



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS SÃO RAIMUNDO NONATO
COORDENAÇÃO DO CURSO TECNÓLOGO EM GASTRONOMIA

GRAZIELLY GONÇALVES DE OLIVEIRA BRITO

**GASTRONOMIA SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS: PROPOSTA DE MUDANÇA DE
HÁBITOS ALIMENTARES VISANDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, A
SUSTENTABILIDADE, O REAPROVEITAMENTO E A BOA SAÚDE.**

SÃO RAIMUNDO NONATO/PI

2016

GRAZIELLY GONÇALVES DE OLIVEIRA BRITO

**GASTRONOMIA SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS: PROPOSTA DE MUDANÇA DE
HÁBITOS ALIMENTARES VISANDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, A
SUSTENTABILIDADE, O REAPROVEITAMENTO E A BOA SAÚDE.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto Federal de Educação, Ciência e
Tecnologia do Piauí, ao curso de Tecnólogo
em Gastronomia, como requisito parcial à
obtenção do Grau de Tecnologia em
Gastronomia.

Orientador: Esp. Erivelton Sousa Lima

Coorientadora: Nutricionista Esp. Patrícia de
Paula de Santana Negreiros

SÃO RAIMUNDO NONATO/PI
2016

FICHA CATALOGRÁFICA

Sistema de Bibliotecas

Gerada automaticamente com dados fornecidos pelo(a) autor(a)

B862g Brito, Grazielly Gonçalves de Oliveira
Gastronomia Saudável para Crianças : Proposta de Mudança de Hábitos Alimentares
Visando a Alimentação Saudável, a Sustentabilidade, o Reaproveitamento e a Boa
Saúde / Grazielly Gonçalves de Oliveira Brito - 2016.
60 f. : il. color.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) - Instituto Federal de Educação,
Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus São Raimundo Nonato, Tecnologia em
Gastronomia, 2016.

Orientador : Prof Esp. Erivelton Sousa Lima.

Coorientadora : Profa Esp. Patrícia de Paula de Santana Negreiros.

1. Alimentação Saudável. 2. Reaproveitamento. 3. Sustentabilidade. 4. Saúde.
I.Título.

CDD 641.5

GRAZIELLY GONÇALVES DE OLIVEIRA BRITO

**GASTRONOMIA SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS: PROPOSTA DE MUDANÇA DE
HÁBITOS ALIMENTARES VISANDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, A
SUSTENTABILIDADE, O REAPROVEITAMENTO E A BOA SAÚDE.**

Aprovado em: 21/09/2016

BANCA EXAMINADORA

Prof. Especialista Erivelton Sousa Lima
IFPI – Campus São Raimundo Nonato
(Orientador)

Especialista Patrícia de Paula de Santana Negreiros
Nutricionista
(Coorientadora)

Prof. Especialista Romero Fortunato Pereira da Silva
IFPI – Campus São Raimundo Nonato
(Titular)

Prof^a. Erica Clemente de Souza
IFPI – Campus São Raimundo Nonato
(Suplente)

Dedico este trabalho:
Aos meus pais, minha irmã, meu filho
e ao meu esposo Fábio, pelo apoio e compreensão
durante todo esse tempo de estudo.
Obrigada!

AGRADECIMENTOS

Agradeço de maneira especial ao meu Deus!

Aos meus pais Francisco e Gildete por todo esforço para me conceder um bom estudo, a minha irmã Shaielly pelo incentivo, ao meu filho Daniel e ao meu esposo Fábio que estiveram sempre presentes nessa caminhada, prontos a colaborar.

Ao Instituto Federal *Campus* São Raimundo Nonato pelo oferecimento do Curso Tecnologia em Gastronomia.

As minhas amigas do curso Padilha Nayara, Raimunda Valdira, Francelina Rocha, Thaís Teixeira, Cleia, Lucélia, Daniela pelos momentos de estudo, companheirismo na cozinha e pela amizade.

Aos Professores que com dedicação transmitiram seus conhecimentos e contribuíram com a construção de bons profissionais.

Ao professor Andersom pela grande colaboração e empenho no decorrer das primeiras disciplinas do curso.

A professora Gerlane Dantas pelo incentivo e didática.

Ao professor e orientador desse projeto Erivelton Lima pela disponibilidade, atenção e paciência.

A coorientadora Patrícia de Paula pelo apoio e dedicação nas orientações deste trabalho.

Aos terceirizados pelo apoio sempre recebido.

RESUMO

O projeto Gastronomia Saudável para crianças busca através da escola, aplicar uma proposta de novos hábitos alimentares, entendendo que somente uma visão ampla de multidisciplinaridade é capaz de modificar a visão de alimentação saudável e saúde desde os primeiros anos de vida. O projeto surgiu após observar tipos variados de lanches industrializados e a influência destes na saúde das crianças. Verificou-se então a necessidade de se aplicar um trabalho de conscientização que contribuísse de maneira significativa na formação alimentar dessa faixa etária, e assim teve-se o apoio do Colégio Nossa Senhora das Mercês, localizado no bairro Aldeia na cidade de São Raimundo Nonato, inserindo esse trabalho no projeto de leitura da turma de 3º ano de ensino fundamental séries iniciais da escola, e ampliando em sala de aula com o uso do paradidático que se relaciona com o tema trabalhado. Iniciou-se a pesquisa com o levantamento de referências bibliográficas para o embasamento teórico do assunto. A metodologia utilizada foi baseada em observações, aplicação de atividades, vídeos, questionário para obtenção de dados, degustação de alimentos e aplicação de teste hedônico facial, avaliação antropométrica, culminância do paradidático com feira de bons costumes alimentares, contabilizando a participação de trinta alunos que realizaram todas as atividades propostas em sala de aula e pátio da escola. Foram analisados os dados e de maneira satisfatória observou-se que os alunos com o incentivo dos pais, da escola e do projeto conseguiram assimilar o conceito de alimentação saudável e aplica-lo no cotidiano, na prática alimentar com inserção de alimentos saudáveis e no reaproveitamento de forma sustentável, evitando a degeneração de doenças e garantindo uma boa saúde. Reconhecemos que através desse incentivo na infância, podemos garantir uma geração com bons hábitos alimentares, formadores de opiniões e conceitos sobre alimentação saudável e disseminadores de boas práticas.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Reaproveitamento. Sustentabilidade. Saúde.

