

REFRESCANTA: O REFRIGERANTE DE LARANJA CASEIRO PREPARADO COM CRIANÇAS PARA ESTIMULAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Amanda Lucia Alves (1); Rayza Helen Graciano dos Santos (2)

¹ Departamento de Biologia, Universidade Federal Rural de Pernambuco, amanda.alves@outlook.com

² Pós-graduação em Ciências Biológicas, Centro de Biociências, Universidade Federal de Pernambuco, rayzahelen@hotmail.com

Resumo: Os problemas relacionados com a saúde de crianças e adolescentes têm sido apontados em diversos estudos na atualidade. Dentre as pesquisas destacam-se as que investigam o impacto das escolhas alimentares na saúde, como o aumento nos diagnósticos de obesidade, diabetes, hipertensão, alergias, distúrbios do sono, entre outros, que mostram serem esses problemas relevantes de saúde pública na sociedade contemporânea. O planejamento de dietas saudáveis deve incorporar o conceito de “Escolha Inteligente”, que considera a escolha de alimentos e/ou preparações que permitam menor consumo de gorduras e açúcares e aumento na ingestão de frutas, legumes, verduras, grãos integrais, leite, queijo e iogurte desnatados. Deve, ainda, estimular a utilização dos alimentos regionais e locais, pois, além dessa ação de valorizar a cultura, certamente serão consumidos alimentos mais saborosos e com melhor valor nutritivo. A laranja é um fruto muito consumido no Brasil, embora não possua origens da América latina, adaptou-se muito bem no nosso solo e é um produto de fácil acesso e baixo custo no mercado. Baseando-se nos princípios a necessidade de incentivo a uma alimentação nutritiva e de custo acessível pela população, foi realizada uma oficina culinária e, nesta, desenvolveu-se um refrigerante alternativo para estimular o hábito de alimentação saudável em crianças. O suco, além do ingrediente principal, laranja, é composto por alimentos que tem baixa aceitação por crianças, a cenoura, podendo ser substituída pela abóbora. Ao finalizar a oficina pode-se concluir que as crianças aproveitaram o tempo da realização desta ao máximo e que demonstraram apreciação pelo refrigerante alternativo.

Palavras-chave: Alimentos alternativos, alimentação infantil, *Citrus*, educação alimentar.

Introdução

Os problemas relacionados com a saúde de crianças e adolescentes têm sido apontados em diversos estudos na atualidade. Dentre as pesquisas destacam-se as que investigam o impacto das escolhas alimentares na saúde das crianças e dos adolescentes, como o aumento nos diagnósticos de obesidade, diabetes, hipertensão, alergias, distúrbios do sono, do crescimento e do desenvolvimento cognitivo, entre outros, que mostram serem esses problemas relevantes de saúde pública na sociedade contemporânea. De acordo com Oliveira e Fisberg (2003), diversos fatores contribuem para o aumento de doenças como obesidade, diabetes, dislipidemias, hipertensão. Entre esses fatores podemos citar a genética dos sujeitos e o metabolismo de cada um, mas, conforme as autoras, o fator que pode estar mais diretamente relacionado para contribuir com o aumento no número de crianças e adolescentes com tais problemas são os hábitos alimentares. O crescente aumento do número de indivíduos obesos, diabéticos e hipertensos parece estar mais relacionado às mudanças no estilo de vida e aos hábitos alimentares, neste caso aumento no consumo de alimentos

ricos em açúcares simples e gorduras, com alto valor energético, e a diminuição da prática de exercícios físicos.

