

ESCOLA SECUNDÁRIA DAMIÃO DE GOES

ANO LETIVO 2019/2020

CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO/A AUXILIAR DE SAÚDE

SAÚDE – 10º ANO

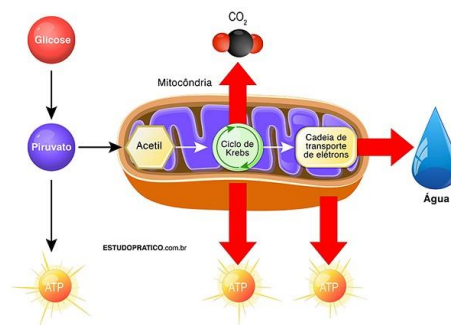
1

Trabalho no âmbito de Projeto Eco-escolas

“Na Minha Casa Não Desperdiçamos Alimentos!”



Respiração aeróbia



Nome: Beatriz Fernandes nº1

1. Introdução

Âmbito

Os seres vivos para viver, crescer, reproduzir e para se manterem, necessitam de nutrientes que possibilitem o funcionamento do metabolismo celular (reações anabólicas e catabólicas nas células para produção de variadíssimas moléculas tais como proteínas e hormonas, bem como energia sob a forma de ATP e calor).

2



O homem é um ser heterotrófico por ingestão e omnívoro. É através dos alimentos que obtém os nutrientes de que necessita: lípidos, glícidos, prótidos, vitaminas, sais minerais e água. Os vários nutrientes de acordo com a sua composição química desempenham funções vitais que permitem a formação de moléculas (função plástica), produção de energia, defesa e regulação do organismo.

Alimentos

Assim é importante que **escolhamos** alimentos com qualidade e diversificados, por forma a obter todos os nutrientes necessários. A **quantidade** ingerida deve ser restringida ao necessário **afim** de não acumular calorias em excesso - em regra para um adulto com atividade moderada são suficientes 2000calorias/dia. Para apoiar a escolha/quantidade de alimentos refeições/dia, podemos utilizar a pirâmide dos alimentos, nela são apresentados diferentes produtos agrupados por géneros com indicação das quantidades a ingerir de cada um.



Fonte: Ministério da Saúde

Confeção

Outro aspeto relevante na dieta alimentar é a forma como são confeccionados os alimentos - *um bife do peito de peru sem pele limpo de gorduras, tem um valor calórico, que alterar-se-á de acordo com a forma como for cozinhado*. Em prol da saúde para diminuir a quantidade de gordura ingerida deve optar-se por cozer, grelhar, ou assar os alimentos, em detrimento de: fritar, estufar ou guisar.

Os temperos fazem parte da culinária, o uso corrente do sal, do açúcar e das gorduras polinsaturados e transgénicas tem sido desaconselhado pelas autoridades de saúde, em sua substituição é sugerida a utilização de ervas aromáticas, raízes secas e como gordura, o azeite.

Doenças alimentares

As más opções na dieta alimentar são a causa de muitas doenças contemporâneas, nomeadamente: diabetes II, dislipidemia, aterosclerose, AVC, doenças cardíacas, obesidade, subnutrição entre outras. As causas principais para esta problemática baseiam-se sobretudo na dieta alimentar nomeadamente o consumo excessivo de alimentos supercalóricos ricos em sal, açúcar, gorduras polinsaturadas e transgénicas presentes na designada “fastfood” de que são exemplos muitos alimentos pré-confeccionados, as pizzas, hambúrgueres, batatas fritas, alimentos secos e desidratados, cereais com adições, carnes processadas, etc. O sedentarismo das gerações atuais é também um fator muito importante para a instalação dessas doenças.



Nos países mais desenvolvidos têm surgido distúrbios do comportamento alimentar: *anorexia e bulimia*, estes estão normalmente relacionados. Estas situações são devidas a causa psicológicas em que existe a necessidade de projetar uma determinada imagem física.



Equilíbrio produção alimentar/ambiente

O espetacular aumento da população mundial tem conduzido a um grande esforço da agricultura. Assim, para dar resposta às necessidades alimentares, tem-se recorrido à ocupação de terrenos, isto é, ao desmatando, grande consumo dos recursos hídricos, utilização de químicos (fertilizantes, pesticidas, herbicidas, etc.), produção de produtos transgénicos, produção de rações para animais e outras técnicas relacionadas com o crescimento. Tudo isto tem um custo na qualidade do ambiente.



Atualmente há uma consciencialização de que é necessário tomar medidas que conduzam à preservação do ambiente, no entanto não podemos ficar inativos, à espera que as Organizações Governamentais resolvam tudo por despachos. É necessário que cada um de nós na sua casa no seio familiar, introduza hábitos alimentares adequados com as reais necessidades nutricionais e com o mínimo de desperdício possível, só assim poderemos progredir no sentido de uma alimentação saudável e sustentável.



