



Centro Universitário de Brasília- UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde- FACES

ADLLA RABELO SILVA

ORIENTADORA: PATRÍCIA MARTINS FERNANDEZ

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM PRÉ-ESCOLARES: PROCESSO
IMPORTANTE NO AUMENTO DA ACEITABILIDADE DE HORTALIÇAS

Brasília

2014

RESUMO

Estudos têm mostrado uma transição no perfil nutricional de crianças, houve redução da prevalência de déficit de peso e, em contra partida, o aumento da prevalência de sobrepeso foi destacado. Devido a isso, surge a necessidade de ações de educação alimentar e nutricional para reverter ou estabilizar esse “quadro” epidemiológico nutricional, e também para influenciar em como os hábitos alimentares são formados na fase pré-escolar, uma vez que este é considerado o melhor momento para realizar tais ações. O objetivo deste estudo é avaliar o papel das estratégias da educação nutricional em pré-escolares para expandir a aceitabilidade de hortaliças e reduzir a neofobia alimentar infantil. Para isto, foi aplicado um questionário nos pais das cinco crianças na fase pré-escolar que compuseram a amostra para determinar a hortaliça menos aceita pelas mesmas. Em seguida, foi feita uma intervenção com atividades lúdicas, recreativas e educacionais trabalhando as hortaliças previamente determinadas. Por último, os pais avaliaram por meio de um questionário se houve ou não melhora na aceitabilidade das hortaliças. Os resultados encontrados pela pesquisa foram bem satisfatórios, quatro das cinco crianças aceitaram as hortaliças anteriormente rejeitadas. Portanto, é possível superar a neofobia alimentar infantil por meio de atividades lúdicas de educação alimentar e nutricional, o que é ainda mais eficaz quando há participação e envolvimento da família.

Palavras-chaves: Fase pré-escolar. Educação alimentar nutricional. Atividades lúdicas. Neofobia alimentar infantil.

ABSTRACT

Studies have shown a transition on children's nutritional profile, there was a reduction of the prevalence of the underweight cases and, on the other hand, the increasing prevalence of the overweight cases was highlighted. For this reason, grows the need of feed and nutritional education in order to reverse or steady this nutritional epidemiologic "frame", and also to influence in how the feed habits are built during the kindergartener period, once that this is considered to be the best moment to perform these kinds of actions. The objective of this research is to analyse the role developed for the nutritional education strategies on kindergarden kids to expand the acceptability of greenery and to lessen infant feed neophobia. Given this, a questionnaire was applied to the parents of the five kindergarden kids who formed the sample to determine the greenery less accepted by their children. Following that, an intervention with recreational and educational activities was made alongside the five kids, working the greenery previously determined. To finish the research, the parents evaluated through a questionnaire whether there has been any improvements in the acceptability of greenery or not. The results of this study were very satisfactory, four of the five kids come to accept the greenery foremost rejected. Therefore, it is possible to overcome the infant feed neophobia through recreational activities about nutritional feed education, which is even more effective when there is a family involvement.

Keywords: Kindergartener period. Nutritional feed education. Recreational activities. Infant feed neophobia.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o perfil nutricional da população brasileira passou por algumas mudanças. Segundo os inquéritos populacionais realizados no Brasil desde a década de 70, houve uma redução das prevalências de peso em ambos os sexos, em diferentes fases da vida e em todas as regiões do país (COUTINHO et al, 2008).

Essa mudança de perfil nutricional da população, não apenas brasileira, mas mundial, é conhecida como transição nutricional, e é explicada pelos novos hábitos alimentares impulsionados pela globalização e outros determinantes da escolha alimentar. Esses determinantes conduzem ao alimentar-se fora de casa e ao maior consumo nas redes de *fast food*, “[...] fenômeno originado nos Estados Unidos e difundido mundialmente” (PROENÇA, 2010, p. 44).

Especificamente falando de crianças, a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) de 2008-2009 (2010) trouxe dados que mostram uma melhora nos indicadores antropométricos da população com idade entre 5 e 9 anos. Desde 1974, houve redução da prevalência do déficit de peso por idade de 5,7% para 4,3% nos meninos e de 5,4% para 3,9% nas meninas (IBGE, 2010).

Apesar dos resultados encontrados serem muito bons para o estado epidemiológico da população brasileira, não houve apenas a redução dos déficits ponderais, mas também um aumento no sobrepeso e na obesidade (WANDERLEY; FERREIRA, 2010). Desde 1974 até 2008-2009, houve aumento da prevalência de excesso de peso por idade de 10,9% para 34,8% nos meninos e de 8,6% para 32,0% nas meninas com idade entre 5 e 9 anos, e o mesmo aconteceu com a prevalência da obesidade em crianças de 5 a 9 anos no mesmo período de tempo. Houve aumento de 2,9% para 16,6% nos meninos e de 1,8% para 11,8% nas meninas (IBGE, 2010). Esse aumento ponderal em crianças e adolescentes, nos países em desenvolvimento, tem alcançado uma importante magnitude (MONDINI et al., 2007). Atualmente, essa problemática é considerada um problema de saúde pública, principalmente por ser fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (CHAVES; SOARES, 2011).

As mudanças nos padrões alimentares explicam em parte o aumento dos índices de sobrepeso e obesidade nas crianças (SOUSA, 2006). Um estudo feito por Castro (2005), teve

como resultado que as maiores frequências de consumo dos pré-escolares são os grupos de cereais e massas, leguminosas, leite e derivados, e doces e gorduras. Observou também baixa frequência no consumo de frutas, hortaliças, raízes e tubérculos. Essa tendência alimentar e o atual perfil nutricional da população brasileira infantil, aponta para a necessidade de traçar planos de ação para minimizar esse atual problema de saúde pública

Sabe-se que os fatores comportamentais e sociais podem levar a criança a construir hábitos alimentares inadequados, que terão consequências visíveis para a saúde (SOUSA, 2006), e que uma alimentação saudável e adequada durante a infância é muito importante na prevenção de algumas doenças na fase adulta (MAMUS et al., 2009). Além disso, a formação de hábitos alimentares é construída inicialmente na infância (PONTES et al., 2009). A fase pré-escolar é marcada por uma maior aversão alimentar, principalmente por alimentos como as hortaliças, e a falta dos nutrientes oferecidos por esses alimentos pode prejudicar a manutenção da saúde. Por essas razões, a intervenção nutricional tem maior importância e eficácia quando realizada nessa etapa da vida.

Dessa maneira, a educação alimentar e nutricional feita durante a infância permite a criança ter novos conhecimentos sobre alimentação e nutrição e o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, evitando assim problemas futuros, como a obesidade e as outras doenças crônicas não transmissíveis (FERNANDES et al., 2009). Assim, o atual estudo propõe discorrer sobre algumas estratégias utilizadas na educação alimentar e nutricional em pré-escolares na promoção de aceitabilidade no consumo de hortaliças.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar o papel das estratégias de educação alimentar e nutricional, que serão utilizadas nesta pesquisa, em pré-escolares, no aumento da aceitabilidade de hortaliças e na diminuição da neofobia alimentar.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar a aceitabilidade de hortaliças pelas crianças sob a ótica dos pais.