A história da educação alimentar e nutricional no Brasil e o seu estreito vínculo com as políticas de alimentação e nutrição em vigência têm sido abordados por diferentes autores (Valente, 1986; Boog, 1997; Lima, 2000). É consenso entre alguns estudiosos, como Brown e Konner (1987), que no século XX o corpo gordo remetia à imagem de sucesso econômico, influência política e status. A partir da década de 1970, conforme Lima-Filho, Oliveira e Watanabe (2009), o desenvolvimento de plantas e as novidades nos meios produtivos levaram à abundância alimentícia. Paralelamente, houve mudanças de valores, e o corpo magro passou a vincular-se à beleza, realização pessoal e erotismo. Além disso, as descobertas científicas passaram a demonstrar que uma alimentação saudável poderia auxiliar na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida. O planejamento de dietas saudáveis deve incorporar o conceito de “Escolha Inteligente”, ou seja, deve considerar a escolha de alimentos e/ou preparações que permitam menor consumo de gorduras e açúcares e aumento na ingestão de frutas, legumes, verduras, grãos integrais, leite, queijo e iogurte desnatados. Deve, ainda, estimular a utilização dos alimentos regionais e locais, pois, além dessa ação de valorizar a cultura, certamente serão consumidos alimentos mais saborosos e com melhor valor nutritivo (PHILIPPI, 2008). Estes devem ser de valor acessível e facilmente encontrado no mercado, para que haja a preparação de alimentos saudáveis.

A laranja é um fruto híbrido, originado na antiguidade a partir do cruzamento do pomelo (*Citrus maxima*) com a tangerina (*Citrus reticulata*) (MATTOS JÚNIOR *et al.*, 2005). Nativa do sudeste da Ásia, a árvore da laranja é uma das mais conhecidas, cultivadas e estudadas em todo o mundo. Segundo pesquisadores, a laranja foi levada da Ásia para o norte da África e, posteriormente, para o sul da Europa, onde teria chegado na Idade Média. A partir da Europa, foi trazida para as Américas por volta de 1500 (ABECITRUS, 2008).

A laranja foi espalhada pelo mundo sofrendo mutações e assim dando origem a novas variedades. Durante a maior parte deste período, o cultivo de sementes modificava aleatoriamente o sabor, o aroma, a cor e o tamanho dos frutos. (BENELLI, 2010). Sendo que a principal diferença é o sabor (COELHO, 2013). No Brasil foi introduzida pelos portugueses no início do século XVI. A referência mais antiga sobre a laranja no Brasil data de 1540 e aponta a ilha de Cananéia (SP) como o berço da citricultura brasileira (STAHRRINGER, 2013).

Sendo um país com características climáticas propícias ao desenvolvimento da fruta, com suas áreas cultivadas cada vez mais crescentes e utilizações de tecnologia de ponta, visando à

manutenção da laranja no topo da preferência mundial, o Brasil é hoje o maior produtor e exportador de suco de laranja e de seus subprodutos do mundo (SILVA *et al*, 2012).

A laranja é muito conhecida por ser fonte de vitamina C sendo ela o nutriente mais importante de tal fruta. Duas laranjas por dia fornecem a quantidade de vitamina C de que o organismo precisa (CASTRO, 2010).

A forma mais eficiente de se beneficiar de todos os nutrientes da laranja é consumi-la fresca ou tomar seu suco. O suco terá níveis mais elevados de quase todos os nutrientes devido à sua concentração. No entanto, uma porção do suco contém o dobro de calorias e 85% menos de fibras do que a fruta (REINHARD, 2011).

Baseando-se nos princípios a necessidade de incentivo a uma alimentação nutritiva e de custo acessível pela população, foi realizada uma oficina culinária e, nesta, desenvolveu-se um refrigerante alternativo para estimular o hábito de alimentação saudável em crianças.

Metodologia

A oficina culinária intitulada “Preparação de alimentos alternativos – use a criatividade” foi realizada no dia 09 de Outubro de 2017 em uma Escola de nível fundamental no município de Abreu e Lima, situada na região metropolitana do Recife _ Pernambuco. A mesma foi desenvolvida por uma aluna vinculada ao Departamento de Biologia, como componente extracurricular do curós de Licenciatura Plena em Ciências Biológicas da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), *campus* Recife.

