

Super Alimento – Barra Nutritiva Infantil

Autor (es) Carolina Resner Neumann

1^a, Orientadora Maria da Luz Toso

^a Colégio Bom Jesus, e-mail: maria.toso@bomjesus.br;

Palavras-chave: *desnutrição, nutrientes, alimento*

Área do conhecimento: ☒ Vida ☐ Terra ☐ Sociedade ☐ Engenharias

Introdução

Segundo levantamento da segunda etapa do Vigisan (Inquérito Nacional sobre Segurança Alimentar no Contexto da Pandemia Covid-19 no Brasil), 37,8% dos domicílios onde moram crianças enfrentam insegurança alimentar grave ou moderada, ou seja, passam fome ou têm uma dieta insuficiente.

No Norte, 51,9% dos domicílios com ao menos uma criança menor de 10 anos têm nível moderado ou grave de insegurança alimentar; no Nordeste, este percentual é de 49,4%. A insegurança grave é considerada como o mesmo que "fome"; já a insegurança moderada ocorre quando a quantidade e qualidade da alimentação são insatisfatórias e há, por exemplo, quebra na rotina de alimentação por conta da falta de alimentos.

O Instituto Datafolha, de maio de 2021, revelou ainda que a insegurança alimentar afetava um a cada três lares com crianças de até 6 anos no Brasil, elevando as chances de ocorrência de desnutrição e peso inadequado.

A composição exata de uma dieta diversificada, equilibrada e saudável varia de acordo com as características individuais de cada pessoa (idade, sexo, estilo de vida e grau de atividade física), contexto cultural, alimentos disponíveis localmente e hábitos alimentares. No entanto, os princípios básicos do que constitui uma alimentação saudável permanecem os mesmos para todas e todos.

Os nutrientes que realmente não podem faltar na dieta infantil são: proteínas, que auxiliam na formação de tecidos e músculos, carboidratos, que fornecem energia para o corpo, e vitaminas e sais minerais como o cálcio, ferro, zinco, vitamina C, complexo B, vitamina D e ômega 3. Principalmente nos primeiros dois anos de vida de uma criança, a nutrição ideal promove o crescimento saudável e melhora o desenvolvimento cognitivo.

Pensando nisso, optamos em promover confecção de barras nutritivas que possam ser adequadas para auxiliar crianças que não tem acesso a uma alimentação equilibrada, ou seja, que passam fome no país.

Material e Métodos

Para a confecção das barras nutritivas foram utilizados

os seguintes ingredientes e materiais:

- 1 xícara (120g) de farinha de aveia;
- 2 xícaras batata doce cozida amassada
- 1 clara de ovo
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol trituradas;
- 2 colheres de sopa de castanha do Pará trituradas;
- 1 colher de chá de mel
- ½ colher de chá de sal.
- Recipiente
- Forma retangular
- Luvas
- Forno elétrico
- Xícaras
- Colheres

Após misturar os ingredientes em um recipiente, foi amassado até formar uma massa bem consistente e sem grudar (Imagem 1). Foram moldadas porções e colocadas numa forma untada e assadas em torno de 20 minutos no forno a 180 graus (Imagens 2 e 3). Com essa receita foi possível fazer 11 (onze) porções. Após esfriar, foi realizada a degustação e analisada a textura.

Resultados e Discussão

Referente ao experimento realizado, o projeto obteve o resultado esperado, visto que as barras ficaram sequinhas por fora e comestíveis, com sabor agradável. Os próximos passos são: adequar a massa para formar as barras, verificar a quantidade de calorias, conservação e validade das mesmas.

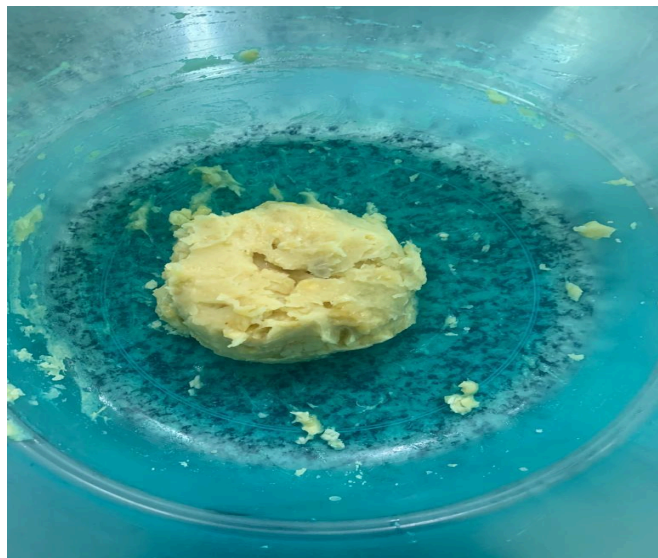


Imagem 1 (Massa consistente) FONTE: Toso, 2022.



Imagem 2 (Porções para assar). FONTE: Toso, 2022.



Imagem 3 (Porções no forno). FONTE: Toso, 2021.

Considerações Finais

Foi possível desenvolver uma etapa do processo de barras nutritivas e obtivemos um ótimo resultado com o protótipo, concluímos que pode-se obter barras nutritivas

infantis como complemento da alimentação, principalmente para crianças com insegurança alimentar.

Agradecimentos

Agradecemos primeiramente a Deus, pela vida, aos nossos familiares que incentivaram na participação das aulas, a gestora, a assessora da Unidade e a professora orientadora que auxiliou em todas as etapas do nosso projeto.

Referências Bibliográficas

Site: SBP (Sociedade Brasileira de Pediatria). **NUTRIENTES PARA CRIANÇAS**. Acesso em: 16 de junho de 2022.
<https://www.sbp.com.br/departamentos/nutrologia/manuais/>

Site: CNN, Brasil. **FOME NO BRASIL**. Acesso em: 16 de junho de 2022.
<https://www.cnnbrasil.com.br/nacional/mais-de-18-milhoes-de-criancas-vivem-em-situacao-de-fome-no-brasil/>

Site: BBC. **NUTRIÇÃO INFANTIL**. Acesso em: 25 de agosto de 2022.
<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-62897802#:~:text=Mas%2C%20nacionalmente%2C%20os%20dados%20mostram,18%2C1%25%20em%202022.>