

EXPEDIÇÃO IFSULDEMINAS: Uma introdução às práticas alimentares

Sandro de C. LOURENÇO¹; Carina O. LOURENÇO²; Juliana R. de OLIVEIRA³; Brendon A. NETO⁴

RESUMO

O programa Expedição IFSULDEMINAS tem como objetivo integrar o conhecimento produzido na instituição com a comunidade, por meio de ações voluntárias por parte de equipes de alunos e servidores da instituição. O projeto aconteceu na cidade de Gonçalves-MG durante o período de uma semana, onde foram desenvolvidas várias atividades de educação ambiental, sustentabilidade e cidadania. Dentre elas, foram ministradas oficinas e palestras voltadas para área de alimentos, onde essas atividades tiveram como objetivo expressar a importância de uma alimentação saudável, boas práticas de manipulação e aproveitamento de alimentos. As atividades foram realizadas em vários locais da cidade, visando atender um maior número de pessoas do município. No entanto, pode se observar a importância dessas atividades com a comunidade local, por meio de uma análise qualitativa dos relatos e ações observadas durante a execução das atividades.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Aproveitamento de alimentos; Projeto de extensão.

1. INTRODUÇÃO

As diversas maneiras de aprender e ensinar proporcionam uma maior aproximação de universidades com a comunidade, contribuindo assim com o desenvolvimento de uma educação de qualidade. Dentro das propostas, os projetos de extensão contribuem também para a contextualização de uma inter-relação de conhecimentos e experiências com a comunidade acadêmica e a sociedade (MANCHUR; SURIANI; CUNHA. 2013).

O programa Expedição tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento regional, seja através de ações educadoras, culturais e sociais, auxiliando assim no bem-estar da população por meio dessas atividades de capacitação e informativas, além de propiciar ao estudante da instituição a oportunidade de crescimento profissional (CHIMINAZZO et al. 2018). O programa atende diversas demandas, sendo uma delas voltada para alimentação.

A educação nutricional é um instrumento que visa capacitar o indivíduo a agir conscientemente diante das situações novas da vida, relacionadas à alimentação, com aproveitamento de experiências anteriores, tendo em vista a integração, a continuidade e o progresso no âmbito social, individual ou coletivo à luz da construção de bons hábitos alimentares, como aproveitamento de alimentos (RODRIGUES, 2018).

¹Discente de BCT Alimentos, IFSULDEMINAS – Campus Machado. E-mail: sclourenco@hotmail.com

²Discente de BCT Alimentos, IFSULDEMINAS – Campus Machado. E-mail: carina.olourenco22@gmail.com

³Técnica em assuntos educacionais, IFSULDEMINAS – Reitoria. E-mail: juliana.oliveira@ifsuldeminas.edu.br

⁴Discente de Ciências Biológicas, IFSULDEMINAS – Campus Machado. E-mail: brendon.shoku@gmail.com

As partes não aproveitáveis os alimentos poderiam ser utilizadas enfatizando o enriquecimento alimentar, diminuindo o desperdício e aumentando o valor nutricional das refeições, pois talos e folhas podem ser mais nutritivos do que a parte nobre do vegetal (SOUZA et al., 2007).

Diante do exposto, o objetivo das palestras foi abordar sobre hábitos alimentares saudáveis e dicas de aproveitamento de alimentos em diferentes públicos afim de atender as necessidades dos moradores da cidade de Gonçalves/MG.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A expedição ocorreu em Gonçalves/MG, onde foram desenvolvidas várias atividades durante o período de uma semana. As atividades voltadas para a área de alimentos foram constituídas com intuito de expressar a importância de uma alimentação saudável destinada a dois diferentes públicos, dentre eles, de idosos acima de 55 anos e crianças de 6 a 10 anos. A outra atividade foi elaborada para as boas práticas de manipulação e aproveitamento de alimentos, destinadas ao público de merendeiras das escolas públicas do município e também aberto para estudantes e comerciantes do município interessados no assunto.

De maneira abrangente, as atividades tiveram o propósito de relatar a importância de uma alimentação saudável, diante dos presentes costumes de alto consumo de produtos industrializados, que eventualmente não possuem valor nutricional equilibrado. A influência das boas práticas de manipulação perante dos perigos de uma intoxicação alimentar e a importância do aproveitamento de alimentos, a fim de evitar o desperdício.

A primeira atividade ocorreu no CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) e fundamentou-se na importância de uma alimentação saudável, direcionada para o público da 3ª idade, sendo idosos acima de 60 anos. A atividade decorreu mediante a uma palestra aberta a discussão e uma demonstração sobre a quantidade de açúcar em alimentos industrializados (refrigerante de cola, bolacha recheada tipo waffer e bolacha recheada).

A segunda atividade aconteceu na Escola Municipal Antenor Vieira da Silva e foi direcionada às crianças entre as faixas etárias de 6 a 10 anos. A atividade foi desenvolvida com uma palestra apresentando a importância da alimentação saudável, e os conceitos da pirâmide alimentar como exemplo. Posteriormente foi realizada uma dinâmica em grupo, onde se dividiu as crianças em duas equipes, deixando duas cartolinas com o desenho de uma pirâmide e vários alimentos escritos em papéis recortados, o objetivo da dinâmica foi à aplicação prática diante dos conhecimentos apresentados durante a palestra, e ao final ocorreu uma interação com uma salada de frutas para as crianças a fim de valorizar a troca de conhecimento dos participantes.

