

Ficha Técnica 24

COORDENAÇÃO DE GESTÃO DE ADULTOS
RECURSOS EDUCACIONAIS



Escoteiros do Brasil
Rio de Janeiro



SABOR & SAÚDE

Sugestões para alimentação em Acampamentos Volantes

Os Escoteiros devem aprender a cozinhar antes de ir para o acampamento. Ensine-lhes a fazer pão, mingau e uma boa refeição de carne com legumes, que os mantenha alimentados e bem dispostos, para as atividades do acampamento. (Baden - Powell - Escotismo para rapazes)

Na Ficha Técnica nº 23 discorreremos sobre os pontos básicos do planejamento e desenvolvimento de um Acampamento Volante, atividade que por suas características peculiares pode, se bem realizada, representar um marco na vida do adolescente, com reflexos expressivos no desenvolvimento de diversas áreas de sua personalidade.

É importante considerar que é preciso dispensar um cuidado especial ao item alimentação pois um acampamento itinerante

consome muita energia pelo esforço despendido nos deslocamentos entre um e outro local de pernoite e o transporte do equipamento necessário.

A alimentação é portanto um aspecto essencial, não só como condição para manter a disposição, saúde e bom desempenho físico dos jovens, mas também e principalmente para assegurar um "moral elevado," primordial para alcançar o sucesso em qualquer atividade.

Vamos dedicar o espaço dessa Ficha Técnica para abordar o problema da seleção de alimentos apropriados e conciliar aspectos críticos como peso, volume e espaço com o valor nutricional e energético sem esquecer de levar em consideração a facilidade de acondicionamento, conservação e a possibilidade de convertê-los em refeições agradáveis aos olhos, mas principalmente ao olfato e ao paladar.

Para montar um cardápio que atenda as necessidades, vamos apresentar uma relação de alimentos que se prestam as condições já descritas. Vamos agrupá-los do ponto de vista didático em três categorias: Proteínas - Carboidratos - vitaminas e sais minerais., açúcares e gorduras.

Há outros três fatores que devem ser levados em consideração:

Embalagens - Podem representar problemas como quebra ou vazamento ou simplesmente ocupar espaço desnecessário ou ainda peso adicional. Descarte portanto, caixas de papelão, bandejas de isopor e vidros. Sacos plásticos tipo "zapt" podem embalar quase tudo. Os vidros devem ser substituídos por frascos de plástico com tampas de pressão e outra de enroscar, evitando vazamentos. Mel, maionese, catchup e mostarda podem ser adquiridos em embalagens com porções individuais.

Preparação rápida e simples - A refeição ideal para esse tipo de atividade é a que pode ser preparada em uma só panela ou no máximo duas. Uma panela e uma frigideira são suficientes para realizar as refeições do cardápio que vamos apresentar como sugestão, que além de satisfazer as necessidades de nutrição dos jovens são de fácil preparação.

Panela é algo que não ocupa espaço na mochila, pois o seu espaço interno pode ser inteiramente aproveitado, inclusive com ingredientes que serão usados nas refeições.

Baixa cocção - Outro ponto a ser considerado, é que não devemos escolher alimentos que exijam muito tempo em seu cozimento, pois isso vai se refletir em ampliar a queima de combustível, que vai acabar influenciando na relação espaço - peso - esforço. Assim quando nos referimos a feijão ou canjica, estamos falando de um produto que é encontrado em grandes supermercados já pronto e acondicionado em plástico a vácuo, que não necessita de conservação em geladeira, basta temperar e pronto!" Tá no papo!"

- Proteínas vegetais: Ervilha seca - lentilha - feijão - castanhas - proteína texturizada de soja (carne de soja), amendoim (grão ou pasta), grão de bico em pasta (hamus tahine), cangica.
- Proteínas animais: Leite - queijo - carnes curadas (lingüiça, paio, carne seca, salame, toucinho defumado) - ovos, atum, sardinhas e frango em conserva - patê - maionese.
- Carboidratos, sais minerais e vitaminas: Maçã - laranja - figo seco - banana passa - uva passa - ameixas secas - granola - mel - chocolate - farinha de trigo - pão - biscoitos - cenoura - beterraba - batata - abóbora - cebola e alho.

