

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

OFICINA CULINÁRIA COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO
ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM PRÉ-ESCOLARES

Emely Cristina dos Santos Silva
Orientador(a): Priscila Farage de Gouveia

Brasília, 2019

Data de apresentação: _____

Local: _____

Membro da banca: _____

RESUMO

Sabe-se que a alimentação saudável é um dos melhores meios para prevenção de muitas doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, diabetes mellitus, hipertensão arterial, entre outras que vêm atingindo a população ao longo dos anos. Com isso, torna-se essencial ensinar as crianças desde cedo a importância do consumo de frutas e hortaliças, para que possam ter consciência sobre hábitos alimentares adequados no futuro. Assim, o objetivo deste estudo foi realizar oficina culinária para incentivar o consumo de frutas e hortaliças em crianças com idade pré-escolar de duas creches de Brasília. Tratou-se de um estudo qualitativo e quantitativo transversal de caráter intervencional de amostra por conveniência, dividido em quatro momentos com o público. Na primeira etapa do trabalho, foram observados os hábitos alimentares das crianças no lanche da tarde realizado na escola. Depois, ocorreu a realização das oficinas culinárias com as crianças de 4 e 5 anos, respectivamente. Ao final das oficinas, foi realizado um teste de aceitabilidade das receitas preparadas por meio da escala hedônica facial de 5 pontos com as crianças. Para a análise, os dados foram computadorizados e compilados em tabelas e gráficos por meio do software Excel 2013. Os resultados mostraram que, nos três dias de observação, na creche “A” teve um grande consumo de bebidas açucaradas, farinhas, doces e guloseimas; já na creche “B”, notou-se um maior consumo de frutas e preparações. Após as oficinas culinárias, os testes de aceitabilidade mostraram que as crianças da creche “A” tiveram uma maior aceitação do sanduíche em relação às crianças da creche “B”; já o suco apresentou um resultado oposto, sendo melhor aceito na creche “B” e menos aceito na creche “A”. As oficinas culinárias podem ser uma ótima estratégia para a introdução de novos alimentos no cotidiano das crianças, contribuindo para a formação de hábitos mais saudáveis e, possivelmente, evitando futuras doenças causadas por má alimentação.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Culinária; Pré-escolares; Crianças; Educação Nutricional.

INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos tem se falado bastante em alimentação saudável. Porém, como o próprio Guia Alimentar para a População Brasileira cita, alimentação saudável vai muito além de comer frutas e hortaliças (FH). Ela começa desde o ato de comprar de produtores locais, preparar o próprio alimento e se reunir com familiares à mesa para realizar as refeições (BRASIL,2014; TOSATTI et al., 2017).

No entanto, com a globalização, esses costumes ficaram de lado. A culinária do *fast-food* foi redefinindo o espaço, o tempo e a estrutura dos alimentos para a vida moderna (CANESQUI, 2005; VIEIRA et al., 2017)

Com isso, as crianças de hoje já crescem praticamente adaptadas a esse ritmo e com essa alimentação que é baseada em processados e ultraprocessados. Entretanto, sabe-se que uma má alimentação no início da vida pode afetar o crescimento e o desenvolvimento intelectual e pode contribuir para o aparecimento de doenças como distúrbios alimentares, obesidade, diabetes e hipertensão. Essas enfermidades, antes diagnosticadas em adultos, nos dias atuais são facilmente encontradas em crianças de todas as idades (BRASIL et al., 2013; CARVALHO et al., 2015).

É na idade de pré-escolar e escolar que se estabelecem os principais hábitos alimentares que predominarão ao longo da vida. Neste sentido, a apresentação de FH se faz importante. Outro item que pode ser explorado nessa idade são as habilidades culinárias. O marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas, no princípio "IV- A comida e o alimento como referências; Valorização da culinária enquanto prática emancipatória", traz que saber realizar o preparo do próprio alimento gera autonomia ao indivíduo, proporcionando uma ligação sensorial e simbólica com os alimentos (BRASIL, 2012; RENTODARIO et al., 2016).

A alimentação saudável é um ideal a ser bem explanado, pois é através dela que podemos adquirir uma melhor qualidade de vida. É por isso que os verdadeiros valores da alimentação saudável devem ser ensinados desde cedo para as crianças, para que elas possam ter autonomia e conhecimento para realizar boas escolhas a partir da sua infância. Com a realização de oficinas culinárias, as crianças podem ter a oportunidade de conhecer novos alimentos, criando uma maior aproximação com

as FH, que por muitas vezes são rejeitados, em detrimento a alimentos processados e ultraprocessados.

Considerando esse contexto, o objetivo deste trabalho foi realizar oficinas culinárias com crianças em idade pré-escolar de duas creches de Brasília.

