

OFICINA DE IMPLANTAÇÃO DE PREPAROS SAUDÁVEIS E SEM AÇÚCAR DESIGNADA PARA AS MERENDEIRAS RESPONSÁVEIS PELA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO MUNICÍPIO DE PELOTAS, RS

LAYSA CRISTINA LUZ CALIXTO JAQUES¹; MARIANA GIARETTA MATHIAS²;
ELISA DOS SANTOS PEREIRA³; CHIRLE OLIVEIRA RAPHAELLI⁴; TATIANE KUKA
VALENTE GANDRA⁵

¹Universidade Federal de Pelotas – laysa.jaques@ufpel.edu.br

²Universidade Federal de Pelotas – marimathias@hotmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – lisaspereira@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – chirle.oliveira@ufpel.edu.br

⁵Universidade Federal de Pelotas – tkvgandra@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Uma alimentação equilibrada é o resultado de estudantes bem desenvolvidos, com performances sociais, acadêmicas e físicas excelentes. O crescimento em todas as áreas é resultado de uma preocupação com a saúde e a determinação de certos cuidados relacionados aos hábitos alimentares (INSTITUTO NEUROSABER, 2019). Porém, a introdução de dietas vastas em ultraprocessados, derivadas da praticidade do dia a dia e a falta de tempo destinada para prática de brincadeiras que estimulem os corpos a se movimentarem, fazem com que as crianças sejam alvos fáceis para o desenvolvimento da obesidade infantil. No Brasil, por exemplo, cerca de 7% das crianças menores de cinco anos estão com excesso de peso e 3% têm obesidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Educar quanto ao que se come é tão importante quanto aos outros conteúdos que são ensinados em sala de aula. Fazer as crianças entenderem, desde pequenas, o valor do equilíbrio entre comer apenas o que gostam e encontrar alimentos saudáveis que elas também podem gostar é uma responsabilidade imensa. Além do mais, a forma que os indivíduos se alimentam diz muito sobre seus posicionamentos políticos, cultura em que está introduzido, costumes e ideologias. Contudo todos esses aspectos também estão inseridos dentro de um cenário emocional, em que o ato de comer remete a algum período, em que essa atividade passa a ser mais do que apenas nutrir o corpo, é sinônimo de memórias que construímos no decorrer de nossa existência, por isso alguns pratos tem apelo afetivo (UOL, 2016). E o grande desafio é ultrapassar as barreiras do medo das crianças em relação a alimentos que elas não têm contato, ou nunca provaram.

Nesse sentido, o primeiro passo é seguir as orientações da Resolução 06/2020, considerando as diretrizes nutricionais, em que é proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade (BRASIL, 2020). O objetivo desse trabalho é relatar a experiência do primeiro treinamento das merendeiras vinculado ao Projeto de Extensão “Implantação de ações na melhoria da aceitação de cardápios da alimentação escolar em escolas municipais de Pelotas e região” que têm em atuação de professores e alunos dos cursos de Nutrição e Gastronomia da UFPel em parceria com a Secretaria de Educação no Pelotas.

2. METODOLOGIA

Considerando que Pelotas é um município com 325.689 mil habitantes (IBGE, 2023), com cerca de 32 Escolas Municipais de Educação Infantil (E.M.E.I) e que cada escola conta com mais ou menos duas ou três merendeiras (SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO, 2023), um de datas e horários organização foi acordada entre a Secretaria de Educação e a Coordenação do Projeto para que as oficinas fossem viáveis.

As oficinas ocorrem uma vez ao mês, em dois turnos, para merendeiras diferentes, no Laboratório de Aula Show da Faculdade de Nutrição da UFPel, com duração de aproximadamente 3 horas. Em cada data/período participam cerca de 20 merendeiras e são executadas no mínimo duas preparações culinárias. Sendo estas elaboradas pelos acadêmicos do Curso de Superior de Gastronomia participantes, onde é feito o desenvolvimento de fichas técnicas de cada preparo para serem executadas no dia da oficina sob supervisão docente.

A sequência metodológica para as oficinas é iniciar com uma conversa com as merendeiras e em seguida entregar impressa todas as receitas que serão demonstradas, enquanto os alunos e docentes preparam as refeições. Também, leva-se em consideração tirar dúvidas de alguns aspectos durante o preparo, como quais alimentos podem substituir outro em decorrência de falta ou inadequação para as realidades de cada e quaisquer outras dúvidas sobre execução, utensílios e aspectos relacionados à produção que surgirem. No final todos os preparos devem ser degustados pelas merendeiras e elas são incentivadas a interagir e comentar o que acharam de cada preparo, em um feedback livre e descontraído.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira oficina ocorreu no dia 18 de agosto, com cerca de 29 merendeiras, considerando os dois turnos. Como previsto houve uma breve apresentação dos membros e após, foi feita a distribuição das receitas impressas para que todos pudessem acompanhar o passo a passo.

A dinâmica abordada foi um bate-papo descontraído, enquanto os pratos eram elaborados. As merendeiras estavam livres para tirarem qualquer dúvida e compreender as etapas do processo detalhadamente. Nesse dia foram elaboradas 5 preparações. Sendo as preparações doces: docinho de banana e bolo de maçã, representados na Figura 1.



Figura 1 - Preparações doce. A: Docinho de banana. B: Bolo de maçã
Fonte: Os autores

Para adoçar o bolo e o docinho foi utilizado a frutose das frutas predominantes, porém, no bolo de maçã teve o acréscimo de uvas passas brancas na massa e no

docinho, o leite em pó, que tem um alto potencial adoçante por conta da lactose presente no leite.

