



Introdução alimentar de plantas alimentícias não convencionais em escolas

Elietti Hendges

Universidade La Salle

Gabriela Koglin (Orientadora)

Tipo do trabalho

Pôster

Tema

Ciências Médicas e da Saúde

Palavras-chave

Plantas comestíveis, educação alimentar e nutricional, Ora-pro-nóbis, Peixinho-da-Horta.

OBJETIVO

As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) são plantas/ervas espontâneas, porém a população as conhece por daninhas, inços ou mato e por falta de conhecimento não são consumidas, mesmo sendo ricas em nutrientes. Trabalhar as PANC nas escolas resgataria algumas plantas esquecidas pela população ao passar dos anos e poderia auxiliar na melhoria da alimentação escolar, podendo assim diversificar e agregar ao cardápio plantas que podem ser encontradas nos pátios, e que aparecem e crescem espontaneamente.

É na infância que se adquire os hábitos alimentares para a vida, então sabendo o quão benéficas as PANC são, tem-se a importância de apresentá-las para esse público. Por conta do desconhecimento sobre as plantas e seus benefícios, a caracterização se dará na introdução da espécie Ora-pro-nóbis e Peixinho-da-horta nos lanches de escolas de educação infantil e fundamental, levando o conhecimento da existência das mesmas. O objetivo dessa pesquisa é avaliar a aceitabilidade de lanches enriquecidos com as PANC, através de observação, resto-ingestão e respostas na escala hedônica, tendo em vista a possibilidade de introdução das mesmas nas refeições e/ou merendas escolares.

MATERIAL

Os materiais usados nessa pesquisa foram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), para obter autorização por parte dos pais das crianças participantes, escala hedônica infantil, para avaliar a aceitabilidade dos lanches ofertados, balança para avaliação da resto ingestão, e os insumos usados nos preparos dos lanches como as PANC Ora-pro-nóbis e a Peixinho-da-horta, farinha, leite, ovos, sal, açúcar, queijo ralado, manteiga, óleo e fermento químico. As receitas foram preparadas no laboratório de técnica e dietética da Universidade La Salle, para minimizar possíveis contaminações ao produto a ser ofertado. Os ingredientes foram adquiridos em rede de supermercado da cidade de Canoas, e as PANC adquiridas em loja de produtos orgânicos e feira ecológica de Porto Alegre.

METODOLOGIA

O presente trabalho é uma pesquisa qualitativa e quantitativa, que avaliou a aceitabilidade da introdução de Plantas Alimentícias não Convencionais por crianças frequentadoras de escolas de educação infantil e fundamental da cidade de Canoas no estado do Rio Grande do Sul, da qual 2 são particulares e 2 são associações beneficentes.

A realização da coleta de dados foi atingida através da visualização individual das crianças enquanto degustaram bolo e palitinho com as PANC Ora-pro-nóbis e Peixinho-da-horta na sua formulação. Outro método usado para identificar a quantidade consumida foi verificar o peso dos alimentos antes e após o consumo (resto-ingestão).



Além de usar a escala hedônica infantil, onde a criança respondeu as fichas que indicou em uma escala o grau que gostou ou não do alimento ofertado.

O critério de inclusão usado foi crianças de escolas de ensino infantil e fundamental, na faixa etária entre 4 e 10 anos, já o critério de exclusão foi de crianças alérgicas ou intolerantes a algum ingrediente da formulação, crianças com alguma deficiência cognitiva e crianças que não compareceram a escola no dia da pesquisa.

O projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa (CEP/UNIVERSIDADE LASALLE). Obedeceu a todos os preceitos éticos da Resolução 466 de 12/12/2012 do Conselho Nacional de Saúde em todas as suas fases de execução. Os pais e/ou responsáveis pelas crianças participantes foram informados da finalidade do estudo, através do TCLE, esclarecidos os objetivos e riscos, garantindo-se o sigilo dos dados de identificação e a livre decisão em participar ou não da pesquisa, consentindo por meio da assinatura do termo. Número de aprovação no CEP: CAAE: 04820818.0.0000.5307.