OBJETIVOS

Objetivo primário

Observar, discutir e avaliar com as crianças a importância do consumo de frutas e hortaliças;

Objetivos secundários

- ✓ Realizar oficinas culinárias com crianças em idade pré-escolar de duas creches de Brasília.
- ✓ Realizar teste de aceitabilidade com preparações que envolvam frutas e hortaliças
- ✓ Avaliar a ingestão de frutas e hortaliças em pré-escolares no lanche da tarde;
- ✓ Comparar os resultados obtidos entre as duas creches.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo qualitativo e quantitativo transversal de caráter intervencional com um grupo de 120 crianças de quatro a cinco anos, de ambos os sexos, de duas creches, sendo uma particular, que será denominada de creche “A”, composta por 20 crianças, e outra pública, que será denominada de creche “B”, que contém 100 crianças, da cidade satélite de Brasília, Ceilândia-Distrito Federal. A coleta de dados foi realizada entre os meses de maio e junho de 2019.

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília (CAAE 10491419.2.0000.0023).

Antes da submissão do projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), foi solicitada às instituições participantes a assinatura do Termo de Aceite Institucional (APÊNDICE A), sendo garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

A seleção de amostra aconteceu a partir da idade e autorização dos pais ou responsáveis através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B) para responsáveis legais das crianças de 4 a 5 anos estudantes das creches particular e pública, da cidade satélite de Brasília, Ceilândia-Distrito Federal, sendo este um critério de inclusão. Como critérios de exclusão, não foram selecionadas para a pesquisa crianças maiores de 5 ou menores de 4 anos, crianças não autorizadas pelos pais através do TCLE e crianças que apresentassem alergias alimentares aos ingredientes a serem utilizados na oficina.

A pesquisa foi primeiramente realizada na creche “A”. A primeira etapa compreendeu uma observação de três dias consecutivos dos lanches trazidos pelas crianças. A segunda etapa iniciou-se com uma breve conversa junto às crianças no pátio da escola sobre a importância de uma boa alimentação. As crianças foram questionadas se tinham o hábito de auxiliar os pais durante a preparação das refeições em casa. Em seguida, os alunos foram orientados a higienizar as mãos e colocar os aventais e as toucas para dar início às atividades da oficina. As receitas

desenvolvidas na oficina foram: (I) sanduíche natural de frango com salada, (II) suco verde de laranja e couve e (III) sorbet de banana. A escolha do suco e sanduíche se deu por serem preparações fáceis e acessíveis e que podem ser levados para escola podendo substituir os alimentos processados e ultraprocessados, e o sorbet foi escolhido com o propósito mostra uma sobremesa, mais saudável e fácil preparo.

Antes do início de cada preparação, foi realizada uma apresentação de cada ingrediente em sua forma íntegra para que as crianças pudessem conhecer os alimentos um a um. Com os alimentos pré-preparados, iniciamos a primeira preparação, que foi o sanduíche natural. Foram distribuídos pratos e colheres e os ingredientes (frango desfiado, cenoura ralada, milho refogado e homus). As crianças foram orientadas a misturar todos os ingredientes distribuídos para a formação de um patê.

Em seguida, foi distribuído o pão e as crianças montaram o sanduíche com o auxílio das professoras, acrescentando também alface e tomate. Posteriormente foi iniciada a distribuição do suco verde que possuía laranja, couve, água e pouco açúcar. Foi dado um tempo para que as crianças degustassem as preparações. Logo após, foi feita a distribuição de copos e colheres limpos para que as crianças experimentassem o sorbet de banana.

Para avaliar as preparações foi utilizado o teste de aceitabilidade com escala hedônica facial de 5 pontos (ANEXO 1). Ao final da oficina as crianças receberam três fichas identificadas com os nomes das preparações e, com o auxílio das professoras, realizaram a marcação conforme a aceitação.

Para avaliação das preparações foi utilizado o teste de aceitabilidade com escala hedônica facial de 5 pontos, sendo: (1) “detestei”, (2) “não gostei”, (3) “indiferente”, (4) “gostei”, (5) “adorei”. Para a avaliação final das preparações, o número de notas 1 e 2 foi somado para conversão do percentual de rejeição entre as crianças. O número de notas 3 foi compilado como indiferença e o número de notas 4 e 5 foi somado para conversão do percentual de aceitação. Esse procedimento foi adotado para todas as receitas (BRASIL, 2017).

As mesmas etapas da pesquisa foram conduzidas na creche “B”, com a diferença que nessa creche os lanches são fornecidos pela própria instituição. Logo, a observação de três dias consecutivos do lanche foi referente às preparações distribuídas pela creche nesses dias.

Na creche “B”, não foi possível a distribuição do sorbet de banana, pois a direção da creche não autorizou por questões climáticas do dia da realização da oficina. As crianças foram conduzidas à sala onde foi aplicado o teste de aceitabilidade com o auxílio das professoras, para melhor entendimento das crianças.

