



EXPLORANDO ALIMENTOS FERMENTADOS:

Conhecimento e Prática com Estudantes

Carline Balensiefer Zanuso¹

Eilamaria Vieira Libardoni²

Sandra Regina Albarello³

Luciana Mori Viero⁴

Pedro Henrique Gonçalves Manica⁵

Vitória Garcia Palharini⁶

Instituição: Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul

Modalidade: Relato de Experiência

Eixo Temático: Ciências Humanas e suas Tecnologias

INTRODUÇÃO

A fermentação é um processo milenar utilizado para a conservação e transformação de alimentos, desempenhando papel relevante na segurança alimentar, na diversificação de sabores e na promoção da saúde. Entre os produtos fermentados mais consumidos no mundo, o iogurte destaca-se por suas propriedades nutricionais, sendo fonte de proteínas, cálcio e microrganismos benéficos à microbiota intestinal (Leeuwendaal, 2022). Nesse contexto, atividades práticas que integrem teoria e experimentação em ambientes escolares contribuem para aproximar o conhecimento científico da vivência cotidiana dos estudantes, incentivando hábitos alimentares mais saudáveis e a compreensão de processos biotecnológicos simples.

¹ Estudante de graduação, bolsista do Projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania, e-mail: carline.zanuso@sou.unijui.edu.br.

² Professora Doutora orientadora do Projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania, e-mail: eilamaria.vieira@sou.unijui.edu.br.

³ Professora de Administração, Coordenadora do Projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania da UNIJUI, Pós-Graduada em Planejamento Estratégico e Mestre pelo Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Desenvolvimento Regional pela UNIJUI. E-mail: sandrad@unijui.edu.br.

⁴ Professora Doutora em Ciências Biomédicas. Coordenadora do curso de Medicina Veterinária. Extensionista do Projeto GSC da Unijuí. E-mail: luciana.viero@unijui.edu.br.

⁵ Estudante de graduação, Projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania, e-mail: pedro.manica@sou.unijui.edu.br.

⁶ Estudante de graduação, bolsista do Projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania, e-mail: vitoria.palharini@sou.unijui.edu.br.



Os objetivos desta atividade são promover o aprendizado sobre os fundamentos da fermentação e sua aplicação na produção de alimentos, com ênfase no preparo de iogurte como exemplo prático. Busca-se estimular a curiosidade científica dos estudantes, integrando conceitos teóricos e práticas laboratoriais simples, de modo a favorecer a compreensão dos benefícios nutricionais e funcionais dos produtos fermentados. Além disso, pretende-se incentivar a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e despertar o interesse por processos biotecnológicos acessíveis, reforçando a relação entre ciência, alimentação e saúde.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

No mês de março de 2025 foram realizadas atividades educativas sobre alimentação e nutrição no Projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania com o intuito de explicar e demonstrar os processos de fermentação. As ações ocorreram na Escola Técnica Estadual 25 de Julho em Ijuí, com três turmas de segundo ano do Ensino Médio e são parte do itinerário das Ciências da Natureza, da disciplina Estrutura e Funcionamento da Máquina Humana.

O desenvolvimento da atividade ocorreu de forma interativa, incentivando a participação dos estudantes. Inicialmente houve uma contextualização sobre alimentos fermentados, abordando temas como processamento, tipos de fermentação e benefícios à saúde. Na sequência foi realizada a atividade prática, momento em que ocorreu a produção de iogurte natural a partir de leite e iogurte.

Durante a atividade, os alunos foram incluídos nas tarefas e ocorreram orientações a respeito do processo de fermentação, temperatura ideal, tempo de processo, benefícios do consumo de iogurte na dieta, tipos e definições de iogurte. Ao final, a turma pode experimentar um iogurte produzido pela professora anteriormente, a fim de conhecer e avaliar o resultado da preparação.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados obtidos com a realização da atividade evidenciaram alto engajamento e interesse por parte dos estudantes das turmas participantes. Desde o início, observou-se receptividade tanto da equipe diretiva quanto dos alunos, que se mostraram atentos às explicações iniciais e à demonstração do processo. Durante a prática, vários estudantes se voluntariaram para auxiliar nas etapas de preparação do iogurte, seguindo adequadamente as orientações sobre higiene, medição de temperatura, proporções dos ingredientes e cuidados durante a fermentação. A interação entre os alunos e as mediadoras foi constante, marcada por questionamentos pertinentes sobre a função de cada ingrediente, a importância do controle da temperatura e os benefícios do consumo de alimentos fermentados.



Ao final, a degustação do iogurte previamente produzido foi bem aceita, sendo avaliado positivamente quanto ao sabor e à textura. Muitos destacaram a facilidade do preparo e demonstraram interesse em reproduzir a receita em casa. De modo geral, a atividade cumpriu plenamente seus objetivos, promovendo a aprendizagem prática e teórica sobre a fermentação, fortalecendo a relação entre ciência e cotidiano e incentivando hábitos alimentares mais saudáveis.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a atividade de extensão sobre a produção de iogurte natural alcançou de forma satisfatória seus objetivos, proporcionando aos estudantes uma experiência de aprendizado que uniu teoria e prática de maneira significativa. A abordagem interativa e a participação ativa dos alunos favoreceram a compreensão do processo de fermentação, de seus aspectos técnicos e de seus benefícios à saúde, ao mesmo tempo em que despertaram a curiosidade para explorar outros alimentos fermentados. Além de contribuir para o conhecimento científico e nutricional, a ação reforçou a importância de práticas alimentares mais saudáveis e acessíveis, fortalecendo o vínculo entre a escola, a universidade e a comunidade. Dessa forma, a experiência demonstrou o potencial de atividades práticas no ambiente escolar para estimular o interesse pela ciência e pela alimentação de qualidade, promovendo aprendizado duradouro e aplicável no dia a dia.

REFERÊNCIAS

LEEUEWENDAAL, N. K. et al. **Fermented foods, health and the gut microbiome.** *Nutrients*, v. 14, n. 7, p. 1527, 6 abr. 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/7/1527>. Acesso em 15 ago. 2025.