

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

ENERGIAS NECESSÁRIAS PARA A SUSTENTABILIDADE DA VIDA HUMANA¹

Marília Gabriela Destefani Carvalho², Gabriely Noronha Da Rosa³, Kailaine Da Chaga Si Paixão⁴, Cátia Cristina Dos Santos Padilha⁵

¹ Trabalho de sala de aula

² Aluna do 2º ano do Ensino Médio EEEMAP.

³ Aluna do 2º ano da EEEMAP

⁴ Aluna do 2º da EEEMAP

⁵ Professora de Língua Portuguesa

INTRODUÇÃO

A Escola Estadual de Ensino Médio Antônio Padilha, em parceria com o Grupo Interdepartamental de Pesquisas em Educação em Ciências da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul tem desenvolvido projetos de pesquisa com apoio do Conselho Nacional de Pesquisa como forma de incentivar alunos da educação básica à atividades de pesquisa para aprofundarem os conhecimentos sobre sustentabilidade e saúde.

Este trabalho foi desenvolvido por um grupo de alunos do 2º ano do Ensino Médio da escola anteriormente identificada, o tema adorado é alimento como fonte de energia para o corpo. Para isso foi visitado o mercado Modelo para comparação de preços, análise de rótulos para reconhecimento da composição química dos alimentos, conversado com pessoas mais velhas sobre a preparação de alimentos usadas antigamente e o quanto mudou em relação aos dias atuais, entre outros.

RESULTADOS E CONCLUSÃO

Segundo pesquisas realizadas a falta de alguns alimentos pode trazer cansaço excessivo, fadiga e irritação. Esses cansaços excessivos normalmente vêm acompanhados de dor de cabeça e insônia, memória fraca, dores no corpo e mal-estar.

Segundo ANGELIS (2001); SILVEIRA-RODRIGUES et al (2003):

O conceito de nutrição está evoluindo. Hoje, a dieta não deve ser somente entendida como suficiente, no sentido de evitar déficits de nutrientes, mas também deve ser vista como uma nutrição ótima que objetiva a qualidade de vida. A alimentação ganha um enfoque terapêutico e preventivo e atua na promoção da saúde (ANGELIS, 2001; SILVEIRA-RODRIGUEZ et al., 2003 apud VIZZOTTO; KROLOW; TEIXEIRA, 2010, P.7)

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

Ainda uma má alimentação vem normalmente acompanhada do sedentarismo. Pessoas que se alimentam mal tendem a não fazer exercícios físicos, deixando sua saúde ainda mais prejudicada.

Aqui serão listados alguns alimentos e sua funcionalidade:

Vitamina B: Gérmen de trigo, gema de ovo, aveia, banana, espinafre, brócolis, sardinha e carne vermelha;

Vitamina C: Acerola, goiaba, manga, caju, pimentão, tomate, rúcula, espinafre e goji Berry;

Ferro: Carne vermelha, feijões, cereais integrais e frutas secas;

Carotenoides (são uma classe de mais de 600 pigmentos que ocorrem naturalmente em plantas, algas e bactérias que realizam fotossíntese): Cenoura, abóbora, beterraba, mamão, manga, batata doce, ovo, tomate, melancia e goiaba;

Antioxidantes (substâncias capazes de atrasar ou inibir a oxidação de um substrato oxidável): Polpa de açaí, uva, chocolate e mirtilo (blueberry).

O primeiro modelo de Pirâmide Alimentar foi criado em 1991 pela Agência Regulamentadora de Alimentos e Medicamentos dos Estados Unidos da América (FDA); com base nos conceitos desta pirâmide, foram lançados vários modelos por diferentes instituições, cada uma com um propósito.

Na pirâmide tradicional a base é composta pelos alimentos energéticos - grãos, que compõem a maior parte de nossa alimentação e ser consumidos de 5 a 9 porções por dia -, acima dela são os alimentos reguladores, que são os vegetais e as frutas - fornecem os micronutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo; consumo diários, de 4 a 5 porções de verduras e 3 a 5 de frutas - acima disso estão os alimentos que geram proteínas - que fazem parte das estruturas musculares, vísceras, pele, enfim compõem o organismo de uma maneira geral, seu consumo deve ser de 1 a 2 porções - e em seu topo estão os alimentos gordurosos - deve se ter cuidado com seu consumo, pois não necessita-se de muitas porções deles, no máximo duas, contêm as vitaminas A, D, E, K e os ácidos graxos essenciais.

Alimento seguro é aquele que não causa danos à saúde e a integridade do consumidor,

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

como: doença microbiana transmitida por alimento, toxinas naturalmente presentes nos alimentos, resíduos (contaminantes ambientais, pesticidas, drogas animais), aditivos e conservantes, entre outros.

Segurança na preparação de alimentos: usar somente água potável; fazer o controle de pragas de forma regular; ter bons hábitos de higiene pessoal; cortes e ferimentos; não provar alimentos com talheres; não utilizar joias e bijuterias; manter o ambiente sempre limpo.

Alguns cuidados extras devem ser tomados: lavar com água e sabão as latas antes de abri-las; manipular produtos cárneos em temperatura ambiente, por no máximo 30 minutos; lavar os ovos antes de utilizá-los; lavar frutas, legumes e hortaliças em água corrente; não manipular vários tipos de alimentos juntos, principalmente cozidos com crus, pois um alimento pode contaminar o outro.