A execução da terceira atividade aconteceu no CMEI, “Centro Municipal de Educação Infantil - Julieta de Barros Vieira” e foram destinadas as merendeiras das escolas públicas e também para

estudantes e comerciantes do município interessados no assunto. A realização da atividade ocorreu através de uma palestra, onde foi apresentada a importância das boas práticas de manipulação e aproveitamento de alimentos, retratando alguns pontos importantes dos assuntos. Após a palestra foi desenvolvida uma dinâmica sobre higienização das mãos para a manipulação de alimentos, onde os participantes foram vendados e suas mãos tingidas com tinta guache, em seguida, os participantes deviam lavar as mãos da maneira como é acostumado a fazer. Após a lavagem, retiramos a venda e foi observada que ainda havia presença de tinta em suas mãos, correlacionando a tinta com os microrganismos presentes nas mãos, com isso, reforçamos a maneira correta de lavagem das mãos para que seja aplicada corretamente. Também foram desenvolvidas duas receitas (brigadeiro com casca de banana e cocada com casca e entrecasca de melancia) a fim de demonstrar a importância de trabalhar com aproveitamento de cascas, evitando o desperdício.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Pode-se observar que durante as palestras onde foi discutida a importância da alimentação saudável, os principais relatos (Tabela 1) dos participantes foram de grande relevância, visto que é compreensível que idosos tenham o costume de maior ingestão de frutas, legumes e verduras, em virtude de quando mais novos, formaram seus hábitos alimentares em um momento em que a presença e consumo de alimentos industrializados eram pequenos.

Tabela 1 - Principais Relatos sobre alimentação saudável para a 3ª idade

“O quanto é importante estar de olho nos rótulos, olha a quantidade absurda de açúcar”
“Eu tenho que cuidar da minha saúde, já tenho diabetes”
“Nós que somos mais de idade, temos que tomar cuidado com o jeito de nos alimentarmos”

Através da palestra de alimentação saudável para o público infantil, foi visível a grande preocupação dos pais em relação a alimentação das crianças, onde a participação delas foi fundamental no que se proporcionou em algumas exposições (Tabela 2) das crianças, uma vez que é a interação proporcionou a atenção e a participação delas. Houve o aprendizado sobre a pirâmide alimentar, retratada posteriormente na parte prática e 100% das crianças experimentaram a salada de frutas, algumas até repetiram, acarretando na atuação das atividades propostas.

Tabela 2- Principais Relatos sobre alimentação saudável para crianças

“Eu adoro comer frutas, morango é o meu preferido”
“Alimentos saudáveis são os alimentos orgânicos”
“Minha mãe quase não me dá doces”

Com relação a palestra de boas práticas de manipulação e aproveitamento de alimentos, mostraram-se efetivas tendo em vista a comunicação ativa dos participantes. A parte prática de

lavagem das mãos mostrou-se muito significativa, pois se demonstrou a importância de lavar corretamente as mãos e as boas práticas que se deve manter quando se trata da segurança dos alimentos. A realização das receitas de brigadeiro de casca de banana e cocada de casca de melancia foi aprovada, ocorrendo uma grande interação entre os participantes e degustação, demonstrando que é capaz de se aproveitar de partes que geralmente são jogadas foras tendo potencial até de aumentar a qualidade nutricional do alimento.

4. CONCLUSÕES

As palestras e atividades práticas alcançaram muito sucesso em virtude da interação e do aprendizado ao público presente. Nota-se a preocupação dos idosos quanto a saúde deles, dos pais quanto a alimentação dos filhos e a importância de se realizar boas práticas de manipulação e aproveitamento de alimentos, evitando o desperdício e assegurando a alimentação.

AGRADECIMENTOS

Ao IFSULDEMINAS – *Campus* Machado pela oportunidade de participar do Projeto Expedição 2018, em especial ao Nildo por ter auxiliado durante toda a execução do projeto.

REFERÊNCIAS

CHIMINAZZO, M. A.; VIEIRA, L. P.; PEREIRA, D. A.; ANDRADE, R. S.; JORGE, T. B. F.; FERREIRA JÚNIOR, W. G. Expedição IFSULDEMINAS: valorizando as características socioambientais locais na extensão. *Revista Brasileira de Extensão Universitária*, v. 9, n. 1, p. 57-64, 2018. Disponível em: < <https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/article/view/7571/pdf> > Acesso em: 01 ago 2018.

MANCHUR, J.; SURIANI, A. L. A.; CUNHA, M. C. da. A contribuição de projetos de extensão na formação profissional de graduandos de licenciaturas. **Revista Conexão UEPG**, Ponta Grossa, v. 9, n. 2, 2013.

RODRIGUES, R. M. dos S. N. Abordagem da educação alimentar e nutricional no contexto escolar através do Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) transversal de saúde: um estudo de caso. **Revista Científica de Iniciación a la Investigación**. Paraguay, v. 3, n. 1, 2018.

SOUZA, P.D.J. et al. Análise sensorial e nutricional de torta salgada elaborada através do aproveitamento alternativo de talos e cascas de hortaliças. **Alimentação e Nutrição**, v.18, n.1, p.55-60, 2007.