Realizar uma intervenção educacional abordando a hortaliça menos aceita por cada criança.

Avaliar a melhoria da aceitabilidade da hortaliça menos aceita por cada criança, após a etapa de intervenção educativa.

3. JUSTIFICATIVA

A educação alimentar e nutricional ganhou força a partir da década de 90 (BOOG, 2004), devido ao aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade. Estes estados nutricionais, por sua vez, contribuem para o aumento das doenças crônicas não transmissíveis, e atualmente, são associadas a essas doenças as causas de morte mais comuns (COUTINHO et al., 2008).

Portanto, são necessárias ações que promovam a saúde e previnam doenças, e a abordagem educativa tem esse papel. Auxilia a incorporação de idéias e práticas corretas que passam a fazer parte do cotidiano das pessoas (PELICIONI, 2007). Segundo Oliveira (2008), a educação alimentar e nutricional também avalia desde a produção até o consumo dos alimentos, considerando e respeitando os aspectos socioculturais, econômicos e regionais, na promoção de hábitos alimentares e saudáveis.

Estes hábitos alimentares saudáveis, quando desenvolvidos na infância perduram até a vida adulta e diminuem os riscos de doenças adquiridas pela má alimentação, assim como o acompanhamento do estado nutricional da criança permite diagnosticar o seu estado nutricional atual, e conhecer parcialmente seu prognóstico na vida adulta (RINALDI et al., 2008).

A partir disso, percebe-se a importância da utilização de estratégias de educação alimentar e nutricional em crianças, porém há uma deficiência de estudos nessa área (CHAVES, 2011), dificultando assim, para os profissionais da área de nutrição, de educação e para os pais a aquisição de maiores entendimentos e conhecimentos sobre condutas a serem tomadas com as crianças, que facilitem a adesão de hábitos alimentares saudáveis pelas mesmas.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 SUJEITOS DA PESQUISA

A pesquisa foi composta por 5 crianças na fase pré-escolar e faixa etária de 4 a 5 anos e do sexo feminino.

4.2 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

As crianças que compuseram a amostra de conveniência deviam ser todas do sexo feminino e com idade de 4 a 5 anos. As mesmas foram selecionadas em um parque infantil na cidade de Sobradinho-DF, para isso, as mães das crianças foram abordadas e a elas foi perguntado se havia interesse em que suas filhas participassem da pesquisa, e se estas tinham neofobia alimentar por alguma hortaliça específica. Por tanto, as crianças selecionadas que compuseram a amostra deviam ter a permissão de um dos pais ou representante legal e ter neofobia alimentar por uma hortaliça. Não puderam participar da pesquisa aquelas que não cumprissem algum dos critérios acima.

4.3 METODOLOGIA

O presente trabalho foi um estudo descritivo e de intervenção. Primeiramente a pesquisa foi submetida ao comitê de ética e após a aprovação do mesmo foi disponibilizado um termo de consentimento (apêndice A) aos pais das crianças selecionadas para compor a amostra de conveniência.

A metodologia do trabalho foi dividida em três etapas: levantamento de dados, intervenção e avaliação das dinâmicas educativas, segundo descrição a baixo:

- Levantamento de dados

Primeiramente foi agendado com os pais das crianças uma entrevista, no domicílio de cada participante, para a aplicação de um questionário (apêndice B) composto por uma pergunta objetiva e duração aproximada de 5 minutos. Esse questionário possibilitou o reconhecimento da hortaliça menos aceita por cada criança, sendo que as hortaliças selecionadas pelos pais já haviam sido oferecidas ao menos uma vez para as crianças. A partir dessa informação foi elaborado um material educativo e recreativo individual (apêndice C),

para cada uma delas contendo: um quebra cabeça, onde foi impressa a figura da hortaliça menos aceita pela criança, com o total de 24 peças; um jogo da memória, onde foi impresso o total de 10 pares de imagens compostas por frutas e hortaliças, incluindo as quatro hortaliças menos aceitas pelas crianças, pois duas crianças não aceitavam a mesma hortaliça; um DVD com o vídeo de uma música que aborda a importância das frutas e hortaliças para um melhor desenvolvimento das crianças e uma pasta com imagens de hortaliças para colorir, uma caixa de giz de cera e uma de massinhas para modelar, isso para que as crianças não ficassem ociosas enquanto as preparações da oficina culinária não estivessem prontas.

- Intervenção

Para essa etapa, depois da elaboração de todo o material, foi agendado com as mães das crianças um sábado, para a realização da coleta de dados, que foi feita em um espaço com sala de TV e cozinha em Sobradinho-DF.

Nesse dia foram desenvolvidas cinco atividades recreativas e educacionais com as crianças, com intervalo de aproximadamente 5 minutos entre cada uma, e duração aproximada de 3 horas. As fotos das atividades estão no apêndice C.

1ª atividade: Visualização do vídeo

Inicialmente foram distribuídos os materiais para cada criança, depois elas assistiram ao vídeo com a música que foi trabalhada para que pudessem se familiarizar com algumas hortaliças.

2ª atividade: Jogo da memória

Nessa atividade, todas as crianças jogaram o mesmo jogo, de forma cooperativa. O objetivo do jogo era formar todos os pares das imagens de fruta e hortaliças e, dessa forma, ajudar a uma personagem fictícia que foi criada a ficar com a saúde restaurada.

3ª atividade: Quebra cabeça

Cada criança montou seu próprio quebra cabeça. Depois a pesquisadora discutiu em grupo com as crianças sobre cada alimento que foi montado no quebra cabeça, ressaltando suas características sensoriais, e ao final dessa atividade todas as crianças tiveram a oportunidade de ver as hortaliças trabalhadas, tocá-las e sentir o seu cheiro.

4ª atividade: Reconhecimento das hortaliças

Na quarta atividade, as hortaliças trabalhadas foram colocadas em uma mesa, e com os olhos vendados cada criança tentou identificar qual era cada hortaliça, por meio do tato e olfato, para aumentar o contato da mesma com o alimento.

5ª atividade: Oficina culinária

A quinta e última atividade foi a oficina culinária, em que todas as crianças participaram da elaboração de três receitas: farofa de abóbora, couve e carne seca, batata com frango e repolho gratinada e penne com frango e rúcula. Ao final, todas as preparações foram degustadas pelas crianças, juntamente com os seus pais que estavam presentes. Um livro incluindo as receitas trabalhadas foi entregue as mães das crianças (apêndice D).

- Avaliação das dinâmicas educativas

Por último, duas semanas após a intervenção, as mães das crianças reproduziram em casa uma das receitas do livro que lhes foi entregue, juntamente com suas filhas, sendo a escolha da receita critério das mães, e após essa atividade elas responderam a um questionário (apêndice E) composto por uma pergunta objetiva para avaliar se houve ou não melhora na aceitação das hortaliças.

