

INCENTIVO DO CONSUMO DE IOGURTE DE KEFIR PARA ESTUDANTES DO ENSINO PÚBLICO: ABORDAGEM DO PREPARO E BENEFÍCIOS OBTIDOS DO USO DA BEBIDA FERMENTADA A LONGO PRAZO

Pesquisador(es): TRIZOTTO, Carolina; TOMBINI, Jessica

Curso: Farmácia

Área: Saúde da População

Resumo: A crescente busca por produtos conhecidos como “probióticos” resulta da necessidade que a população enfrenta na obtenção de melhores hábitos de vida e cuidados com a saúde. O consumo desenfreado de produtos minimamente processados, ricos em farináceos, açúcares, e gorduras sintéticas, acarretou nos dados alarmantes de obesidade, doenças autoimunes e perda da qualidade da vida. Mudanças urgentes no estilo de vida são imprescindíveis, e o uso de probióticos trazem inúmero benefícios, como melhora na constipação intestinal, no combate de diarreias, auxiliam indivíduos com intolerância à lactose, entre outros. O iogurte de Kefir considerado um probiótico é obtido submetendo-se os grãos em uma porção de leite. Estes grãos são compostos por diversas culturas microbianas que promovem a fermentação láctica do leite, conferindo todas as propriedades bioativas do fermentado. O objetivo central deste projeto, propõe a doação de grãos de Kefir iniciados laboratorialmente, para estudantes do Ensino Médio de Escolas Estaduais do Município de Xanxerê-SC. Concomitantemente à entrega dos grãos, serão realizadas palestra de orientação quanto o preparo correto da bebida láctea fermentada do grão de Kefir e práticas higiênicas associadas à produção da bebida. Acredita-se que a orientação e educação sobre este produto servirão de incentivo para os alunos adquirirem o hábito do consumo do probiótico a longo prazo. Atingindo os alunos, acredita-se que a informação será levada do ambiente escolar para o familiar, melhorando assim a qualidade na saúde do público envolvido.

Palavras-chave: Probiótico. Saúde. Ensino público.

E-mails: carolinatrizotto@gmail.com, jetombini@gmail.com85