RESULTADOS

O total de termos de consentimento entregues nas 4 escolas participantes foi de 536, onde 145 alunos foram autorizados a participar do estudo, porém 23 alunos autorizados, não compareceram na escola no dia da pesquisa, acarretando em 122 participantes, 60 alunos não foram autorizados pelo pais, 13 alunos não se enquadraram na pesquisa e 318 termos não foram devolvidos até o dia da pesquisa nas escolas participantes.

Aos 122 participantes das 4 escolas, foi ofertado um total de 5.244kg de bolo com a PANC Ora-pro-nóbis, tendo como resto-ingestão 817g, totalizando um consumo de 4.427kg. O total de palitos com a PANC Peixinho-da-horta ofertado foi de 924g, tendo como resto-ingestão 40g, totalizando um consumo de 884g de palitos. Visualizando os números da resto ingestão podemos perceber que a aceitação foi boa, 84,42% do bolo e 95,67% dos palitos ofertados para a degustação dos lanches foram consumidos.

Na relação entre a escala hedônica e a idade das crianças participantes, pode-se perceber que das 23 crianças de 4 anos a sua maioria adorou os lanches degustados, dos 39 alunos de 5 anos a sua maioria adorou, dos 22 alunos de 6 anos a sua maioria também adorou, dos 10 alunos de 7 anos foi observada apenas 1 voto de diferença entre gostou e adorou, sendo em sua maioria adorou os lanches degustados, das 12 crianças de 8 anos a maioria optou por adorei, das 8 crianças de 9 anos ocorreu empate entre gostei e adorei, e das 8 crianças de 10 anos ouve um voto a mais de gostei do que o de adorei. Visualizando o total geral, das 122 crianças que degustaram os lanches, 72 delas adoraram, 42 gostaram, 3 votaram em indiferente, 2 votaram em não gostei e 3 votaram em detestei.

Já a relação entre a escala hedônica e o sexo das crianças participantes das 3 crianças que votaram em detestei os lanches degustados, 1 era do sexo feminino e 2 do sexo masculino, das 2 crianças que votaram em não gostei, as 2 eram do sexo feminino, das 3 crianças que votaram em indiferente, 1 era do sexo feminino e 2 do sexo masculino, das 42 crianças que votaram em gostei, 24 eram do feminino e 18 do masculino e das 72 crianças que votaram em adorei, 34 eram do sexo feminino e 38 do sexo masculino. Visualizando o total geral, das 122 crianças que degustaram os lanches 62 eram do sexo feminino e 60 eram do sexo masculino, onde o adorei prevaleceu em sua maioria com o sexo masculino, o gostei prevaleceu com o sexo feminino, o indiferente com o sexo masculino, o não gostei apenas com o sexo feminino e o detestei prevaleceu com o sexo masculino.

Podemos perceber que a aceitação foi boa, tanto na avaliação da resto-ingestão, tanto na avaliação da escala hedônica.



Onde na resto-ingestão percebemos poucas sobras, visto que muitos repetiram o lanche e na escala hedônica quase a totalidade dos alunos ficaram entre gostei e adorei. O que reafirma que é na infância que se deve adquirir bons hábitos alimentares, pois é quando modulamos nosso paladar. Algumas escolas após ver a aceitação das crianças pelos lanches, demonstraram interesse pelas receitas, para eventualmente colocar nos lanches escolares, tanto para variar o cardápio, tanto para oferecer uma dieta saudável e rica em nutrientes.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos, podemos perceber que os alunos estão abertos para novas possibilidades, concluindo assim, que a adição das PANC Ora-pro-nóbis e Peixinho-da-horta na elaboração dos lanches, tal como o bolo e o palito, pode contribuir para a melhora do valor nutricional do produto e da alimentação. Pois é na infância que a variabilidade da dieta deve existir, onde as crianças devem conhecer novos sabores e odores, enriquecendo assim o conhecimento. Sendo as PANC introduzidas na alimentação escolar, pois é na escola que se transmite conhecimento, ela seria implantada na vida rotineira das pessoas onde naturalmente seriam consideradas convencionais e deixariam de ser Plantas Alimentícias Não Convencionais.