5. Resultados

Segundo o questionário 1 (apêndice B) feito com os pais das crianças que compuseram a amostra, foi obtida a frequência de consumo de onze hortaliças aleatórias (Figura 1) das cinco crianças, do sexo feminino, com idade de 4 a 5 anos que participaram deste estudo. Dentre essas hortaliças, cada mãe selecionou uma, ou pode citar outra que julgava que seu filho mais rejeitava. Duas mães selecionaram a abóbora, uma a rúcula, outra o repolho e a última selecionou a couve manteiga, e foram essas as hortaliças utilizadas na elaboração de todo o material educativo.

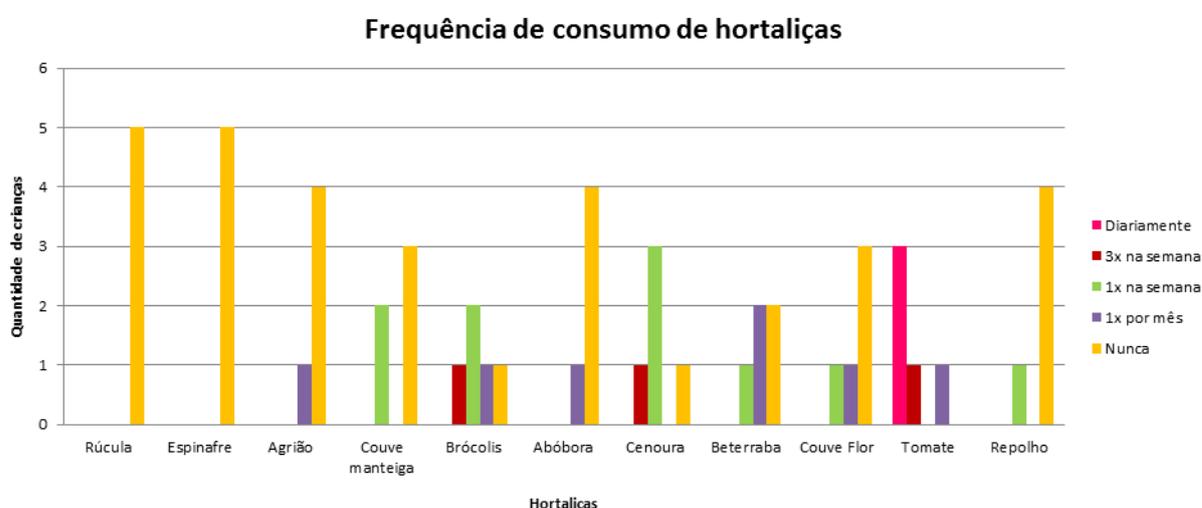


Figura 1- Frequência de consumo de hortaliças em crianças de 4 a 5 anos, Brasília-DF, 2014.

Fonte: Elaborado pela autora.

No decorrer das atividades desenvolvidas no momento de intervenção, todas as crianças estavam bastante motivadas e participativas. Na realização dos jogos e na visualização do vídeo, as crianças se manifestaram positivamente em relação às frutas em que elas viam imagens, o mesmo não aconteceu com as imagens de hortaliças.

Durante a atividade em que as crianças puderam ver, tocar e sentir o cheiro das quatro hortaliças trabalhadas (Figura 2), percebeu-se que nenhuma das crianças sabiam reconhecer a rúcula e a couve verde, mesmo aquelas que já haviam comido ao menos uma vez uma das hortaliças como foi mostrado na figura 1. Houve uma confusão, por parte de todas elas, dessas hortaliças folhosas com a alface, o que mostra ser uma hortaliça comum no hábito alimentar dessas crianças ou de sua família.

Figura 2- Atividade de conhecimento de hortaliças com pré-escolares, Brasília- DF, 2014.



Fonte: Acervo da autora.

Durante a oficina culinária, foi percebido um grande envolvimento por parte das crianças que estavam bastante motivadas e alegres em poder ajudar no preparo das receitas elaboradas, citadas na metodologia deste mesmo estudo. A reação delas ao degustarem as preparações foi bastante satisfatória. Três crianças comeram das quatro preparações que levavam rúcula, couve verde, repolho e abóbora e gostaram muito, uma criança comeu das três preparações que levavam couve verde, rúcula e abóbora e também gostou muito, apenas uma criança experimentou das preparações com rúcula, couve verde e abóbora, mas as rejeitou. Houve melhora na aceitação dessas hortaliças, quando comparadas com o relato das mães sobre a aceitação delas no início da pesquisa (Figura 3).

Comparação da aceitabilidade de hortaliças antes/ depois da oficina culinária

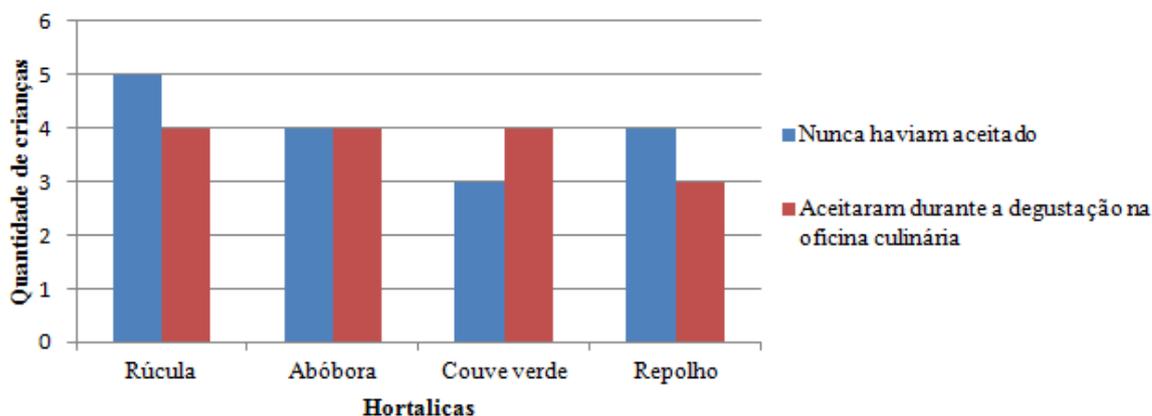


Figura 3- Comparação da aceitabilidade de hortaliças antes/ depois da oficina culinária pelos pré- escolares, Brasília- DF, 2014.

Fonte: Elaborado pela autora.

Os pais se demonstraram bastante entusiasmados e envolvidos com todas as atividades, e principalmente em poder replicar as receitas em casa com as crianças. Todas as mães realizaram essa atividade em casa, como lhes foi pedido, e percebeu-se, por fim, conforme análise qualitativa dos relatos das mães que das cinco, quatro conseguiram um resultado positivo, demonstrando uma boa aceitabilidade das hortaliças trabalhadas durante a pesquisa. Discursos trazidos pelas mães no questionário 2 (apêndice E) apontaram para alguns motivos pelos quais essa melhora foi obtida, conforme mostrado na tabela 1.

Tabela 1- Motivos pelos quais as crianças tiveram melhora na aceitabilidade das hortaliças, Brasília- DF, 2014.

Ideia central	Depoimentos das mães
O trabalho com o lúdico	E.M.B.S, 37 anos “[...] a forma lúdica com que as hortaliças foram apresentadas, com desenhos e jogo da memória, por exemplo, [...] contribuíram de forma bastante positiva para o início de uma mudança na alimentação.”
A diversidade das preparações	E.M.B.S, 37 anos “A aceitabilidade foi boa. O uso de receitas diferentes utilizando a couve e a rúcula, em específico, fez com que a N. aceitasse os alimentos sem maiores restrições, como acontecia frequentemente.” E.C.F.P, 29 anos “Sim, a aceitação melhorou bastante, acredito que por termos oferecido uma receita diferente e diversificada.”
Promoção da participação ativa	D.M,F.G, 31 anos “Sim, após a pesquisa ela demonstrou maior aceitabilidade com relação a abobora e influenciou também no interesse dela em ajudar no preparo dos alimentos, o que fez com que ela quisesse degustar mais alimentos, já que ela colabora com seu preparo.” E.M.B.S, 37 anos “[...] o incentivo na participação direta no preparo do alimento, contribuíram de forma bastante positiva para o início de uma mudança na alimentação.”
Valorização da cultura alimentar	E.C.F.P, 29 anos “[...] acredito que oferecendo de forma diferente e com outras comidas que ela gosta fica mais fácil que ela coma e aceite.”

Ideia central	Depoimentos das mães
Valorização da cultura alimentar	T.F.S.A, 25 anos “Foi bem aceitável. Escolhi para replicar um prato que ela gosta muito, o macarrão, e acrescentei a rúcula, uma hortaliça que ela jamais tinha aceitado.”
Conhecimento agregado para a família	T.F.S.A, 25 anos “[...] diferença foi que depois das atividades que explicaram a importância das hortaliças e o bem que faz a nossa saúde, ficou mais fácil a aceitação das hortaliças em nossa casa.”

Fonte: elaborado pela autora.

6. DISCUSSÃO

Como parte inicial desta discussão, o estudo identificou resultados que mostraram que as atividades desenvolvidas durante a intervenção foram satisfatórias e romperam com a “barreira” da neofobia alimentar das crianças, caracterizada pela dificuldade em aceitar alimentos novos, percebida principalmente em pré-escolares (MARINS; REZENDE, 2004; FILIPE, 2011).

Sobre os fatores relacionados à melhor aceitabilidade das crianças em relação às hortaliças, estudos apontam para alguns aspectos que corroboram para a neofobia alimentar, como por exemplo: mídia, estratégias educativas nutricionais equivocadas dos pais, hábitos alimentares inadequados das famílias.

Em relação à influência da mídia, segundo Viveiro (2012), o apelo da mídia tem importante papel na formação das preferências e comportamentos alimentares, além disso, um estudo feito por Moura (2010, p. 115) aponta para o dado de que “[...] a maioria dos comerciais veiculados na televisão aberta brasileira são relacionados aos alimentos ricos em açúcar, gordura e sal por parte das crianças e adolescentes”, sendo assim, percebe-se que o incentivo da mídia para o consumo de alimentos saudáveis é quase que inexistente, corroborando ainda mais para o aumento da neofobia por alimentos saudáveis, como as hortaliças.

Aliado à isso, as estratégias educativas nutricionais equivocadas dos pais com seus filhos também têm grande influência na formação das preferências e comportamentos alimentares destes e podem ser exemplificadas como coação, recompensa e “camuflagem” dos alimentos menos aceitos com os aceitos, como tentativa de melhorar a aceitabilidade deles (Ramos e Stein, 2000; Marinz e Rezende, 2004). Contudo, os resultados não são satisfatórios, podendo piorar ainda mais a aceitação dos mesmos por esses alimentos. Falando especificamente da “camuflagem” de hortaliças, a análise qualitativa dos resultados sobre a fala de uma das mães, trouxe essa estratégia de forma muito clara: E.C.F.P, 29 anos “Sim, a aceitação melhorou bastante acredito que por termos oferecido uma receita diferente e diversificada, onde conseguimos mascarar um pouco a hortaliça”. Assim como Marins e Rezende (2004) observaram em um estudo feito com mães de crianças de três a seis anos sobre sua alimentação, foi possível perceber muita naturalidade na fala desta mãe ao usar essa estratégia, o que pode sugerir que esse hábito já seja culturalmente aceito.

O último fator aqui destacado é a perda de práticas alimentares adequadas da família, sobretudo dos pais. Estudos feitos por Moura (2010), Viveiros (2012) e Filipe (2011) afirmaram que a família é responsável pela formação do comportamento alimentar da criança, servindo como modelo, tendo os pais o papel de primeiros educadores nutricionais, dessa maneira, pais que não têm hábitos alimentares saudáveis, são espelhos para que seus filhos também não os tenham, pois a frequência com que os pais demonstram hábitos alimentares saudáveis tem relação direta com as escolhas alimentares dos filhos, e podem perdurar até a vida adulta (TIBBS et al., 2001 apud DAVANÇO et al., 2004; VIANA et al., 2008). Ao analisar a seguinte fala de uma das mães que participaram do presente estudo: A.C.X.C, 25 anos “mesmo com a replicação ela não aceitou de maneira alguma, então não houve nenhuma aceitabilidade da hortaliça.”, pode-se levantar a hipótese de que uma das justificativas para tal resultado ser o não envolvimento da família em comer o alimento juntamente com a criança.

Outra questão importante observada por Filipe (2011) foi que o conhecimento que os pais têm sobre alimentação influencia em suas atitudes educacionais e determinam, em parte, as preferências alimentares das crianças. Dessa forma é importante que os pais saibam reconhecer a qualidade da alimentação de seus filhos. Contudo, um estudo feito por Kourbala et al. (2009) para avaliar a percepção parental da qualidade da alimentação de seus filhos mostrou que 80% das mães consideraram que eles tinham uma alimentação boa ou muito boa, todavia, nesse mesmo estudo foi verificado que 82,5% dessas mães sobrestimaram a qualidade da alimentação das crianças.

Outro aspecto que reforça o papel dos pais na alimentação das crianças é que estudos realizados por Sousa (2006) e Viana et al. (2008) mostram que crianças possuem uma preferência inata, inicialmente, por alimentos doces e salgados, o oposto ocorre com alimentos ácido e amargos, ocorrendo uma rejeição a esses dois tipos de alimentos (VIANA et al., 2008). Essas duas tendências inatas, juntamente com a neofobia alimentar, respaldam os resultados de um estudo feito por Costa et al. (2009), com crianças, que mostra que o consumo dos grupos alimentares das frutas e hortaliças dos mesmos não estava atingindo a quantidade recomendada, fato que é prejudicial ao crescimento e desenvolvimento físico de crianças, já que as mesmas precisam de uma alimentação equilibrada nutricionalmente com relação aos aspectos qualitativos e quantitativos (PIETRUSZYNSKI et al., 2010). Portanto, percebe-se que os pais têm papel fundamental em direcionar e ensinar seus filhos a melhores

escolhas alimentares, e conseqüentemente os auxiliar no alcance de uma boa saúde e desenvolvimento.