Após realização das observações e prática das oficinas culinárias, os dados foram computadorizados e compilados em tabelas e gráficos por meio do software Excel 2013.

Resultados e Discussão

A cada ano que se passa o número de creches vem aumentando no Brasil. Este aumento é decorrente da crescente participação da mulher no mercado de trabalho. Dessa forma, as creches se tornaram importantes, pois garantem um lugar seguro para as crianças ficarem. Via de regra existem dois tipos de creches: as públicas, que em geral fornecem as refeições, e as particulares, em que, na maioria das vezes, os lanches são levados de casa pelas crianças (COSTA; MENDONÇA, 2012).

Os resultados obtidos nesse estudo após a observação de três dias consecutivos nas creches mostraram que todas as 20 crianças matriculadas na creche "A" levaram lanche. Nessa creche, os alimentos mais consumidos durante os três dias foram as bebidas açucaradas, variando entre 75% a 100% das crianças, seguidas do grupo de farinhas, com percentual entre 35% a 60%. Em terceiro lugar, o grupo dos doces e guloseimas foi o mais frequente, com percentual variando entre 20% a 30%. O grupo de menor consumo percentual 5% a 15% foi o das frutas e preparações com frutas.

Na tabela 1 pode-se observar o percentual dos alimentos consumidos em relação aos lanches levados pelas crianças da creche "A" de acordo com cada grupo de alimentos, nos três dias.

Tabela 1 – Avaliação dos lanches consumidos pelas crianças da creche "A".

	<i>DIA 1</i>	<i>DIA 2</i>	<i>DIA3</i>
<i>Bebidas açucaradas</i>	100%	75%	100%
<i>Farinhas</i>	50%	60%	35%
<i>Frutas e Preparações</i>	10%	15%	5%
<i>Doces e guloseimas</i>	30%	20%	20%
<i>Outros</i>	0%	0%	0%

Bebidas açucaradas: refrigerante, achocolatado, leite fermentado, iogurte, suco de caixinha.

Farinhas: biscoito sem recheio, bolo, pães.

Frutas e preparações: frutas, vitaminas.

Doces e guloseimas: chocolate, salgadinho, biscoito recheado.

Outros: pipoca, mingau de milho.

Após a observação de três dias consecutivos do cardápio oferecido na creche "B" (Apêndice C), verificou-se que 60 a maioria das crianças consumiu o lanche fornecido, sendo que, dos grupos de alimentos, o mais consumido durante os três dias foi o grupo das frutas e preparações, em um percentual de 92% a 100% das crianças. Em segundo lugar, ficou o grupo "outros", em um percentual de 75% a 60%.

Na tabela 2 pode-se observar o percentual do consumo em relação aos lanches fornecidos de cada grupo de alimentos de três dias consecutivos na creche "B".

Tabela 2 – Avaliação dos lanches consumidos pelas crianças da creche "B".

	DIA 1	DIA 2	DIA 3
<i>Bebidas Açucaradas</i>	0%	0%	0%
<i>Farinhas</i>	0%	0%	0%
<i>Frutas e Preparações</i>	92%	100%	0%
<i>Doces e guloseimas</i>	0%	0%	0%
<i>Outros</i>	100%	0%	75%

Ao comparar o consumo médio das creches "A" e "B", nota-se uma diferença no perfil dos lanches. Os grupos de alimentos mais presentes na creche "A" são as bebidas açucaradas e as farinhas, e o menos consumido foi o grupo das frutas e "outros". Já na creche "B", o grupo mais consumido foi o das frutas e preparações e "outros". Esses dados podem ser observados na figura 1.

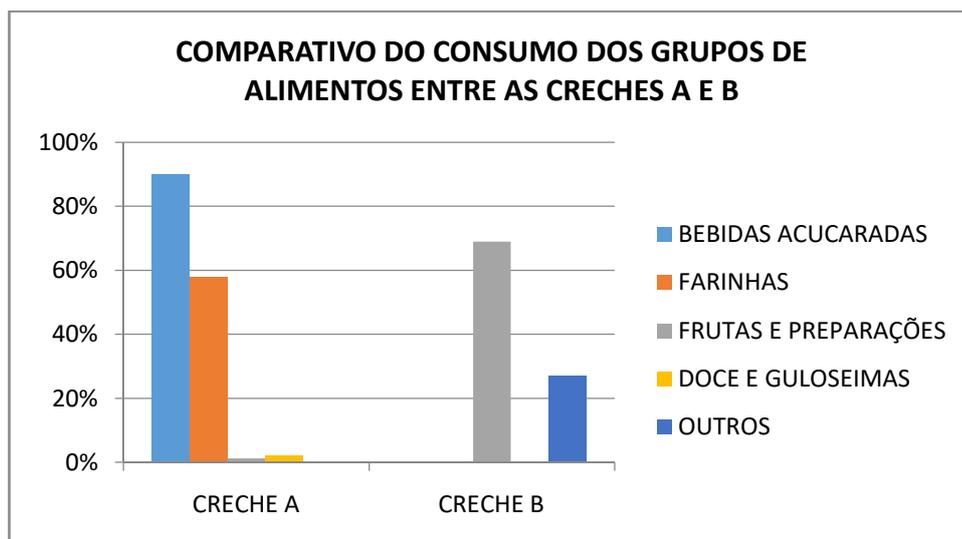


Figura 1- Comparativo entre o consumo dos grupos de alimentos entre as creches "A" e "B".

