



Educação Alimentar e o Currículo Escolar em Timor-Leste

Filipe José Alves do Couto^[1] |
couto.filip@gmail.com

Letícia Jomardo da Costa Soares^[2]
leticiajomardo31@gmail.com

Resumo: Timor-Leste enfrenta níveis elevados de insegurança alimentar e de má nutrição. Entre outras áreas de atuação, a educação e as escolas são apontadas como área e *locus* privilegiados para se intervir neste domínio. A integração de conteúdos de nutrição e de alimentação saudável nos currículos escolares são amplamente encorajados e surgem como resultados a alcançar nas agendas políticas nacionais e internacionais. O objetivo deste estudo é analisar a importância da relação entre a educação alimentar e currículo escolar em Timor-Leste. Os resultados mostram que há uma necessidade de incrementar a educação alimentar nos currículos escolares de Timor-Leste e também aponta para a importância do conhecimento dos professores sobre a educação alimentar, podendo contribuir para uma boa nutrição em todos os níveis escolares.

Palavras-chave: Currículo escolar; Educação alimentar; Timor-Leste.

Food Education and the School Curriculum in Timor-Leste

Abstract: Timor-Leste faces high levels of food insecurity and malnutrition. Among other areas of activity, education and schools are highlighted as a privileged area and locus to intervene in this domain. The integration of nutrition and healthy eating content into school curricula is widely encouraged and appears as a result to be achieved on national and international political agendas. The objective of this study is to analyze the importance of the relationship between nutrition education and school curricula in Timor-Leste; a document analysis method was conducted and the result shows that there is a need to increase food education in the school curricula in Timor-Leste and indicates the importance of teachers' knowledge about food education, thus contributing to good nutrition at all school levels.

Keywords: Food education; School curriculum; Timor-Leste.

[1] Escola Superior de Educação de Fafe - Instituto Europeu de Estudos Superiores (ESEF-IEES). Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação (CIDI-IEES). Professor Adjunto. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0653-3487>.

[2] Docente Convidada da Universidade Nacional Timor Lorosa'e (UNTL). ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7042-9654>.

Introdução

A insegurança alimentar atinge cerca de 28% da população mundial. No Sudeste Asiático, a insegurança alimentar é de cerca de 18%. Nesse domínio, Timor-Leste regista um valor bastante elevado, com cerca de 36% da população timorense a enfrentar um problema de insegurança alimentar crónica moderada ou severa (MAP, 2019), correspondendo a aproximadamente 430 mil pessoas. Os principais impulsionadores da insegurança alimentar crónica em Timor-Leste (MAP, 2019, p. 3) são os níveis excecionalmente elevados de desnutrição crónica, com má qualidade e quantidade do consumo alimentar. No domínio da má nutrição, em Timor-Leste, as crianças são particularmente afetadas, sendo que cerca de 46% das crianças com menos de 5 anos sofre de desnutrição crónica moderada e severa.

Os problemas de má nutrição, referentes a 2019, em particular atrasos no crescimento, eram em Timor-Leste de 47,1%. Este valor é bastante elevado, principalmente quando comparado com o valor registado a nível mundial, de 22%, ou com o valor da região do Sudeste Asiático, de 27% (MAP, 2019).

Já em 2007, a Política Nacional de Educação de Timor-Leste (RDTL, 2007) apontava para uma elevada prevalência de má nutrição das crianças, em que 47% sofriam de deficiências nutricionais com um crescimento deficiente. Porém, a má nutrição crónica nas crianças timorenses continuou a ser muito elevada, ainda que a situação tenha melhorado. Segundo o *Plano Estratégico de Desenvolvimento de Timor-Leste* (PED, 2011, p. 38), por volta de 2011, um terço das crianças com menos de cinco anos sofria de anemia. Nesse período, a situação nutricional de crianças em Timor-Leste continuava aquém dos padrões mundiais aceitáveis.

Neste contexto, foi estabelecida, em 2017, a *Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional para Timor-Leste* (PNSAN), em que as autoridades governamentais comprometem-se a executar, de modo intersectorial, atividades de segurança alimentar e nutricional de modo coordenado. Um dos resultados que se pretende alcançar com a PNSAN consiste em “Melhor educação, sensibilização e defesa da segurança alimentar e nutricional” (PNSAN, 2017, p. 286). Como estratégia para se alcançar o resultado pretendido,



recomenda-se a integração de temas de nutrição nos programas escolares, desde os primeiros anos de aprendizagem.