ABSTRACT

The project Gastronomy Healthy Childrens search through school, apply a proposal for new eating habits, understanding that only a broad view of multidisciplinary is able to modify healthy eating and health vision from the early years of life. The project came about after observing different kinds of processed snacks and their influence on children's health. then found the need to implement an awareness campaign to contribute significantly in the food education in this age group, and so had to support the college Our Lady of Mercy, located in the Village neighborhood in the city of São Raimundo Nonato, entering this work in reading class 3rd year of elementary school project early school grades, and expanding in the classroom using the paradidactic that relates to the theme worked. He began the search to the survey of bibliographic references for the theoretical basis of the subject. The methodology used was based on observations, application activities, videos, questionnaire to obtain data, food tasting and application of facial hedonic test, anthropometric, culmination of paradidactic with fair good eating habits, accounting for the participation of thirty students They performed all the activities proposed in the classroom and schoolyard. data and satisfactorily analyzed it was found that students with the encouragement of parents, the school and the project managed to assimilate the concept of healthy eating and apply it in daily life, food practice with insertion of healthy foods and reuse in a sustainable way, avoiding the degeneration of diseases and ensuring good health. We recognize that through this incentive in childhood, we can guarantee a generation with good eating habits, opinion formers and concepts about healthy eating and disseminators of best practice.

Keywords: Healthy eating. Reutilization. Sustainability. Cheers

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01 - Consumo alimentar semanal no lanche escolar dos alunos do 3º ano do Ensino Fundamental Menor – Séries Iniciais do Colégio Nossa Senhora das Mercês em São Raimundo Nonato – PI. Set.,2016	27
Gráfico 02 - Teste Hedônico de Aceitabilidade do Bolo de Feijão. Set., 2016	33
Gráfico 03 - Teste Hedônico de Aceitabilidade do Refresco de Casca de Mamão com Laranja. Set., 2016	34
Gráfico 04 - Teste Hedônico de Aceitabilidade do Brigadeiro de Cenoura. Set., 2016	35

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Avaliação antropométrica	26
Tabela 2 - Produtos saudáveis inseridos na alimentação das crianças	30
Tabela 3 - Avaliação das mudanças alimentares dos filhos	31

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	11
2.	HÁBITOS ALIMENTARES NO BRASIL	13
2.1	Hábitos Alimentares Atuais	13
2.2	Hábitos Alimentares das Crianças	15
2.3	Hábitos Alimentares na Escola	16
2.4	Hábitos Alimentares no Colégio Nossa Senhora das Mercês	17
3.	INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS	18
4.	DOENÇAS CAUSADAS PELO MAU HÁBITO ALIMENTAR	19
5.	A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	20
6.	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS	21
7.	OBJETIVOS	22
7.1	Objetivo Geral	22
7.2	Objetivos Específicos	22
8.	METODOLOGIA	23
9.	RESULTADOS E DISCUSSÕES	24
10.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
	REFERÊNCIAS	38

1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável se dá no início da vida humana com o aleitamento materno. Essa prática de estilo de vida que depende da atitude da mãe, em permitir que o filho se alimente do leite materno pelo período de tempo adequado, contribui para a vida saudável da criança, uma vez que o leite imuniza o organismo contra doenças.

A infância é considerada um período em que são estabelecidos os hábitos alimentares. Trata-se de uma fase onde ocorrem as adequações nutricionais que estão intimamente relacionadas ao desenvolvimento infantil. O ambiente familiar torna-se um espaço essencial para a formação dos hábitos alimentares das crianças, um papel cabível aos pais de suma importância que garante a consciência moral e a criação de uma cultura saudável e sustentável que será levada por toda a vida.

Na infância, a alimentação realizada adequadamente é de suma importância para o desenvolvimento e crescimento, uma vez que o ato de se alimentar constitui um fator importante na prevenção de várias doenças adquiridas na fase adulta. É também nessa fase que são estabelecidos os bons hábitos alimentares, que perpetuarão nas demais fases, adolescência e fase adulta, evitando dessa forma algumas doenças que se degeneram principalmente na fase adulta. Faz-se necessário um olhar mais cuidadoso em relação à prescrição alimentar de uma criança, evitando restringir ou exagerar em determinadas fontes nutricionais, porque de certa forma, essas atitudes nutricionais repercutem de maneira negativa na idade adulta.

No decorrer desse processo de construção alimentar, a criança, apesar da sua imensa fragilidade e dependência, exerce um papel ativo desde a infância, quando é capaz de opinar sobre os seus cuidados e no meio familiar onde está inserida. É, portanto, um processo em que a criança influencia e é influenciada pelo meio. É importante ressaltar que nesse processo estão incluídos valores afetivos, emocionais, comportamentais, sociais e culturais que também diferenciam o modo de se alimentar, pois o ato de comer (ato social) se opõe ao nutrir-se (atividade biológica).

Além da grande importância da família, a escola pode desempenhar papel de destaque na manutenção da saúde da criança. O cardápio deverá ajustar-se à alimentação da família conforme a disponibilidade de alimentos e preferências regionais. As famílias devem ser

orientadas sobre as práticas para uma alimentação saudável. (OLIVEIRA e MARCHINI, 2010).

Faz-se necessário utilizar-se de estratégias para promover o enraizamento desses hábitos, e a maneira mais fácil de obter bons resultados é promovendo o conhecimento através de brincadeiras, transformando a cozinha em um espaço em que proporcione o ensinar e o aprender de forma lúdica. Segundo a chef de cozinha Paula Labaki, quando se pensa em alimentação saudável infantil é preciso considerar formas lúdicas de apresentar os alimentos, de forma que a comida seja uma atração e um momento de diversão e prazer. Nesse contexto abre-se espaço também para trabalhar o relacionamento das crianças com os alimentos, eliminando preconceitos com relação a determinados alimentos e ensinando-os a aproveitar de forma integral estes, evitando um exagerado desperdício.

A presente pesquisa foi realizada com um grupo de alunos do 3º ano do Ensino Fundamental Menor – séries iniciais do Colégio Nossa Senhora das Mercês localizado no município de São Raimundo Nonato, com a proposta de mudança de hábitos alimentares visando à alimentação saudável, a sustentabilidade, o reaproveitamento e a boa saúde. A abordagem sobre hábitos alimentares de crianças surgiu a partir do curso Tecnologia em Gastronomia paralela ao trabalho docente polivalente com a turma do 3º ano, ensino fundamental menor- séries iniciais do Colégio Nossa Senhora das Mercês. O despertar pela elaboração e aplicação do projeto surgiu após observações rotineiras do modo de alimentação das crianças durante o intervalo das aulas, e a variedade de produtos industrializados que compõem os lanches. E, com a finalidade de modificar através de metodologias de ensino os hábitos alimentares das crianças foram feitos levantamentos de informações alimentares a fim de analisar as consequências de uma alimentação a base de produtos industrializados na saúde dessa faixa etária.

2 HÁBITOS ALIMENTARES NO BRASIL

O que se come e como se come no Brasil estão intimamente associados à identidade cultural que se construiu ao longo do tempo, ao acesso aos alimentos e à formação gradual de hábitos alimentares. Segundo Martinelli (2016, p.2): A diversidade dos modelos de alimentação no Brasil está diretamente relacionada com as diferenças no acesso aos alimentos e nos hábitos alimentares.

Os hábitos alimentares do homem podem ser influenciados por vários fatores, que permitem uma diversidade de alimentos que se inserem no cotidiano. Segundo Recine e Radaelli (2016, p.66):

Os hábitos alimentares de uma população podem ser determinado por uma série de fatores sociais, históricos, geográficos, religiosos e econômicos, inerentes à comunidade. O consumo de alimentos está condicionado e limitado por uma série de regras, restrições, atrações e aversões, com significados e crenças, que se inter-relaciona com outros aspectos da vida social.

A alimentação brasileira está associada à diversidade de povos que habitam o país. Para caracterizá-la é preciso voltar ao passado, período em que o Brasil era habitado por indígenas, povos que se alimentavam da oferta da natureza, realizando atividades de agricultura, coleta de frutos e pesca. Utilizavam a inteligência para transformar produtos naturais em fontes alimentícias, essas ricas em nutrientes e que alimentavam de forma saudável a todos.

A colonização do Brasil também contribuiu com a formação dos hábitos alimentares, pois foram os portugueses que introduziram as carnes vermelhas de bovinos, caprinos e ovinos, o açúcar e as frituras à alimentação da época e que se perdura até os dias atuais.

Os efeitos da escravidão de fato, também acrescentaram à alimentação brasileira. A feijoada, prato típico brasileiro foi bastante preparado nas senzalas por escravos, que na escassez de ingredientes para compor a refeição e no intuito de aumentar a quantidade de comida misturaram o feijão preto cozido a várias carnes. Hoje a feijoada, considerada um prato bastante calórico, é um prato servido com arroz branco, farinha de mandioca, couve, laranjas e molho de pimenta.

No Brasil alguns hábitos foram e ainda são passados de geração em geração, como o consumo de derivados da mandioca e milho, outros hábitos que são caracterizados como mais

atuais estão sendo adaptados de acordo com as mudanças da sociedade, poder aquisitivo, carga horária de trabalho em excesso e surgimento de novas tecnologias na indústria alimentícia.

2.1 - Hábitos Alimentares Atuais

O padrão alimentar tradicional baseia-se no consumo de cereais e grãos, mas estes com a influência do capitalismo e das novas tecnologias de mercado vêm sendo substituídos por gêneros alimentícios de baixo valor nutricional, inadequados ao estilo de vida saudável.

A redução do consumo per capita dos produtos mais tradicionais da cozinha brasileira, como o arroz, o feijão e a farinha de mandioca, e o aumento do consumo de carnes, ovos, laticínios e açúcar, além do forte incremento no consumo de alimentos industrializados. Para tanto, contou também o fator econômico: muitos brasileiros substituíram o arroz e feijão de seu prato por batata e macarrão porque estes custam mais barato, ainda que representem uma desvantagem no aspecto nutricional. (BRASIL, 2016).

Segundo Recine e Radaelli (2016, p.66):

Infelizmente, as condições econômicas que afetam camadas inteiras da população estão fazendo com que estes alimentos básicos venham sendo substituídos por outros mais baratos, porém menos nutritivos, tais como batata, macarrão e farinha de mandioca.

Com o ritmo acelerado do dia a dia as pessoas não dispõem de tempo suficiente para realizar uma refeição ideal para sua saúde, mudando hábitos alimentares procurando adequar com sua disponibilidade e condição. Buscando alimentos com tempo de cozimento menor, e formando uma alimentação mais perto possível do que é saudável para seu organismo. Na tentativa de apropriar a alimentação ao ritmo acelerado do dia-a-dia, as escolhas e os hábitos de consumo passaram a apontar para alimentos mais harmônicos com o novo estilo de vida, fazendo com que fossem agrupados hábitos rápidos e práticos. (FRANCA, 2012).

