****

**Jardim de Infância e Escola Básica Nº1 de Arganil**

[](https://alimentacaosaudavelesustentavel.abae.pt/)

**PAINEL DOS ALIMENTOS DO MAR**

PEIXE EM EXTINÇÃO, DEVEMOS PESCAR COM MODERAÇÃO PARA O BEM DAS ESPÉCIES E DO NOSSO CORAÇÃO

Turma do 3ºB

**MEMÓRIA DESCRITIVA**

**1 – Nº de participantes**

O inquérito foi aplicado a 41 alunos do 3º ano de escolaridade da EB nº1 de Arganil, turma do 3ºA e 3ºB que desenvolveram o trabalho que se apresenta.

O inquérito tinha como objetivo fazer o levantamento da presença do peixe na dieta alimentar dos alunos.

**2 – Idade média dos participantes**

A idade média dos participantes no inquérito é de 8 anos.

**3 – Memória descritiva**

* **Resultados do Inquérito/observação**

Através das respostas às 10 questões do inquérito obtiveram-se os seguintes resultados:

A grande maioria dos alunos almoça na cantina escolar (38), apenas 3 vão almoçar a casa;

O peixe entra no almoço ou no jantar de 8 alunos raramente, 23 comem algumas vezes e 10 comem muitas vezes;

Todos sabem de onde vem o peixe que comem. A totalidade dos alunos (41 )assinalou que o peixe que vem do mar e do rio, apenas 11 assinalaram que o peixe também pode vir de viveiros – aquicultura.

Após algumas aulas sobre o consumo de peixe, decidiu-se colocar no questionário doze peixes para selecionar seis para o painel. Assim os resultados obtidos nas respostas à pergunta sobre quais os peixes que mais gostam de comer foram: sardinha 35; pescada 18, bacalhau 28, pargo 3, cavala 9, peixe-espada 7, tamboril 6, faneca 5, carapau 25, atum 28, corvina 5 e salmão 31.

Costumam comer o peixe cozido 21 alunos, assado 18, frito 37, em conserva 15, grelhado 35, estufado 8 e panado 39.

Como gostam mais de comer o peixe, 3 alunos responderam cozido, assado 3, frito 18, grelhado 5, estufado 0, panado 12 e em conserva 0.

A maioria compra peixe congelado/embalado (18) com mais frequência, enquanto que as mães de 13 alunos compram mais peixe fresco.

Dos alunos do 3º ano, 27 desconheciam que existe uma lei que define o tamanho mínimo permitido para a captura de peixes em estado selvagem, só 4 assinalaram que sabiam.

Quando lhes foi pedido para explicar porque é que existe essa lei, as respostas obtidas foram variadas, registaram-se as mais frequentes: o peixe pode acabar; não se devem pescar peixes bebés; os peixes pequeninos não são bons para comer; os pescadores podem ser presos porque pescam peixes bebés.

* **Espécies selecionadas e origem geográfica**

De acordo com as respostas obtidas, as espécies selecionadas para o painel foram: sardinha, salmão, atum, bacalhau, carapau e pescada.

**Sardinha** – Espécie selvagem. Originária do Oceano Atlântico e Mar Mediterrâneo.

**Salmão** – Espécie selvagem ou de cultura. Tem origem em água doce, vai para o mar durante o inverno e regressa ao rio na primavera para aí se reproduzir. O do Oceano Pacífico morre a seguir à reprodução, o do Oceano Atlântico reproduz-se, pelo menos mais uma vez.

**Atum** – Espécie selvagem ou de cultura. Tem origem em regiões oceânicas tropicais e subtropicais. É um peixe nómada e viaja muito.

**Bacalhau** – Espécie selvagem. É originário das águas frias e límpidas dos mares que circulam o Pólo Norte.

**Carapau –** Espécie selvagem ou de cultura. É encontrado no Atlântico Nordeste, Arquipélago da Madeira e Mar Mediterrâneo.

**Pescada –** Espécie selvagem ou de cultura. A pescada habita em muitas partes do Atlântico, Mediterrâneo, Norte e Sul do Pacífico, ao largo da América do Sul e da África do Sul.