Ainda segundo os resultados da primeira análise de Insegurança Alimentar Crónica (MAP, 2019), um dos fatores principais que impulsionam a insegurança alimentar são os elevados níveis de pobreza existentes em Timor-Leste, cerca de 42%, restringindo a possibilidade de os agregados familiares terem uma alimentação adequada. Para ultrapassar esta situação, uma das recomendações apresentadas (MAP, 2019, p. 8) consiste em se ampliar melhores práticas de alimentação e cuidados infantis, bem como educação sobre a nutrição em comunidades, com especial atenção para uma otimização na utilização de alimentos locais ricos em nutrientes, de modo a melhorar a diversidade alimentar. Outras boas práticas na promoção de mudança de comportamento social recomendadas consistem em programas específicos e sensíveis à nutrição em ambiente escolar (MAP, 2019, p. 4), através da inserção de tópicos sobre alimentação e nutrição no currículo escolar, promover práticas adequadas de higiene e cuidados infantis, e ali-

mentação escolar baseada na diversidade de alimentos produzidos localmente.

Em 2020, no relatório do Índice Global da Fome (Global Hunger Index – GHI –, em inglês), Timor-Leste ocupava a 106.^a posição num total de 107 países. O relatório destaca como grande preocupação a má nutrição infantil, em que mais de metade das crianças sofre de nanismo e quase 15% das crianças sofre de debilitação. No mesmo relatório, para 2021, Timor-Leste ocupava a 108.^a posição, num total de 116 países (GHI, 2021, p.13).

O Global Hunger Index (GHI) para 2020 apresentava Timor-Leste na 108.^a posição (GHI, 2021, p. 13).

Educação alimentar e currículo escolar

Para Collins (1995), a educação alimentar na escola abarca três objetivos essenciais. O primeiro é transmitir as informações necessárias, ou os conteúdos sobre nutrição, para que os alunos tenham conhecimento sobre nutrição e práticas alimentares saudáveis. O segundo objetivo é alterar atitudes não saudáveis para que os alunos tenham motivação para es-

tabelecer práticas alimentares saudáveis. O terceiro consiste em ensinar competências positivas para que os alunos tenham todas as ferramentas para atingir os seus objetivos nutricionais.

A combinação dos objetivos apontados por Collins (1995) para a educação nutricional, que engloba conhecimentos, capacidades e atitudes, remete-nos para a conceção de competências. As competências, considerando a definição apresentada pela OCDE (2016), desenvolvem-se através de combinações articuladas entre conhecimentos, capacidades e atitudes e são consideradas fundamentais nos resultados de aprendizagens esperadas dos alunos.



Esquema conceptual de competências, adaptado de OCDE (2016)

Na elaboração de currículos de educação nutricional, McNulty (2013) indica a necessidade de um equilíbrio entre dotar os alunos para aspetos nutricionais que estes desafiam a curto e médio prazo e também como

futuros pais. Contudo, o autor alerta para a necessidade de não se criarem frustrações, dando informações sobre as quais os alunos não podem agir devido a restrições económicas ou familiares, como a insegurança alimentar.

Metodologia

Neste trabalho opta-se por um estudo documental, realizado através da análise dos documentos curriculares prescritos nacionais. Para se identificarem e aferirem os conteúdos de nutrição e da alimentação saudável presentes no currículo escolar, nomeadamente no pré-escolar e no 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, foram analisados o *Currículo Nacional – Base de Educação Pré-Escolar de Timor-Leste* (ME, 2014a) e o *Currículo Nacional do Primeiro e Segundo Ciclos do Ensino Básico* (ME, 2014b).

Os conteúdos curriculares identificados foram organizados por níveis de ensino, disciplinas (componentes curriculares), temáticas e resultados de aprendizagem, de modo a efetuar uma análise estruturada.

Refira-se que este trabalho surge no âmbito do projeto *Building capacity for better nutrition in schools*^[3], na

^[3] *Building capacity for better nutrition in schools* é um projeto da Universidade Nacional Timor



preparação da intervenção junto de educadores e professores no desenvolvimento de atividades educativas na área da nutrição e da alimentação saudável, pelo que, antes da intervenção, foi necessária a análise curricular neste domínio, a fim de articular e harmonizar o processo de capacitação com os currículos vigentes.

Análise da Nutrição e alimentação no currículo escolar timorense

Nutrição e alimentação no currículo do ensino pré-escolar

No ensino pré-escolar, estão previstos sete resultados de aprendizagem relacionados com a nutrição e a alimentação saudável. Os resultados de aprendizagem estão inseridos na área temática Vida Saudável da componente curricular Desenvolvimento Geral (Físico) e estão divididos por diferentes níveis etários, dos 3 aos 6 anos de idade.