Diante desse cenário, destaca-se que as estratégias realizadas neste estudo foram bem sucedidas, pois reuniram um conjunto de técnicas que fizeram com que as crianças se sentissem motivadas e, como foi mostrado na análise qualitativa das falas das mães, as levaram a participar ativamente de todo o processo. Assim, essas técnicas promoveram requisitos importantes para o autocuidado, fazendo as crianças iniciarem uma reflexão em relação à sua saúde, resultando em uma mudança de atitudes, que, segundo relato de uma das mães foi multiplicado em toda a família: T.F.S.A, 25 anos “[...] diferença foi que depois das atividades que explicaram a importância das hortaliças e o bem que faz a nossa saúde, ficou mais fácil a aceitação das hortaliças em nossa casa.”

Sabe-se que essa mudança só foi possível devido à construção de uma relação horizontal entre educador e educando, utilizando estratégias pedagógicas de acordo com o ciclo de vida dos participantes da pesquisa, assim como preconiza o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Política Pública (2012). Segundo Luchetti et al. (2011) a educação nutricional deve ser construída com os próprios educandos, envolvendo as crianças em seu mundo de fantasias, e a melhor maneira para isso é utilizando práticas lúdicas como recurso de comunicação na vinculação de informações de saúde. Coscrato et al. (2010) fala que a atividade lúdica é como um mediador do processo ensino- aprendizagem, e melhora a efetividade do mesmo, pois volta a atenção daqueles que estão aprendendo para o assunto abordado, sendo, dessa maneira, muito utilizado como ações de educação alimentar e nutricional eficazes com crianças, explorando a criatividade e imaginação das mesmas (COSTA et al., 2009; LIMA, 2009, PIETRUSZYNSKI et al., 2010). Outro estudo feito por Bellinaso et al. (2012) com pré-escolares de uma Escola Municipal de Educação Infantil de Santa Maria, RS, mostrou que ações com enfoque na promoção de hábitos alimentares saudáveis das crianças, na forma de atividades lúdicas promovem resultados satisfatórios, encontrando percentuais de 36,3% de aceitabilidade de frutas antes da intervenção e de 72,7% após.

A participação dos pais também foi de suma importância, pois o envolvimento dos mesmos na educação da criança e nas atividades do estudo promovem situações complementares e significativas de aprendizagem (BHERING; BLATCHFORD, 1999; BHERING; NEZ, 2002; CARMO et al., 2013). Um estudo feito por Radovanovic et al.

(2012) com crianças, que visava alcançar a saúde da família por meio de estratégias educativas recreativas, observou que a participação da família no projeto foi efetiva e essencial para a execução dos objetivos do trabalho.

A técnica da oficina culinária praticada nesse estudo teve dois princípios: a valorização da cultura alimentar, que segundo o terceiro princípio do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (2012), respeitar e valorizar as diferentes expressões da identidade e da cultura alimentar da população deve ser uma das considerações a serem feitas na Educação Alimentar e Nutricional, pois “comer é uma experiência social que envolve trocas simbólicas, acordos e negociações constantes sobre o significado dos alimentos em uma cultura” (BARBOSA et al., 2013). Esse princípio pôde ser observado na análise qualitativa da fala de uma das mães: T.F.S.A, 25 anos “Foi bem aceitável. Escolhi para replicar um prato que ela gosta muito, o macarrão, e acrescentei a rúcula, uma hortaliça que ela jamais tinha aceitado.” . Percebe-se que o respeito da preferência alimentar da criança foi utilizado como estratégia para agregar novos conhecimentos, ou seja, o consumo de uma hortaliça antes não aceita.

O outro princípio da oficina culinária desse estudo foi a diversidade das preparações, relatado por duas mães como um dos motivos pelos quais as crianças aceitaram as hortaliças. Segundo Garcia e Castro (2011, p. 96) “Pela culinária, é possível preservar o passado e inovar, quando se adapta uma receita com novos ingredientes e procedimentos; é uma expressão criativa por suas infinitas possibilidades de combinação e manuseio [...]”. Dessa maneira, a diversidade e a criatividade nas preparações foi um dos colaboradores para o aumento da aceitabilidade de hortaliças pelas crianças desse estudo.

Diante de tudo que foi exposto acima, percebe-se a importância que a Educação Alimentar Nutricional tem na mudança de comportamentos alimentares, garantindo opções de escolhas alimentares que o indivíduo tem e caminhos para estas. Além disso, promove a formação da autonomia, que é a liberdade e capacidade de escolha diante dos apelos da mídia, da ruptura com hábitos alimentares anteriores não saudáveis (BARBOSA et al., 2013). Vale lembrar que apesar de ser possível alcançar mudanças de comportamento alimentar, a alimentação não é o único objeto de estudo da educação alimentar nutricional. Existem valores, preconceitos, compulsões, sentimentos e desejos que são a própria matéria prima da mesma (BOOG, 2013).

Vale ressaltar que para haver o “despertar” para um novo alimento pela criança e para que ela vença a neofobia alimentar, as ações de educação alimentar nutricional devem ser fundamentadas e preconizar seus principais princípios, trazidos no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (2012). São esses princípios a construção de ações problematizadoras, que levem o sujeito à reflexão e ao diálogo, expondo seus conhecimentos prévios, os complementando e moldando. Essas ações devem ter como objetivo fazer com que o sujeito se empodere de seus conhecimentos como subsídio importante para dois princípios da mudança alimentar, autonomia e autodeterminação, só assim é possível que ele se sinta capaz de realizar mudanças e vença seus medos, que no caso desse estudo foi a aceitação de hortaliças e o rompimento com a neofobia alimentar.

7. CONCLUSÃO

A Educação Alimentar e Nutricional foi um dos fatores determinantes na superação da neofobia alimentar em pré-escolares neste estudo, tendo maior êxito nessa fase, pois é o momento em que os hábitos alimentares do sujeito estão sendo formados.

É importante destacar que o profissional nutricionista e a família são peças fundamentais desse processo. A família é como um “espelho” para a criança, que reproduz os seus hábitos alimentares, dessa forma, o incentivo da família a práticas alimentares saudáveis e a retomada do hábito das alimentações feitas em casa, de forma a envolver a criança, demonstram resultados satisfatórios quanto a essas práticas alimentares. O profissional nutricionista deve sempre construir uma relação horizontal de educador e educando, adentrando no “mundo” da criança, e a melhor maneira para isso é na construção de atividades lúdicas, assim como foi proposto por esse estudo.

Sugere-se o desenvolvimento de novas estratégias, tendo como base as atividades lúdicas e problematizadoras para que as famílias possam repensar no seu papel de formadoras de hábitos alimentares saudáveis, e que a criança se beneficie com estas ações. Por fim, este processo de Educação Alimentar e Nutricional deve ser sempre de forma prática, contínua e permanente, a partir do envolvimento de diversos atores, além da família e criança, como demonstrado no presente trabalho.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, N.V.S. et al. Alimentação na escola e autonomia- desafios e possibilidades. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n.4, p. 937- 945, 2013.

