

## ALIMENTOS NATURAIS OU INDUSTRIAIS E SUAS INFLUÊNCIAS NA VIDA DO SER HUMANO.

Wesley Honório Cavalcanti<sup>1</sup>, Eduarda de Oliveira Rocha<sup>1</sup>, Larissa Honório Cavalcanti<sup>1</sup>, Clarissa Flores Candido<sup>1</sup>,  
Lucineide Rodrigues Jarcem<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola Municipal Profª Elizabel Maria Gomes Salles – Campo Grande-MS

[clarissa\\_bio@yahoo.com.br](mailto:clarissa_bio@yahoo.com.br), [lucineidejarcem@gmail.com](mailto:lucineidejarcem@gmail.com)

**Palavras-chave:** alimentação, alimento natural e industrial.

### Introdução

Estamos vivendo uma guerra discreta há algum tempo. Nessa luta, de um lado estão os produtos naturais, vindos da agricultura, principalmente a orgânica, de outro, os produtos industrializados. Sabemos que muitas vezes, em decorrência do estilo de vida corrida e sob a influência do forte apelo da publicidade veiculada pela mídia, os alimentos naturais estão sendo substituídos freqüentemente por alimentos industrializados e as refeições por “fast food” e ou guloseimas, com alto teor de açúcar, sal e gordura, resultando sobrepeso, obesidade e outros agravos à saúde. Sendo assim nosso trabalho objetivou promover uma análise, reflexão e conseqüente melhora nos hábitos alimentares das pessoas.

### Metodologia

Para chegarmos ao nosso objetivo, fizemos uma pesquisa de campo com questionário para analisar os hábitos alimentares das pessoas. Coletamos os dados e elaboramos um perfil de nossa comunidade quanto a alimentação.



Figura 1. Preparação de biscoitos.

Promovemos discussões e reflexões com os alunos da escola e propusemos meios práticos e baratos de ter uma alimentação mais saudável, como a fabricação de biscoitos saudáveis, sucos naturais, e cultivo de hortaliças.

### Análise e Discussão

Os produtos industrializados ocupam uma parcela cada vez maior do mercado de alimentos. Eles são bastante práticos, pois já vêm prontos ou semi-prontos. Entretanto, para conseguir a praticidade e durabilidade dos produtos, os fabricantes se utilizam de milhares de aditivos químicos que são prejudiciais a nossa saúde. Já os alimentos, naturais

ajudam nas doenças das mais simples até as mais complicadas, com esses alimentos as pessoas produzem ou fabricam os seus próprios remédios caseiros. As pessoas têm consciência disso tudo, mas a praticidade e o conforto falam mais alto. E isso reflete no resultado de nossa pesquisa, onde mostra a maioria dos pesquisados com hábitos alimentares pouco saudáveis, preferindo mais alimentos industrializados. **Tabela 1.** Alimentação adequada - Classificamos a alimentação ótima como uma alimentação mais natural, a boa esta num meio termo e a ruim os alimentos são industrializados.

	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	JANTA
ÓTIMO	20%	60%	10%	10%
BOM	50%	50%	20%	-
RUIM	30%	-	70%	90%

Muitos optam por alimentos industrializados, pois parecem mais saborosos e fáceis de obter e consumir. Com nosso trabalho os alunos entraram em contato com meios práticos e fáceis de obter uma alimentação mais saudável e natural, demonstrando interesse em mudá-los.

### Conclusão

A alimentação é muito importante para o desenvolvimento e crescimento, principalmente, para as crianças. Devemos consumir alimentos naturais com maior freqüência, preparando diversos pratos deliciosos com mais legumes, frutas e verduras. Podemos criar, também, deliciosos biscoitos com aveia, açúcar mascavo e mel. Já que, muitos dos alimentos que consumimos são processados e não possuem a quantidade necessária de nutrientes, vitaminas e proteínas que o nosso organismo precisa.

### Agradecimentos

Agradecemos as pessoas que disponibilizaram um pouco do seu tempo para responder ao nosso questionários, aos alunos que participaram com interesse de nossas práticas e também as professoras Clarissa e Lucineide por ter nos dado apoio para fazermos nosso projeto.

### Referências

Andréa Galante, Naturais ou industrializados?, 2003.  
Disponível em:

<http://www1.folha.uol.com.br/folha/colunas/nutricaoesaude/ult696u64.shtm>. Acesso em: 12/08/2015.