Os carboidratos são os maiores responsáveis pelas calorias que o corpo utiliza para gerar sua atividade muscular e calor. Os alimentos que fornecem carboidratos devem representar cerca de 60% a 80% do que ingerimos durante o dia.

As proteínas são responsáveis pelo crescimento e manutenção dos tecidos que sustentam o corpo e as funções vitais. Devem ser utilizadas diversas fontes de proteínas distribuídas em pequenas quantidades nas diversas refeições do dia, preferencialmente combinadas com carboidratos. Devem representar cerca de 15 a 20% da nossa ingestão diária.

Vitaminas, sais minerais, proteínas e carboidratos, açúcares e gorduras, estarão presentes quando as refeições planejadas para o dia, combinarem os alimentos que relacionamos.

Água: As vezes não nos damos conta da importancia da água para o bom funcionamento do nosso organismo, esquecendo que somos constituídos de 70% de líquidos dos quais a maior parte é água. Ao planejar o acampamento é preciso assegurar, que ao longo do percurso seja possível obter água potável suficiente para abastecer os cantis periodicamente evitando correr o risco de encarar uma desidratação. Nunca é demais lembrar que falta de água debilita o corpo mais rapidamente que a falta do que comer. Durante um Acampamento Volante, a ingestão de 2 a 3 litros de água por dia devem ser satisfatórios, dependendo da altitude e da temperatura predominante, durante a atividade. Quando estamos com frio nossa sede é pouca, mas mesmo assim é bom beber água, para equilibrar as funções do organismo e "azeitar a maquina", mantendo seu bom rendimento.

Após essas considerações que sempre achamos serem insuficientes mas sem dúvida indispensáveis vamos finalmente a sugestão de cardápio: Note-se que todos os jantares são pratos quentes.

1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA
<p>Café da manhã em casa - Lanche durante a viagem maçã e/ou barra de cereal ou biscoitos.</p>	<p>Café da manhã - Leite, chocolate, biscoitos, queijo ou requeijão e mel</p>	<p>Café da manhã - Mingau de aveia, biscoitos com requeijão, mel ou geléia</p>	<p>Café da manhã - Leite quente, granola, queijo com goiabada</p>
<p>Almoço - Refeição fria ou sanduíches trazidos de casa.</p>	<p>Lanche - Maçã ou laranja</p>	<p>Lanche - Banana passa</p>	<p>Lanche - Figo seco</p>
<p>Lanche - Barra de cereal ou chocolate</p>	<p>Almoço - Sanduíches de pão sírio ou pão preto Atum, cenoura e beterraba ralada, cebola, pepino, maionese, catchup e mostarda, batata palha e suco liofilizado</p>	<p>Almoço - Sanduíche de pão sírio ou pão preto, salame, queijo prato, cenoura e beterraba ralada, cebola, milho, maionese, catchup e mostarda e suco liofilizado.</p>	<p>Almoço - Macarrão com carne de soja (pronta em conserva), molho de tomate.</p>
<p>Jantar - Caldo + ou - verde Batata, cenoura, 250g de lingüiça Calabresa cortada fininha, abóbora, cebola, alho, salsa desidratada, azeite, ervilhas e pão sírio.</p>	<p>Lanche - Barra de cereal ou pé de moleque</p>	<p>Lanche - Barra de chocolate ou paçoca de amendoim</p>	<p>Lanche - Pé de moleque ou barra de cereal ou biscoitos doces ou banana passa</p>
<p>Ceia - Leite quente, chocolate, biscoitos</p>	<p>Jantar - Arroz maravilha Arroz, lentilha, cenoura em cubos, carne seca em tirinhas, paio, bacon e caldo de carne - salsa desidratada, passas</p>	<p>Jantar - Baião de dois: Feijão*, arroz, paio, carne seca, toucinho cozidos juntos como Feijoada.</p>	<p>Jantar - Em casa</p>
	<p>Ceia - Canjica*</p>	<p>Ceia - Leite, chocolate e biscoitos</p>	<p>** Feijão e cangica, podem ser adquiridos semi-prontos, bastando ferver 15'. È preciso temperar o feijão e `a canjica, acrescentar cravo e canela em pedaços.</p>