Possivelmente, o maior consumo de frutas e preparações da creche "B" está associado, principalmente, ao fato dessa creche ser pública e contar com nutricionistas responsáveis pela alimentação das crianças. De acordo com Goulart

et al. (2010),o nutricionista tem o poder de contribuir para a formação de uma alimentação mais saudável, além de auxiliar em programas que envolvam ações como ensinar e cuidar da alimentação das crianças.

Como forma de intervenção para incentivar o consumo de frutas e hortaliças, foi realizada uma oficina culinária com receitas fáceis, acessíveis e saudáveis que podem ser usadas com uma opção de lanche para as crianças. De acordo com Rezende e Negri (2015), as atividades educativas em alimentação e nutrição aliadas ao preparo de receitas culinárias saudáveis de baixo custo oferecem possibilidades de melhor aceitação de alimentos, para a adoção de hábitos saudáveis pelas crianças.

As oficinas culinárias podem ser um ótimo instrumento de ligação entre as crianças e as famílias para tratarem de alimentação saudável. Neste estudo, observou-se,ao final das oficinas, que as crianças indicavam a intenção de levar para suas famílias os novos conhecimentos adquiridos; demonstrando, assim, união entre aquilo que é aprendido na creche com o seu meio familiar.

Na figura 2 pode-se analisar a aceitabilidade das preparações na creche “A”.Observa-se que 90% das crianças aceitaram o sanduíche e 10% rejeitou; 75% aceitaram o suco, 10% o consideraram indiferente e 15% rejeitaram essa preparação. Já o sorbet de banana foi aceito por 55% das crianças, enquanto que 25% o consideraram indiferente e 20% rejeitaram.

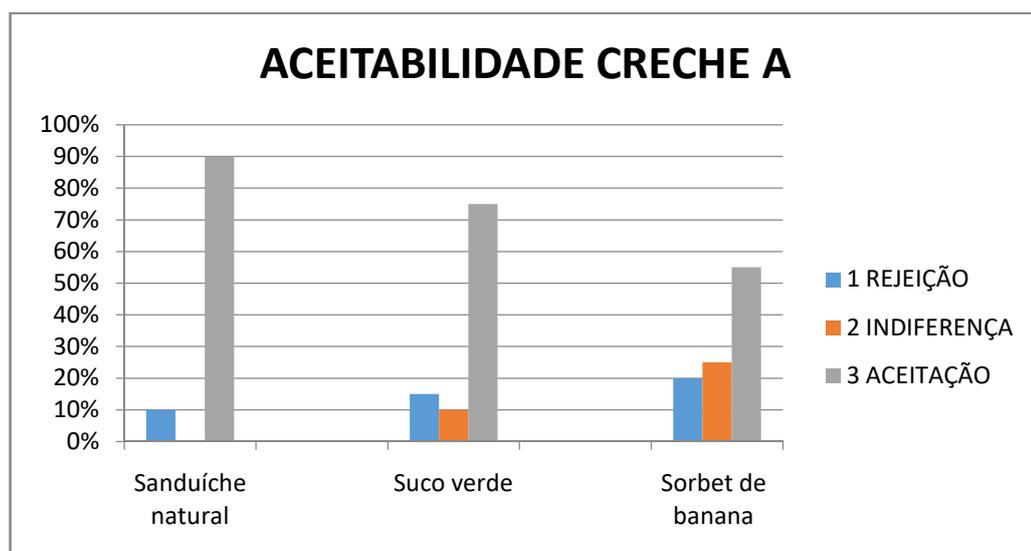


Figura 2 - Aceitabilidade das preparações da creche “A”.

Na creche “B” participaram da oficina culinária 100 crianças, porém, pelo critério de exclusão de idade, somente 60 crianças responderam ao teste de aceitabilidade.

Na figura 3 são apresentados os dados de aceitabilidade das preparações na creche “B”. Observa-se que 87% das crianças aceitaram o sanduíche, 3% marcou indiferente e 10% rejeitou. Já em relação ao suco verde, 82% das crianças aceitaram, 10% consideraram indiferente e 8% rejeitaram.

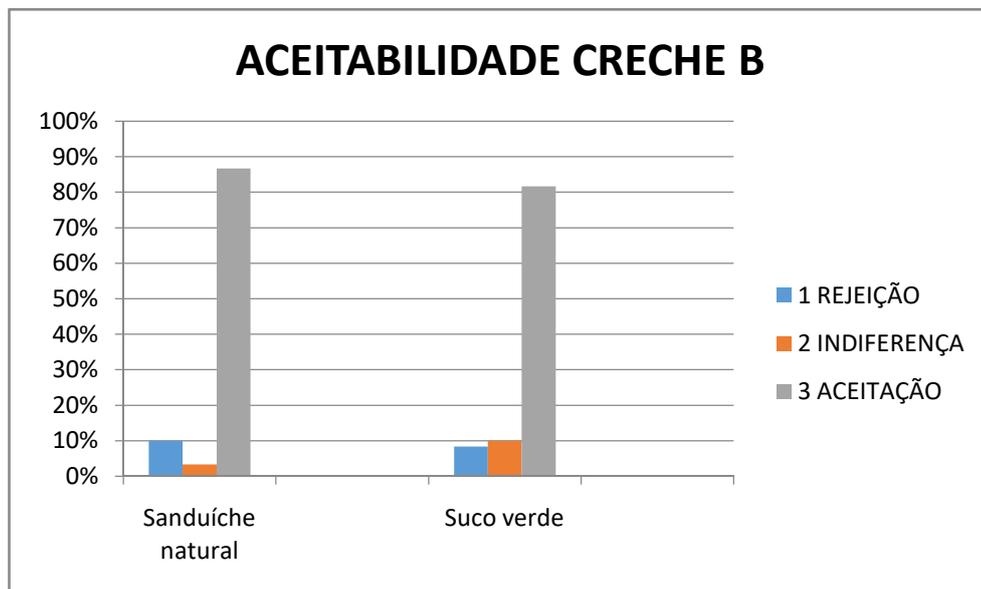


Figura 2 - Aceitabilidade das preparações da creche “B”.

Os resultados mostram que as preparações foram bem aceitas nas duas creches, indicando que a estratégia de educação alimentar baseada em oficinas culinárias pode ser uma ferramenta útil na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Segundo Silva e Fernandez (2014), durante a realização de oficinas culinárias, as crianças têm um grande envolvimento e empolgação no preparo das receitas por não terem essa rotina em casa. De acordo com Lima et al. (2015), a prática de oficinas culinárias de lanches saudáveis pode influenciar a alimentação desde a infância e gerar também um conhecimento de diferentes alimentos, o que é fundamental para adquirir uma alimentação diversificada na vida adulta.

Com a realização de oficinas culinárias de lanches saudáveis, muitas crianças passaram a conhecer alimentos que ainda não apreciam no seu hábito diário, possibilitando a identificação pelo nome de algumas frutas e hortaliças que estão no seu cotidiano. Além disso, as crianças conheceram novas formas de preparar os

alimentos. Segundo Longo-Silva et al., (2015), com a introdução da alimentação saudável na infância, as crianças aprendem desde cedo a lidar com sabedoria sobre uma alimentação equilibrada, contribuindo assim para evitar doenças futuras causadas por má alimentação.

A figura 4 apresenta uma comparação da aceitabilidade do suco produzidonaoficina entre as creches “A” e “B”. Observa-se que o percentual de aceitação foi de 75% na creche “A” e 82% creche “B”.O percentual de indiferença foi de 10% em ambas as creches. Já o percentual de rejeição foi de 15% na creche “A”e 8% na creche “B”.

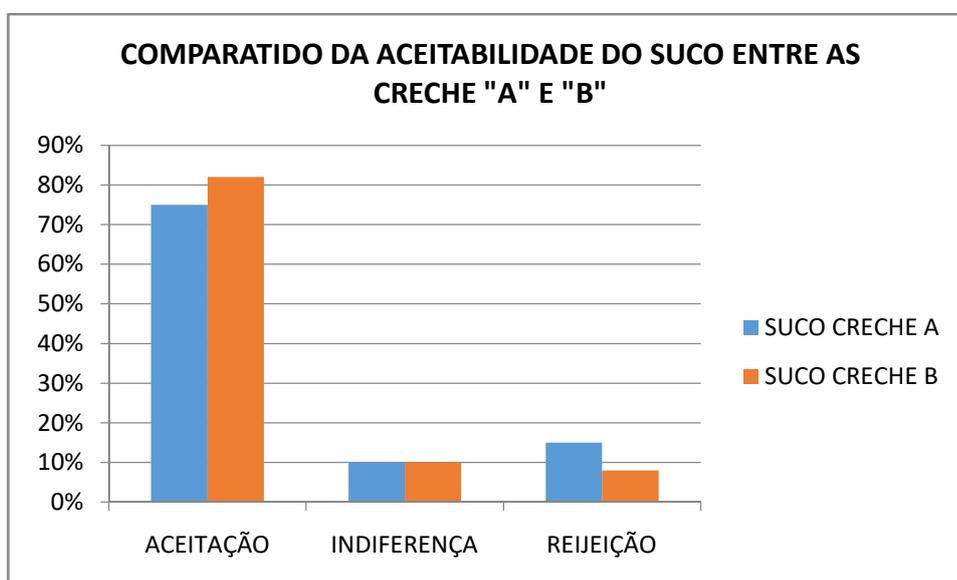


Figura 5 - Comparativo da aceitabilidade do suco entre as creches “A” e “B”.