O público alvo foram alunos do 7º ano do ensino fundamental, um grupo com cerca de 40 alunos. O tema e o material desenvolvido na oficina foram escolhidos baseados em uma pesquisa anterior aos alunos perguntando qual tipo de comida eles tinham preferência, sendo o refrigerante o item mais votado por todos, com cerca de 80% do líquido mais votado. Os alimentos como doces e frituras ficaram com porcentagens próximas, sendo o Hambúrguer o mais votado com 51%, seguido de coxinha (38%) e bolo (11%), nesta turma desta escola. A elaboração da preparação na escola ocorreu no período da tarde (horário de aula dos alunos da turma escolhida), com uma média de três horas.

Inicialmente, houve um momento de diálogo entre os participantes onde foi discutido um pouco sobre a importância da alimentação saudável e da introdução de alternativas alimentícias com reaproveitamento de alimentos. Algumas frutas e legumes foram apresentados as crianças e, sem

sequência, métodos alternativos para aproveitamento ou, até mesmo, para a ingestão destes pelos alunos. Dentre estes, a laranja, ingrediente principal do trabalho, recebeu um destaque maior apresentando-se as formas para sua utilização na alimentação humana e os benefícios que oferece à saúde do indivíduo. Logo em seguida, foi explicado o passo a passo a ser seguido para a preparação do refrigerante caseiro, intitulado “Refrescanta”, desde os procedimentos do preparo até a cocção. Na primeira etapa, duas crianças (um menino e uma menina) realizaram a lavagem dos materiais em água corrente. Foram utilizadas 3 cenouras cortadas em pedaços (incluindo a casca), o suco de 1 laranja e a sua casca, o suco de 2 limões, 700 ml de água gelada e 5 colheres de sopa de açúcar refinado. Todos estes foram batidos no liquidificador e coados. Após isto, o recipiente foi completado para 2 litros com água gaseificada.

Por fim, o grupo fez a degustação do refrigerante e relataram sobre suas percepções quanto às características sensoriais da preparação e expuseram suas opiniões a respeito da oficina culinária realizada.

Resultados e discussão

O refrigerante Refrescanta obtido da laranja elaborado na oficina culinária foi constituído por: cenoura, laranja, limão, açúcar, água e água gaseificada. Obteve-se um refrigerante alternativo com cor, consistência e aparência semelhantes aos refrigerantes industrializados, com aroma e sabor suave, característico destes (Figura 1).



Figura 1. Refrigerante Refrescanta.

Os participantes mostraram-se surpresos com o resultado obtido, uma vez que ainda não tinham degustado nenhuma preparação alternativa ou participado de uma oficina de culinária alternativa. A maioria apresentou uma boa aceitação, onde relataram que o refrigerante possuía um sabor suave de laranja junto aos outros ingredientes e que, possivelmente, iriam reproduzir a receita em suas casas com seus familiares. Dentre os 40 participantes, apenas oito reprovaram a preparação.

No decorrer da oficina culinária, a maioria dos alunos demonstrou interesse pela preparação, pelo fato de utilizar um alimento que até então era conhecido apenas pelo seu uso sem misturas, ou, quando citavam a mistura, era em salada de frutas e sorvetes. Todos ficaram ainda mais curiosos após a explanação sobre os tantos benefícios da laranja na alimentação humana, enxergando outras possibilidades de inseri-la no cotidiano. Durante todo o processo de manipulação do alimento, os integrantes colaboraram e mostraram-se atenciosos, onde muitos relataram satisfação com a realização da atividade.

Sendo a laranja, uma boa fonte de vitamina C, fortalece a mucosa e auxilia o trabalho das células de defesa do organismo, por isso, se diz popularmente que combate a gripe. Como aumenta o metabolismo e inibe a produção de melanina, é indicado para quem quer ter a pele bonita e saudável (REGINA, 2009).