BELLINASSO, J.S. et al. Educação Alimentar com pré-escolares na promoção de hábitos saudáveis. **Disciplinarum Scientia**. Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 13, n. 2, p. 201-215, 2012.

BHERING, E.; BLATCHFORD, I.S. A relação escola-pais: um modelo de trocas e colaboração. **Cadernos de pesquisa**, n. 106, p. 191 – 216, mar. 1999.

BHERING, E.; NEZ, T.B. Envolvimento de Pais em Creche: Possibilidades e Dificuldades de Parceria. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 18, n. 1, p. 063-073, jan./abr. 2002.

BOOG, M.C.F. **Educação em Nutrição. Integrando experiências**. Campinas-SP: Komedi, 2013.

BOOG, M.C.F. Educação nutricional: por que e pra quê? **Jornal da UNICAMP**, Campinas, ago. 2004.

BRASIL. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento social e Combate à Fome: Secretaria Nacional de segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde: Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2012.

CARMO, M.C.L.; CASTRO, L.C.V.; NOVAES, J.F. Educação nutricional para pré-escolares: uma ferramenta de intervenção. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 12, n. 2, p. 64-74, jul./dez. 2013.

CASTRO, T.G. et al. Caracterização do consumo alimentar, ambiente socioeconômico e estado nutricional de pré-escolares de creches municipais. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 18, n. 13, p. 321-330, maio/jun. 2005.

CHAVES, T.M.; SOARES, A.P.C. Programa de intervenção de educação nutricional no ambiente escolar. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, 2011.

COSCRATO, G.; PINA, J.C; MELLO, D.F. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 257-63, 2010.

COSTA, A.G.M. et al. Avaliação da influência da educação nutricional no hábito alimentar de crianças. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 3, p. 237-43, 2009.

COUTINHO, J.G.; GENTIL, P.C.; TORAL, N. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 2, p. 332-340, 2008.

DAVANÇO, G.M.; TADDEI, J.A.A.C.; GAGLIANONE, C.P. Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a curso de educação nutricional. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 17, n. 2, p. 177-184, abr./jun. 2004.

FERNANDES, P.S. et al. Avaliação do efeito da educação nutricional na prevalência de sobrepeso/obesidade e no consumo alimentar de escolares do ensino fundamental. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v.85, n. 4, p. 315-321, 2009.

FILIPE, A.P.P.S.P. Neofobia alimentar e hábitos alimentares em crianças pré-escolares e conhecimentos nutricionais parentais. **Mestrado Integrado em Psicologia**, Lisboa, 2011.

GARCIA, R.W.D.; CASTRO, I.R.R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 91-98, 2011.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**, Rio de Janeiro, 2010.

KOURLABA, G. et al. Diet Quality of Preschool Children and Maternal perceptions/Misperceptions: The GENESIS study. **Public Health**, v. 123, p. 738-742, 2009.

LIMA, D.B.; SIMÕES, T.M.; LUCIA, F.D.; MIGUEL, C.F.; MORAES, A.C.V.; FERREIRA, C.R.F.; SANTOS, N.Z. Crescendo com saúde e nutrição: aplicação do lúdico na educação nutricional. **Em extensão**, Uberlândia, v. 18, n. 2, p. 59-67, ago./dez. 2009.

LUCHETTI, A.J.; MORAES, V.C.; PARRO, M.C. Educação em saúde: uma experiência com teatro de fantoches no ensino nutricional de escolares. **CuidArte Enfermagem**, Catanduva-SP, v. 5, n. 2, p. 97-103, jul./dez. 2011.

MAMUS, J.P. et al. Dificuldade e prática dos pais quanto a alimentação das crianças. **Anais da SIEPE- Semana da Integração Ensino, Pesquisa e Extensão**, out. 2009.

MARINS, S.S.; REZENDE, M.A. Alimentação de crianças de 2 a 6 anos que frequentam instituições de educação infantil, segundo suas mães. **Família saúde desenvolvimento**. Curitiba, v.6, p. 31-39, jan./abr. 2004.

MONDINI, L. et al. Prevalência de sobrepeso e fatores associados em crianças ingressantes no ensino fundamental em um município da região metropolitana de São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 8, p. 1825-1834, ago. 2007.

MOURA, N.C. Influência da mídia no comportamento alimentar de crianças e adolescentes. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 17, n. 1, p. 113-122, 2010.

OLIVEIRA, S.L.; OLIVEIRA, K.S. Novas perspectivas em educação alimentar e nutricional. **Psicologia USP**, São Paulo, v. 19, n. 4, p. 495-501, out./dez. 2008.

PELICIONI, M.C.F; PELICIONI, A.F. Educação e promoção da saúde: uma retrospectiva histórica. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 320-328, jul./set. 2007.

PIETRUSZYNSKI, E.B. et al. Práticas pedagógicas envolvendo a alimentação no ambiente escolar: apresentação de uma proposta. **Revista Teoria e Prática da Educação**, v. 13, p. 223-229, maio./ago. 2010.

PONTES, T.E. et al. Orientação nutricional de crianças e adolescentes e os novos padrões de consumo: propagandas, embalagens e rótulos. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 27, n. 1. P. 99-105, 2009.

PROENÇA, R.C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. **Ciência e Cultura**, São Paulo, v. 62, n. 4, out. 2010.

RADOVANOVIC, C.A.T. et al. Atividades educacionais e recreativas com crianças: estratégias utilizadas para melhorar a saúde das famílias. **Ciência Cuidado e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 384-389, abr./jun. 2012.

RAMOS, M.; STEIN, L.M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de pediatria**, Rio de Janeiro, v. 76, n. 3, p. 2229-237, 2000.

RINALDI, A.E.M. et al. Contribuições das práticas alimentares e inatividade física para o excesso de peso infantil. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 26, n. 3, p. 271-7, 2008.

SOUSA, P.M.O. Alimentação do pré-escolar e escolar e as estratégias de educação nutricional. **Universidade de Brasília**. Curso de Especialização em Qualidade de Alimentos. Brasília, maio, 2006.

VIANA, V.; SANTOS, P.L.; GUIMARÃES, M.J. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão de literatura. **Psicologia, Saúde e Doenças**, Lisboa, v. 9, n. 2, p. 209-231, 2008.

VIVEIROS, C.C.O. Estudo do comportamento alimentar, preferências alimentares e neofobia alimentar em crianças pré-escolares e da eficácia de um programa de promoção de comportamentos alimentares saudáveis em contexto escolar: um estudo exploratório. **Mestrado Integrado em Psicologia**, Lisboa, 2012.

WANDERLEY, E.N.; FERREIRA, V.A. Obesidade: uma perspectiva plural. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 185-194, jan. 2010.