Em maioria, os hábitos alimentares ligados a alimentos industrializados levam ofertas calóricas maiores com uma dieta pouco equilibrada, com excessos de gordura, sódio, carboidratos e teores reduzidos de fibras alimentares e micronutrientes. Esse comportamento alimentar foi se modificando há pouco mais de três décadas, e só se incorporaram ao novo estilo de vida da sociedade com a ajuda da publicidade. Segundo o IBGE, em parceria com o

Ministério da saúde realizou uma Pesquisa Nacional de Saúde que mostra que a população brasileira está preferindo alimentos mais gordurosos na hora de se alimentar.

A atual geração vivencia um crescimento econômico entregue ao consumismo em excesso, que visa uma produção em larga escala de produtos alimentícios, sem preocupações relacionadas a impactos naturais que possam causar ao ambiente.

Os alimentos industrializados líquidos são exemplos de alimentos que apresentam uma pobreza nutricional que chama a atenção, devido á maioria deles, não passarem de soluções açucaradas de água com essências e eletrólitos.

Dentro desse padrão alimentar contemporâneo destaca-se o exagerado consumo de produtos industrializados, alimentos de origem animal e refrigerantes, acompanhados das cadeias fast-food e delivery, que surgiram no mercado alimentício com a finalidade de facilitar a alimentação, oferecendo um cardápio convidativo, um preparo rápido, sabores atrativos e a entrega em domicílio. Segundo Redação (2016, p.1): Muitos brasileiros optam por alimentos gordurosos pela praticidade. Porém, vale o alerta: um hambúrguer de fast-food com uma porção de batata frita, por exemplo, pode atingir 98% da quantidade de lipídios indicados para um dia inteiro.

As cadeias fast-food oferecem uma alimentação rápida. São geralmente lanches como sanduíches, pizzas, batatas fritas, pastéis, que atendem um público que não dispõem de muito tempo para realizarem suas refeições e optam por este tipo de serviço onde a alimentação é preparada e servida em um intervalo mínimo de tempo. Os fast-foods também são alimentos servidos na rua, como os cachorros quentes preparados em quiosques e barracas. Esses tipos de alimentos são altamente calóricos e o consumo em excesso não é indicado.

A cadeia delivery também vem crescendo muito no mercado da alimentação, pois conta com a praticidade e rapidez na entrega dos pedidos. Atua também com alimentação calórica e atrai o consumidor pelo fato da comodidade de realização de pedidos via telefone. Ainda existe a cadeia baby food, essa visa uma alimentação mais saudável, com preparações a base de frutas variadas e mescladas com outras, carnes associadas com batata ou cenoura, legumes isolados ou misturados ao arroz.

A cadeia baby food é uma forte aliada das mães que trabalham e não possuem tempo suficiente para preparar uma alimentação saudável para seus bebês. Essa cadeia visa a produção com ingredientes saudáveis, que contribuem para o crescimento e desenvolvimento dos seus consumidores.

As diversidades da oferta de alimentos industrializados podem influenciar nos padrões alimentares da população, principalmente na infantil, uma vez que os primeiros anos de vida se destacam como um período muito importante para o estabelecimento de hábitos. Os alimentos industrializados são ricos em gorduras e carboidratos refinados, apresentando elevado valor energético. O acesso ao alimento industrializado depende das condicionantes socioeconômicas da família em que a criança está inserida (AQUINO e PHILIPPI, 2013).

2.2 - Hábitos Alimentares Das Crianças

O consumo de alimentos industrializados faz parte da alimentação das crianças, um público que vive em constante transformação, esta relacionada à educação, ao desenvolvimento, a convivência na sociedade e aos hábitos alimentares, uma vez que os mesmos são modificados em todas as fases da vida, iniciando desde o nascimento.

Os produtos industrializados estão disponíveis nas prateleiras dos supermercados, um acesso fácil a produtos que são considerados pelos pais fortes aliados ao pouco tempo disponível para gerenciar as responsabilidades diárias. E atualmente, com as facilidades do mercado alimentício, principalmente as crianças sofrem com problemas de excesso de peso, tornando-as mais susceptíveis a doenças geradas pela má alimentação, desequilíbrio nutricional devido à rotina alimentar desregulada que possibilita uma menor aptidão física para interagir com o mundo.

Os produtos alimentícios industrializados atraem o público infantil pelas cores, embalagens com personagens preferidos das crianças e sabores atrativos. As crianças são levadas pela novidade e logo decidem saborear os produtos. Como estes são convidativos e saborosos ganham espaço no mercado, uma vez que são apreciados pelo público infantil e são fortes aliados dos pais, que buscam praticidade e principalmente ganho de tempo, para a realização de outras atividades diárias.

Uma grande quantidade de alimentos industrializados recebe adição de corantes de maneira a aumentar o apelo visual e gustativo do produto (BRASIL, 2016). Estudos apontam reações adversas aos aditivos, quer seja aguda ou crônica, tais como reações tóxicas no metabolismo desencadeantes de alergias ou intolerância (POLÔNI e PERES, 2011).

Ressalta-se o fato de que as crianças de hoje têm restrições à alimentação saudável. O mundo capitalista e consumista as transformou em um público que em maioria se alimentam

de produtos industrializados. Uma construção de hábitos familiares que seguem um padrão de mudanças na sociedade, e se desvinculam dos hábitos de seus pais e avós, que mantinham e possivelmente mantém um padrão alimentar mais saudável.

2.3 - Hábitos Alimentares Na Escola

A nutrição é um dos principais determinantes da saúde e do bem estar do ser humano e tem fundamental importância nos primeiros anos de vida, devido ao rápido desenvolvimento metabólico, que requer grandes necessidades nutricionais, e a formação dos principais hábitos alimentares que se desenvolvem no período escolar, e são carregados durante toda a vida (FAGIOLI e NASSER, 2013).

Para que o desenvolvimento nutricional seja alcançado, são necessários estímulos, tanto da parte dos pais como da parte dos educadores do sistema de ensino. Tais estímulos são ações que provocam uma resposta na criança, fazendo parte da aprendizagem e do comportamento, que são fundamentais para a aquisição de habilidades variadas. A alimentação infantil, ao mesmo tempo em que constitui fator fundamental para o crescimento e desenvolvimento, pode também ser um dos principais fatores de prevenção de algumas doenças na idade adulta (WENTZ *et al.*, 2014).

A educação é um processo que tem como objetivo capacitar o indivíduo para agir conscientemente diante de situações novas da vida, com o aproveitamento da experiência anterior, tendo em vista a integração, a continuidade e o progresso no âmbito social, segundo as necessidades de cada um, a fim de serem atendidos, integralmente, o indivíduo e a coletividade (PICCOLI; JOHANN; CORRÊA, 2010).

Diante disso, confirma-se cada vez mais uma conscientização da sociedade no intuito de contornar ou mesmo minimizar esta problemática. Ainda que em pequena proporção, percebe-se a iniciativa de algumas instituições de ensino na formação dos bons hábitos alimentares das crianças.

A educação alimentar exige um trabalho em longo prazo, e a escola vem fazendo parte desse processo, intervindo na cultura e nas atitudes com bases cognitivas. A promoção de hábitos alimentares saudáveis representa um grande desafio para os profissionais da saúde e da educação, sendo assim a realização de debates sobre alimentação e nutrição na escola é importante, pois propiciam uma postura crítica diante das informações que chegam até ele,

sendo a escola responsável por uma parcela importante do conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional (PICCOLI; JOHANN; CORRÊA, 2010).

A escola também é responsável pela construção da alimentação saudável, uma vez que as crianças passam grande parte do dia nela, e são focadas em orientações que para eles são importantes, que de fato construirão uma bagagem de conhecimentos satisfatórios. Portanto, se há falhas de direcionamento de informações sobre uma alimentação saudável por parte dos pais, a escola tem o papel de canalizar informações com as crianças de forma lúdica e adotando metodologias que se apliquem a faixa etária e ao conteúdo a ser trabalhado.

2.4 - Hábitos alimentares no Colégio Nossa Senhora das Mercês

O Colégio Nossa Senhora das Mercês, como as demais escolas privadas, possui uma cantina destinada à venda de lanches escolares aos alunos. Devido ao horário de início das aulas serem bem cedo, percebeu-se que não há tempo disponível para que os pais possam preparar um lanche saudável para os seus filhos. Então, os mesmos optam por comprarem os lanches em supermercados ou padarias ou na própria cantina da escola.

Os lanches comprados em supermercados são industrializados como salgadinhos, achocolatados, refrigerantes, biscoitos, iogurtes, e as padarias fornecem massas e salgados com elevado valor calórico.

A cantina da escola oferece pipoca, que no preparo levam muito sal e gordura; salgados que são fritos em óleo quente, além de bebidas industrializadas como achocolatados e sucos artificiais. A cantina também oferece os sucos que não são preparados com a fruta natural, e sim com polpas, que são industrializadas e de fácil preparo.

Percebeu-se a grande procura desses itens pelos alunos, que na maioria não ingerem o suco, mas as bebidas industrializadas.

Observou-se em geral, que os alunos não levam frutas para o lanche escolar. Muitos deles relatam que a maioria das crianças não levam frutas porque percebem indiferenças dos demais alunos quanto ao lanche, e optam por levar lanches que são mais comuns a todos que ali realizam as refeições.

No Ensino Fundamental Menor – Séries Iniciais, é comum os professores realizarem lanches coletivos e piqueniques ao ar livre somente com lanches saudáveis como frutas,

sanduíches e sucos naturais. Nesses momentos, há uma aceitabilidade do lanche, uma vez que todos irão ingerir os alimentos e estão inacessíveis a outros produtos, industrializados.

No Ensino Fundamental Menor – Séries Iniciais torna-se um desafio trabalhar alimentação saudável, pois os alunos já são capazes de opinar sobre o que comer, onde e quando. São necessárias aplicações de metodologias que ao serem aplicadas possam obter resultados positivos, sem parecer ser uma obrigação de o aluno aceitar se alimentar de produtos mais saudáveis. A conscientização é o melhor caminho para que o corpo discente através de uma avaliação nutricional perceba suas deficiências e desperte o interesse de mudança.

A escola em meio aos hábitos já estabelecidos vem gradativamente inserindo uma alimentação saudável ao lanche escolar. Foram integrados ao lanche, salgados que são levados ao forno e, portanto não necessitam de serem fritos a óleo. Na Educação Infantil, adotou-se a alguns anos um lanche mais saudável, onde cada aluno é responsável por todo o lanche da turma durante um dia. Os pais não precisam se preocupar com os demais dias do mês, pois os alunos se responsabilizarão pelo lanche, que foi definido por uma nutricionista especialista em alimentação infantil.

Assim, os alunos desde as séries iniciais já começam a construir hábitos saudáveis que serão refletidos no decorrer de toda a vida, não só na escola, como também em casa e ao se alimentarem na rua.

3. INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS

Os meios de comunicação são fortes influenciadores da construção de hábitos alimentares. A televisão, por exemplo, desempenha o papel de construtora e reconstrutora de práticas alimentares, participando assim, de forma ativa, afetando profundamente mais crianças que adultos, porque a propaganda de alimentos agrada às suas emoções, e as indústrias se aproveitam da vulnerabilidade delas para propagarem e comercializarem os seus produtos.

Estudos desenvolvidos pela Universidade Federal de São Paulo no ano de 2010 analisaram os comerciais voltados para o público infantil e concluíram que 10% de todas as propagandas veiculadas eram voltadas para alimentos atrativos para as crianças. E saciados são aqueles com interesses mercantilistas que por meio de grandes investimentos em

marketing televisivo, conseguem atingir um campo lucrativo comercializando seus produtos para esse grande público consumista.

É surpreendente o número de crianças que passam grande parte do tempo em frente à TV. Estatísticas mostram que a obesidade está associada a essa prática, uma vez que a propaganda influencia no modo de alimentação das crianças direcionando-as a pedidos, compras e consumo dos alimentos que estão sendo anunciados. O consumo em excesso dos alimentos industrializados, portanto, está relacionado ao sedentarismo provocado pelo hábito do entretenimento e torna-se uma situação preocupante, porque envolve a saúde e a integridade física.

4.DOENÇAS CAUSADAS PELO MAU HÁBITO ALIMENTAR

Atualmente, vivemos uma situação conhecida como transição nutricional, que caracteriza a inversão da distribuição dos problemas nutricionais da população, sendo geralmente uma passagem da desnutrição para obesidade. Nos países em desenvolvimento, devido à industrialização e a urbanização houve uma mudança no padrão alimentar das famílias. A população passou a consumir gorduras, doces e bebidas açucaradas em excesso, diminuindo a ingestão de cereais integrais e outros tipos de alimentos, como verduras, frutas e legumes (FAGIOLI; NASSER, 2013).

A pré-obesidade e a obesidade estão associadas a uma alimentação inadequada que resulta em distúrbios metabólicos nutricionais como doença arterial coronariana, hipertensão arterial sistêmica, câncer de mama pós-menopausa, câncer endometrial, esofagite de refluxo, hérnia de hiato e transtornos psicológicos acidente vascular cerebral, diabetes mellitus tipo II, colelitíase, osteoartrite, osteoporose.

É sabido que em países desenvolvidos já é, há algum tempo, um dos problemas de saúde que acometem a população. A novidade é que, nas últimas décadas, também os países em desenvolvimento vêm apresentando crescente número de indivíduos obesos, chegando o índice de obesidade a ser tão preocupante quanto ao de desnutrição. Mais de 70% de todas as pessoas com livre acesso à comida já tentarem reduzir o seu peso, pelo menos alguma vez na vida.

As pessoas sempre procuram uma solução fácil, quase mágica, para as suas dificuldades. Com o excesso de peso não é diferente. Por esse motivo, é cada vez maior o

número de produtos (chás emagrecedores, cremes milagrosos, complementos alimentares, entre outros) destinados a um público disposto a gastar qualquer soma para emagrecer, não importando se a saúde está em risco.

Grande parte das pessoas que dizem ter “tendência para engordar” está constantemente entrando e saindo de uma imensa variedade de dietas que, na maioria das vezes, prometem a perda rápida e fácil de peso. Emagrecer e engordar, emagrecer e engordar novamente, repetidas vezes, é um dos principais problemas encontrados por aqueles que buscam a perda, quase que milagrosa, de peso.

O primeiro passo para quem pretende manter uma alimentação equilibrada com o objetivo de perder peso é esquecer a ideia de que um regime é feito com base no “corte” de determinados alimentos da dieta. Não há alimentos proibidos e sim aqueles que devem ser consumidos em menor quantidade e até os que devem ser evitados, o que não significa que nunca mais deverão parte do cardápio.

Para emagrecer, prevenir doenças e promover a saúde é necessário mudar o estilo de vida, o que depende basicamente de dois fatores: alimentação saudável e atividade física.

A obesidade infantil é um sério problema de saúde pública, que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira. É um sério agravo para a saúde atual e futura dos indivíduos. Prevenir a obesidade infantil significa diminuir, de uma forma racional e menos onerosa, a incidência de doenças crônico-degenerativas. A escola é um local importante onde esse trabalho de prevenção pode ser realizado, pois as crianças fazem pelo menos uma refeição, possibilitando um trabalho de educação nutricional, além de também proporcionar aumento da atividade física (MELLO; LUFT; MEYER, 2012).

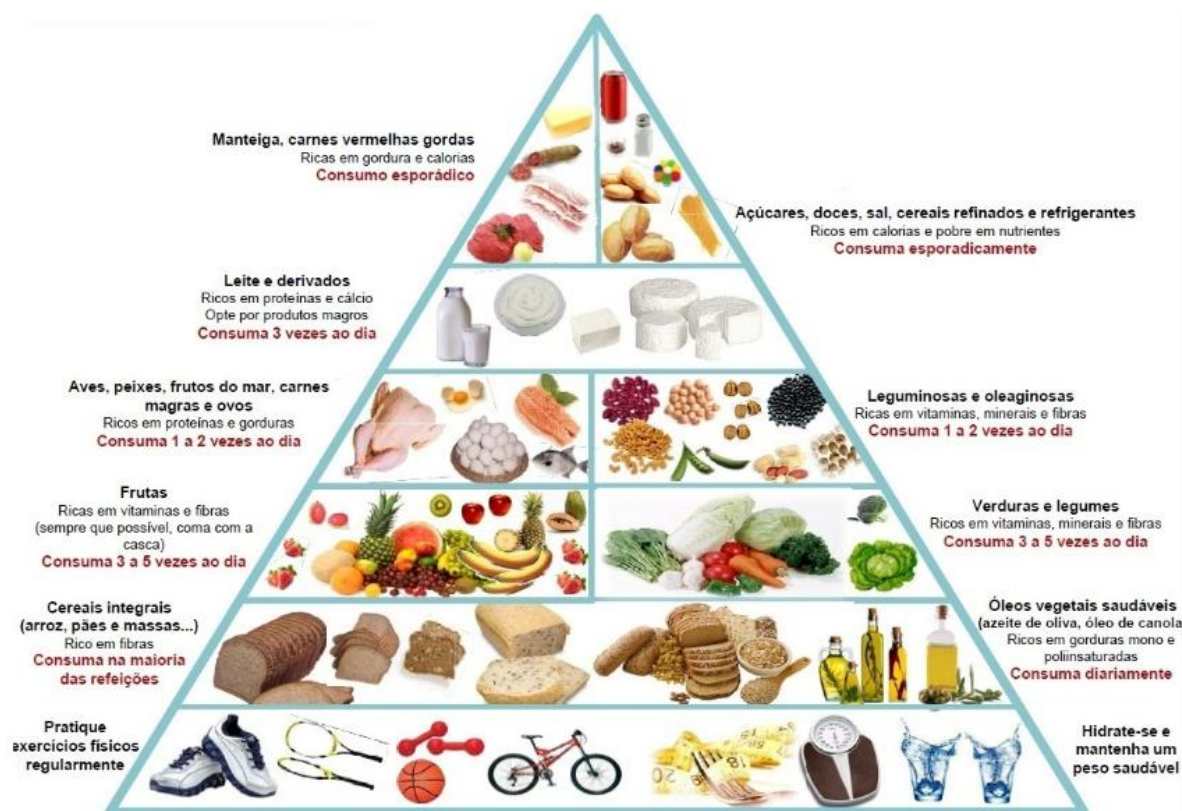
Neste contexto, é imprescindível instituir medidas de educação em saúde com o intuito de transmitir informações que contribuam para aquisição de conhecimentos e mudança nos hábitos alimentares, que serão conformados na infância e terão influência nos outros ciclos vitais.

