



## BIOQUÍMICA NUTRICIONAL: UMA SUGESTÃO PRÉVIA DE ALIMENTOS REGIONAIS A UMA ESCOLA DE LUANDA (ANGOLA)

Natália Eugénia Kulivela<sup>1</sup>  
Márcia Barbosa De Sousa<sup>2</sup>

### RESUMO

A presente pesquisa tem em vista trazer algumas sugestões de alimentos nutricionais, que podemos encontrar na localidade e que não estão inseridos no cardápio da escola primaria localizada no município de Belas-Luanda/ Angola. No entanto, vale destacar que a alimentação é um requisito para o ser humano, e o ato de comer, embora aparentemente simples, envolve diversos fatores que influenciam na qualidade de vida do indivíduo. A escola primaria localiza-se no município do Belas/Luanda. Este trabalho objetiva realizar uma sugestão prévia de alimentos regionais no cardápio de uma escola primária localizada no município de Belas – Luanda (Angola) com base na bioquímica nutricional. Trata-se de uma pesquisa descritiva, com característica qualitativa. Após a leitura do cardápio da escola primaria notou-se uma carência de alimentos com alto valor nutricional que podem ser encontrados frequentemente na localidade de Luanda (Angola). No entanto, após a leitura do cardápio da escola primaria, foi analisado para a realização da contribuição nutricional com a finalidade de melhorar os alimentos ofertados e de fácil acesso na localidade.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável; Angola; Cardápio Escolar.

---

ICEN- Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Auroras, Discente, kulivela95@gmail.com<sup>1</sup>

ICEN- Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Auroras, Docente, marcia\_bsousa@unilab.edu.br<sup>2</sup>



## INTRODUÇÃO

A alimentação é importante na vida dos seres vivos, desde a antiguidade a escolha dos alimentos estava diretamente ligada a sobrevivência da espécie e, posteriormente, ao seu desenvolvimento. Mas com o passar dos tempos, houve a evoluções na produção e transformação dos alimentos para o consumo humano, referindo-se propriamente aos gostos e preferências, acabam por diversificar-se e serem aceites. Evidentemente, nota-se cada vez mais as exigências nas pessoas a procurarem alimentos que contemplem saúde, sabor, beleza, aromas. Na mesma perspectiva, às crianças, no âmbito da alimentação escolar, não difere, uma vez que estas normalmente comem pela influência de outras crianças, de alguns adultos e fortemente pelo visual do alimento (SANTOS, 2017).

Entretanto, tendo em conta os alimentos locais de fácil acesso e baixo custo, que possui grande benefícios saúde dos alunos, atendendo às condições das regiões. Isso possibilita valorizar a produção alimentar da localidade. Por isso, é importante que o cardápio escolar possuir alimentos conforme a realidade dos estudantes, assim, valorizando alimentos regionais do país e elaborado conforme a realidade dos estudantes, o que valoriza e enaltece a cultura regional. Dessa forma, este tema é de suma importância para ser estudado. Diante deste cenário, é importante implementar no cardápio alimentos regionais ricos em nutriente encontrado na localidade?

Este trabalho tem como objetivo realizar uma sugestão prévia de alimentos regionais no cardápio de uma escola primária localizada no município de Belas — Luanda (Angola) com base na bioquímica nutricional.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva, com característica qualitativa. Para Minayo (2001, p.14), “a pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, correspondendo a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis, ou seja, ela se preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificado”. Já para Gil (2008) “Pesquisa descritiva descrever as características de determinadas populações ou fenômenos. Uma de suas peculiaridades está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática”.

No contexto da pesquisa, foram consultados: artigos que abordavam sobre análise de cardápio escolar, modelo de merenda escolar em Angola, a distribuição de merenda e a frequência escolar em Angola.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os cardápios escolares devem ser diferenciados para cada faixa etária dos alunos bem como aquelas que requerem atenção especial, ele deve fazer parte de uma campanha maior de promoção de hábitos saudáveis, bem como ser constantemente discutido para identificar as necessidades dos alunos e esclarecê-los sobre as características dos alimentos fornecidos (ALVEZ et al., 2022). Após a leitura do cardápio da escola primária, foi analisado para a realização da contribuição nutricional com a finalidade de melhorar os alimentos ofertados e de fácil acesso na localidade (Quadro 1).

**Quadro 1:** Sugestão de alimentos saudáveis regionais que podem ser adicionados no cardápio da escola

**Batata doce** - possui vitamina A e C, Manganês, Fibras, Vitamina do complexo B, Potássio Ferro. Ajuda a



Regula o açúcar no sangue, anti-inflamatório

**Inhamé**- possui vitamina C, Vitamina do complexo B, Fibras, Potássio. Auxilia na perda de peso de forma saudável.

**Mucúá**- Ferro, Cálcio, Fibra. Atua no desenvolvimento e fortalecimento ósseo

**Gajaja**-Cálcio, Potássio, Vitamina A, B e C, Fósforo, atua na prevenção de anemia

No olhar Da Matta (1987) “A comida tem o papel de destacar identidades e, conforme o contexto das refeições, elas podem ser nacionais, regionais, locais, familiares ou pessoais”. Assim, uma alimentação reflete as relações sociais existentes, formando uma identidade das pessoas e distinguindo espaços geográficos e culturais, desde a escolha dos alimentos até sua preparação e consumo. O mesmo autor confirma essa abordagem onde ele relata que: “o fundamental é que o ato de comer cristaliza estados emocionais e identidades sociais. Posso tornar a comida regional um símbolo de identidade nacional fora do país, mas no País de origem, reconheço muitas regiões e até as mesmas famílias pelo modo como preparam e servem alimentos específicos. Em relação ao nível de processamento dos alimentos ofertados no cardápio, recomenda-se que o cardápio da escola primária pudesse oferecer diferentes alimentos por semana, conforme o número de refeições ofertadas (SILVA, 2022, p.20).

## CONCLUSÕES

Os alimentos trazem uma identidade cultural, desde a escolha dos alimentos até sua preparação e consumo. Diante disto, sugerimos que a escola adote a realização de oficina sobre alimentação saudável, trazendo exemplo de alimentos saudáveis facilmente encontrados no município.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus pelo dom da vida, a Unilab, a minha professora orientadora Marcia Barbosa de Sousa por toda paciência, pelos conhecimentos recebidos durante a realização do trabalho, ao projeto de pesquisa Alimentação Saudável (AS) por todo ensinamento dado ao longo da participação e na realização do trabalho,

## REFERÊNCIAS

- DA MATTA, Roberto. O que faz o Brasil, Brasil? Rio de Janeiro: Rocco, 1986
- GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- MINAYO, M. C. S. (Org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2001.
- SANTOS, V. V. a merenda escolar e sua influência na aprendizagem dos alunos de escola pública. 2017. P1-12.
- SILVA, V. E. D. (2022). Avaliação qualitativa de cardápios da alimentação escolar ofertada em institutos federais de ensino do RN (Bachelor's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte).