2005, recebemos um telefonema de Sr. Antônio, dirigente da instituição, convidando a equipe para verificar as adequações que realizaram no local, a partir de nossas sugestões. Nos surpreendemos com as modificações realizadas, a primeira e grande



Foto: Marcelo de Almeida Barbosa

mudança foi na equipe que coordenava a instituição, o acesso à cozinha que antes estava intransitável, foi liberado. A quantidade de lixo e a divisão do mesmo para seleção foram reestruturados, deixando o ambiente com aspecto de organização e limpeza. Encontraram outro local para a família residir, a sala ao lado da cozinha foi transformada em um refeitório, tendo uma bancada que faz uma ligação com a cozinha para que a comida possa permanecer naquele ambiente. Esta iniciativa demonstra que o desenvolvimento da organização, muitas vezes é possível, mas necessita do reconhecimento de seus atores como protagonistas do processo de crescimento e luta pelos seus direitos.