5. A IMPORTÂNCIA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Sabe-se da necessidade de ingerir vitaminas e minerais e da interação entre eles, como o balanço de carboidratos, proteínas e gorduras na alimentação. No entanto, o quê e quanto comer são decisões simples para muitas pessoas.

A escolha dos alimentos é a parte fundamental de uma alimentação saudável, assim como o número de refeições realizadas em um determinado dia e a ingestão da quantidade adequada de líquidos. Todos os nutrientes são importantes para o bom funcionamento do organismo, por isso devemos consumi-los em proporções adequadas, além de fazer de quatro a seis refeições diárias e tomar, pelo menos dois litros de água por dia.

Como instrumento de auxílio na orientação de uma alimentação saudável, foi utilizada a Pirâmide Alimentar. Nela, os alimentos foram divididos em grupos e colocados em ordem, de acordo com o número de porções a serem consumidas de cada um deles. Aqueles presentes na base devem ser consumidos em maior quantidade em relação aos outros. Aqueles colocados logo acima devem ser ingeridos em quantidade um pouco menor, e assim sucessivamente.



Fonte: <http://www.ebah.com.br/content/ABAAAFrdYAG/orientacao-piramide-alimentar>.

6. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS

Uma alimentação saudável deve fazer parte do perfil alimentar do homem desde a primeira infância, e o principal desafio é tornar isso possível em meio aos valores e as

mudanças do tempo, respeitando a identidade cultural e alimentar de cada um. Mas, alguns fatores como a pobreza, a exclusão social e escolar, a falta de informações e a inexistência de políticas públicas podem restringir a prática e a opção da alimentação saudável.

O consumo de alimentos pode se tornar padrão seguindo dois caminhos: a alteração dos gêneros alimentícios da prateleira, pois a disponibilidade gera o consumo; e a mudança nas escolhas e na forma de preparar os alimentos. Na alimentação das crianças, os alimentos devem ser consumidos em sua forma natural, devem ser produtos regionais, devem ser isentos de antibióticos, livres de resíduos de pesticidas, de hormônios e de componentes que tenham sido tratados por radiações ionizantes, preservando as características organolépticas e garantindo a higiene.

A criança sempre deve participar dentro de suas possibilidades e segurança da produção das refeições diárias, para auxiliar na construção de uma alimentação que seguem padrões corretos para a boa saúde. Evitar que as crianças “belisquem” e substituam as refeições por fast - food, biscoitos ou salgadinhos, sucos artificiais, comam na rua ou decidam sozinhas sobre suas refeições são atitudes positivas.

A cor, o sabor e a variedade são atributos básicos para uma alimentação saudável. A variedade de colorações na alimentação torna-a mais atrativa, agradando os sentidos e estimulando o consumo de frutas, verduras, legumes, grãos e tubérculos. A ausência de sabores em determinados alimentos saudáveis é convidativo à inovação, e abre um leque de novas formas de preparo para garantir sabor. O consumo variado de nutrientes evita a monotonia alimentar e a participação da criança no fazer do seu alimento garante o consumo de forma positiva por essa faixa etária.

7. OBJETIVOS

7.1 - Objetivo Geral

Identificar os problemas ocasionados à saúde das crianças devido aos maus costumes alimentares impostos pelo mundo capitalista e consumista, buscando inserir no ambiente escolar bons hábitos alimentares.

7.2 - Objetivos Específicos

- Criar um ambiente favorável em sala de aula para trabalhar as temáticas: alimentação saudável, sustentabilidade, reaproveitamento e saúde .
- Modificar os produtos que compõe os lanches diários dos alunos.
- Estimular os pais a contribuírem com o permanente hábito alimentar saudável dos filhos.
- Garantir o fornecimento contínuo de conhecimento sobre alimentação.
- Mobilizar a escola em função de uma conscientização geral sobre o assunto.

8. METODOLOGIA

A Instituição Educativa escolhida para a concretização do devido projeto é o Colégio Nossa Senhora das Mercês, situado na cidade de São Raimundo Nonato, envolvendo alunos do 3º ano do ensino fundamental menor juntamente com os seus pais. O projeto teve como abrangência de forma indireta todas as turmas de séries iniciais e demais turmas do ensino fundamental menor, sendo os alunos envolvidos no projeto os disseminadores de informações e compartilhamento de experiências.

Para dar início ao projeto foi realizada em momento de reunião costumeira da escola a apresentação do projeto e as devidas contribuições e incentivos que os pais poderão dar aos seus filhos. Em seguida, foi realizada uma avaliação antropométrica dos alunos, com o apoio da professora de Educação Física, para determinação do índice de massa corporal dos alunos.