Objetivo

Esta atividade visa desenvolver valores e atitudes associados à valorização do indivíduo a nível pessoal e social da comunidade educativa- alunos, professores e pais. Sendo também um desafio aos alunos para se habituarem a participar nos processos de decisão, organização, execução, e a tomarem consciência da importância do ambiente no dia-a-dia da sua vida pessoal, familiar e comunitária. Assim esta atividade visa sensibilizar para a importância de minimizar o desperdício de alimentos não só por questões de cidadania mas também como forma de proteger o ambiente, visto que, até os alimentos chegarem até à nossa mesa, há toda uma cadeia que envolve o consumo de água quer na agricultura quer na pecuária; a utilização de adubos, fertilizantes e pesticidas na produção dos produtos hortícolas; o corte de árvores para criar pasto para os animais os quais produzem metano, gás com efeito estufa; o transporte dos alimentos, com a consequente produção de gases com efeito estufa com grande impacto no ambiente. É por isso necessário que a nossa alimentação para além de saudável seja também sustentável! É urgente reduzir a pegada ecológica associada à alimentação de cada um!

2. Descrição da atividade

Organização

Esta atividade consiste na preparação de refeições na minha casa com registo do desperdício/sobras resultantes. Nesta parte vou descrever a confeção das refeições com a seguinte estrutura:

- Data e designação da refeição;
- Preparação: quais os ingredientes utilizados, como são cortados/limpos, temperos (foto e pesagem);
- Cozinhar: qual o método de “cozedura”, como é feito (foto);

- Apresentação (foto);
- Empratamento (foto);
- Desperdícios (foto/pesagem);
- Sobras/aproveitamento (foto/pesagem).

Desenvolvimento :

Refeição 1:

Dia 23 maio 2020

Prato: Peixe espada preto grelhado;

Guarnição: batata cozida, legumes grelhados e salada mista;

Sopa: creme de grão com espinafres;

Sobremesa: maçã e kiwi.

Preparação: o peixe foi lavado, limpo e temperado com um pouco de sal, colocado na grelha.

Os legumes lavados foram dispostos num tabuleiro com um fio de azeite e assados no forno.

Salada temperada com azeite e vinagre de sidra.

A fruta foi consumida crua.

Nota: houve sobra de batatas cozidas, contudo não considero como desperdício porque as batatas irão ser utilizadas na confeção de sopa.

Refeição 2:

Dia 24 maio 2020

Prato: Cataplana de peixe;

Guarnição: batata e salada mista;

Sobremesa: abacaxi.

Ingredientes: - peixe: choco, bacalhau, ameijoa, miolo de berbigão;

- legumes: pimento vermelho, cebola, alho e batata;

- outros: azeite, vinho branco, sal, curcuma, cordonomo, colorau.

Preparação:

-peixe: lava-se e corta-se o choco às tiras. Tempera-se com alho, limão, curcuma e cordonomo. Ameijoas lavam-se e passa-se o miolo de berbigão por água;

- legumes: cortam-se as cebolas em meias-luas. Laminam-se os alhos. Corta-se o pimento às tiras. Tomate aos cubos. Pica-se a salsa. Cortam-se as batatas às rodelas.

Confeção:

Colocam-se as ameijoas a cobrir o fundo da cataplana. Sobre estas espalha-se uma porção da cebola, alho e pimento. Cobre-se com as batatas às rodelas. Rega-se com cerca de 100ml de vinho branco e um fio de azeite. Espalha-se mais alguma cebola e pimento e, sobre estes, dispõe-se o choco, o bacalhau, o berbigão e as ameijoas restantes. Cobre-se tudo com o pimento e a cebola restante. Rega-se com mais 100ml de vinho branco e um fio de azeite. Pulveriza-se com um pouco de colorau, pimenta caiana e salsa. Leva-se a cataplana ao fogo, deixando cozinhar em lume brando durante cerca de vinte minutos depois de começar a ferver. Apaga-se, deixa-se repousar durante 10 minutos e serve-se.

6

Refeição 3:

Dia 25 maio 2020

Prato: Bife de frango grelhado;

Guarnição: arroz e salada mista;

Sopa: nabiça

Sobremesa: maçã crua

Ingredientes: - bife de peito de frango;

- arroz;

- outros: sal, limão, curcuma, cordomono, colorau;

- tomate, pepino, milho e cebola.

Preparação:

Lavam-se os bifes de frango e temperam-se com as especiarias acima discriminadas e grelham-se. O arroz é cozido em água com alhos esmagados e um fio de azeite.

Salada temperada com azeite e vinagre.

