

PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL “5 AO DIA”: INSERÇÃO DE HORTALIÇAS MINIMAMENTE PROCESSADAS

Rute Maria Rocha Ribeiro¹
Francisco Acácio De Sousa²
Maria Do Socorro Moura Rufino³

RESUMO

Uma alimentação nutritiva deve ser pautada na incorporação de alimentos que forneçam vitaminas e minerais, como é o caso das hortaliças, que além dessas características, são ricas em fibras, antioxidantes e auxiliam no combate de doenças crônicas. O processamento mínimo de hortaliças consiste em vegetais cortados ou torneados sem perderem sua atividade metabólica, prontos para serem consumidos, auxiliando no consumo de frutas e verduras pela população. O presente trabalho teve como objetivo, realizar um estudo nas escolas da região do Maciço de Baturité acerca do processamento mínimo de hortaliças. O público alvo do projeto foram alunos do 9º ano do ensino fundamental das escolas municipais de Acarape, Redenção, Barreira e Baturité. Para tanto, a proposta buscou incentivar o uso de hortaliças minimamente processadas na alimentação por meio da promoção de oficinas sobre o programa de alimentação saudável “5 ao dia” e sobre o manejo correto de vegetais processados. Devido a relevância à saúde e educação dos adolescentes, a alimentação sempre mereceu, quer da parte dos responsáveis pelas escolas, quer dos organismos centrais dos Ministérios da Saúde e da Educação, atenção básica. Por isso, ações que somem as desenvolvidas pela Secretaria Municipal de Educação, terão impactos positivos na promoção de novos hábitos alimentares.

Palavras-chave: Processamento mínimo Educação Segurança Alimentar .

UNILAB, Instituto de Desenvolvimento Rural, Discente, rutemaryrocha@gmail.com¹

Unilab, MAST, Discente, accacio_sousa@hotmail.com²

UNILAB, Instituto de Desenvolvimento Rural, Docente, marisrufino@unilab.edu.br³

INTRODUÇÃO

O programa “5 ao Dia” iniciado nos Estados Unidos da América em 1991, tem como objetivo promover o consumo diário de, no mínimo, cinco porções de frutas, legumes e verduras, com finalidade de prevenir diversas doenças como as cancerígenas e as coronarianas (RIO, 2005). A qualidade das hortaliças minimamente processadas pode ser alterada por cuidados no processamento que seguem um fluxograma específico para cada espécie, utilizando-se de etapas como o enxágue e sanitização, tratamentos com água quente, manejo correto da temperatura, aplicação de compostos químicos, aplicação de revestimentos ou invólucros comestíveis, irradiação e embalagem (MORETTI, 2007).

Dentre as principais hortaliças processadas no Maciço de Baturité encontram-se a alface (*Lactuca sativa L.*), o tomate (*Solanum lycopersicum L.*), a beterraba (gênero *Beta L.*), a cenoura (*Daucus carota L.*), o pepino (*Cucumis sativus L.*) e o repolho (*Brassica oleracea L.*). O incentivo ao consumo de hortaliças minimamente processadas e a sua conservação pós colheita no ambiente escolar, podem modificar por meio de ações contextualizadas os hábitos alimentares dos discentes, através da promoção de oficinas e práticas que visam a troca de experiência e a disseminação de informações sobre os benefícios de hábitos alimentares saudáveis contínuos.

O presente trabalho trouxe retorno à comunidade escolar de quatro escolas públicas do Maciço de Baturité, onde foram realizados estudos à cerca do papel da alimentação escolar para a saúde, correspondente à um projeto da Universidade da Integração Internacional de Lusofonia Afro-Brasileira, por meio da Pró-Reitoria de Extensão, Arte e Cultura no Programa de Bolsas de Extensão, Arte e Cultura. Objetivando a idealização da mudança do hábito alimentar dos alunos por meio da sua instituição de ensino, haja vista que o convívio escolar torna-se muitas vezes o principal formador dos ensinamentos e valores sociais; o estudo destinou-se a promoção de conhecimentos junto aos alunos sobre as principais hortaliças produzidas no Maciço de Baturité e como essas podem ser minimamente processadas e guardadas por mais tempo sem o comprometimento da qualidade e dos benefícios trazidos por sua ingestão, promovendo por fim informações e aprendizados úteis para uma melhor qualidade de vida.

METODOLOGIA

A metodologia adotada foi uma ação mediante os indicadores levantados na pesquisa do projeto: Indicadores de alimentação em escolas públicas do Maciço de Baturité: desafios de segurança alimentar e nutricional. A aplicação das atividades aconteceu no decorrer de todo o ano de 2019. Primeiramente foi elaborado um minicurso na forma de slides.

