



Mais Saúde com Economia



A promoção da alimentação integral começa diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país. A alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano. Dessa forma, devemos evitar o desperdício e aproveitar ao máximo, pois reaproveitamos o que os alimentos podem nos oferecer como fonte de nutrientes. O homem necessita de uma alimentação sadia, rica em nutrientes, que pode ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezados. Com isso, a conscientização, através da educação nutricional, é uma grande aliada na ajuda para reverter o quadro alimentar atual do Brasil.

Com o objetivo de garantir a qualidade e o aproveitamento integral dos alimentos doados ao Programa Mesa Brasil/RS, o SESC Comunidade está promovendo oficinas de culinária direcionadas aos cozinheiros das instituições sociais atendidas, cujos temas abordados envolvem desde a recepção, armazenamento, manipulação dos alimentos recebidos; e receitas de aproveitamento integral dos alimentos visando ao preparo de refeições nutritivas em condições seguras. Na primeira oficina, realizada nos dias 8 e 9 de junho no SESC Comunidade, a instrutora Perla Blanco Dutra ensinou a 15 cozinheiras inscritas no curso como fazer macarrão ao molho de berinjela, torta de repolho, cuca da colônia e bolinho de cenoura. Tudo com o aproveitamento de talos, folhas e cascas de alimentos que muitas vezes são jogados fora.

Dicas para evitar o desperdício:

- Preferir legumes, hortaliças e frutas da época;
- Armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento;
- Lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a sua família.

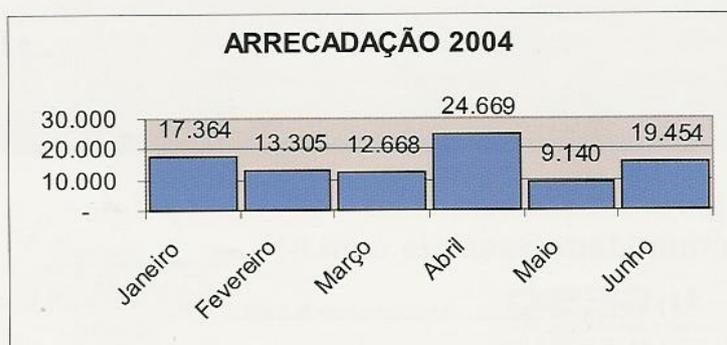
Alimentos que podem ser aproveitados integralmente:

- Folhas de cenoura, beterraba, batata-doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- Cascas de batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- Talos de couve-flor, brócolis, beterraba.

Fonte: Banco de Alimentos e Colheita Urbana
Série MESA BRASIL SESC - Segurança Alimentar e Nutricional

Resultados Mesa Brasil/RS

A parceria com as 36 empresas doadoras, resultou em março de 2003 até junho de 2004 a arrecadação de 125.174 quilos de alimentos. Esse resultado beneficiou 62 instituições receptoras e oportunizou a complementação de 513.005 refeições para 6.678 pessoas.



AÇÕES DESENVOLVIDAS EM MAIO/JUNHO DE 2004

Cooperativismo

Visando oportunizar acesso a meios de trabalho e renda, para famílias carentes, indicadas pelas entidades do Mesa Brasil e que receberam o curso de empreendedorismo popular, bem como aos grupos do Envolve-se, foi realizado, em junho, um seminário cujo tema era: Como Formar Cooperativas. O evento aconteceu no Sesc Comunidade, reunindo 56 participantes e contou com a presença do Presidente da Ocergs-Sescoop/RS Vicente Bogo, além da colaboração de técnicos que expuseram os procedimentos de como formar uma cooperativa, ajudando a esclarecer dúvidas dos participantes, que receberam ainda, um gibi sobre cooperativismo e um manual da Ocergs. "Nossa meta é que as pessoas capacitadas possam formar cooperativas", afirma a Assistente Social do Sesc Comunidade, Viviand Trentin.

Parceria Themis/Mesa Brasil/RS

O Sesc Comunidade vem desenvolvendo trabalhos em parceria com a ONG Themis Assessoria Jurídica e Estudos de Gênero, com a parceria das Promotoras Legais Populares, na realização de oficinas ou palestras em 30 entidades do Programa Mesa Brasil até o final deste ano. Como contrapartida, o SESC Comunidade estará disponibilizando vagas nos cursos de Aprender a Empreender, Voluntariado e de Desenvolvimento Gerencial para as Promotoras Legais Populares.

A temática trabalhada é a violência contra a mulher e DST/AIDS para o público das famílias atendidas pelas referidas entidades. As entidades atendidas pela Themis no mês de junho foram: Lar Amigo Germano, AMORB e ALAN, com uma participação de 125 pessoas.

Mesa Brasil SESC/RS e ONG Sempre Amigo/Unificado

Em 05 de junho, foi realizado o simulão/ZH do Curso Unificado no Gigantinho. A inscrição era 1kg de alimento não-perecível ou 1 agasalho. Com a participação de 12.000 pessoas foram arrecadados para o programa Mesa Brasil/RS 6,517 toneladas de alimentos não-perecíveis e 7 mil peças de agasalhos.



Dia do Desafio

O Dia do Desafio, evento realizado em 26 de maio pelo SESC/RS, contabilizou a doação de 155.215 unidades de agasalhos e de 28.992 quilos de alimentos em Porto Alegre e nos Centros de Atividades do Interior. Também foram coletados 2 mil brinquedos, 894 litros de sangue e 1.034 calçados. Houve a participação de 169 municípios do Rio Grande do Sul e Porto Alegre que mobilizou 777.970 pessoas, superando a cidade de Bogotá, sua concorrente.

