

RELATO DE EXPERIÊNCIA: IMPORTÂNCIA DO PESCADO NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Leidiana Elias Xavier¹; Jayuri Susy Fernandes de Araújo²; Wisla Kívia de Araújo Soares³; Rerisson do Nascimento Alves⁴

¹Universidade Federal de Campina Grande, leidiana_elias@hotmail.com

²Universidade Federal de Campina Grande, jayuri.susy@gmail.com

³Universidade Federal de Campina Grande, wisla-kivia@hotmail.com

⁴Universidade Federal de Campina Grande, rerisson-alves@hotmail.com

Resumo: O pescado contém nutrientes como iodo, ácidos graxos essenciais, proteínas de alto valor biológico, minerais tais como cálcio, cobre, zinco, nutrientes importantes para a manutenção e funcionamento do organismo. Esta pesquisa retrata um relato de experiência vivenciado durante a graduação no curso de engenharia de alimentos da Universidade Federal de Campina Grande, campus Pombal-PB, durante a minha trajetória participei de projetos de extensão, com a temática associada à inclusão de alimentos à base pescado na alimentação infantil. Neste contexto, este relato teve como objetivo abordar a importância da inclusão do pescado na merenda escolar, visando incentivar o consumo diário pelos alunos da rede municipal de escolas. Inicialmente foram selecionadas algumas escolas infantis, onde foram desenvolvidas atividades durante um período de 8 meses. No primeiro contato com os estudantes afirmo que havia um déficit em relação ao conhecimento sobre a tecnologia do pescado, e diante disso busquei transmitir minha experiência adquirida na minha graduação e aplicar nas salas de aulas. A minha experiência como extensionista foi evoluindo por meio da interação com os alunos ao longo do tempo, ferramentas como palestras e o tempo cedido por professores durante suas aulas para o debate sobre o tema favoreceu um melhor rendimento para ambos os lados. A oportunidade me favoreceu novas experiências e aprendizados, a construir uma consciência combinada entre teoria e prática, bem como possibilitou uma maior interação entre aprender e ensinar no que se refere aos benefícios do consumo de pescados, para o público infantil.

Palavras-chave: Pescados, alimentação, público infantil, experiência.

INTRODUÇÃO

O pescado é uma opção para melhoria na qualidade da alimentação dos consumidores, sobretudo das crianças, pois possui alto valor nutricional, é rico em proteínas e nutrientes como cálcio, potássio, selênio, ferro, iodo, vitamina A, D e do complexo B, além do importante ômega-3, uma vez que o ácido graxo ômega-3, segundo as pesquisas científicas amplamente divulgadas, é fundamental para o desenvolvimento do sistema nervoso das crianças, o que facilita o processo de aprendizagem e a atividade mental, exercendo efeitos positivos auxiliando no desenvolvimento físico e intelectual infantil (MAPA, 2012).

A média nacional de consumo de pescado é de 7 a 8 kg/hab/ano, quase a metade do recomendado pela Organização Mundial de Saúde (12 kg/hab/ano) e muito inferior à média mundial de 15,8 kg/hab/ano. Apesar de seus benefícios comprovados a saúde, o consumo do pescado na alimentação escolar é pouco significativo, como observado na pesquisa realizada

(83) 3322.3222

contato@conadis.com.br

www.conadis.com.br

pelo Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CECANE UFRGS) com o intuito de avaliar a composição nutricional de 1064 cardápios de escolas públicas brasileiras atendidas pelo PNAE (BRASIL, 2006).

Seus resultados apontam que a oferta de peixe e frutos do mar em todas as regiões brasileiras foi extremamente baixa, sendo que em 94% dos cardápios esses alimentos não são ofertados nenhuma vez na semana. Em nenhuma das regiões do Brasil o pescado foi ofertado com uma frequência maior que três vezes na semana. (BRASIL, 2011).

No Brasil, dentre os consumidores de peixes, as crianças são aquelas que apresentam o menor consumo, necessitando de maior trabalho de educação nutricional para estimular o consumo de pescado, melhorando a qualidade da dieta das crianças e surgindo a possibilidade de aplicação na merenda escolar, como sendo uma das estratégias.

A escola possui suma importância na construção da personalidade das crianças e adolescentes, estimulando hábitos e atitudes que podem permanecer durante a fase adulta. As estruturas pedagógicas quanto físicas influenciam certa responsabilidade nas escolhas dessa fase da vida. É importante que a escola oportunize oferta mais abrangente de alimentos de boa qualidade nutricional e que possibilitem e estimulem escolhas alimentares mais saudáveis e atentar a qualidade e quantidades adequadas a essa faixa etária (SARTORI, 2012).