* **Benefícios e malefícios do seu consumo**

**O peixe é uma importante fonte de:**

|  |
| --- |
| Ómega 3 e Ómega 6 (ácidos gordos) |
| Proteínas de elevado valor biológico |
| Vitaminas A, complexo B, D e E |
| Sais minerais (zinco, iodo, fósforo, flúor, ferro, magnésio, potássio e cálcio) |

* Ómegas 3 e 6 são ácidos gordos de extrema importância para o bom funcionamento cardiovascular;
* Os sais minerais são potentes antioxidantes que resguardam as células de lesões;
* As proteínas são nutrientes importantes para a formação da massa muscular, dos cabelos, da pele, das células e do sistema imunológico, sendo um nutriente essencial para a saúde.
* Consumir peixe regularmente previne a perda de massa cinzenta no cérebro, que está ligada ao surgimento de doenças degenerativas como o mal de Alzheimer. Esse benefício está ligado à presença de ômega-3 e de nutrientes como cálcio e fósforo, importantes para a transmissão impulsos nervosos.
* Estudos científicos têm mostrado que um dos benefícios de comer peixe regularmente é a redução do risco de desenvolver depressão.
* Os peixes são ótimas fontes da vitamina D recomendada por órgãos de saúde. A presença de vitamina D em conjunto com o cálcio previne e trata doenças como a osteoporose e fortalece a saúde dos ossos.
* Outro benefício de comer peixe é a redução do risco de desenvolver doenças autoimunes como a diabetes do tipo 1, por exemplo.
* Alguns estudos mostram que o consumo de peixe pode ajudar a prevenir a asma em crianças.

Nas pesquisas efetuadas na procura dos benefícios da introdução do peixe numa dieta alimentar saudável, verificou-se que consumir duas a três doses semanais de peixe cozido ou grelhado será benéfico para a saúde do consumidor.

Compilaram-se os valores nutricionais dos peixes em estudo, cozinhado destas duas formas e em porções de 100 gramas, nas seguintes grelhas que constam igualmente do painel. Excetua-se a sardinha porque não foram encontrados valores na modalidade cozida, tendo-se optado por enquadrar a sardinha frita.

Chama-se, ainda, a atenção para o facto de se ter verificado que, de site para site, existe alguma variação nos valores nutricionais de cada um.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Peixe cozido (100g)** | **Valor Energético**  **(kcal)** | **Ómg 3 e 6**  **(g)** | **Gorduras**  **(g)** | **Proteínas**  **(g)** | **Vitaminas**  **(mg)** | **Sais Minerais**  **(mg)** |
| Salmão | 278,7 kcal | 6,59 g | 21,1 g | 20,7g g | 70,3 mg | 450mg |
| Atum | 407 kcal | 608 g | 1,3 g | 86,9 g | 20,3 mg | 593,7 mg |
| Bacalhau | 105 kcal | 0,32 g | 1,5 g | 22,83 g | 3,34 mg | 322 mg |
| Carapau | 105 kcal | 3,2 g | 2,9 g | 19,7 g | 6,06 mg | 849 mg |
| Pescada | 112 kcal | 0,30 g | 1,4 g | 24,24 g | 10,14 mg | 480 mg |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Peixe frito (100g)** | **Valor Energético**  **(kcal)** | **Ómg 3 e 6**  **(g)** | **Gorduras**  **(g)** | **Proteínas**  **(g)** | **Vitaminas**  **(mg)** | **Sais Minerais**  **(mg)** |
| Sardinha | 247 kcal | 2,7 g | 16,4 g | 23 g | 56,56 mg | 1094mg |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Peixe grelhado (100g)** | **Valor Energético**  **(kcal)** | **Ómg 3 e 6**  **(g)** | **Gorduras**  **(g)** | **Proteínas**  **(g)** | **Vitaminas**  **(mg)** | **Sais Minerais**  **(mg)** |
| Sardinha | 211 kcal | 2,7 g | 16,4 g | 25 g | 62,61 mg | 1202,1 mg |
| Salmão | 315,4 kcal | 7,36 g | 23,7 g | 23,8 g | 74,3 mg | 730 mg |
| Atum | 153 kcal | 4,1 g | 5 g | 27,3 g | 5,9 mg | 676 mg |
| Bacalhau | 122 kcal | 0,32 g | 5 g | 20,91 g | 3,34 mg | 882 mg |
| Carapau | 138 kcal | 1,9 g | 3,7 g | 26,3 g | 27,74 mg | 761 mg |
| Pescada | 124 kcal | 10 g | 7,9 g | 14,4 g | 11,74 mg | 11,74 mg |

