

Desenvolvimento de bolo de feijão para suplementação da dieta de crianças com base na alimentação saudável infantil.

Minikowski, Alessandra Gabrieli.1

Manica Valtrick, Annalicia.2

Tartare, Laila Vanessa.3

Dias de Oliveira, Mylena.4

Lima dos Passos, Pamela Manuele.5

RESUMO

Neste artigo propomos o desenvolvimento do bolo de feijão, que tem como principal objetivo a suplementação de crianças. Incluímos o feijão que é rico em diferentes nutrientes, fazendo assim com que as crianças não fiquem carentes do mesmo. Facilitando a aceitabilidade e estimulando o paladar infantil. O produto foi avaliado no laboratório de Nutrição da FAG, com análise sensorial dos alunos de farmácia, resultando em uma boa aceitabilidade, o que indicaria ser aceito também pelas crianças.

PALAVRAS CHAVE: Suplementação, feijão, nutrição, infantil.

INTRODUÇÃO

A suplementação da dieta é necessária para que não ocorram certas deficiências nutricionais.

Alterações no estilo de vida, como a má alimentação, sendo grande a ingestão de alimentos ricos em açúcares e gorduras e pobres em fibras e vitaminas, ocasionam uma redução no gasto calórico diário, resultando frequentemente em casos de obesidade e inúmeras deficiências nutricionais.

O “paladar infantil”, como é conhecido popularmente, afeta grande parte da população infantil brasileira e até mesmo adultos. É nele que é possível encontrar os grandes responsáveis pela escassez de múltiplos nutrientes e vitaminas necessárias para um crescimento adequado e suficientemente nutritivo.

Pretende-se então com o desenvolvimento desse produto instruir a adição de um alimento visivelmente atraente para crianças, despertando o paladar das mesmas, sendo este desenvolvido para suprir a carência nutricional.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O feijão é um alimento nutritivo, fácil de se manusear e pode ser consumido de diversas formas, até mesmo na forma de bolo. É um prato saboroso e rico em substâncias importantes para o corpo. [1]

A ingestão do feijão preto cozido fornece ao organismo vitaminas do complexo B, especialmente as vitaminas B1, B2, B3, B9 e Lisina, um aminoácido que não é produzido pelo corpo e que deve ser incluído alimentação. Ele é um dos principais responsáveis pelo crescimento ósseo durante a puberdade.

A dieta alimentar das crianças brasileiras é marcada pelas frequências elevadas de inadequação no consumo de micronutrientes, sobretudo ferro e zinco. Essas carências observadas, representam um problema de saúde pública em nosso país. Sendo assim, a nutrição adequada nos primeiros anos de vida é fundamental para o crescimento e desenvolvimento saudável.[4]

A deficiência de ferro facilita o aumento da frequência e a duração de infecções, além de alterações no crescimento e desenvolvimento. As crianças são o principal grupo de risco para essa deficiência, já que há inadequações nas práticas alimentares durante a infância. Um exemplo disso, é a introdução tardia de alimentos saudáveis e ricos em ferro. [4]

As práticas alimentares na infância são essenciais pois contribuem com o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis, que se refletirão não apenas na infância, mas também na vida adulta. Quando os pais começam a fazer esse processo com os filhos desde cedo, as crianças ficam submetidas a alcançarem um desenvolvimento normal e se tornarem adultos mais saudáveis. [4]

METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido no período de 11/02 à 10/06/2019 e o produto foi elaborado no laboratório de Nutrição do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, localizado no bloco 4 da instituição.

Para o desenvolvimento do produto foi utilizado a seguinte formulação:

4 ovos

2 xícaras de açúcar (mascavo)

½ xícara de óleo

1 xícara de feijão cozido sem sal

1 ½ xícara de farinha de trigo

1 colher de chá de fermento em pó

As claras foram batidas em neve e reservadas, batemos o feijão, óleo, gemas e o açúcar no liquidificador. Em seguida, misturamos com a clara em neve, acrescentamos a farinha de trigo e por último o fermento, então assamos por mais ou menos 30 minutos.

Após o desenvolvimento do produto foi realizado a análise sensorial com os alunos do 5º período do Curso de Farmácia e na sequência foi avaliado a aceitabilidade do mesmo.

ANÁLISE E DISCUSSÕES

Como proposto no início do projeto, foi realizado no dia 27 de maio de 2019, o desenvolvimento do produto. Posteriormente, realizou análise sensorial do mesmo, no total participaram 32 alunos. No requisito gostei muito 43,75% dos alunos votaram nesta opção, e 21,87% no requisito gostei moderadamente. Em relação ao quesito gostei muitíssimo e o não gostei/nem desgostei 15,62% votaram nesta opção. E a condição desgostei moderadamente obteve 3,12%. As opções desgostei muito e desgostei muitíssimo não tiveram avaliação. Houve grande aceitação do produto, e seria indicada a realização de uma análise nutricional para confirmar os compostos nutricionais indicados nesse artigo, dados esses citados a partir de pesquisas realizadas.

CONCLUSÃO

Concluimos que houve uma grande aceitação do produto, principalmente por mascarar o sabor do feijão. Sendo assim, acreditamos que haveria grande aceitação e adesão do produto nas escolas, por obter diferentes nutrientes necessários para a suplementação da dieta das crianças.

Ressaltamos também a importância da realização de análises nutricionais para comprovação dos nutrientes

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] P. Beloni, “Ativo Saúde,” 9 Fevereiro 2018. [Online]. Available: <https://www.ativosaude.com/beneficios-dos-alimentos/beneficios-do-feijao/>. [Acesso em 28 Fevereiro 2019].
- [2] M. N. C. M. Vieira , C. C. Japur, C. M. Rezende e J. P. Monteiro, “Valores de Referência de ingestão de nutrientes para avaliação e planejamento de dietas de crianças de um a oito anos,” pp. 1-10, Janeiro/Março 2008.
- [3] L. Lopes, B. Ettrich, M. M. d. R. Balzer, Y. Castro, M. Ragone, F. Granja e M. K. Alves, “Tabela Nutricional Nutrição, saúde e bem-estar,” Tabela Nutricional, [Online]. Available: <https://www.tabelanutricional.com.br/feijao-preto-cozido>. [Acesso em 3 Março 2019].
- [4] C. A. Carvalho, P. C. d. A. Fonseca, S. E. Priore, S. d. C. Castro Franceschini e J. F. de Novaes, “Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática,” *Revista Paulista de pediatria*, pp. 1-11, 2015.