Durante o preparo, foi enfatizada a importância do consumo deste *citrus*. Chupando-se uma ou duas laranjas, ela ajuda a combater a dor de cabeça que pode ser causada pela hipoglicemia e pelo esgotamento (BALBACH & BOARIM, 1993). A quantidade de cálcio na laranja ajuda a manter a estrutura óssea, uma boa formação muscular e sanguínea. O betacaroteno, o fitonutriente que confere a cor à laranja, previne o câncer e infartos. Tomar suco de laranja diariamente pode também ser benéfico para aumentar o colesterol bom (HDL) e diminuir o colesterol ruim (LDL). Além disso, seus antioxidantes melhoram o funcionamento dos vasos sanguíneos, ajudando a prevenir algumas doenças do coração (NEVES, *et al.*, 2010). Presente na forma de pectina, na parte branca da casca, as fibras ajudam na digestão, combatendo o intestino preso. Atrás a absorção de açúcar pelo organismo e auxilia na manutenção da pressão (BELLISONI, 2012).

Outro fator importante para a combinação de alimentos no preparo da receita foi de utilizar alguns nutrientes que não possuem aceitação representativa pelas crianças, neste caso foi utilizado a cenoura, que pode ser substituído por abóbora nesta receita. Como mostra o estudo realizado por Mainardi (2005), os alunos do ensino fundamental preferem o biscoito recheado devido a sua alta densidade calórica. A elevada concentração de gorduras e carboidratos simples pode influenciar no aumento da obesidade infantil, além disso, devido ao alto consumo de açúcares, pode ocorrer maior incidência de cáries dentárias. Também, é importante aumentar o valor energético das preparações, como mostra o estudo de Albuquerque e Osório (2006), a ingestão deficiente de energia e de alguns micronutrientes, especialmente vitaminas e alguns minerais, poderão contribuir, negativamente, para o desempenho do crescimento linear, durante a fase da adolescência.

Deste modo, como foi observado por Pollan (2007), por meio da culinária seria possível proporcionar uma experiência de vivência e reflexão sobre as relações entre alimentação, cultura e saúde.

Conclusão

A expansão de ações que promovem a interação entre grupos, como o ato de cozinhar, desempenha um papel importante na formação e fortalecimento de vínculos e compartilhamento de conhecimentos. Neste sentido, a realização da oficina culinária “Preparação de alimentos alternativos – use a criatividade” com um grupo de crianças do 7º ano do ensino fundamental foi de benefício mútuo entre as participantes desta ação.

Constatou-se que a atividade obteve um resultado positivo no que se refere a expressão da criatividade, adoção de hábitos mais saudáveis e conhecimento sobre uma alimentação alternativa a

partir da mistura entre alimentos aceitáveis e não aceitáveis na dieta de crianças, especialmente combinado legumes, verduras e frutas.

Além disso, a partir dos relatos das crianças após a ação, percebemos o quanto as mesmas sentiram-se satisfeitas com todo o aprendizado adquirido e também compartilhado, no sentido de que as mesmas puderam encontrar novas maneiras de se alimentar usando produtos de custo acessível por suas famílias e que são facilmente encontrados em casa, além da possibilidade de gerar uma renda extra.

Esse trabalho desenvolvido no período de estágio extracurricular foi de grande valia para meu enriquecimento pessoal e como futura profissional, visto que houve um intenso processo de aprendizagem compartilhada, uma forma de conhecimento que é construído através das relações humanas e do exercício da prática em um trabalho coletivo.

Referências

ABECITRUS. **Laranja**, 2008. Disponível em: <www.associtrus.com.br>. Acesso em: 14 Abril 2018.

ALBUQUERQUE, M.A.A.; OSÓRIO, M.M. O consumo de leite de vaca e anemia ferropriva na infância. *Jornal de pediatria*. [on line]. Rio de Janeiro (RJ), 2005 set/out; [citado 08 out 2006]; 81(5): 361-367. Disponível em: <<http://www.scielo.br/>>.

BALBACH, A.; BOARIM, D. **As frutas na medicina natural**. Itaquaquecetuba: Vida Plena, v. 1, 1993. Disponível em: <http://www.agrobyte.com.br/frutas_med.htm>. Acessado em 20 Abril de 2018.

BELLISONI, G. Suco de laranja com cenoura, 2012. Disponível em: <<http://gracibelli.com/2012/04/pra-comecar-bem-a-semana-suco-de-laranja-com-cenoura/>>. Acesso em 20 Abril 2018.