Na sequência, as escolas escolhidas para realização desse projeto foram contatadas e identificaram seu interesse na participação; os minicursos teóricos abordaram os seguintes temas: Importância nutricional de frutas e hortaliças; formas corretas de higienização destes vegetais, dos utensílios/equipamentos utilizados no preparo e dos manipuladores; alterações que ocorrem nos vegetais; e técnica de preparo de vegetais na forma fresca que garantam maior vida útil.

Foram realizadas brincadeiras didáticas que aguçassem sentidos como o tato e o olfato, promovendo uma disputa e interação saudável entre os colegas de classe e onde também foi avaliado o conhecimento prévio dos adolescentes sobre os vegetais, bem como a descoberta de novas informações. As brincadeiras consistiram em vender os olhos dos alunos e desafiá-los a descobrir qual era a fruta ou hortaliça, a partir do tato das treze cidades pertencentes a esse setor. O público alvo foram alunos do 9º ano do ensino fundamental de escolas municipais das cidades de Redenção, Acarape, Barreira e Baturité.

Entre os meses de março e abril foi realizada a identificação de alguns produtos minimamente processados, como também as principais hortaliças produzidas na região, através de questionários semiestruturados, onde o público alvo são: proprietários de estabelecimentos, feirantes e população local.

Os questionários foram aplicados nos centros comerciais e em feiras, utilizando-se um número amostral de trinta consumidores por município. Quanto aos comércios e feiras totalizaram-se uma visita em cada cidade, somando quatro estabelecimentos e três feiras livres, visto que a cidade de Acarape não possui nenhum tipo de feira, dependendo ainda da cidade de Redenção.

As oficinas ocorreram do mês de abril até o mês de outubro. A primeira fase do projeto com os discentes contou com a aplicação de um questionário estruturado, para avaliar seu conhecimento prévio sobre o

processamento mínimo, seguida da apresentação do projeto, das principais hortaliças produzidas na região e suas propriedades benéficas a saúde e da aplicação de dinâmicas.

A segunda fase aconteceu por meio de práticas de processamento mínimo com as hortaliças mais produzidas no Maciço de Baturité, onde os alunos aprenderam todo o fluxograma dessas hortaliças, bem como elaborar pratos criativos contendo verduras e legumes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário para avaliar o consumo de hortaliças e minimamente processados foi realizado com um número amostral total de 120 pessoas das quatro cidades que abrangem o projeto. Dos 120 entrevistados, 11% afirmaram não consumir nenhuma hortaliça semanalmente, 62,5% afirmam comer duas hortaliças semanalmente, 25% afirmam comer três hortaliças semanalmente e 1,5% afirmam comer quatro ou mais hortaliças semanalmente. Dentre as hortaliças mais consumidas pelos entrevistados encontram-se a alface (*Lactuca sativa L.*) com 30,8%, o tomate (*Solanum lycopersicum L.*) com 25,8%, a beterraba (gênero *Beta L.*) com 11,6%, a cenoura (*Daucus carota L.*) com 10,8%, o coentro (*Coriandrum sativum L.*) com 7,5% e a cebola (*Allium cepa L.*) com 2,5% de preferência; 11% dos entrevistados deixaram em branco. Estes números vão de acordo a oferta desses produtos nas gondolas dos vários estabelecimentos presentes na região.

No que se refere a compra de minimamente processados, 32,5% dos entrevistados declararam já terem feito e enfatizaram a praticidade destes junto a alimentação diária, enquanto 67,5% declararam não terem feito, fato justificado pelo desconhecimento da população quanto a venda desses produtos, que supostamente podem fazer o uso de uma dieta repetitiva e deficiente em hortaliças. Os donos de estabelecimentos comerciais e feirantes informaram que as hortaliças mais vendidas in natura são o tomate (*Solanum lycopersicum L.*), a alface (*Lactuca sativa L.*), a cenoura (*Daucus carota L.*), a cebola (*Allium cepa L.*) e o pimentão (*Capsicum annum L.*); já as mais vendidas entre os minimamente processados encontram-se a alface (*Lactuca sativa L.*), o repolho (*Brassica oleracea L.*) e a cenoura (*Daucus carota L.*). Quando perguntados se a venda desses vegetais é estável ao longo do ano, 90% afirmaram que existe uma oscilação na venda destes de acordo com a época do ano e com a sua oferta que pode baratear ou não o produto.