Neste período de vida, a educação formal procura criar hábitos de higi-

ne e de alimentação saudável. Sem se destacar a transição de conhecimentos, através de conteúdos específicos, os resultados de aprendizagem apontam para a aquisição de comportamentos, bem como para a capacidade de identificar situações positivas *versus* situações negativas.

Lorosa'e (Programa de Pós-Graduação e Pesquisa e Departamento de Nutrição e Dietética), desenvolvido em parceria com o Ministério da Educação, Juventude e Desporto (Programa HANDS), cofinanciado pelo *New Zealand Aid Programme*.

Nível de Ensino	Componente curricular	Área Temática	Resultados de aprendizagem
Pré-Escolar (3-4 anos)			1.3.1. Sabem usar os talheres na hora de comer.
			1.3.3. Lavar as mãos antes de comer ou depois de ir à casa de banho ou depois de tocar os animais ou coisas sujas.
			2.3.1. Identificar os objetos sujos.
			2.3.4. Comparar e saber a comida que é limpa e não come comida suja ou estragada.
Pré-Escolar (4-5 anos)	DESENVOLVIMENTO GERAL (FÍSICO)	VIDA SAUDÁVEL (SAÚDE)	2.3.5. Decidir que ele precisa de beber muita água.
			2.3.6. Reconhecer alguns alimentos que as pessoas podem comer muito (tais como: Hortaliças, frutas e arroz) e os alimentos que as pessoas devem comer pouco (doce, rebuçados etc.)
Pré-Escolar (5-6 anos)			3.3.1. Reconhecer alguns alimentos que as pessoas podem comer muito (tais como: Hortaliças, frutas e arroz) e os alimentos que as pessoas devem comer pouco (doce, rebuçados etc.)

Tabela 1 – Resultados de aprendizagem no Pré-Escolar – Nutrição



Neste nível, de ensino os resultados de aprendizagem procuram, como indica Contento (2008), alterar atitudes não saudáveis para que os alunos tenham motivação para estabelecer práticas alimentares saudáveis.

Nutrição e alimentação no currículo do ensino básico

Para o 1.º ciclo do Ensino básico, os resultados de aprendizagem que promovem a boa nutrição e a alimentação saudável estão presentes nas componentes curriculares de Saúde, Arte e Cultura. Para a componente curricular Saúde, os resultados de aprendizagem surgem nas áreas temáticas O meu corpo, Boa Higiene e Boa Saúde e Saúde da Família e da Comunidade. No 4.º Ano de escolaridade estão também evidenciados dois resultados de aprendizagem na área temática Horta de Permacultura, da componente curricular Arte e Cultura. A tabela 2 apresenta os resultados de aprendizagem por níveis de ensino e por áreas temáticas.



4.º	ARTE E CULTURA	HORTA DE PERMACULTURA	AC4.6.1. Usar técnicas e habilidades na produção de adubo orgânico, de viveiros de plantas e de processamento de alimentos tradicionais; AC4.6.2. Apreciar o saber local, através da permacultura.	Aprender conceitos sobre comida tradicional. Preparar a lista de materiais necessários para cozinhar comida tradicional. Praticar a confecção de comida tradicional.
	SAÚDE	BOA HIGIENE E BOA SAÚDE	SA4.2.1. Conhecer a pirâmide alimentar.	Explicar como é que o consumo de bons alimentos pode promover a saúde. Identificar a nutrição como uma componente essencial para o crescimento e desenvolvimento das crianças.
		SAÚDE DA FAMÍLIA E DA COMUNIDADE	SA4.3.3. Apreciar a importância da horta de casa para a nutrição da família.	Comparar e descrever vantagens e desvantagens dos alimentos provenientes da horta e dos da loja.

