

Área: Ciência de Alimentos

INCENTIVO AO CONSUMO DE ALIMENTOS FUNCIONAIS EM COMUNIDADES ESCOLARES EM SERTÃO-RS, ENFASE NO IFRS CAMPUS SERTÃO

**Maria Tereza Bolzon Soster*, Arlei Schiwigel da Silva Duarte, Lucas Vinícius Cardoso
Mossi**

*Curso Superior em Tecnologia de Alimentos - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio
Grande do Sul- Campus Sertão, Sertão, RS*

**E-mail: maria.soster@sertao.ifrs.edu.br*

RESUMO – A sociedade enfrenta mudanças no comportamento e hábitos alimentares. Alimentação rápida, conservantes e adjuvantes, teores elevados de gorduras e outros fatores conduziram a elaboração do presente projeto que visa o ‘incentivo a consumo de alimentos funcionais’, sobretudo nas escolas. Alimentos funcionais são aqueles que além de aspectos nutricionais básicos, apresentam também propriedades benéficas e são alimentos extremamente comuns, consumidos em dietas convencionais, e que têm demonstrado papel importante na prevenção de doenças. São todos os alimentos e bebidas, que consumidos na alimentação cotidiana, podem trazer benefícios fisiológicos, pois componentes fisiologicamente saudáveis, podem ser de origem tanto vegetal quanto animal, e apresentam benefícios. O objetivo dessa proposta é, através de ações inclusivas, incentivar o consumo de alimentos funcionais nas comunidades escolares, com reflexo em outras comunidades (envolvendo família, funcionários e alunos), e visa também, uma ação de combate ao desperdício de alimentos, através do levantamento do hábito alimentar e ações que vislumbrem o tema. Verificou-se que em geral os alunos ingerem frutas e legumes, mesmo sem ter o conhecimento de sua funcionalidade no organismo. Alguns alunos ingerem uma quantidade grande de alimentos mas se mantém com peso normal, possivelmente por praticarem atividades físicas regulares. Notou-se também que existe o hábito alimentar de ingestão de refrigerante e alimentos industrializados, como chocolates e biscoitos. Os alunos bebem bastante água, e consomem boa quantidade de carne, ovos e queijo.

Palavras-chave: Bioatividade, vitaminas, minerais, nutracêuticos, probióticos.

1 INTRODUÇÃO

Alimentos funcionais são aqueles que além de aspectos nutricionais básicos, apresentam também propriedades benéficas e são alimentos extremamente comuns. São alimentos consumidos em dietas convencionais, mas tem demonstrado papel importante na prevenção de doenças.

A sociedade moderna têm apresentado mudanças em seus padrões de comportamento alimentar que se encontram cada vez mais alterados. Alimentação rápida, ingestão de produtos com elevados índices de conservantes e adjuvantes, consumo de alimentos que não possuem boas características nutricionais, com teores elevados de gorduras e outros fatores conduziram a elaboração do presente projeto que visa o ‘incentivo a consumo de alimentos funcionais’, sobretudo nas escolas.

Conforme MORAES & COLLA (2006), alimentos funcionais são todos os alimentos e bebidas, que consumidos na alimentação cotidiana, podem trazer benefícios fisiológicos específicos, graças a presença de componentes fisiologicamente saudáveis, e podem ser de origem tanto vegetal quanto animal, e apresentam benefícios em vários graus em relação ao metabolismo e às funções fisiológicas.

A definição de que o alimento funcional pode ser classificado como alimento é aceita nos EUA, Europa e também no Brasil. Nessa perspectiva, o alimento funcional deve apresentar primeiramente as funções nutricional e sensorial, sendo a funcionalidade a função terciária do alimento (KWAK & JUKES, 2001).

“Os alimentos funcionais fazem parte de uma nova concepção de alimentos, lançada pelo Japão na década de 80, através de um programa de governo que tinha como objetivo desenvolver alimentos saudáveis para um a população que envelhecia e apresentava uma grande expectativa de vida” (ANJO, 2004). Os vários fatores que têm contribuído para o desenvolvimento dos alimentos funcionais são inúmeros, sendo um deles o aumento da consciência dos consumidores, que desejando melhorar a qualidade de suas vidas, optam por hábitos saudáveis.

