

Reeducação alimentar para crianças através da elaboração de docinho de coco sem lactose e açúcar adicionado

Daiane Cervinski¹, Greici Bergamo², Valeria Borszcz³
¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

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

A ingestão de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcar adicionado desempenha um papel potencial no desenvolvimento de doenças crônicas como a diabetes mellitus. Uma alimentação adequada e equilibrada desde os primeiros anos de vida é essencial para um crescimento saudável e para a prevenção de diversas enfermidades, portanto ações de educação alimentar em escolas promove a formação de bons hábitos alimentares. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi realizar uma oficina sobre reeducação alimentar com a participação de alunos da Educação Básica que frequentam escolas públicas da rede municipal da cidade de Erechim/RS, bem como, desenvolver e avaliar a vida de prateleira de um produto sem lactose e açúcar adicionado. Para a oficina, foi elaborada uma proposta de intervenção lúdica, iniciada pela contação de uma história utilizando os ingredientes do docinho. Posteriormente foi realizada uma roda de conversa, mediada por brincadeiras, para as crianças interagirem sobre suas percepções sensoriais a respeito dos alimentos, e finalmente foi apresentado o docinho para degustação. O docinho foi preparado na Usina Piloto de Panificação do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Erechim, seguindo as normas de produção de alimentos seguros. Para o desenvolvimento do docinho de coco, foi utilizado frutas (banana, uva e maçã), para conferir o gosto doce e arroz, para obtenção de uma consistência e coloração similar ao docinho tradicional. O produto pronto foi submetido às análises microbiológicas de contagens de *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, *Escherichia coli*, *Listeria monocytogenes*, enterobactérias, bolores e leveduras, coliformes totais, mesófilos totais, clostrídios sulfito redutores, *Escherichia coli* e pesquisa de *Salmonella* spp., durante cinco dias de armazenamento, sob refrigeração. A receita foi compartilhada com cada estudante, para estimular sua replicação. As amostras de docinho apresentaram resultados microbiológicos dentro do limite estabelecido pela legislação brasileira para os parâmetros avaliados, indicando que podem ser consumidos no prazo de até cinco dias, quando armazenados sob condições de refrigeração. Com as ações executadas foi possível envolver diversas crianças de quatro a cinco anos de idade na temática de hábitos alimentares saudáveis, atender a demanda do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e influenciar as famílias a produzirem alimentos caseiros e alternativos, e, conseqüentemente, favorecer a diminuição do índice de doenças crônicas não transmissíveis na fase adulta.

Palavras-chave: Nutrição; Infância; Saúde.

Trabalho executado no: Edital PROEX nº 02/2023 – AUXÍLIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO 2023, Edital PROEX Nº 11/2023 – EDITAL DE CONCESSÃO DE APOIO FINANCEIRO PARA AÇÕES DE EXTENSÃO PROPOSTAS POR ESTUDANTES DO IFRS, Edital PROEX nº03/2023 – Registro de ações de extensão sem auxílio financeiro – Fluxo Contínuo Permanente, Edital Nº 1/2023 – PROEX-REI – Edital de Fomento Externo Permanente de Extensão, aprovados pela Comissão de Gerenciamento de Ações de Extensão (CGAE).