O material foi destinado à Campanha do Agasalho, promovida pelo gabinete da Primeira-Dama do Estado, Cláudia Rigotto. Os alimentos arrecadados na Capital serão distribuídos pelo Programa Mesa Brasil SESC/RS.

Dia da Solidariedade

A Lei de nº 11.693, de 25 de novembro de 2001, de autoria do Deputado Estadual Cezar Busatto, instituiu o terceiro sábado do mês de maio como o Dia da Solidariedade.

Com o engajamento de muitos parceiros, juntamente com o SESC de Porto Alegre, se constituiu o Comitê da Solidariedade que, após as ações de 2003, passou a ter caráter permanente como uma instância de articulação e mobilização da sociedade. Neste ano, além de repetir o sucesso do ano anterior, se constituiu num marco da solidariedade no Rio Grande do Sul, com a mobilização de 60% dos municípios gaúchos.

E, não vamos parar por aí. Já começamos a articular novas ações porque a SOLIDARIEDADE brota da alma de cada um de nós, gaúchos e gaúchas.

Iara Wortmann Coordenadora
Comitê da Solidariedade.

Rede de solidariedade

Empresas Doadoras: Filler, Totozinho, Coolméia, Breads, Porto Verde, Habbibs, Atacadão Gênero Alimentícios, Super Center Pan, Mister Pan, Supermercado Gecepel, Manoella, Curso Pré Vestibular Mauá, Massas do Forte, CONAB, Distribuidora Quitéria, Parmíssimo, Porto Pesca, Fuhr Lorenz, Hortomercado, Rancho do Capivari, Martinez, Box 1 Poli Ervas(Mercado Público), Box 2 Unidos(Mercado Público), Box 3 Bagé (Mercado Público), Box do Alemão (Mercado Público), Tempero e Sabor(Mercado Público), Tio Raul Box 2(Mercado Público), Dinda Alimentos Ltda, MesaSul Com. e Ind. de

Alimentos, Perdigão Agroindústria S/A, Posto Ipiranga, SBCR Imperatriz Dona Leopoldina, Cataventus, SÜSS, Prefeitura, Campanha SESC.

Instituições Receptoras: ACEBERGS, ACOMPAN, AELCA, ALAN, Albergue Navegantes, AMORB, AMOVIESP, Asilo Padre Cacique, Bárbara Maix, CADE, Casa Marta e Maria, Casa Nazaré, Casa Santa Rita de Cássia, CEA (Centro de Educação Ambiental), Centro Comunitário São José Operário, Centro Infantil Madre Teresa, CEPA, CEREPAL, Creche Anjinho da Guarda, Creche Balão Mágico, Creche Comunitária Jerusalém, Creche Criança Cidadã, Creche Esperança Cordeiro, Creche Estrela Mágica, Creche Estrelinha do Amanhã, Creche Estrelinha do Céu, Creche Galpãozinho, Creche Gotinhas de Amor, Creche João Paulo II, Creche Mãezinha do Céu, Creche Mamãe Coruja, Creche Maria de Nazaré, Creche Mato Grosso, Creche Negrinho do Pastoreio, Creche Nossa Senhora Navegantes, Creche São Vicente de Paulo, Creche Santa Luiza, Creche Topogigio, EMANUEL, INAMEX, Lar dos Idosos Cegos, Lar Esperança, Lar Santa Rita, Lar Santo Antônio, MDCA, SOMAI, SPAAN, Creche Gira Sol, Renascer da Esperança, Lar Menino Jesus de Praga, Clínica Esperança, Creche Vovó Ida, Creche Vovó Ana, Creche Santa Zitta, Instituto do Câncer Infantil, Creche Arco Íris, Creche Recreio da Divisa, Creche do Xaropinho, Creche Girassol, Lar da Pequena Criança Menino Jesus de Praga, Casa da Pequena Criança e Casa do Pequeno.

Mais uma instituição beneficiada

A Associação Evangélica Luterana de Caridade (AELCA), foi indicada ao Programa Mesa Brasil pelo Supermercado Gecepel, desta indicação já resultaram diversas doações de alimentos, curso de capacitação e início de curso de corte e costura para a comunidade. São gestos como este que tornam possível a continuidade do nosso trabalho junto às crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social.



Elaine Timmen
Dirigente da Instituição AELCA

Julho

AGENDA

- Curso para Dirigentes do 3º Setor- Oficina de Culinária para Entidades Sociais - Palestras de Nutrição para a 1ª Infância - Oficina de Educação Alimentar para Entidades Sociais - Curso de Corte e Costura para Entidades Sociais - Curso de 1º Socorros Direcionados para Educadores - Técnicas de Apresentação e Negociação - Curso de Manipulação de Alimentos (1º Módulo).

Agosto

-Curso para Dirigentes do 3º Setor - Oficina de Culinária para Entidades Sociais - Palestras de Aleitamento Materno nas Entidades Sociais - Oficina de Educação Alimentar para Entidades Sociais - Curso de Manipulação de Alimentos (2º Módulo) - Curso de 1º Socorros Direcionados para Educadores - Curso de Corte e Costura para Entidades Sociais.



SESC COMUNIDADE - Av. Vigário José Inácio, 718
Fone: (51) 3224-1268 / e-mail: comunidade@sesc-rs.com.br



Gente: nossa razão de existir.

