

SEPARANDO É QUE SE APRENDE !!!!! APROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA E DO MEIO AMBIENTE.

Leonardo Cavalcanti de Souza;
Ceep Professora Lourdinha Guerra, cirilo200@yahoo.com.br

Justificativa

Saúde e qualidade de vida estão intimamente relacionados aos hábitos alimentares. Tem crescido o número de pessoas que se preocupam com a alimentação e o desperdício de alimentos, pois são grandes os índices de desperdício de alimentos, má alimentação e doenças oriundas da alimentação inadequada. A falta de informação e o estigma sobre o aproveitamento integral dos alimentos têm favorecido para o aumento desses índices. Sendo assim os objetivos deste trabalho foi propiciar a construção de novos hábitos alimentares no cotidiano das participantes da oficina, diminuição do lixo e preservação do meio ambiente. Como prevê a metodologia, foi realizada uma oficina com aulas teóricas e práticas com a finalidade de sensibilizar o grupo sobre o tema em questão. A sensibilização e estímulos aconteceram através de práticas educativas com a participação de 25 alunos, na disciplina diversificada e interdisciplinar que pode-se trabalhar as disciplinas de Química e Biologia de forma interessante e prazerosas que constituí uma ferramenta valiosa a qual permitiu alcançar os objetivos propostos.

Objetivos

Saúde e qualidade de vida são sinônimos de uma alimentação saudável e para a obtenção desses benefícios é importante fazer uso de uma dieta equilibrada que contemple alimentos ricos em proteínas, carboidratos, vitaminas, sais minerais e fibras. Grande parte desses nutrientes está contida em alimentos de origem vegetal, principalmente em partes pouco aproveitadas como cascas, sementes, talos e folhas.

Milhares de pessoas no mundo são acometidas por diversos tipos de doenças como degenerativas, cardiovasculares, diabetes que podem ter sua incidência diminuída através de uma alimentação saudável e equilibrada.

O desenvolvimento das formas mais comuns de câncer resulta de uma interação entre fatores endógenos e ambientais. De todos os casos de

câncer, 80 a 90% estão associadas a fatores ambientais. Acredita-se que cerca de 20% dos diversos tipos de câncer ocorrem em razão de dietas inadequadas. Estudos sugerem que o consumo de frutas, verduras, legumes e grãos integrais podem prevenir o desenvolvimento de diversos tipos de cânceres na população e muitos estudos conferem esta característica a esse tipo de dieta (RIBEIRO, 2003).

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento adequado, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares. O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos, principalmente em países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. O crescimento da população mundial, mesmo que amparado pelos rápidos avanços da tecnologia, nos faz crer que o desperdício de alimentos é uma atitude injustificável. Por isso, não podemos mais desperdiçar (BANCO DE ALIMENTOS, 2003).

A forma mais comum de desperdício caseiro é a distorção no uso do alimento. Talos, folhas e cascas são, muitas vezes, mais nutritivos do que a parte dos alimentos que estamos habituados a consumir. Um quarto de toda produção nacional de frutas, verduras e legumes não são aproveitados (BADAWI, 2009).

Utilizar o alimento em sua totalidade significa mais do que economia significa usar os recursos disponíveis sem desperdício, reciclar, respeitar a natureza e alimentar se bem, com prazer e dignidade (BADAWI, 2009). Segundo Mahler (2000), sendo a desnutrição uma consequência da pobreza e da privação, só poderá ser erradicada mediante uma ação política orientada a reduzir as desigualdades ente países e entre os habitantes de um mesmo país. Na ausência dessa política, a sociedade civil organizada busca soluções alternativas para o problema. A sensibilização acerca do consumo e preparo correto de alimentos para a uma dieta rica em nutrientes que favoreçam a saúde e o bem estar de pessoas, objetivando uma melhoria da qualidade de vida das mesmas, é um papel importante do/a profissional de Economia Doméstica. Ações como esta devem ser contínuas, pois muitas informações errôneas sobre o aproveitamento integral dos alimentos são divulgadas, favorecendo o desperdício de alimentos, preconceitos e maus hábitos alimentares.

Metodologia

O trabalho foi realizado Centro Estadual de Educação Profissional Professora Lourdinha Guerra localizada em Parnamirim/RN para alunos de 1ª série do médio, pegando a amostra de cerca de vinte alunos , onde utilizamos uma disciplina diversificada , que damos o nome de Eletiva de Título : “ *Separando é que se aprende #masterchef*”.O intuito do projeto interdisciplinar (Química-Biologia) era mostrar aos alunos , que com as sobras de alguns alimentos , podemos realizar receitas de fácil manuseio e também poder classificar e quantificar os alimentos que em todas as aulas que foram realizadas todas as quartas entre os meses de agosto a dezembro de 2017 e se estendendo ate os dias atuais.