3. Resultados:

3.1 Tabela de registos

Dia 1		
Registo em peso de alimentos desperdiçados* durante a preparação de uma das refeições do dia 1.		476 g
Após essa refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade por todas as pessoas. Caso não, pesar o que foi rejeitado (as sobras).		-----
	PESO DO DESPÉRDICIO DA REFEIÇÃO DO DIA 1	476 g
Dia 2		
Registo em peso de alimentos desperdiçados* durante a preparação de uma das refeições do dia 2.		455 g
Após essa refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade por todas as pessoas. Caso não, pesar o que foi rejeitado (as sobras).		-----
	PESO DO DESPÉRDICIO DA REFEIÇÃO DO DIA 2	455 g
Dia 3		
Registo em peso de alimentos desperdiçados* durante a preparação de uma das refeições do dia 3.		298 g
Após uma das refeições verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade por todas as pessoas. Caso não, pesar o que foi rejeitado (as sobras).		-----
	PESO DO DESPÉRDICIO DA REFEIÇÃO DO DIA 3	298 g

4.2 Fotos

Refeição 1



PEIXE PREPARADO
PARA CONFEÇÃO



PEIXE GRELHADO



DESPERDÍCIO



BATATAS E LEGUMES CONFEIONADOS



SALADA



EMPRATAMENTO



SOBRA DE BATATAS

Refeição 2



DESPERDÍCIO PARA SALADA



DESPERDÍCIO DE
PEIXE



DESPERDÍCIO DE
LEGUMES



SALADA



PREPARAÇÃO DA CATAPLANA PARA COZINHAR



PREPARAÇÃO DA CATAPLANA PARA COZINHAR (cont.)



CATAPLANA COZINHADA



EMPRATAMENTO

Refeição 3

PREPARAÇÃO DOS LEGUMES PARA A ... SOPA:



DESPERDÍCIO



LEGUMES



SOPA

PREPARAÇÃO DA SALADA



DESPERDÍCIO



SALADA



BIFES A GRELHAR

EMPRATAMENTO

5. Interpretação

Constata-se que na preparação dos legumes e hortícolas para confeção da refeição, as partes menos “nobres” são rejeitadas, tornando-se desperdícios.

6. Conclusão

Na minha casa o desperdício alimentar é mínimo. Após pesagem nas refeições, concluí que o desperdício de géneros é inferior a 500g, e dessas há uma percentagem significativa que é reaproveitada, conforme descrição no ponto seguinte.

7. Reaproveitamentos

7.1. Reaproveitamento de desperdícios

Um reaproveitamento possível de desperdícios de géneros como:

- cascas de: batatas, cenouras, cebolas, nabos, etc., é cozê-los podendo utilizar o resultado posteriormente como caldos na confeção de outros pratos;
- cabeças de peixe (ex. salmão) e espinhas fortes podem ser utilizadas na confeção de sopas.

7.2. Receita de reaproveitamento de sobras de refeições

Título da refeição: Caldo de alho francês/ Entrada - casca de batata, fritas / empadão de arroz.

Ingredientes: - alho francês, cebola, nabo (desperdício da sopa do dia anterior);

- arroz branco seco (sobra do dia anterior);
- carne assada (sobra do dia anterior);
- cascas de batata (desperdício do dia anterior).

Procedimentos: - fritar as cascas de batata em “chips”;

- juntar todos os legumes cozidos e reduzi-los a puré;
- picar a carne assada do dia anterior;
- num tabuleiro, dispor o arroz e a carne em camadas polvilhadas com a parte verde do alho francês picada e levar ao forno a alourar.

IMAGEM

Nome: _____ n.º _____

1. Introdução Teórica:

(Texto original produzido a partir da consulta dos documentos contidos na seção “Informação útil” do site)

2. Objetivos do trabalho:

(Selecionar o/os objetivo/s mencionados no documento “Atividade_Desperdício Alimentar_alunos 10.º ano”)

3. Descrição da atividade:

(Pretende-se que o aluno descreva sucintamente as etapas para levar a cabo a atividade. Para cada refeição dizer o dia em que teve lugar, o prato que foi confeccionado e outros aspetos que considere relevantes)

4. Resultados:

13

Tabela de registos

Dia 1	
Registo em peso de alimentos desperdiçados* durante a preparação de uma das refeições do dia 1.	
Após essa refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade por todas as pessoas. Caso não, pesar o que foi rejeitado (as sobras).	
	PESO DO DESPÉRDICIO DA REFEIÇÃO DO DIA 1
Dia 2	
Registo em peso de alimentos desperdiçados* durante a preparação de uma das refeições do dia 2.	
Após essa refeição verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade por todas as pessoas. Caso não, pesar o que foi rejeitado (as sobras).	
	PESO DO DESPÉRDICIO DA REFEIÇÃO DO DIA 2
Dia 3	
Registo em peso de alimentos desperdiçados* durante a preparação de uma das refeições do dia 3.	
Após uma das refeições verificar se a mesma foi consumida na sua totalidade por todas as pessoas. Caso não, pesar o que foi rejeitado (as sobras).	
	PESO DO DESPÉRDICIO DA REFEIÇÃO DO DIA 3

*ex: na preparação de uma sopa, pesar as partes dos legumes descartados, cascas, raízes, etc.

Fotos

(com a respetiva legenda, da preparação da comida, da confeção dos pratos, do empratamento e do final da refeição)

5. Interpretação ou discussão dos resultados:

6. Conclusão

7. E agora segue ...

7.1. uma forma de reaproveitar partes de alimentos que são normalmente desperdiçados aquando da preparação das refeições (ex.: cascas de batatas):

7.2. uma receita para reaproveitamento de sobras das refeições (ex: receitas com arroz cozido)

Título da Receita:

Ingredientes:

Procedimentos:

Imagens da receita concluída.