Alessandra dos Santos Januário1

Elisangela Aparecida dos Santos2

Josimara Lima Furtado dos Santos3

Juliana Jardini Brandão4

Mauro José dos Santos5

**INTERDISCIPLINARIDADE: TEORIA E PRÁTICA NO PREPARO DE UM BOLO NUTRITIVO DE CHOCOLATE**

**Objetivo Geral**

Trabalhar conteúdos de uma maneira, prazerosa e importante na vida cotidiana do ser humano, ainda mais quando se trata de uma alimentação equilibrada e saudável.

**Objetivos Específicos**

* Adquirir hábitos de uma alimentação saudável e equilibrada.
* Aprender o que é saudável pode ser gostoso.
* Conhecer alimentos nutritivos e a sua importância na saúde.
* Trabalhar conteúdos matemáticos: frações, medidas e números decimais.
* Trabalhar conteúdos químicos: lei de Proust, reações químicas, fermentação e cozimento.
* Instruir sobre a importância de uma alimentação saudável.

**Introdução**

Atualmente, a população não tem uma alimentação muito saudável, pelo fato de se ter tantas opções. Pensando nisto e mais nos jovens é que se resolveu modificar uma receita de bolo de chocolate para uma receita de bolo de chocolate nutritivo.

Assim sendo, foi feito um minicurso com leituras e explicações sobre os benefícios da farinha integral, aveia e linhaça, para que tivessem uma alimentação saudável. Em seguida foi feita várias receitas de bolos em forma de cupcakes para degustação e verificação do sabor.

**Desenvolvimento**

Primeiramente antes de dar início à parte prática que era o preparo dos cupcakes ressaltamos que as farinhas possuem valores calóricos e de carboidratos semelhantes, mas a diferença essencial são as famosas fibras. Na farinha branca os grãos de trigo são moídos para que fiquem fininhos e na farinha integral os grãos são parcialmente preservados, por isso ela é um pouco mais grossa. No caso, quanto mais refinado a farinha de trigo, menos fibra ela tem e vice-versa.

Assim sendo, as fibras fazem com que os alimentos a base de farinha integral fiquem mais consistentes, fazendo com que haja uma mastigação mais lenta e saciando a fome com doses menores de comida. Por isso, então que a farinha integral é indicada para consumidores que desejam perder peso, controlar diabetes e hipertensão, melhora do trânsito intestinal, prevenindo o câncer.

Também é importante ressaltar que as quantidades de fibras, cálcio, ferro, sódio, potássio, fósforo, tiamina e riboflavina são mais significativas da farinha integral do que na branca, no entanto, os grãos possuem um componente chamado fitato que, ao ser ingerido em doses excessivas, a impedimento completo dos sais minerais presentes em outros alimentos, portanto, a farinha branca acaba tendo vantagem na ausência do fitato, porque crianças, gestantes e mulheres na menopausa precisam de muito cálcio. Mas para fazer a escolha entre a farinha branca e integral é necessário que haja uma orientação por parte de um profissional de saúde, pois alimentação de cada um depende de suas condições físicas e de sua faixa etária,

A aveia é um carboidrato que contém fibra, que é parte estrutural das plantas, grãos, frutas e hortaliças que não pode ser digerida pelo nosso organismo e nem pode fornecer energia. As fibras são: solúvel e insolúvel.

* Solúvel: é responsável por diminuir a absorção de açúcar e gordura do intestino. Na aveia também é encontrada uma fibra solúvel por nome de beta-glucana, consumida regularmente ajuda a diminuir o colesterol sanguíneo, reduzir a pressão arterial e a controlar diabetes.
* Insolúvel: é responsável por reduzir a chance de ter diverticulite, ajuda na regulação do trânsito intestinal e ajuda a eliminar substâncias que podem levar ao câncer.

É válido ressaltar que além de tudo isso, aveia possui muitos antioxidantes que previnem o envelhecimento, aparecimento de doenças, auxilia na diminuição de acnes por conter zinco, melhora o sistema imunológico e conter boro que é um mineral importante para saúde dos ossos.

Outro alimento importante é a linhaça que vem ganhando um destaque nos cardápios, supermercados e pesquisas científicas, pois é uma ótima fonte de ômegas 3 e 6, trazendo vantagem a sua dieta, e sendo um agente antioxidante e renovador celular.

Segundo, a nutricionista do Dieta e Saúde, Roberta Stella, ela é rica em fibras e gorduras boas, as insaturadas, assim o consumo desse alimento ajuda a melhorar a alimentação.

De acordo com os pesquisadores, os ácidos graxos insaturados, ou seja, ômegas 3, 6 e 9, são capazes de interromper ou até mesmo reverter o processo inflamatório do hipotálamo, causada pela ingestão das gorduras saturadas que consumimos juntas com fast food, carnes vermelhas e derivadas do leite.

As sementes podem ser adicionadas a iogurtes, saladas, sucos, vitaminas e sopas, e ainda em receitas de pães, bolos e massas em geral para aumentar a sua quantidade de fibra, explica a nutricionista Flávia Morais, do Mundo verde.

Na segunda parte preparamos a seguinte receita:

* 3 ovos
* 1 xícara de açúcar
* 1 xícara de farinha trigo branca
* ½ xícara de farinha integral
* ½ xícara de farinha com linhaça
* 1 xícara de chocolate em pó
* 1 xícara de leite
* ½ xícara de óleo
* 1 colher sopa de fermento em pó

A massa do bolo foi divido em formas de cupcakes, onde após assados as alunas confeitaram os mesmos, e como o minicurso foi realizado próximo ao dia das mães, cada participante levou um para presentear sua mãe , também foram distribuídos para todos os funcionários da escola, ou seja todos puderam saborear.

**Considerações Finais**

O presente trabalho mostrou a importância de realizar atividades usando a interdicisplinaridade entre as áreas de conhecimento Ciências da Natureza e Matemática, com este minicurso, onde as próprias alunas puderam por em prática os conhecimentos adquiridos nas aulas expositivas ministradas pelos os professores, associando conteúdos das disciplinas com atividades corriqueiras do cotidiano.

As alunas mostraram-se interessadas no desenvolvimento do projeto, uma vez que, manifestaram uma conscientização para com os cuidados da saúde, visando uma alimentação equilibrada e saudável.

**Bibliografia**

Disponível em: <http://www.viapaxbio.com.br/index.php?id=20&dica=9>, acessado em 08/08/2015.

Disponível em: http:/www.anutricionista.com/aveia-quais-sao-os-seus-beneficios.html. acessado em 08/08/2015.

Disponível em: http:/www.minhavida.com.br/alimentação/galerias/12030-conheca-sete-motivos-para-consumir-linhaca/3 acessado em 08/08/2015.