



## Projeto Integrado

### Curso de Nutrição Módulo 2

**Eixo Temático: “O saudável e o não saudável na busca pelo bem-estar”**

<b>Unidade de estudo</b>	<b>Professor responsável</b>
Educação alimentar e nutricional	Gláucia M. Navarro de Abreu Ruga
Bromatologia e ciência dos alimentos	Marco Antônio Roqueto
Fisiologia	Cintia de Lima Rossi Amilton Cesar dos Santos
Bioquímica	Odair José dos Santos

**Professor responsável: Gláucia M. Navarro de Abreu Ruga**

Educação Alimentar com ovos: uma boa ou má ideia?

**Título do seu Projeto**

	<b>Integrantes do grupo</b>	<b>RA</b>
1	Ana Lígia Betito de Souza	19000824

2	Bruna Lameu Rocha Silva	19000922
3	Yasmin Westin Candido	19001223

## **Roteiro do Projeto Integrado – PI**

### **1º bimestre**

#### **Tema**

Arroz, feijão, ovos mexidos e salada de legumes com milho e ervilha.

### **Educação alimentar com ovos: uma boa ou má ideia?**

#### **Resumo**

Foi elaborado um prato com arroz, feijão, ovo, queijo, legumes como chuchu, batata e cenoura e a fruta tomate, foi buscado elaborá-lo com esses ingredientes por causa de seus componentes nutricionais. O prato ficou atrativo o suficiente tanto nutricional como para as crianças e adolescentes visualmente. Os macros nutrientes foram selecionados em carboidratos (arroz e batata), proteínas animais (ovo e queijo), proteínas vegetais (feijão), lipídeos (óleo vegetal) e fibras (feijão, cenoura). Os micronutrientes foram selecionados com as vitaminas, minerais. No prato inicial foi apresentado o milho e ervilha, mas não vimos à necessidade de deixar mais carboidrato e mais leguminosa com as mesmas funções por isso selecionamos os mais atrativos para as crianças que foi, no caso dos carboidratos, arroz e batata, no caso da leguminosa, feijão. Finalizando então um prato nutritivo e atraente para a escola.

#### **Introdução**

A alimentação deve fornecer energia para o escolar crescer e se desenvolver sem excesso de gordura. Os alimentos selecionados para integrarem o cardápio escolar devem conter frutas, verduras, legumes, grãos, sucos de frutas naturais, pães e biscoitos integrais. A ingestão de carboidratos ditos simples (refrigerantes, balas, chicletes, bombons, chocolates, pirulitos, etc.) deve ser controlada e as fibras devem ser estimuladas para o bom funcionamento do intestino. (CUNHA, 2014)

As crianças em idade escolar precisam de uma dieta saudável, pois esta favorece níveis ideais de saúde, de crescimento e de desenvolvimento intelectual, que atuam diretamente na melhora do nível educacional, reduzindo assim, os transtornos de aprendizagem causados por deficiências nutricionais e/ou distúrbios alimentares. (BARBOSA, 2004)

Os alimentos reguladores são as vitaminas e os minerais, sendo imprescindíveis para um bom funcionamento do organismo, elas não fornecem energia nem constroem o corpo, mas mantêm o equilíbrio e o funcionamento perfeito da máquina orgânica, são encontrados em alimentos naturais como o leite, ovos, carne legumes, frutas e verduras. (ZANCUL, 2004)

Vegetais, como verduras e frutas, costumam ser ótimas fontes de vitaminas. Devem ser consumidos, sempre que possíveis crus, já que a maior parte das vitaminas é sensível ao calor e acaba sendo destruídas quando o alimento é cozido. (SILVAJÚNIOR, 2000, p.41).

O ideal é incentivar as crianças a um saudável café da manhã e um almoço completo com proteínas (grãos integrais, soja, ovo, leite e derivados), carboidratos (pães, batata, cereais, arroz, macarrão, etc.) verduras, legumes e frutas. Assim, o jantar poderá ser uma pequena refeição, um prato leve, uma sopa ou um lanche. (SALGADO, 2005)