Uma opção viável e de grande potencial é a inclusão do pescado na merenda escolar. Todavia, se faz necessário compreender os hábitos relacionados ao consumo de pescado para então propor uma política de inserção, tendo em vista a importância desse alimento enquanto fonte nutricional e como fator de produção e geração de renda em regiões específicas do país (MACIEL et al., 2014).

Ao longo da infância, o comportamento alimentar da criança tem influência direta das experiências positivas e negativas, vivenciadas em relação aos diversos fatores, dentre eles: hábito alimentar, disponibilidade de alimentos, influência do ambiente, da família, da escola e da mídia. A partir dessas experiências são construídos comportamento que o indivíduo levará suas futuras fases de vida (RIBEIRO et. al. 2001).

A adesão à alimentação escolar está relacionada também a fatores externos e não apenas à aceitabilidade da refeição em si. Quanto ao consumo de pescado, observa-se que esse alimento pode ser disponibilizado em diferentes formas de apresentação, tais como: assado, grelhado, ao molho, entre outros. O pescado também pode ser oferecido como ingrediente base de receitas, como: pão de hambúrguer, hambúrguer de peixe, almôndega de peixe, entre outros (DONADINI et. al., 2013).

Neste contexto, este relato teve como objetivo abordar a importância da inclusão do pescado na merenda escolar, visando incentivar o consumo diário pelos alunos da rede municipal de escolas.

METODOLOGIA

O projeto foi destinado às crianças e adolescentes matriculados na rede de ensino fundamental, situado nos municípios de Pombal – PB. Foi coordenado e executado pela equipe de pesquisadores do Laboratório de Tecnologia de Carnes ovos e pescados. As atividades foram desenvolvidas durante o ano de 2017, no período de março a dezembro, sob supervisão da coordenadora do projeto, docente da Unidade Acadêmica de Tecnologia Agroalimentar.

A equipe do projeto foi formada por dois professores do curso de Engenharia de Alimentos da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, campus de Pombal, que realizaram reuniões periódicas para discussão sobre a distribuição das atividades, cronograma e estratégias de abordagem sobre o assunto para crianças e aplicação do questionário.

Inicialmente foram selecionadas algumas escolas infantis, onde foram desenvolvidas atividades durante um período de 8 meses, sob a supervisão do coordenador do projeto, docente do Centro de Ciências e Tecnologia Agroalimentar - CCTA da Universidade Federal de Campina Grande. Participaram do projeto alunos do 6º, 7º, 8º e 9º ano, com idade entre 10 e 18 anos.

Elaboração do questionário

Foram realizadas reuniões periódicas para discussão, elaboração e ajustes do questionário. O mesmo foi desenvolvido a partir do estudo bibliográfico em livros, revistas, artigos científicos com o objetivo de realizar um levantamento sobre questões relacionadas a forma, frequência do consumo, dentre outras questões relacionadas aos pescados.

Elaboração da apresentação

A apresentação realizada para os alunos, foi utilizada material multimídia, onde a mesma foi elaborada pela equipe integrante do projeto utilizando dos conhecimentos adquiridos nas disciplinas do curso de Engenharia de Alimentos, de consultas bibliográficas e pesquisas de imagem para facilitar o entendimento do conteúdo (GONÇALVES (2015), OGAWA (1999)).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

