

Curso de Extensão

MultiplicaSAN: Promovendo uma cultura de direitos

AUTOBIOGRAFIA ALIMENTAR

Sua vida através da sua alimentação

A autobiografia alimentar é um questionário utilizado para trabalhar diferentes aspectos relacionados ao papel da cultura como marcador de identidade e subjetividades culturais. A cultura envolve pessoas, histórias, raízes, antecedentes, processos, lugares, rituais, atitudes, práticas, símbolos e significados; uma reunião de dimensões subjetivas, porém determinantes para nossas escolhas alimentares. A comida desde a sua origem e produção até consumo – e reaproveitamento, revela aspectos fundantes de nossa cultura, expressando também as contradições sociais que nos configuram enquanto família, grupo social, sociedade e nação. A comida, por meio dos sistemas culinários, é uma linguagem que revela, a partir de nossa diversidade, quem e como somos.

Te convidamos a responder este questionário, dialogando com seus familiares, amigos e parentes. A proposta é, com base nas nossas histórias de vida e por meio da memória alimentar, tornar mais claro, algumas dimensões que, em geral, são tácitas e invisíveis no cotidiano de nossas escolhas, exatamente por estarem "naturalmente" inseridas nas nossas vidas.

Se você puder/tiver, traga fotos que possam ilustrar as "fases alimentares" da sua vida.

Se você entrou na escola e/ou creche antes dos 6 ou 7 anos, ou ainda não completou todas as fases, pode responder conforme seu percurso de vida.

Fase da Infância (0 – a 6 ou 7 anos) * - Amamentação e introdução de alimentos

1. Foi amamentado?/Por quanto tempo? Como foi o processo de amamentação? Pergunte na sua família como foi e quem participou desta fase da sua vida.
2. Quais foram os primeiros alimentos introduzidos na sua alimentação? Com que idade? Tem alguma memória ou registro relacionado ao gosto alimentar nesta fase?
3. Consegue lembrar, tem registros ou memórias de quais alimentos você gostava e não gostava nesta fase?
4. Havia algum alimento proibido ou restrito? Por quê?
5. Como era a rotina e o comportamento alimentar da família (horários, temperos, preparações culinárias, local de refeição, tabus, rituais ou crenças etc.)? Pode descrever?
6. Geralmente com quem você comia, em que local e quem cuidava da sua alimentação?

7. Em relação às comemorações e festas familiares: quais eram realizadas com frequência (aniversários, festas religiosas, etc.)? Havia comidas? Quais? Quem preparava? Você tinha uma comida preferida?

Fase Escolar (6 a 7 – 15 anos)

1. Como era sua alimentação na escola?
2. Houve a introdução de novos alimentos nesta fase, quais? Onde e com quem você os comia?
3. Havia algum alimento proibido ou restrito? Por quê?
4. A rotina e o comportamento alimentar da família (horários, temperos, preparações culinárias, local de refeição, tabus, rituais ou crenças etc.) tiveram alguma alteração?
5. Tem alguma memória ou registro relacionado ao gosto alimentar nesta fase? Quais alimentos que gostava e/ou não gostava? Algo mudou nesta fase?
6. Geralmente com quem você comia, em qual local e quem cuidava da sua alimentação?
7. As celebrações e festas familiares, se mantiveram iguais? Se não, quais as alterações?

Adolescência 15 – 18/20 anos – Adolescência

1. Como era a sua alimentação na escola? O que mudou em relação à fase anterior?
2. Como passou a ser sua alimentação na rua? Com que frequência, com quem e em que locais?
3. Tem alguma memória ou registro relacionado ao gosto alimentar nesta fase? Quais os alimentos que você gostava e não gostava nesta fase? Algo mudou em relação à fase anterior?
4. Você identificou algum processo de restrição alimentar? Qual?
5. A rotina e o comportamento alimentar da família (horários, temperos, preparações culinárias, local de refeição, tabus, rituais ou crenças etc.) tiveram alguma alteração?
6. Geralmente com quem você comia, em que local e quem cuidava da sua alimentação?
7. Em relação às comemorações e festas familiares, alguma mudança?

Vida adulta - dos 20 anos até hoje

1. Algo mudou em relação à fase anterior? O que mudou?
2. Hoje com quem você come, onde e quem cozinha com/para você?
3. Como passou a ser sua alimentação no trabalho/faculdade? Com que frequência, com quem e em que locais?
4. Em relação a alimentos que você gostava e não gostava, algo mudou em relação à fase anterior?

5. Se você mora sozinho ou já não mora com a família nuclear: que preparações familiares te trazem memórias ?
6. Em relação às comemorações e festas familiares, alguma mudança?
7. Você identificou algum processo de restrição alimentar? Qual?
8. Você introduziu novos comportamentos alimentares, quais? Por quais motivos?