A presença de alimentos como o ovo, a carne, o pescado e o leite são fundamentais para o fornecimento de todos os aminoácidos essenciais, promovendo um crescimento ideal. O ovo por suas propriedades nutritivas, facilidade no preparo, ótima aceitabilidade, é uma excelente opção de proteína de baixo custo para o cardápio. O ovo ainda contém todos os aminoácidos essenciais, vitaminas lipossolúveis A, D, E, K, Vitaminas do Complexo B, assim como minerais: cálcio, cloro, cobre, iodo, ferro,

magnésio, fósforo, potássio, sódio, enxofre e zinco. A necessidade proteica de crianças de 4 a 10 anos, é de 24 a 28 g de proteína por dia, sendo que a ingestão de um ovo, em um dia, representa 25% dessas necessidades. Quanto à qualidade da proteína do ovo os nutrólogos enfatizam seu alto valor biológico. Sua proteína é considerada padrão só sendo superada pelo leite materno. (SILVA, 2007)

O queijo é um concentrado lácteo constituído de proteínas, lipídios, carboidratos, sais minerais, cálcio, fósforo e vitaminas, entre elas A e B. É um dos alimentos mais nutritivos que se conhece: um queijo com 48% de gordura contém cerca de 23-25% de proteína o que significa que, em termos de valor proteico, 210 g desse produto equivalem a 300 g de carne. Os minerais participam do processo de coagulação do leite, influenciando a textura do queijo. O líquido residual, cujo teor varia com o tipo de queijo, é chamado lacto soro; boa parte dele é eliminada durante o processo de fabricação e aproveitada como matéria-prima na produção de iogurtes, ricota e outros produtos. (Perry, 2004)

O tomate é identificado hoje como medicamento natural por conter substâncias bioativas capazes de prevenir diversos tipos de cânceres, doenças cardiovasculares e degenerativas. Pesquisadores dos EUA e da União Europeia creditam os méritos dessa qualidade terapêutica ao licopeno, o pigmento carotenoide que dá cor vermelha ao tomate. (Giulio G., 2007)

## **Materiais e Métodos**

### **Materiais:**

- Arroz
- Feijão
- Batata
- Cenoura
- Chuchu
- Ovos
- Tomate
- Queijo

- Água
- Cebola
- Sal
- Óleo
- Cheiro verde
- Alho
- Panela de pressão
- Três Panelas de inox
- Frigideira
- Garfo, colher e faca.
- Descascador de legumes
- Forminhas de inox com desenhos
- Fogão
- Duas tábuas
- Espetinho de churrasco
- Tesoura
- Escorredor de arroz
- Pratos
- Ralador de queijo
- Escorredor de macarrão

### **Métodos:**

**Feijão:** Primeiro selecionou-se os feijões, deixou-se de molho por 12 horas na água com gotas de vinagre. Depois foi colocado na panela de pressão quatro dentes de alhos, uma cebola e uma colher de sopa de óleo, ligou-se o fogão e deixou-se dourar, após colocou-se um quilo de feijão, um litro de água e adicionou-se sal e deixou-se por quarenta minutos na pressão, após retirou-se do fogo e colocou-se no prato.

**Arroz:** Primeiro foram colocados no escorredor de arroz e colocou-se água para lavar após colocou-se na panela de inox quatro dentes de alhos, uma cebola e uma colher de sopa de óleo, ligou-se fogão deixou dourar os ingredientes. Depois colocaram o arroz e a água e deixou-se até a água secar. Após foi retirado e colocado no prato.

**Legumes (chuchu, batata e cenoura):** Foram lavados, depois descascados pelo descascador, após cortados pelas forminhas de inox com formas divertidas para atrair as crianças, depois colocados numa panela de inox com sal e água e deixados por trinta minutos até amolecerem, após deixou-se escorrer no escorredor de macarrão e foram colocados nos espetinhos e depois no prato cortando a ponta dos espetos para não machucar.

**Ovos:** Colocou-se a frigideira no fogo, adicionou-se óleo, ovos com tomates, cebolas, cheiro verdes cortados e sal, deixou-se fritar e após pronto adicionou-se queijo ralado e serviu-se no prato.

## **Revisão bibliográfica**

A elaboração de um prato atrativo e nutritivo é difícil, principalmente quando se trata de um cardápio não muito amplo e também para uma quantidade grande de pessoas, pensando assim, esse prato foi criado com o intuito de ter uma maior aceitabilidade nas escolas, ainda mais pela proteína sugerida ser ovo, o que já não chama tanta atenção principalmente dos mais velhos. O ovo é uma fonte de proteína muito importante, além de conter todos os aminoácidos essenciais também tem as vitaminas lipossolúveis (A, K, D, E), vitaminas do complexo B, minerais como ferro, cálcio, fósforo e potássio.