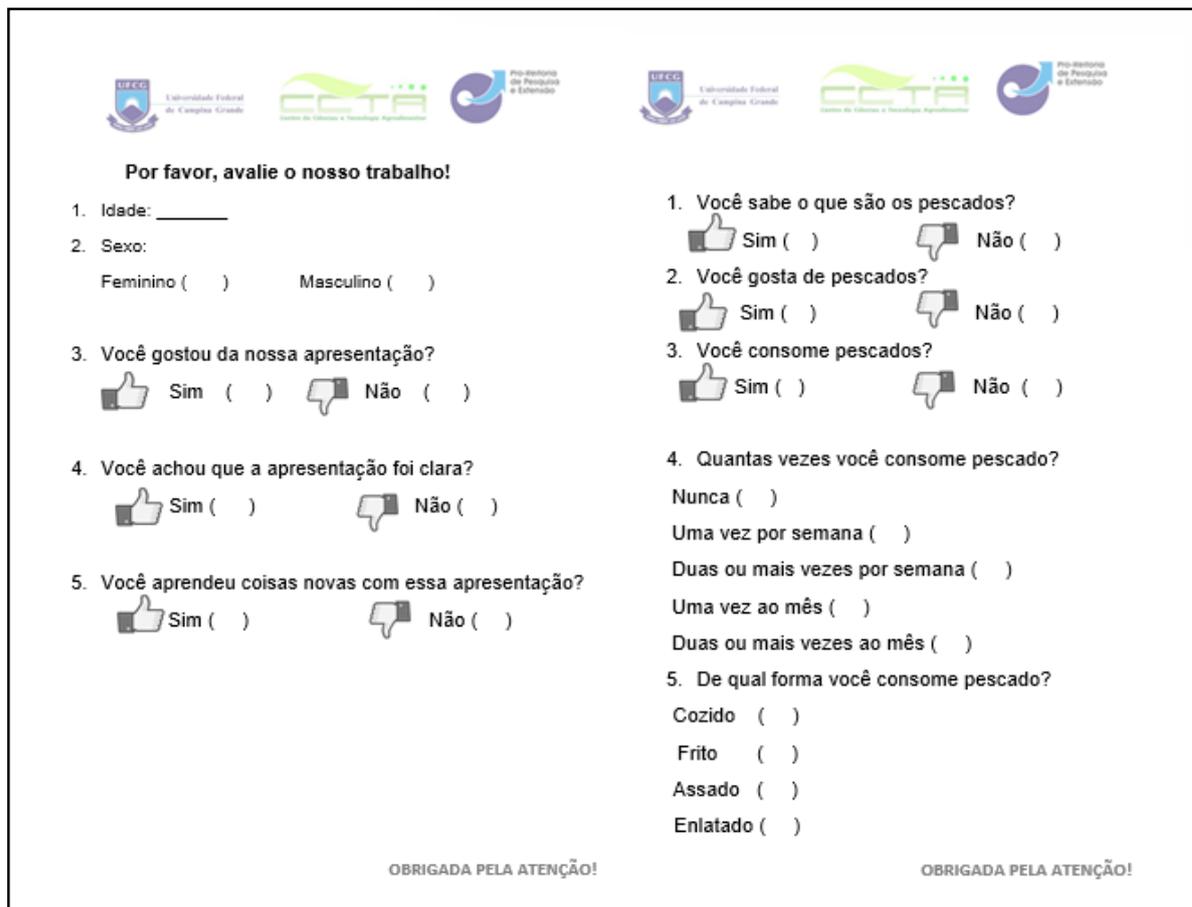
O Projeto de Extensão se mostrou enriquecedor para a formação acadêmica, visto que possibilitou a identificação das inúmeras deficiências presentes na alimentação infantil, voltado para essa parcela da população, junto a qual o profissional da área de alimentos atua, ofertando conhecimento científico, utilizando-se de uma linguagem compreensível ao público alvo, com o esclarecimento de dúvidas frequentes.

Idealizado a partir da constatação da má alimentação infantil. Inserir profissionais na área de alimentos no ambiente escolar foi demonstrar uma responsabilidade no âmbito da alimentação infantil. No projeto atuaram profissionais de diversas áreas, especialmente da área de alimentos (engenheiro de alimentos, tecnólogo de alimentos e engenheiro de pesca), e o desenvolvimento do projeto, contando com professores e alunos do curso de Engenharia de Alimentos da UFCG, sanou parte das necessidades atendidas pela equipe, além de propiciar a relação ensino-serviço.

Na escola foi montado um ambiente ampliado à área de pescados, onde apliquei atividades seguidas de forma direta através da realização de palestras apresentando o conceito de “Pescados”, tipos, benefícios à saúde e formas de consumi-lo, além disso, desenvolvi questionários ilustrativos (Figura 1) com perguntas relacionadas ao conhecimento de pescados, frequência e forma de consumo.

Durante o primeiro contato com os estudantes afirmo que havia um déficit em relação ao conhecimento sobre a tecnologia do pescado, e diante disso busquei transmitir minha experiência adquirida na minha graduação e aplicar nas salas de aulas.

Figura 1: Questionário sobre o consumo de pescados, para crianças do ensino fundamental.



Por favor, avalie o nosso trabalho!

1. Idade: _____

2. Sexo:
Feminino () Masculino ()

3. Você gostou da nossa apresentação?
 Sim () Não ()

4. Você achou que a apresentação foi clara?
 Sim () Não ()

5. Você aprendeu coisas novas com essa apresentação?
 Sim () Não ()

1. Você sabe o que são os pescados?
 Sim () Não ()

2. Você gosta de pescados?
 Sim () Não ()

3. Você consome pescados?
 Sim () Não ()

4. Quantas vezes você consome pescado?
Nunca ()
Uma vez por semana ()
Duas ou mais vezes por semana ()
Uma vez ao mês ()
Duas ou mais vezes ao mês ()

5. De qual forma você consome pescado?
Cozido ()
Frito ()
Assado ()
Enlatado ()

OBRIGADA PELA ATENÇÃO! OBRIGADA PELA ATENÇÃO!