BENELLI, P. **Agregação de valor ao bagaço de laranja (Citrus sinensis) mediante obtenção de extratos bioativos através de diferentes técnicas de extração**. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, SC. 2010.

BOOG, M.C.F. Educação nutricional: passado, presente e futuro. *Rev Nutr*. 1997; 10(1):5-19.

BROWN, P. J.; KONNER, M. An Anthropological Perspective on Obesity. *The New York Academy of Sciences*, v. 499, p. 29-46, 1987.

CASTRO, L. D. A mecânica da laranja. **Dieta já**, 2010. Disponível em: <<http://dietaja.uol.com.br/xyyxxx/saude-fitness/112/artigo13995-2.asp.htm>>. Acesso em: 14 Abril 2018.

COELHO, Y. D. S. Diferenças entre os tipos de laranja. **Editora Abril**. Disponível em: <<http://mundoestranho.abril.com.br/materia/quais-sao-as-diferencas-entre-os-tipos-de-laranja>>.

Acesso em: 11 Abril 2018.

LIMA, E. S. Mal de fome e não de raça: gênese, constituição e ação política da educação alimentar, 1934-1946. Rio de Janeiro: Fiocruz; 2000.

LIMA-FILHO, D. O.; OLIVEIRA, L. D. S.; WATANABE, E. A. M. Tendências Mercadológicas para o consumo de refrigerantes de baixa caloria. *Perspectivas Contemporâneas*, Campo Mourão, v. 4, n. 2, p. 80-104, ago./dez. 2009.

MAINARDI, N. A Ingestão de Alimentos e as Orientações da Escola Sobre Alimentação, Sob o Ponto de Vista do Aluno Concluinte do Ensino Fundamental [dissertação de mestrado]. [on line]. Ribeirão Preto (SP): USP; 2005. [citado 05 out 2006]. Disponível em: .

MATTOS JÚNIOR, D. et al. Citros: principais informações e recomendações de cultivo. **Instituto Agrônomo**, 26 Abril 2005. Disponível em: <http://www.iac.sp.gov.br/imagem_informacoestecnologicas/43.pdf>. Acesso em: 11 Abr 2018.

NEVES, M. F. et al. O retrato da Citricultura no Brasil. **Citrusbr**, 2010. Disponível em: <http://www.citrusbr.com.br/download/biblioteca/o_retrato_da_citricultura_brasileira_baixa.pdf>. Acesso em: 11 Abril 2018.

OLIVEIRA, C. L. de; FISBERG, M. Obesidade na infância e adolescência – Uma verdadeira epidemia. *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*, São Paulo, v. 47, n. 2, p. 107-108, 2003.

PHILIPPI, S. T. Alimentação saudável e a pirâmide dos alimentos. In: *Pirâmide dos Alimentos: Fundamentos básicos da nutrição*. Barueri: Manole, 2008. p. 3-29.

REGINA, M. Conheça as verdadeiras propriedades da laranja. **Plantar e Cultivar**, 16 mar. 2009. Disponível em: <http://plantarecultivar.blogspot.com.br/2009_03_15_archive.html>. Acesso em: 20 Abril 2018.

POLLAN, M. O dilema do onívoro. Rio de Janeiro: Intrínseca; 2007

REINHARD, T. **Superalimentos. Os alimentos mais saudáveis do planeta**. [S.l.]: Larousse Brasil, 2011.

SILVA, L. D. et al. **História da Laranja no Brasil**. Centro Universitário Anhanguera de Santo André. Santo André. 2012.

STHRINGER, N. I. **Sistema de recomendação de corretivos e fertilizantes para a cultura da laranja com base no balanço nutricional (ferticalc-laranja)**. Universidade Federal de Viçosa. Viçosa - MG. 2013.

VALENTE, F. Em busca de um educação nutricional crítica. In: Valente F. *Fome e desnutrição: determinantes sociais*. São Paulo: Cortez; 1986.