APÊNDICE A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- TCLE

Pesquisa “EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM PRÉ-ESCOLARES: PROCESSO IMPORTANTE NO AUMENTO DA ACEITABILIDADE DE HORTALIÇAS”

Seu filho está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado, o qual compõe a matéria “Trabalho de Conclusão de Curso” do Curso de Graduação em Nutrição do UniCeub. Antes de decidir se autoriza a participação dele(a), é importante que você entenda porquê o estudo está sendo feito e o que ele envolverá. Você pode discutir qualquer coisa deste formulário com ele(a), e não é preciso decidir imediatamente. Caso não entenda algumas palavras pode pedir explicações mais detalhadas. As informações sobre a pesquisa encontram-se a seguir.

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

O objetivo deste estudo é verificar se há aumento da aceitabilidade da hortaliça menos aceita por 5 crianças, a partir de atividades educativas. A participação na pesquisa consiste em uma tentativa de introduzir na alimentação de seu(sua) filho(a) hortaliça menos aceita por ele(ela), relatada previamente, por meio de um processo de educação alimentar e nutricional. O procedimento é composto por 3 etapas, sendo estas a de recolhimento de dados, intervenção e avaliação.

A primeira etapa será o recolhimento de dados. Nessa etapa, será agendado com os pais das crianças uma entrevista, no domicílio de cada participante, para a aplicação de um questionário composto por uma pergunta objetiva e duração aproximada de 5 minutos. A segunda etapa será a intervenção, desenvolvida durante a manhã de um sábado, de um final de semana do mês de abril, a ser decidido juntamente com os pais de todas as crianças. Nesse dia, serão desenvolvidas, primeiramente, 4 atividades recreativas e educacionais com as crianças, com intervalo de aproximadamente 5 minutos entre cada uma, e duração aproximada de 1 hora e 30 minutos, em seguida será desenvolvida uma oficina culinária com duração prevista em 1 hora e 30 minutos, nessa serão elaboradas 3 preparações feitas com hortaliças, incluindo aquela que, sob a sua ótica, seu(sua) filho(a) menos aceita. As duas atividades serão feitas em um espaço com sala de TV e cozinha, localizado na quadra 12, conjunto A, casa 14,

Sobradinho-DF. A terceira e última etapa será a de avaliação da atividade. Nessa etapa, você deverá replicar em casa, juntamente com seu(sua) filho(a), uma das receitas, durante a semana seguinte a oficina culinária, e após essa elaboração da receita em casa será agendado com você uma entrevista para a aplicação de um questionário com duração aproximada de 10 minutos. Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo. Em caso de gravação, filmagem ou fotos, será explícita a realização desses procedimentos, e os materiais adquiridos apenas serão utilizados como base de estudo da pesquisadora.

Apesar de ser uma população vulnerável, este estudo apresenta riscos mínimos aos seus participantes. Durante toda a pesquisa serão tomadas medidas de proteção nas atividades que exijam maior capacidade motora e que não sejam adequadas para idade dos integrantes da amostra. Será permitida a presença dos pais durante todas as etapas da intervenção.

A participação nessa pesquisa poderá ajudar no maior conhecimento sobre a importância da educação alimentar e nutricional na fase pré-escolar para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, e é voluntária, dessa maneira seu(sua) filho(a) poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis, e isso não lhe causará nenhuma penalização, por parte da pesquisadora.

Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos ele(a) não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

A pesquisadora não assumirá o custo do transporte necessário para o deslocamento do(a) seu(sua) filho(a) até o local de realização da etapa de intervenção da pesquisa. Dessa forma o custo e quaisquer riscos oferecidos por esse deslocamento é de total responsabilidade dos pais.

Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar o nome dos participantes, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade, da mesma maneira que o material com as informações obtidas (fitas, entrevistas etc.) ficará guardado sob a responsabilidade das pesquisadoras com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade.

Consentimento

Eu, _____ RG _____, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente que ele/ela faça parte deste estudo.

Responsável pelo(a) participante

Brasília, __ de _____ de 2014__

Pesquisador(a) responsável

Pesquisador(a) assistente

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, você e seus responsáveis podem entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do

Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, localizado na SEPN 707/907, campus do UniCEUB, bloco VI, sala 6110, CEP 70790-075, telefone 39661511, e-mail comitê.bioetica@uniceub.br.

Instituição da pesquisadora: UniCeub

Pesquisador(a) responsável: Patrícia Fernandez

Telefone: (61)85818696

E-mail: patricia.fernandez@uniceub.br

Pesquisadora assistente: Adlla Rabelo Silva

Telefone: (61) 9265-3036

E-mail: [adllica@hotmail](mailto:adllica@hotmail.com)

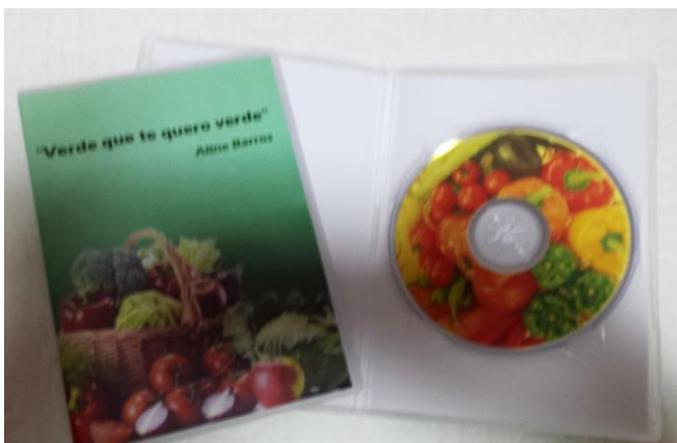
APÊNDICE B - Questionário 1

Marque a frequência do consumo alimentar do seu filho, de cada hortaliça citada, e/ou escreva nos espaços em branco as que não façam parte do hábito alimentar do seu filho. Caso tenha mais de uma hortaliça com a mesma frequência, escreva na linha abaixo da tabela aquela que você julga menos aceita por ele.

	Diariamente	3x na semana	1x na semana	1x por mês	Nunca
Rúcula					
Espinafre					
Agrião					
Couve verde					
Brócolis					
Abóbora					
Cenoura					
Beterraba					
Couve flor					
Tomate					
Repolho					

APÊNDICE C - Galeria de fotos

Material educativo.



Fonte: Acervo da autora.

Oficina culinária.



Fonte: Acervo da autora.

Degustação das preparações



Fonte: Acervo da autora.

Receitas elaboradas durante a oficina culinária.



Fonte: Acervo da autora.

Atividade de reconhecimento de hortaliças através do tato e olfato.



Fonte: Acervo da autora.

Degustação das receitas em casa.





Fonte: Fotos enviadas pelas mães das crianças.

APÊNDICE D - Caderno de receitas



Abóbora e Couve



• Macarrão com molho de abóbora



Ingredientes:

- 500g de macarrão de sua escolha
- ½ Kg de abóbora
- ½ cebola média picada ou ralada
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- 1 colher de sopa rasa de manteiga
- ½ xícara de chá de cheiro verde picado
- ½ xícara de chá de leite
- ½ lata de creme de leite
- sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão até ficar al dente em uma panela grande com água, sal e uma colher de sopa de óleo ou azeite.