Tabela 2 – Resultados de aprendizagem no 1.º Ciclo do Ensino Básico – Nutrição



Nível	Componente curricular (disciplinas)	Área Temática	Resultados de aprendizagem	Indicadores de Aprendizagem O aluno atinge os resultados da aprendizagem, quando for capaz de:
1.º	SAÚDE	O MEU CORPO	SA1.1.1. Apreciar o seu corpo como algo dinâmico e sempre em mudança	Dar exemplos de alimentos que ajudam no crescimento físico e cerebral (ajuda no processo de se tornar adulto).
		BOA HIGIENE E BOA SAÚDE	SA1.2.1. Mostrar hábitos de higiene e comportamentos saudáveis aos estudantes SA1.2.2. Conhecer elementos básicos sobre a nutrição	Descrever a importância em comer diariamente alimentos variados, que sejam bons para o desenvolvimento da criança. Praticar meios de prevenção de doenças, tais como diarreia, incluindo a atenção da água potável.
2.º	SAÚDE	BOA HIGIENE E BOA SAÚDE	SA2.2.1. Reconhecer a importância da boa alimentação, sendo limpa, e da água potável.	Comparar os comportamentos de cuidados higiénicos com os alimentos com os não higiénicos dos alimentos. Identificar cuidados higiénicos com os alimentos e comparar alimentos higiénicos com os não higiénicos. Descrever a importância dos alimentos para um corpo saudável. Identificar vários tipos de alimentos, de acordo com os 3 grupos de alimentos nutritivos. Mostrar como a água é importante para a saúde e para o corpo. Comparar a água fervida com a água não fervida. Pôr em prática cuidados para com a água potável.

A existência de indicadores para os resultados de aprendizagem esperados neste nível de ensino permite uma análise mais específica dos objetivos de educação alimentar. Dos oito resultados de aprendizagem associados à nutrição presentes no 1.º Ciclo do Ensino básico, verificam-se os três diferentes objetivos definidos por Collins (1995) para a educação nutricional. Para sete dos resultados de aprendizagem (SA1.1.1., SA1.2.1., SA1.2.2., SA2.2.1., SA4.2.1., AC4.6.1. e SA4.3.3.), destaca-se a transmissão de informações necessárias, ou os conteúdos sobre nutrição, para que os alunos tenham conhecimento sobre nutrição e práticas alimentares saudáveis. A identificação e a necessidade de alteração de comportamentos não saudáveis são identificadas em três resultados de aprendizagem (SA4.3.3., SA2.2.1., SA1.2.1.). Do mesmo modo, para três resultados de aprendizagem (SA2.2.1., AC4.6.1., AC4.6.2.) esperados, evidencia-se o objetivo de desenvolvimento de competências positivas para que os alunos possam atingir os seus objetivos nutricionais, em particular através da experiência e da prática. A “mistura” preconizada, entre conhecimentos, capacidades e atitudes corrobora no desenvolvimento de competências.

Nos resultados de aprendizagem

ressalta o resultado previsto denominado SA4.2.1. *Conhecer a pirâmide alimentar*. A pirâmide alimentar, utilizada em diversos contextos, não está harmonizada com as recomendações das autoridades de saúde de Timor-Leste. Nas recomendações do Ministério da Saúde analisadas, surge como indicação uma “roda” ou “tabela” dos alimentos, sempre dividida em três grupos principais (MS, 2015): comida para crescer (*aihan haburas*), comida para proteção (*aihan protesau*) e comida para força (*aihan forsa*).

Para o 2.º Ciclo do Ensino Básico identificam-se três resultados de aprendizagem, na área temática de *Boa Higiene e Boa Saúde* da componente curricular Saúde. De modo menos explícito, identifica-se a possibilidade de integração curricular na componente curricular *Literacia* – português, área temática *Ouvir e Falar*, em que, entre outros, se pretende utilizar várias estratégias para alargar o vocabulário relacionado com a alimentação. Esta potencialidade permite a integração curricular de temáticas de nutrição e alimentação saudável, como um processo de combinar e articular conteúdos de aprendizagem e disciplinas, possibilitando, assim, uma aprendizagem holística e abrangente.



Nível	Componente curricular (disciplinas)	Área Temática	Resultados de aprendizagem	Indicadores de Aprendizagem O aluno atinge os resultados da aprendizagem, quando for capaz de:
5.º	SAÚDE	BOA HIGIENE E BOA SAÚDE	SA5.2.1. Conhecer os impactos daquilo que pode ameaçar a saúde.	Discutir e analisar os impactos, no crescimento físico e mental, de uma alimentação insuficiente, principalmente, num longo período.
6.º	SAÚDE	BOA HIGIENE E BOA SAÚDE	SA6.2.1. Conhecer os impactos do hábito de escolher os alimentos, tendo em conta o correto balanço nutritivo.	Analisar os hábitos de escolha de alimentos e explicar os impactos na saúde. Descrever como dar resposta a hábitos de alimentação não saudável (alimentos com muito óleo, etc.).
			SA6.3.2. Reconhecer os impactos sobre o assunto saúde que sejam relevantes para a comunidade local.	Realizar práticas para a promoção da saúde [advocacia], principalmente em relação a assuntos de saúde que tenham maior impacto na comunidade local. Realizar ações em prol da saúde, na comunidade local.
	LITERACIA - PORTUGUÊS	OUVIR E FALAR (LTP6.1) Meio de Comunicação	LTP6.1.4. Usar várias estratégias para alargar o género e o vocabulário académico.	Identificar palavras e expressões relacionadas com a principal área do vocabulário (por exemplo: descrições físicas e psicológicas, partes do corpo humano, animais, roupa, estações do ano, clima, alimentação, lugares na comunidade, viver na cidade ou na montanha e casas).