O arroz é rico nos aminoácidos metionina e cisteína, porém é pobre no aminoácido lisina, assim como os outros cereais. O feijão, por sua vez, apresenta todos os aminoácidos essenciais, sendo inclusive rico em lisina, mas é pobre em metionina e cisteína (aminoácidos sulfurados). Percebe-se, portanto, que o arroz e o feijão completam-se, pois, juntos, garantem que nosso corpo obtenha todos os aminoácidos essenciais. (SANTOS)

O chuchu é uma importante fonte de minerais como ferro, magnésio, potássio, fósforo e cálcio. Possui alto teor de fibras, o que faz com que ajude no funcionamento do intestino. A batata foi colocada no prato, por mais que sua composição seja de maioria carboidratos, para criar uma atração a mais para os alunos.

Ela tem propriedades como o ferro e a vitamina B6 que ajudam a combater a anemia. Também é boa para o sistema digestivo sendo antioxidante por conter vitaminas C e B e o potássio.

A cenoura é conhecida como um dos alimentos mais ricos em betacaroteno, um poderoso antioxidante responsável por sua cor alaranjada. Fonte de fibras, minerais como fósforo, potássio, cálcio e sódio e vitamina A, vitamina B2, vitamina B3 e vitamina C.

Foi retirada a ervilha do prato, pois o consumo excessivo de proteínas está relacionado à sobrecarga dos rins, sendo assim, já existindo outras fontes proteicas como o ovo e o feijão no prato iam ficar um prato com muitas fontes de proteínas para os alunos.

Também foi retirado o milho, pois, o excesso de carboidratos está ligado ao sobrepeso acarretando problemas respiratórios, diabetes mellitus, hipertensão arterial elevando o risco de mortalidade na vida adulta. Além disso, os enlatados elevam o risco de doenças como cânceres, doenças cardíacas e diabetes. O tomate contém importantes bioativos que previnem doenças como cardiovasculares e degenerativas, por isso foi adicionado ao prato. O queijo foi adicionado por conter proteínas do soro do leite que tem efeitos hipotensivos, antioxidantes e hipocolesterolêmicos.

## **Resultados e Discussão**

Por uma alimentação mais saudável e atrativa foi criado o prato baseado nessas duas exigências, assim, foi solucionado os problemas de carboidratos e leguminosas em excesso tirando do prato milho e ervilha, e também foi colocado o queijo para ficar mais saboroso e com maior proteína para as crianças. O tomate também foi acrescentado para um maior sabor e também pelos seus importantes bioativos. O espetinho de legumes também foi mais um atrativo para as crianças, assim iriam se divertir com as formas cortadas dos legumes e iriam gostar de comê-los assim. Ou seja, o prato ficou apetitoso para todos os alunos.

## **Conclusão**

Concluimos então que este foi o melhor jeito para ser feito um prato que abrange uma escola com adolescentes e crianças, e também é uma forma de atrair um maior público para comerem legumes e ovos.

### **Referências bibliográficas**

DI GIULIO, Gabriela. Setor tomateiro cresce e demanda aumento de pesquisas. **Inovação Uniemp**, v.3 n.1 Campinas jan./fev. 2007.

PERRY, Katia S. P.. Queijo: aspectos químicos, bioquímicos e microbiológicos. **Quím. Nova**, vol.27 n°2 São Paulo Mar./Abr. 2004.

CUNHA, Luana F. et. al. **A importância de uma alimentação adequada na educação infantil.** 2014. Disponível em: [http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD\\_ENSCIE\\_IV\\_2\\_014\\_57.pdf](http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/3507/1/MD_ENSCIE_IV_2_014_57.pdf)

OLIVEIRA, Carolina dos Santos et. al. Educação nutricional em unidade de alimentação e nutrição, direcionada para consumo de pratos protéicos: um estudo de caso. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v.19, n.4, p. 435-440, out./dez. 2008

PERES, Stela Verzinhasse et. al. Prevalência de excesso de peso e seus fatores associados em adolescentes da rede de ensino público de Piracicaba, São Paulo. **Revista Paulista de Pediatria**, vol. 30, núm. 1, março, 2012.

HARAGUCHI, Fabiano Kenji et. al. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. **Rev. Nutr. [online]**. 2006, vol.19, n.4, pp.479-488.

NAVES, Maria M. V.. Características químicas e nutricionais do arroz. **B.CEPPA**, Curitiba, v. 25, n. 1, p. 51-60, jan./jun. 2007.