Para o molho, ferva a abóbora com água sem sal, quando amolecer escorra e amasse em um recipiente e reserve. Em uma panela derreta a manteiga e doure a cebola e o alho, em seguida acrescente o leite, o creme de leite e o cheiro verde.

Mexa bem e adicione a abóbora espremida, continue mexendo até ficar uma preparação incorporada e homogênea.

• Farofa de abóbora, couve e carne seca*



Ingredientes:

- 300g de carne seca dessalgada e desfiada
- 2 colheres de sopa de manteiga
- ½ cebola média picada ou ralada
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- ½ Kg de abóbora
- ½ xícara de chá de milho verde (opcional)
- ½ xícara de chá de azeitona (opcional)
- 2 e ½ xícaras de chá de farinha de mandioca
- ½ xícara de chá de cheiro verde
- 3 folhas de couve picadas
- sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão coloque a carne seca cortada em cubos grandes, um pouco de água e espere cozinhar. Quando estiver cozida, espere esfriar, desfie e reserve.

Em uma panela grande derreta a margarina e doure a cebola e o alho. Acrescente a carne seca, a couve e refogue. Junte os cubos de abóbora anteriormente cozidas e acerte o sal. Junte a azeitona, o milho, a farinha de mandioca e o cheiro verde. Misture levemente e desligue o fogo. Sirva em seguida.

Couve



• Suco de abacaxi com couve*



Ingredientes:

- ½ abacaxi
- 3 folhas de couve
- 2 copos de água
- 1 colher de sopa de açúcar (opcional)

Modo de preparo:

Bata tudo em um liquidificador e coe se necessário.

• Torta de polenta com carne seca e couve



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 xícaras de chá de fubá
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola média picada ou ralada
- 4 dentes de alho picado ou amassados
- 1 tomate picado sem caroço
- 300g de carne seca dessalgada e desfiada
- 8 folhas de couve cortadas bem fina
- mussarela ralada a gosto
- sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela derreta a manteiga e doure a cebola e o alho. Em seguida acrescente aos poucos o fubá, mexendo sem parar para não empelotar. Cozinhe em fogo brando, mexendo até soltar do fundo da panela e reserve. Prepare o recheio em uma panela. Aqueça o azeite, doure a cebola, o alho e refogue o tomate. Em seguida Junte a carne-seca, a couve e o sal se necessário. Misture bem e cozinhe até a couve murchar. Desligue o fogo e deixe esfriar. Em uma forma com fundo removível e untada com azeite, coloque metade da polenta e recheio. Cubra com o restante da polenta, polvilhe a mussarela e leve ao forno, preaquecido, a 200 °C durante 30 minutos ou até derreter totalmente a mussarela.

Dica:

Para um perfeito cozimento, o ideal é que a polenta cozinhe durante 30 minutos.

Repolho



• Batata com frango e repolho gratinada*



Ingredientes:

- 5 dentes de alho picados ou amassados
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola pequena picada ou ralada
- ½ repolho médio ralado
- 300g de batata cozida e cortada em rodélas
- 2 tomates cortados em rodélas
- 300g de peito de frango refogado e desfiado
- 50g de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça 3 colheres de azeite, doure a metade da cebola, adicione 2 dentes de alho amassado e espere dourar, em seguida junte o repolho, o sal, refogue e reserve. Depois corte o frango em cubos, de forma que facilite desfiá-lo depois de refogado. Em uma panela, aqueça 3 colheres de azeite, doure a metade da cebola, adicione 3 dentes de alho amassado e espere dourar, em seguida junte o frango, o sal, refogue até dourar. Unte um refratário com o restante do azeite, alterne camadas de batata temperadas com sal, repolho, tomate e o frango. Polvilhe o queijo ralado e cubra com papel alumínio. Leve ao forno preaquecido a 200°C durante 30 minutos. Retire o papel alumínio e deixe no forno por mais 5 minutos.

• Carne de panela com batata e repolho



Ingredientes:

- 500g de coxão mole cortado em cubos
- ½ cebola média picada ou ralada
- 3 dentes de alho picados ou amassados
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 batatas médias cortadas em rodelas
- 1 repolho médio ralado
- ½ xícara de chá de cheiro verde
- 1 xícara de chá de água quente
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Na panela de pressão, coloque o azeite, a cebola e o alho, a carne e espere a mesma ficar levemente cozida. Depois tire da pressão e alterne camadas de batata e repolho. Adicione a água quente, tampe a panela e leve ao fogo. Cozinhe durante 10 minutos após o início da pressão. Desligue o fogo. Espere terminar a pressão e sirva.

Rúcula



• Penne com frango e rúcula*



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de óleo
- ½ cebola média picada ou ralada
- 3 dentes de alho picado ou amassado
- 400g de peito de frango cortado em cubos
- 1 lata de molho vermelho pronto
- 1 maço pequeno de rúcula lavada e picada em pedaços pequenos
- 500g de macarrão tipo penne

Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão até ficar al dente em uma panela grande com água, sal e uma colher de sopa de óleo ou azeite.

Em uma frigideira aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Junte o frango, temperado com o sal e a pimenta, e frite até dourar. Coloque a rúcula, acrescente o molho de tomate e deixe ferver 1 colher de sopa de. Em uma travessa, coloque o macarrão e, por cima, o molho bem quente. Sirva logo em seguida.

Dica: Como fazer a correta higienização das frutas e hortaliças?

- Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas.
- Lavar em água corrente os vegetais folhosos, folha por folha, as frutas e legumes, um a um, para retirar as sujidades.
- Colocar de molho, por dez minutos, em solução clorada, utilizando o produto adequado para esse fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de até 200pp (1 colher de sopa para 1L de água).
- Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios devidamente lavados, Manter sob refrigeração até a hora de servir.

Um pouco mais

Nutriente	Função	Fonte
Vitamina A	Importante para a saúde da pele, olhos. Aumenta a resistência às doenças e infecções.	Cenoura, gema de ovo, queijo, manga, mamão.
Vitaminas do complexo B	Ajuda na manutenção da pele. Colaboram no crescimento e regulam o funcionamento adequado do nosso corpo.	Peixe, frango, banana, pão integral.
Vitamina C	Previne hemorragias, ajuda a proteger contra as doenças. Auxilia na absorção de ferro presente nos alimentos vegetais, atua na cicatrização.	Pimentão, caju, laranja, goiaba, morango, abacaxi.
Vitamina D	Contribui para a formação do osso e dos dentes, previne o raquitismo. Facilita a absorção dos minerais cálcio e ferro.	Leite e ovo.

APÊNDICE E - Questionário 2

- 1- Após a replicação, em casa, de uma das receitas desenvolvidas na oficina culinária, como você julga a aceitação desta preparação pelo seu filho? Houve diferença de aceitabilidade da hortaliça que seu filho menos aceitava após toda a intervenção da pesquisa? Explique.