**Malefícios**

Contudo, muitos peixes vivem em contacto com bactérias, toxinas, óleos, mercúrio e diversos metais pesados, o consumo desses peixes pode causar perda de cabelo, de memória, depressão, dificuldade de concentração, pode afetar o funcionamento dos rins, do fígado e do coração.

Segundo a [Organização Mundial da Saúde](http://www.who.int/foodsafety/publications/chem/mercuryexposure.pdf) (OMS), existe uma relação direta entre as altas concentrações de mercúrio no sangue humano e o consumo de peixe contaminado por metilmercúrio.

* **Sustentabilidade e impactos na saúde do consumidor**

As pesquisas efetuadas, mostraram-nos que, todos os peixes constantes do painel se encontram ameaçados de extinção devido a vários fatores:

* Excesso de captura das espécies
* Captura de peixes demasiado jovens
* Pesca ilegal
* Captura não intencional de peixes
* Destruição dos habitats pela poluição

Quase um terço dos oceanos estão sobre explorados, ou seja, a captura é superior à capacidade de reposição natural das espécies. Isto está a pôr em risco a sustentabilidade do planeta; provoca alterações dos ecossistemas marinhos; é comparável à destruição das florestas tropicais.

Com a medida mínima, defende-se o princípio de garantir pelo menos uma desova para os peixes. Isto permitirá manter o estoque pesqueiro.

**Medidas mínimas permitidas por lei para a captura dos peixes do nosso painel:**

Sardinha – 11cm; Carapau – 15cm; Bacalhau – 35cm; Pescada – 27cm; salmão – 55cm; Atum – 115cm.

Para contrariar esta tendência de desaparecimento das espécies, não se pede que as pessoas deixem de comer peixe, mas sim que façam escolhas responsáveis para poderem continuar a consumir peixe.

Os consumidores são aconselhados a reparar noa logótipos da embalagem do peixe e que indicam a sustentabilidade, ou seja, certifica que aquele produto foi obtido de forma a não pôr em causa o equilíbrio da natureza, permitindo optar por um peixe que cumpre as regras de produção, da questão laboral à segurança alimentar.

A contaminação de peixes e outros animais marinhos que serão consumidos é também uma grande preocupação. Mesmo infetados, os animais podem passar despercebidos durante a pesca, gerando problemas intestinais ou problemas mais graves para a saúde humana. Como os peixes e outros animais marinhos foram infetados pelos resíduos, a pesca sofrerá danos diretos, resultando em perdas económicas para o comércio e para a sustentabilidade da população piscatória.

**4 – Anexos (escolher ficheiros)**

**5 – Características do painel**

Dimensões: 90 cm X 120 cm

Materiais utilizados:

* Tela de pintura de 90 cm X 120 cm
* Fotografias de peixes
* Desenhos de peixes recortados e ilustrados de forma criativa pelos alunos (moldura)
* Tecido com enchimento de algodão
* Tintas
* Colas
* Rede de cabelo
* Giz
* Laca

LOCAL ONDE ESTÁ AFIXADO

* **Parede do corredor da cantina onde os alunos fazem fila para se servirem (enquanto estão na fila sempre podem observar e analisar o painel).**

**6 – Registo fotográfico (4 a 6 fotografias)**

* Vista geral e detalhes (3 fotos)
* Local onde está afixado (1 foto)
* Grupo envolvido na sua construção (2 fotos)

Arganil, 17 de maio de 2019