Antes de consumir as hortaliças cruas deve-se: selecionar as folhas retirando manchas,

lavar em água corrente uma a uma, imergir em solução clorada por 15 minutos (1 colher de sopa de cloro a 2,5% para cada 1 litro de água), enxaguar bem as folhas, após a imersão de cloro, pode-se deixar as folhas em solução de vinagre por 5 minutos (1 colher de sopa de vinagre para cada 1 litro de água), enxaguar bem as folhas. A solução de cloro é tóxica a uma boa parte dos microrganismos e portanto, os elimina. A solução de vinagre não mata microrganismos, mas faz com que os ovos de larvas, insetos ou lagartas presentes se soltem das folhas durante a lavagem em água corrente.

Alguns cuidados também devem ser tomados durante a estocagem e utilização dos alimentos: qualquer alimento pode ser guardado quente na geladeira; nunca guarde ou trabalhe com o alimento; sempre observe o estado das embalagens; não utilizar alimentos com cheiro ou aspecto diferente.

Pesquisa de Preços Supermercado Modelo:

Pães:

Nutrella- Bimbo do Brasil LTDA em SP, RJ, RS, PE e DF *MAIS VENDIDA*

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA
Eixo temático: VIDA E SAÚDE

- 7 grão integral: R\$ 8,50 (Validade:17/07/19)
- Grãos e castanhas: R\$ 10,20 (Validade:19/07/19)
- 100% Integral: R\$ 11,20 (Validade: 19/07/19)
- Frutas, grãos e castanhas: R\$ 11,39 (Validade: 17/07/19)
- 14 Grãos 100% Integral: R\$ 10,35 (Validade: 20/07/19)

Pullmas- (Não encontrado)

- Tradicional: R\$ 4,29 (Validade: 17/07/19)
- Sem Casca: R\$ 8,75 (Validade: 19/07/19)
- Artesanal: R\$ 8,45 (Validade: 12/07/19)

Massas:

Casaredo- Nutrisul SA. Produtos Alimentícios/em SC

- Caracolinho: R\$ 2,99 (Validade: 22/05/21)
- Lasanha: R\$ 5,99 (Validade: 04/04/21)
- Talharin Ninho R\$??,?? (Validade: 03/01/21)
- Parafuso: R\$ 2,99 (Validade:03/01/21)

Germani- (Não encontrado)

- Parafuso: R\$ 2,68 (Validade: 04/06/21)
- Espaguete: R\$ 2,68 (Validade: 12/06/21)
- Parafuso (com vegetais): R\$ 3,58 (Validade: 15/03/21)
- Gravata: R\$ 3,98 (Validade: 06/03/21)
- Penne: R\$ 2,68 (Validade: 07/06/21)

Isabela- (Não encontrado) *MAIS VENDIDA*

- Espaguete: R\$ 3,95 (Validade: 31/05/21)
- Penni: R\$ 3,39 (Validade: 08/06/21)
- Parafuso: R\$ 3,38 (Validade: 23/03/21)

Finalizando a pesquisa é possível afirmar que foram descobertas maneiras diferentes de fabricação de certos alimentos, os quais mudaram com o passar dos anos, como o pão, por exemplo, que antigamente era feito em forno de barro, que se localizava do lado de fora da casa.

Modalidade do trabalho: TRABALHO DE PESQUISA

Eixo temático: VIDA E SAÚDE

A conservação da carne, também era feita de forma diferente, para conservá-la era colocada na gordura ou afogada no sal, o chamado *charque*, ou secando no sol, ou defumando.

As massas que hoje são compradas no mercado, assim como a maioria dos alimentos, mas antes eram feitas em casa, entre outros. A forma de fazer e conservar alimentos mudou muito e isso é reflexo da indústria alimentícia, que conserva os alimentos por muito mais tempo, porém, muitas vezes não é tão saudáveis quanto deveriam.

Também se conclui que em sua maioria, os produtos mais vendidos são os mais caros, pois segundo algumas lógicas “o mais caro é o melhor”. Ou, por ser a mais vendida, o preço é aumentado pelo próprio mercado: a ‘*magia*’ do capitalismo.

Com a realização desta pesquisa se percebe que uma alimentação saudável é bem mais que uma dieta, deve ser essencial para a vida de todos, pois uma alimentação não balanceada pode causar vários efeitos colaterais para o corpo.

E finalmente, pode-se descobrir que existem várias formas de preparo de massas e pães, por exemplo, existem pães integrais, light, com grãos, zero lactose, zero açúcar, milho e de centeio, entre outros. Em relação aos preços dos pães variam de R\$ 4,29 a R\$11,39 e de acordo com os ingredientes usados para a fabricação dos mesmos, e isso acaba variando na validade dos produtos e com a consistência deles também.

VIZZOTTO, Márcia; KROLOW, Ana Cristina; TEIXEIRA, Fernanda Cardoso. Alimentos Funcionais: conceitos básicos. Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2010. P.20. Documentos, 312. Disponível em: < <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/886048/1/documento312.pdf>> Acesso em 5 de setembro de 2019