A figura 5 traz uma comparação da aceitabilidade do sanduíche preparado pelas crianças na oficina entre as creches “A” e “B”. Observa-se que na creche “A” o percentual de aceitação foi de 90% e na creche “B” de 87%. Na creche “A” o percentual de indiferença foi de 0%, já na creche “B” foi de 3%. O percentual de rejeição foi de 10% em ambas as creches.

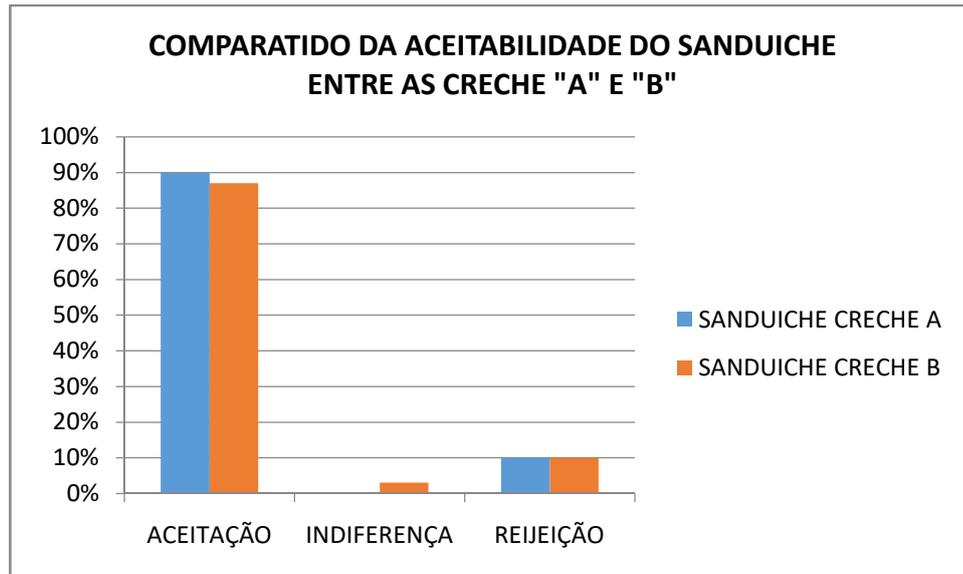


Figura 6 - Comparativo da aceitabilidade do sanduíche entre as creches "A" e "B".

Dos resultados obtidos nos dois locais, nota-se que o suco foi mais bem aceito na creche "B". Possivelmente, essa maior aceitabilidade foi observada, pois o cardápio que é fornecido pela creche já possui essa preparação implantada no cotidiano das crianças. Já na creche "A", como observado anteriormente, as bebidas açucaradas estão presentes em seu cotidiano. Com isso, torna-se mais difícil a introdução de uma bebida natural com baixo teor de açúcar e com uma cor incomum em relação aos sucos industrializados que lhes são oferecidos diariamente.

Os resultados demonstram que o sanduíche foi mais bem aceito na creche "A". É possível que esse tipo de preparação esteja mais presente no cotidiano das crianças do que imaginado. Na creche "B" essa preparação também está presente no cardápio, o que pode ter contribuído para sua aceitabilidade.

Destaca-se que as duas preparações que foram avaliadas tiveram uma ótima aceitação em ambas as creches, mostrando que não é algo necessariamente difícil introduzir frutas e hortaliças no cotidiano das crianças, principalmente quando elas próprias participam do preparo dessas refeições. De acordo com Costa e Mendonça (2012), é na creche que muitas crianças formam seus hábitos alimentares que levarão para toda a vida. A realização de oficinas culinárias de lanches saudáveis pode facilitar esse processo e promover mudanças positivas na alimentação.

CONCLUSÃO

O presente estudo avaliou o consumo de frutas e hortaliças em pré-escolares de duas creches de Brasília através da observação dos lanches levados pelas crianças (creche “A”) e dos lanches distribuídos pela creche (creche “B”). Notou-se que as crianças que levam lanche de casa consomem mais bebidas açucaradas, farinha, doces e guloseimas. Já na creche em que o lanche é fornecido, notou-se maior percentual de consumo de frutas e preparações e outros alimentos. Como estratégia de intervenção, foi realizada uma oficina culinária em cada creche para incentivar o consumo de frutas e hortaliças, tendo sido discutida a importância de cada ingrediente para abranger o conhecimento das crianças em relação às frutas e hortaliças.