Na etapa de preparação do bolo houve algumas observações bem relevantes em relação a cor das uvas. A conclusão foi de que devem ser brancas para que não interfiram de forma sensorial se camuflando na massa. A uva passa preta seria um destaque e os resultados quanto ao seu consumo poderiam não ser tão satisfatórios, ao comparar a uma técnica antiga, que já é implementada nos lares pelas mães, onde as mesmas costumam esconder os vegetais nos pratos preferidos dos filhos, como, por exemplo, a beterraba que passa despercebida em um feijão bem temperado (UOL, 2016).

O docinho se assemelha a um bombom simples de leite em pó, mas quando se une aos benefícios das bananas, seu teor de fibra faz com que seja um doce funcional, entregando saciedade, bom funcionamento do intestino, prevenção de câimbras e doenças cardiovasculares (UNIMED, 2021). Ambos se destacam pela maciez e o baixo teor de doçura, podendo agradar não só pela aparência similar a pratos já conhecidos, mas principalmente pelo sabor leve e agradável.

Os dois pratos salgados elaborados foram pão de beterraba e um requeijão para acompanhar (Figura 2). O pão apresentou maciez, mesmo sendo produzido com farinha de trigo integral e teve sua cor diferenciada pode ser um elemento que induz comparação com personagens infantis, podendo tornar a experiência de consumo divertida.



Figura 2 - Preparações salgadas. A e B: Pão de beterraba. B: Soro de leite
Fonte: Os autores

O requeijão ganhou destaque, por ser elaborado com apenas quatro ingredientes: leite, sal, manteiga e limão. Além disso, o soro derivado da coagulação do leite agregou informações para as merendeiras, por ser um subproduto muito utilizado na fabricação de derivados enriquecidos com proteína, como *whey protein* e bebidas lácteas. Também pode ser matéria-prima para outras preparações, pode ter um fim nutritivo e ao invés de ser desperdiçado. Destaca-se que alimentos ricos em proteínas nessa idade são fundamentais no suporte no crescimento e desenvolvimento muscular (SETUBAL, 2016).

4. CONCLUSÕES

A primeira oficina foi fundamental para esclarecer diversos pontos da nutrição infantil, dando espaço para que os achismos sejam quebrados e reconstruídos em forma de informações consistentes. Nesse sentido, destaca-se que todos possuem um papel importante na cadeia da formação do caráter alimentar das crianças. Além disso, foi um espaço de aprendizado que induziu os participantes a trabalharem em equipe na preparação de cada oficina. Já para as merendeiras que se tornaram ponto

focal para propagar os novos conhecimentos adquiridos não apenas em seus ambientes de trabalho, mas também em seus lares.

Os autores agradecem o apoio da Secretaria Municipal de Educação de Pelotas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Resolução No 6, de 8 de maio de 2020**. Acessado em 20 de set de 2023. Online. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-6-de-8-de-maio-de-2020-256309972>>

IBGE. **População no último censo**. Brasília, 2022. Acessado em 15 de set de 2023. Online. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/rs/pelotas>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Obesidade infantil é fator de risco para doenças respiratórias, colesterol alto, diabetes e hipertensão**. SAPS. Brasília, 2022. Acessado em: 15 set. 2023. Online. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/noticia/17518>.

INSTITUTO NEUROSABER. **Qual a importância da alimentação no desenvolvimento infantil?** Londrina, 2019. Acessado em: 15 set. 2023. Online. Disponível em: <https://institutoneurosaber.com.br/qual-a-importancia-da-alimentacao-no-desenvolvimento-infantil/#:~:text=%C3%89%20fato%3A%20crian%C3%A7a%20que%20se,nutrientes%20representam%20nas%20habilidades%20cerebrais>.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E DESPORTO. **EMEIS**. Prefeitura municipal de pelotas. Pelotas, 2023. Disponível em: <https://site.pelotas.com.br/educacao/portal/escolas/emei.php>. Acesso em: 15 set. 2023.

SETUBAL, J. **Como fazer o seu filho a comer mais proteínas**. Instituto Pensi. São Paulo, 2016. Acessado em: 17 set. 2023. Online. Disponível em: <https://institutopensi.org.br/blog-saude-infantil/como-fazer-o-seu-filho-comer-mais-proteinas/#:~:text=Os%20nutricionistas%20concordam%20que%20a,nosso%20corpo%20n%C3%A3o%20produz%20sozinho>.

UOL. **6 truques para disfarçar comidas saudáveis de quem não come nada**. UOL. São Paulo, 2016. Acessado em: 17 set. 2023. Online. Disponível em: <https://www.uol.com.br/nossa/cozinha/listas/6-truques-para-disfarcar-comidas-saudaveis-de-quem-nao-come-nada.htm>.

UNIMED. **Propriedades e nutrientes da banana - Por que banana faz bem? 8 benefícios para a saúde - Afinal, a banana é uma aliada contra a diabetes? Dicas para consumir banana no dia a dia**. UNIMED. 2021. Acessado em: 17 set. 2023. Online. Disponível em: <https://www.unimed.coop.br/viver-bem/alimentacao/olha-a-banana-8-beneficios-da-fruta-para-a-saude#:~:text=As%20fibras%20presentes%20na%20banana,de%20peso%20ou%20no%20emagrecimento>