A minha experiência como extensionista foi evoluindo por meio da interação com os alunos ao longo do tempo, ferramentas como palestras e o tempo cedido por professores durante suas aulas para o debate sobre o tema favoreceu um melhor rendimento para ambos os lados (Figura 2). Realizar e acompanhar as atividades possibilitou adquirir e transmitir maiores conhecimentos no que se refere ao desenvolvimento de novos produtos de pescados bem como seus benefícios na alimentação infantil.

Figura 2: Apresentação de palestras e debate sobre o tema abordado.



A intercomunicação com os estudantes tornou possível a possibilidade de intensificar a implantação de produtos de pescado tanto na merenda escolar quanto no seu dia a dia, além disso, foi uma ferramenta para ampliar o crescimento pessoal e profissional.

O Projeto se mostra enriquecedor para a formação acadêmica, pois possibilita a visualização das deficiências na dieta para crianças. Certamente que a experiência de alguns integrantes do projeto colabora com o desenvolvimento das atividades junto as crianças. É importante ressaltar que os assuntos

tratados se referem ao incentivo e estímulo ao consumo de pescados, visto que este alimento é rico em nutrientes.

O desenvolvimento do projeto proporcionou destacar que há muitas lacunas no conhecimento sobre pescados, o que por parte pode ser sanada com a implementação das atividades educativas, levando em consideração o conhecimento prévio de cada criança, valorizando, ainda, um olhar diferenciado para o déficit de aprendizado dos alunos participantes.

CONCLUSÃO

Ser bolsista de extensão contribuiu para que tenhamos uma formação acadêmica com um saber a alimentação infantil, proporcionado por novas experiências e vivências, tornando-nos futuras profissionais de engenharia de alimentos mais conscientes, políticas e humanizadas. As oportunidades oferecidas nos possibilitaram um maior conhecimento no que se refere aos pescados, cuja abordagem é muito restrita em nossa grade curricular, ou seja, não se apresenta os conteúdos específicos sobre a área. Este projeto nos ajudou a construir uma consciência articulada com a prática, que é desafiadora e transformadora, onde são imprescindíveis o diálogo crítico, a fala e a convivência. Norteadas por este pensar, juntamente com a metodologia convergente-assistencial, de Trentini & Paim, que associa a prática profissional ao conhecimento teórico, estamos ampliando e embasando o nosso conhecer e saber em saúde para nossa futura vida profissional.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Educação, Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE. Resumo Executivo. Composição Nutricional da Alimentação Escolar no Brasil: uma análise a partir de uma amostra de cardápios – 2011.

BRASIL. MINISTERIO DA SAUDE. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

DONADINI, G.; FUMI, M. D.; PORRETA, S. Herdonic Response to Fish in Preschoolers, Journal of Sensory Studies, n.28, p. 282-296, 2013.

DE OLIVEIRA SARTORI, Alan Giovanini; AMANCIO, Rodrigo Dantas. Pescado: importância nutricional e consumo no Brasil. Ano 2012.

GONÇALVES, A. A. Tecnologia do pescado: ciência, tecnologia, inovação e legislação. São Paulo Editora Atheneu, 2011.

MACIEL, Erika da S. et al. Availability of Fish in Brazilian Households: Analysis of Data from the 2008-2009 Survey of Family Budgets. International Journal of Applied, v. 4, n. 4, 2014.

MACIEL, Erika da S. Qualidade de vida: análise da influência do consumo de alimentos e estilo de vida. 2006. Dissertação de mestrado. Universidade de São Paulo.

Ministério da Pesca e Aquicultura. Incentivo a comercialização. Pescado na alimentação escolar. Publicado em 21 de março de 2012.

OGAWA, M.; MAIA, E. L. Manual de pesca: ciência e tecnologia do pescado. São Paulo: Varela, v. 1, p. 430, 1999.

RIBEIRO, E. C. D. O.; COSTA, E. D. Q.; RIBEIRO, V. B. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. Revista Nutrição, v. 14, n.3, p.225, 2001.

TRENTINI, Mercedes; PAIM, Lygia. Pesquisa: uma modalidade convergente-assistencial. Florianópolis: Editora da UFSC, 1999.