A avaliação da aceitação das receitas mostrou um percentual de aceitação considerável. Em uma comparação dos resultados encontrados nas creches, nota-se que as crianças da creche “A” tiveram uma ótima aceitação do lanche preparado na oficina, o que possivelmente indica que elas consomem mais alimentos industrializados por não terem outra opção de lanche, saudável, em suas lancheiras.

Já na creche “B”, nota-se que as crianças já possuem o costume de consumir frutas e hortaliças em seu cotidiano. Nessa creche, não são fornecidos doces e guloseimas, nem bebidas açucaradas e farinhas, pois a creche possui um cardápio elaborado semanalmente por nutricionistas. Com isso, podemos avaliar a importância desse profissional desde a infância.

O estudo realizado apresentou limitações quanto tempo de observação das lancheiras (três dias) e a impossibilidade de reavaliar os lanches após a intervenção. Outra limitação que podemos citar foi a impossibilidade de participação dos pais nas oficinas culinárias, pois são eles os principais envolvidos para manter e incentivar uma alimentação adequada e saudável para as crianças futuramente.

Com isso, o propósito deste estudo de realização de oficina culinária pode ser uma forma de contribuir com a formação de hábitos saudáveis pelas crianças desde cedo, ressaltando a importância de lidar com sabedoria a respeito da alimentação saudável, para que assim possam fazer melhores escolhas e, possivelmente, evitar futuras doenças causadas por má alimentação.

REFERÊNCIAS

BRASIL, A. L. D.; DEVENCENZI, M. U.; RIBEIRO, L. C. In: SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia. 2. ed. São Paulo: Rocca, 2013. cap. 22, p. 409-422.

CARVALHO, C. A.; FONSÊCA, P. C. A.; PRIORE, S. E.;FRANCESCHINI, S.C.C.; NOVAES, J. F. Consumo alimentar e adequação nutricional em crianças brasileiras: revisão sistemática. **Revista Paulista de Pediatria**, Viçosa, v.33, n.2, p.211-221, Junho 2015.

CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. **Antropologia e Nutrição**: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005.

COSTA, S, E, P.; M K, A, N.;Avaliação qualitativa de cardápios oferecidos para pré-escolares de creches do Distrito Federa,**Universitas: Ciências da Saúde, Brasília**, v. 10, n. 1, p. 33-40, Junho 2012.

FERNANDEZ, P. M; SILVA, A. R; Educação alimentar e nutricional em pré-escolares: processo importante no aumento da aceitabilidade de hortaliças. 2014. 44f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro universitário de Brasília, Brasília, 2014.

GOULART, R, M, M.; BANDUK, M, L, S.; TADDEI, J, A, A, C. Uma revisão das ações de nutrição e do papel do nutricionista em creches. **Revista de Nutrição**, vol.23, n.4, p. 655-665, Agosto 2010

LIMA, B. C.; SOUZA, A. M.; SOARES, S. L. S.; SALGUEIRO, M. M. H. A. O.;Oficinas culinárias: uma forma estratégica de incentivar o consumo de alimentos saudáveis. **Revista Digital**, São Paulo, n.202, Março 2015.

Longo-Silva,G.; Toloni, M, H, A.; Menezes, R, C, E.; Asakura, L. ; Oliveira, M, A, A.; Taddej, J, A, A, C. Introdução de refrigerantes e sucos industrializados na dieta de lactentes que frequentam creches públicas,**Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 33, n. 1, Março 2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE(BRASIL). **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília, DF,2014. 156 p.

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME(BRASIL). **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF,2012.68 p.

RETONDARIO, A.; SILVA, D, L, F.; SALGADO, S, M.; ALVES, M, A, O, A.; FERREIRA, S, M, R.Composição nutricional de refeições escolares que atendem crianças de 7 a 36 meses de idade em creches municipais da região metropolitana de Curitiba, Paraná, Brasil. **Revista Britânica de Nutrição**, v.115, n.12, p. 2203-2211, Junho 2016.

REZENDE, M, F.; DE NEGRI, S, T. Educação alimentar e nutricional associada a oficinas culinárias com alunos em uma escola pública.**Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 12, n. 20, p. 21-35, Dezembro. 2015.

VIEIRA, D, A, S.; Castro, M, A.; FISBERG, M.;FISBERG, R, M. Qualidade nutricional dos padrões alimentares das crianças: existem diferenças dentro e fora da escola ?. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, v. 93, n. 1, p. 47-57, Fevereiro de 2017.

Tosatti, A, M.; Ribeiro, L, W.;Machado, R, H, V.; Maximino, P.;Bozzini, A, B.;Ramos, C, C.; Fisberg, M. As refeições familiares têm um efeito protetor sobre a obesidade e bons hábitos alimentares em jovens? Uma revisão de 2000-2016,**Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 17, n. 3, Setembro 2017.

APÊNDICE A

Termo de Aceite Institucional

Ao/À

Nome do responsável institucional

Cargo

Eu, Priscila Farage de Gouveia responsável pela pesquisa “Aceitabilidade de frutas e hortaliças por crianças da pré-escola utilizando-se de oficinas culinárias”, junto com o(s) aluno(s) Emely Cristina dos Santos Silva solicitamos autorização para desenvolvê-la nesta instituição, no período de Março à Junho. O estudo tem como objetivo(s) Realizar oficinas culinárias com crianças em idade pré-escolar para aumentar o conhecimento e à aceitabilidade de frutas e hortaliças. Será realizada por meio dos seguintes procedimentos Oficina Culinária e terá crianças de 4 e 5 anos de ambos os sexos participantes.

Declaro que a pesquisa ocorrerá em consonância com a Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e suas complementares, que regulamentam as diretrizes éticas para as pesquisas que envolvem a participação de seres humanos, ressaltando que a coleta de dados e/ou informações somente será iniciada após a aprovação da pesquisa por parte do Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB (CEP-UniCEUB) e da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), se também houver necessidade.

Pesquisador responsável

Pesquisador assistente

A Diretora da Creche vem por meio desta informar que está ciente e de acordo com a realização da pesquisa nesta instituição, em conformidade com o exposto pelos pesquisadores.

Brasília-DF, _____ de _____ de _____.

Nome e carimbo com o cargo do representante da instituição onde será realizado o projeto

APÊNDICE B

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

“Oficina culinária como estratégia de educação alimentar e nutricional em pré-escolares”

Instituição do/a ou dos/(as) pesquisadores(as): Centro Universitário de Brasília

Pesquisador(a) responsável: Priscila Farage de Gouveia

Pesquisador(a) assistente [aluno(a) de graduação]: Emely Cristina dos Santos Silva

Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. A colaboração dele(a) neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir-se deseja que e ele (a) participe (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida permitir a participação, você será solicitado(a) a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo. Seu filho(a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) também assinará um documento de participação, o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (a depender da capacidade de leitura e interpretação do participante).

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

O objetivo específico deste estudo é: Realizar oficinas culinárias com crianças em idade pré-escola e para aumentar o conhecimento e a aceitabilidade de fruta e hortaliças.

- Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado(a) a participar exatamente por ser uma criança de 5 a 6 da instituição.

Procedimentos do estudo

- A participação dele(a) consiste na preparação das receitas e na avaliação das mesmas.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada na instituição Pinóquio Feliz.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mínimos, por se tratar de aplicação de questionário e análise sensorial. Como prevenções de análise sensorial só irão participar crianças não alérgicas a alimentos.
- Medidas preventivas como a não participação da criança portadora da alergia na oficina serão tomadas antes, para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, o(a) participante não precisará realizá-lo.
- Como participação nesta pesquisa ele(a) poderá conhecer alimentos que muito que ainda não apreciam no seu cotidiano, e outras passaram a saber o nome de frutas, verduras e hortaliças que estão no seu hábito diário mais que muitas não sabem identificá-las, as crianças e os pais aprenderam novas formas de preparar os alimentos, com isso, essa oficina tem como propósito ensinar as crianças desde cedo a lidar com sabedoria à respeito da alimentação saudável, para que assim possam fazer escolhas mais sábias assim evitando doenças futuras causadas através de má alimentação .

Participação recusa e direito de se retirar do estudo

- A participação é voluntária. A pessoa por quem você é responsável não terá nenhum prejuízo e você não quer que ele(a) participe.
- Ele(a) poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela participação dele (a) neste estudo.

Confidencialidade

- Os dados dele(a) serão manuseados somente pelos pesquisadores

enão será permitido o acesso a outras pessoas.

- Os dados e instrumentos utilizados (Escala Hedônica) ficarão guardados sob a responsabilidade de Emely Cristina dos Santos Silva com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em eventos ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar o nome dele(a), instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada a privacidade de quem você é responsável.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a participação dele(a) no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em consentir que ele(a) faça parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de _____.

Responsável Legal por

Nome do pesquisador(a) responsável: Priscila Farage de Gouveia,
Celular(61) 98187-0144

Telefone institucional (61) 3966-1201

Nome do pesquisador(a): Emely Cristina dos Santos Silva,
(61) 98406-1237
emely.100@hotmail.com

APÊNDICE C

Cardápio dos lanches da tarde oferecidos pela creche "B" durante 3 dias consecutivos.

DIA 1	DIA 2	DIA 3
Pipoca Vitamina de Abacate	Mexerica	Mingau de milho

ANEXOS**ANEXO 1**

Escala Hedônica



Detestei

1



Não gostei

2



Indiferente

3



Gostei

4