Antes do inicio da aplicação das aulas praticas (receitas), foram passados vídeos sobre desperdício de alimentos , vídeo do Programa Globo Repórter: <https://www.youtube.com/watch?v=WBFBkD9F3s> .

O método escolhido enfatiza a real participação do público-alvo preconizada pela pesquisa-ação. A execução do trabalho contou com três etapas distintas, porém complementares. Na primeira etapa foram aplicados questionários, para verificar o conhecimento inicial do grupo sobre os conteúdos que seriam abordados durante a oficina. Na segunda etapa foi realizada a oficina sendo orientada por dinâmicas de grupo de cinco alunos , explicações teóricas e práticas sobre o tema “Aproveitamento integral dos alimentos” para discussão de problemas (esclarecimentos de dúvidas e trocas de experiências)e na terceira etapa onde os alunos traziam receitas pesquisadas onde os mesmos replicavam no laboratório e após o preparo foram feitos relatórios quantitativos e qualitativos sobre os alimentos em questão.

Adequação das propostas caso haja alunos com necessidades educacionais especiais – NEE

Na quantidade de alunos que realizaram o trabalho não havia nenhum aluno com NEE.

Prática dos “chips da casca da batata”

Pratica dos “chips da casca da batata”

(83) 3322.3222

contato@conedu.com.br

www.conedu.com.br

Resultados e Discussões:

O trabalho contou com a participação 25 alunos , entre meninos e meninas na faixa etária de 14 a 18 anos ,no CEEP Professora Lourdinha Guerra , localizada no Bairro de Nova Parnamirim, Parnamirim/RN.

Alguns conteúdos foram abordados para a aplicação da Eletiva (trabalho) na parte de Biologia e de Química.

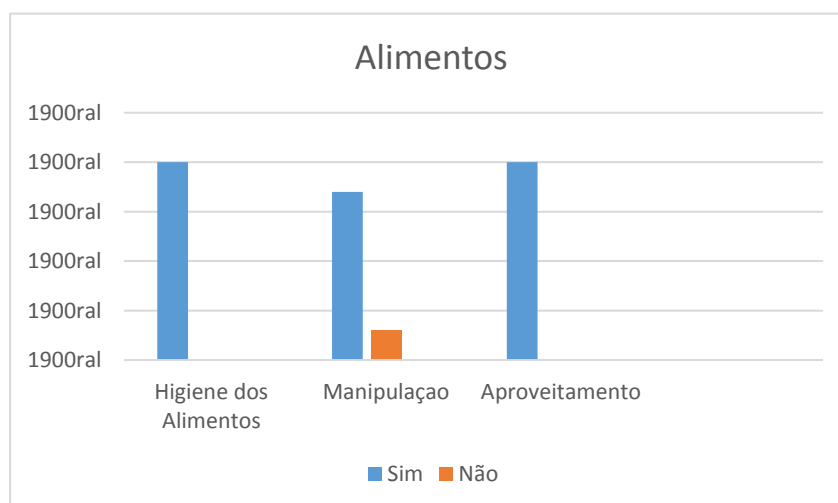
Para Biologia :

O que são alimentos; Fatores que modificam os alimentos; Lei da alimentação: quantidade; qualidade; harmonia e adequação; Pirâmide Alimentar; Grupos de alimentos (construtores, energéticos e reguladores); o que são microrganismos; Elementos que favorecem o crescimento ou aumento de microrganismos em alimentos; Manipulador de alimentos; Higiene do manipulador de alimentos; Lavagem das mãos; Higiene dos utensílios; equipamentos e ambiente; Higiene dos alimentos; Como conservar os alimentos e Métodos de conservação dos alimentos; Doenças de origem alimentar (DTA's); Intoxicação e Toxinfecção.

Para Química:

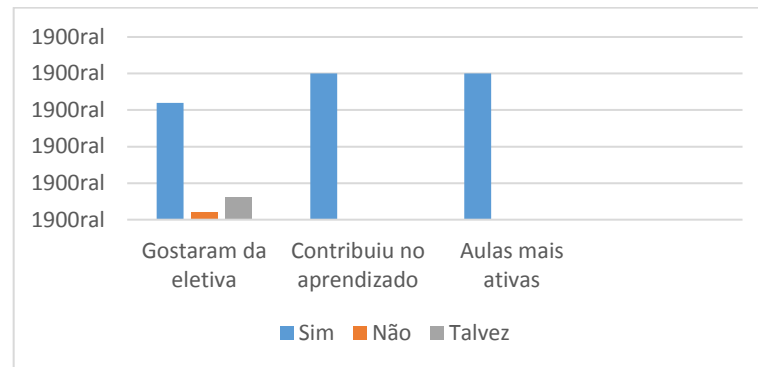
Elemento Químicos, Tipos de Substâncias, Tabela Periódica, Reações Químicas.

O questionário realizado no início da eletiva constou de três questões sobre higiene dos alimentos, higiene do manipulador/a e aproveitamento integral dos alimentos, onde os dados são apresentados no gráfico abaixo.



Após o término da eletiva, foram feitas três perguntas para os alunos que nela estavam envolvidos, representados os resultados no gráfico abaixo:

- 1) Qual a importância dessa eletiva para você?
- 2) Essa eletiva ajudou no seu aprendizado?
- 3) Sobre as receitas o que você achou?



Depoimento dos(as) aluna(os):

“1- Nesse pouco tempo que estou na eletiva consegui enxergar a importância dela, pois conseguimos aprender e degustar uma alimentação mais saudável, rica em proteínas e carboidratos.

2- A eletiva me ajudou a enxergar que posso ter uma alimentação saudável e gostosa ao mesmo tempo. Mais em relação ao aprendizado não me favoreceu muito, Acho que foi porque não entrei no começo e não consegui acompanhar o andamento da Eletiva.

A educação e o treinamento dos manipuladores são as melhores ferramentas para assegurar a qualidade da alimentação (OLIVEIRA, 2008).

Para garantir uma alimentação adequada somente à disponibilidade de alimentos não é suficiente, é necessário também que sejam seguros do ponto de vista higiênico sanitários dos alimentos e que as preparações sejam diversificadas e saborosas. Sendo preciso que os manipuladores de alimentos possuam formação adequada para o trabalho que desempenham (OLIVEIRA, 2008). Foram realizadas durante as aulas práticas preparações com aproveitamento integral dos alimentos, as quais despertaram o interesse das alunas, pois as mesmas tinham um estigma a respeito da aparência e sabor desses alimentos como podemos observar nos pronunciamentos a seguir: “Será que fica gostoso mesmo?”; “Dá pra perceber que usa as cascas?”; “Usar os restos?”

Uma das receitas aplicadas na eletiva foi “ os chips de babata doce “ e o “ cupcakes da casca da banana”.

Os hábitos alimentares podem ser influenciados pela cultura e sub-cultura que determina o que deve ser ingerido, quando e como fazê-lo (WILLIAMS, 1997). Como a comunidade informou através do questionário que não sabiam realizar corretamente a lavagem das mãos foi realizada uma aula prática sobre o tema na qual todas as alunas participaram ativamente. As mãos de quem trabalham com alimentos muitas vezes entram em contato direto com o alimento. Portanto, é essencial que estejam tão higiênicas quanto possível o tempo todo. (HAZELWOOD, 1994).

Referências Bibliográficas :

- BADAWI, C. Estratégia curricular em marketing da nutrição. São Paulo – USP. [2009]. Disponível em: <www.nutrociencia.com.br> Acesso em: 20 jul. 2009
- BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA. Aproveitamento de Integral de Alimentos. Rio de Janeiro: SSC/DN, 2003. 45 p.
- HAZELWOOD, D.; MCLEAN, A.C. Manual de Higiene para Manipuladores de Alimentos. São Paulo. Livraria Varela, 1994, 135 p.
- MAHLER, H. Present status of WHO'S initiative, health for all y the year 2000. Ann Rev Public Health. 1988; p.9: 71-97.
- OLIVEIRA, C. C. A. BERNARDO, S. J. SARAIVA, J.M. Formação para Agentes de Merendeira da Prefeitura Municipal de Buíque - PE. In: JEPEX, 2008, Recife, PE.
- OLIVEIRA, R. C., LIMA, D. E. S. Fruta pão: uma alternativa alimentar. In: JEPEX, UFRPE. 2007, Recife, PE.
- RIBEIRO, L. R. SALVORI, D. M. F. MARQUES, E. K. Mutagênese Ambiental. Canoas: ed. ULBRA, 2003. 356 p
- WILLIAMS, S. R. Fundamentos de Nutrição e Dietoterapia. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001, 664 p.

