

Alimentos Funcionais: ensinando e aprendendo com estudantes e educadores de instituições públicas de ensino do Brasil

Daiane Cervinski¹, Priscilla Pereira dos Santos¹, Valeria Borszcz^{1*}
*Orientadora

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) –
Campus Erechim. Erechim, RS

Alimentos funcionais são todos aqueles que, de alguma maneira, trazem benefício à saúde humana e promovem a redução do risco de doenças crônicas degenerativas como câncer e diabetes. Entre os elementos que conferem funcionalidade estão os macro e micronutrientes e os microrganismos probióticos. O consumo de alimentos funcionais melhora a qualidade de vida dos indivíduos, contribuindo para reduzir o risco de doenças crônicas e degenerativas, a informação dos benefícios deve chegar ao conhecimento de todos. O objetivo deste trabalho foi apropriar-se de informações científicas sobre as características dos alimentos funcionais, seus efeitos fisiológicos e benéficos à saúde e divulgá-las à comunidade de estudantes e educadores de diferentes níveis de educação e instituições do sul do Brasil incentivando o consumo de produtos saudáveis e nutritivos. Para tanto, realizou-se pesquisas bibliográficas sobre determinados compostos bioativos presentes em alimentos funcionais, tais como os carotenoides, fibras alimentares, flavonoides, prebióticos, probióticos e ômega 3. Um material didático foi elaborado e apresentado em forma de palestra. Para interação com o grupo de estudantes e seus educadores, um questionário que envolvia 03 (três) perguntas relacionadas ao tema foi elaborado e aplicado. Três encontros síncronos, com duração de aproximadamente 02 (duas) horas foram realizados, utilizando salas virtuais e participaram dessa atividade um total de 61 estudantes matriculados nos cursos de Agronomia (UESPI/Campus Cerrado do Alto Parnaíba), Técnico em Alimentos (IFSC/Campus Xanxerê), Técnico em Agropecuária (IFRS/Campus Rolante) e alunos do ensino médio (Escola Estadual de Ensino Médio Irany Jaime Farina na cidade de Erechim/RS). Cada encontro incluiu a apresentação do tema, resposta ao questionário, preenchimento da lista de presença e intervenção do público com perguntas e respostas. Observou-se que os indivíduos tinham um conhecimento básico a respeito dos alimentos funcionais mais conhecidos, como, por exemplo, o ômega 3 e desconheciam outros como os flavonoides. Através do chat houve a discussão de dúvidas e comentários dos participantes, onde foi possível notar busca por mais informações sobre os alimentos. Por fim, pode-se dizer que a divulgação desses conhecimentos possibilitou aos participantes uma visão mais ampla sobre os compostos bioativos e de seus benefícios para a saúde, incentivando-os a consumir.

Palavras-chave: saúde; educação; nutrição

Modalidade: Extensão