Vários são os tipos de alimentos funcionais que utiliza-se no cotidiano nas dietas, como os probióticos (leites fermentados e iogurtes), alimentos sulfurados e nitrogenados (exemplo as couves, repolhos), alimentos que contem vitaminas como a vitamina C (vegetais com pigmentação amarela, laranja ou vermelha, como o tomate, abóbora, laranja, pimentão) e vitamina E (carotenoides como a cenoura), alimentos que possuem compostos fenólicos (frutas frescas e vegetais, alimentos a base de soja), alimentos que possuem ácidos graxos poliinsaturados (peixes, óleos vegetais como linhaça, e nozes) e alimentos ricos em fibras (grande parte dos vegetais, sobretudo verduras, raízes e hortaliças como chuchu, pepino e vagem) (MORAES & COLLA, 2006), são exemplos do que se pode trabalhar incentivando seu consumo, e incentivando a redução do desperdício de alimentos, objetivo do presente projeto.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Durante o período da realização do projeto, os hábitos alimentares dos alunos foram acompanhados pelos bolsistas, que anotavam as observações. Foi observado o cardápio do Campus. Foram confeccionados cartazes indicando o tema alimentos funcionais. Também foi confeccionado um banner, que fixou-se no

refeitório do IFRS Campus Sertão para que os alunos tivessem acesso. Um questionário foi aplicado, em vários momentos diferentes no Campus Sertão, onde os dados foram explorados no presente trabalho, seguindo as médias e valores absolutos relativos a amostragem da comunidade escolar pesquisada. O questionário se refere aos hábitos alimentares dos alunos, a ingestão de água, legumes e verduras e etc. Verificou-se também os cardápios da semana do IFRS-Campus Sertão, que foram relacionados aos incentivos ao consumo de alimentos funcionais. Assim, os dados são utilizados alusivamente para compor a ideia central da proposta, gerando dados exploratórios inicialmente.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Verificou-se que o cardápio é adequado às necessidades nutricionais, e sempre tem alimentos funcionais como frutas, mel, queijos, gelatinas, cereais (creme de aveia), legumes e verduras. Esse cardápio é variado e associado às frutas e legumes das estações. Também, observou-se hábitos como o consumo de refrigerantes pela comunidade escolar. Couve são ótimas fornecedoras de Vitaminas C e A, além de fibras, e pode combater o câncer. Abóboras, vitaminas do complexo B, A, cálcio e fósforo. O mel possui várias vitaminas, estimulam enzimas e ácidos orgânicos importantes para a nutrição humana (Embrapa, 2012), presentes na dieta dos alunos.

Perguntou-se para os alunos qual a quantidade de legumes e verduras que costumam comer e 29% disseram não comer legumes e verduras, e os demais ingerem pelo menos 3 colheres de sopa de legumes e verduras, enquanto FRUTAS, todos os entrevistados comem pelo menos uma fruta por dia, sendo que mais de 40% ingerem mais de 3 frutas ou copo de suco natural de frutas. Quando perguntados sobre a ingestão de carne, todos os alunos responderam que ingerem carnes todos os dias, inclusive comem peixes pelo menos uma vez por semana (inclusive no cardápio da escola, nas sextas-feiras). Em geral, 70% dos alunos não colocam mais sal na comida, e bebem mais de quatro copos de água por dia. Os alunos fazem atividades físicas regulares e costumam ler as informações dos produtos nos rótulos de alimentos industrializados antes de comprá-los ou de consumi-los.

Conhecendo o hábito de consumo bem como as informações de que os alunos estão dispostos a associarem seus hábitos alimentares à hábitos mais saudáveis, conhecendo os alimentos que fazem bem para a saúde como os alimentos funcionais, fazem desse, um projeto que vislumbra ajudar nas mudanças de comportamento, inclusive combatendo o desperdício de alimentos e geração de resíduos, estimulando os alunos a conhecerem o que estão ingerindo, seus valores e benefícios.

4 CONCLUSÃO

Verificou-se que os alunos possuem interesse em conhecer os benefícios dos alimentos funcionais, mostrando-se receptivos e curiosos com a ideia de reconhecer as propriedades funcionais de determinados alimentos. Possuem curiosidade em saber dos constituintes dos alimentos industrializados e se mostraram

dispostos a levar esses conhecimentos para suas comunidades, visto que os alunos do Campus Sertão são oriundos de diversos municípios da região e fora da região também.

5 AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao IFRS pelo fomento através das bolsas dos alunos integrantes no projeto.

6 REFERÊNCIAS

ANJO, D. L. C. Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular. **Jornal Vascular Brasileiro**. v. 3, n. 2, p. 145-154, 2004.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA (EMBRAPA). Produção de Mel. Disponível em: < <http://sistemasdeproducao.cnptia.embrapa.br/FontesHTML/Mel/SPMel/mel.htm> > Acessado em 29 de novembro de 2012.

KWAK, N.; JUKES, D. J. Functional foods. Part 1: the development of a regulatory concept. **Food Control**. v. 12, p. 99-107, 2001.

MORAES, F.R. & COLLA, L.M. Alimentos funcionais e nutracêuticos: definições, legislação e benefícios à saúde. **Revista Eletrônica de Farmácia**. Vol 3 (2), 109-122. ISSN 1808-0804.