A aplicação do projeto nas escolas aconteceu com o total de 99 alunos do 9º ano de quatro escolas municipais. Em todas as escolas avaliadas os resultados foram muito parecidos quanto ao questionário avaliativo repassado para apurar o conhecimento prévio dos discentes acerca do programa "5 ao dia", evidenciando que cerca de 89% dos alunos não possuíam conhecimento sobre o programa "5 ao dia" e sobre o conceito de minimamente processados (Figuras 4 e 5).



Figuras 4 e 5. Conhecimento prévio dos discentes do 9º ano do ensino fundamental das escolas municipais de Redenção, Acarape, Barreira e Baturité - CE, sobre o conceito do programa "5 ao dia" e de minimamente processados. (Fonte: Autoral).

O vasto desconhecimento sobre o conceito do programa "5 ao dia" e de minimamente processados, reitera ainda mais a importância da aplicação do projeto de alimentação saudável inserido no contexto escolar, local onde produz-se conhecimento e onde formam-se ideias, costumes e opiniões de toda uma sociedade. Apesar do desconhecimento destes conceitos, boa parte dos discentes afirmaram no questionário que consomem algum tipo de minimamente processado durante a semana, como é o caso das escolas de Acarape e Baturité onde a grande maioria dos alunos declararam consumir duas unidades desses produtos; já nas escolas de Redenção e Barreira a maior parte dos discentes afirmou não consumir minimamente processados, como mostra a figura abaixo.



Figura 6. Consumo semanal de minimamente processados por discentes do 9º ano do ensino fundamental das escolas municipais de Redenção, Acarape, Barreira e Baturité - CE. (Fonte: Autoral).

A divergência entre os resultados das escolas pode ter se dado pelo não entendimento da pergunta direcionada aos discentes, visto que como mostra a Figura 5, grande parte afirmou não possuir conhecimento prévio sobre o conceito de minimamente processados. Quanto a variedade de hortaliças na merenda escolar, somente os alunos da escola de Redenção afirmaram sua existência, já as demais escolas obtiveram resultados que demonstram pouca variedade na merenda escolar (Figura 7). Em geral, as hortaliças devem fazer-se presente nos cardápios da merenda escolar, porém destinadas em média a duas refeições durante a semana, pois segundo o Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE, os cardápios deverão oferecer, no mínimo, três porções de frutas e hortaliças por semana (200g/aluno/semana) nas refeições ofertadas. Percebe-se ainda a venda de lanches na portaria de algumas escolas, o que pode ter levado a esses alunos ao desconhecimento sobre a importância de hortaliças na merenda escolar.



Figura 7. Presença da variedade de hortaliças na merenda das escolas municipais de Redenção, Acarape, Barreira e Baturité - CE na visão dos discentes do 9º ano do ensino fundamental. (Fonte: Autoral).

A importância do consumo de hortaliças para a saúde mostrou-se enfática para a maioria dos alunos, que afirmaram que esses vegetais trazem benefícios a saúde, portanto, nota-se que existe um conhecimento sobre a definição de uma dieta saudável pelos educandos, provavelmente advinda do convívio familiar, onde os pais costumam inserir uma educação alimentar desde a infância. As oficinas, minicursos e dinâmicas realizadas tiveram grande aceitabilidade e participação dos discentes.

CONCLUSÕES

A aplicação do Programa de Alimentação saudável "5 ao dia": inserção de hortaliças minimamente processadas, ocorreu de forma imprescindível para a comunicação da Universidade com a sociedade, atuando na mudança de hábitos deletérios na alimentação dos adolescentes de escolas públicas do Maciço de Baturité. As hortaliças mais vendidas e processadas na região de acordo com os donos de estabelecimentos e feiras livres; como a alface, o repolho e a tomate; fazem-se pouco presentes na alimentação desse grupo e necessitam serem incorporadas para uma vida saudável. As oficinas trouxeram para o público alvo do projeto o conhecimento necessário para a inclusão de uma alimentação nutritiva no ambiente escolar e familiar.

AGRADECIMENTOS

REFERÊNCIAS

- BRASIL; SAÚDE, Ministério da. Promoção do consumo de Frutas, Legumes e Verduras: O Programa "5 ao Dia". Rio de Janeiro: "5 Ao Dia" Rio, 2005. 17 p.
- MORETTI, Celso Luiz. MANUAL DE PROCESSAMENTO MÍNIMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS. Brasília: Embrapa, v. 1, n. 1, 2007. 531 p. Disponível em: . Acesso em: 10 out. 2018