Tabela 3 - Resultados de aprendizagem no 2.º Ciclo do Ensino Básico – Nutrição

Os resultados de aprendizagem SA5.2.1. e SA6.2.1. implicam a articulação de conhecimentos e capacidades. O resultado de aprendizagem SA6.3.2. é atingido através da advocacia em prol de aspetos da saúde por parte dos alunos. Este resultado só poderá ser atingido através de articulação entre conhecimentos, capacidades e atitudes, conduzindo à competência de transferência de aprendizagens.

Considerações finais

A educação, o sistema educativo e as escolas são apontadas como fundamentais no combate à má nutrição e à insegurança alimentar em Timor-Leste. Os currículos timorenses escolares analisados, do pré-escolar, do primeiro e segundo ciclos do ensino básico prescrevem, de forma clara, a abordagem para a aprendizagem que contribuem para suprimir esta situação, através de 18 resultados de aprendizagem diretamente relacionados com a nutrição e a alimentação saudável. Os resultados de aprendizagem identificados permitem a articulação de conhecimentos, capacidades e atitudes, potenciando, assim, uma “fusão” condutora ao desenvolvimento integrado de competências.

Embora a existência de resultados de aprendizagem esperados no currículo prescrito sobre educação nutricional seja um bom indicador, considera-se, contudo, necessário, para alcançar os resultados desejados, uma boa preparação de educadores e professores neste domínio, bem como a existência de materiais educativos capazes de corresponder aos desafios propostos. Os conteúdos de formação dos professores devem estar sincronizados com os programas escolares. Esta sincronização é fundamental para um bom processo de desenvolvimento curricular. Se os educadores e professores não desenvolvem as competências necessárias na sua formação inicial, ou se existem alterações curriculares posteriores, a formação contínua deverá ser chamada a desempenhar o seu papel de formação recicladora e atualizadora.



Referências Bibliográficas

- Collins, Janet L., Leavy Small, M., Kann, L., Collins Pateman, B., Gold, R., & Kolbe, L. (1995). *School Health Education*. Journal of School Health, 65(8) (October 1995): 302.
- Contento, I. (2008). *Nutrition education: linking research, theory, and practice*. Asia Pacific. J Clin Nutr. 2008;17 Suppl 1:176-9. PMID: 18296331. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18296331/>.
- GHI (2021). *Global Hunger Index - Hunger and Food Systems in conflict settings* (GHI). Bonn: Welthungerhilfe; Dublin: Concern Worldwide.
- MAP (2019). *Primeiro Relatório da análise sobre a situação de insegurança alimentar crônica IPC em Timor-Leste. Evidências e Padrões para Melhores Decisões sobre a Segurança Alimentar e Nutrição*. Ministério da Agricultura e Pescas (MAP).
- McNulty, J. (2013). *Challenges and issues in nutrition education*. Nutrition Education and Consumer Awareness Group, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Disponível em: www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/en/
- Ministério da Educação (2014a). *Currículo Nacional - Base de Educação Pré-Escolar de Timor-Leste de 2014*. Ministério da Educação de Timor-Leste (ME).
- Ministério da Educação (2014b). *Currículo Nacional do Primeiro e Segundo Ciclos do Ensino Básico – 2014*. Ministério da Educação de Timor-Leste (ME).
- Ministério da Saúde (2015). *Rekomendasaun ba han Saudavel, iha Timor-Leste*. Ministério da Saúde de Timor-Leste (MS). Direção Nacional de Saúde Pública – Departamento de Nutrição.
- PED (2011). *Plano Estratégico de Desenvolvimento de Timor-Leste 2011-2030* (PED). República Democrática de Timor-Leste.
- PNSAN (2017). *Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional para Timor-Leste* (PNSAN). Resolução do Governo N.º 12/2017 de 8 de março, Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 276-294.
- RDTL (2007). *Aprova a Política Nacional de Educação*. Resolução do Governo 3/2007. República Democrática de Timor-Leste (RDTL).
- UNESCO (2016). *Glossário de Terminologia Curricular*. Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. Bureau Internacional de Educação.