Foram distribuídas aos alunos fichas avaliativas para tornar-se conhecida a prática alimentar diária no lanche escolar, para avaliação dos tipos de alimentos consumidos semanalmente. Com a visão de introduzir itens saudáveis a alimentação das crianças na escola, foram escolhidas as frutas variadas, uma reeducação alimentar por eles não comum, mas que foi diariamente avaliada como parte das programações escolares de Ciências.

Para garantir que o projeto tivesse uma boa aceitação no âmbito escolar foram realizadas semanalmente flash de conteúdos, atividades e produção de vídeos pelos alunos; além disso foram ensinadas maneiras criativas de utilização dos alimentos que despertaram a criatividade das crianças na montagem de pratos animados e que influenciaram de forma significativa o consumo dos alimentos dispostos de formas diferentes.

Foram distribuídas novas fichas, onde os alunos puderam mencionar os novos saudáveis alimentos inseridos na alimentação. Além disso, ao mesmo tempo foi entregue uma ficha avaliativa aos pais dos alunos, que fizeram uma avaliação das mudanças alimentares dos filhos adquiridas com o apoio do projeto.

Foi realizado também um momento em que os alunos degustarão três preparações: bolo de feijão, refresco de casca de mamão com laranja e brigadeiro de cenoura. Degustação essa realizada com autorização dos seus responsáveis e ao final dela foram aplicados testes hedônicos a fim de se obter informações sobre o grau de aceitabilidade das preparações.

Para finalização do projeto foi realizada uma Feira de Bons Costumes Alimentares envolvendo toda a escola, onde foram expostos pratos com decorações animadas utilizando frutas, verduras, legumes e cereais, além de preparações com ingredientes que costumeiramente são descartados, como aparas de legumes como cascas, talos, folhas, cascas de frutas, dentre outros.

9. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto teve o envolvimento dos 30 alunos do 3º ano do ensino fundamental menor, que participaram de todo o processo de testes e coletas de dados de maneira positiva, além do apoio e incentivo da direção da escola e dos pais dos alunos envolvidos no projeto.

Em reunião com os pais dos alunos, foram transmitidas todas as informações sobre a caminhada do projeto, qual a sua finalidade e os benefícios para os seus filhos. O projeto foi bem aceito pela Instituição de Ensino e pelos pais, que contribuíram de forma significativa com o andamento de todo o projeto.

A avaliação antropométrica realizada com o apoio da professora de Educação Física da escola nos auxiliou na análise de dados e a associação desses dados com os hábitos alimentares dos alunos.

TABELA 1: AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

	Número de alunos
IMC (peso normal)	21
IMC (acima do peso)	9

Fonte: dados de pesquisa

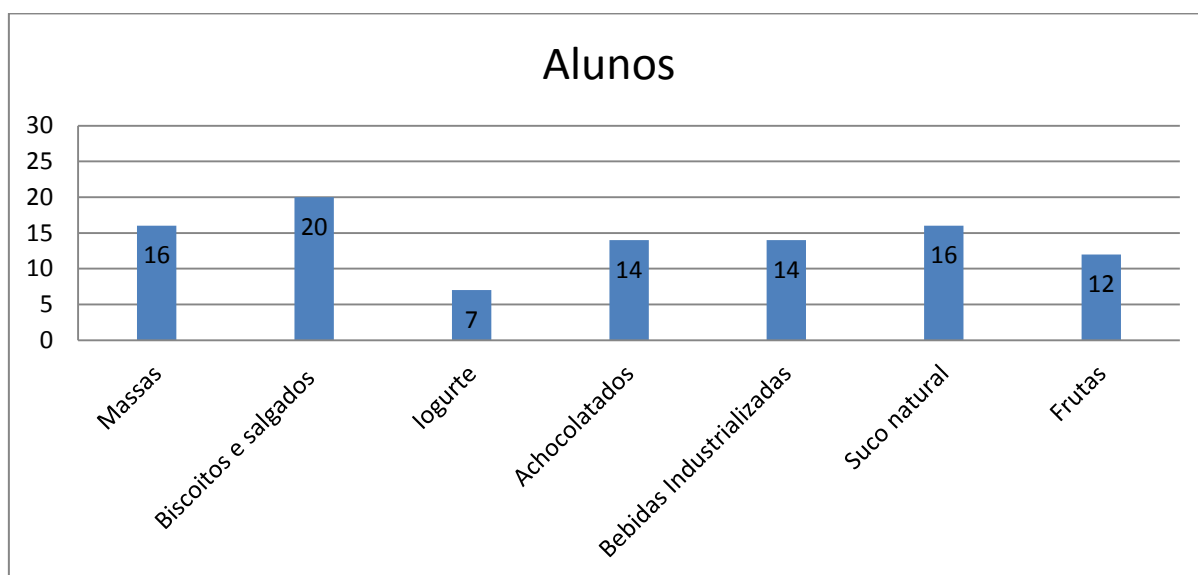
De acordo com a tabela de avaliação antropométrica pôde-se observar que 21 alunos apresentaram índice de massa corporal normal, e 9 alunos apresentaram índice de massa corporal alterado, determinando um aumento de peso. Observou-se que o aumento de peso nessas crianças está associado ao consumo exagerado de alimentos processados e industrializados.

Todos os alunos foram informados da importância de se manter um índice de massa corporal adequado com a sua altura e sua faixa etária, incentivando-os a manter sempre uma alimentação saudável e retirando produtos calóricos da alimentação diária.

Foram distribuídas aos alunos fichas avaliativas sobre o consumo alimentar semanal no lanche escolar e através delas construíram-se dados importantes para o andamento do projeto.

Em presença do exposto procurou avaliar o consumo de alimentos consumidos por escolares da Instituição de Ensino. Frente ao divulgado procurou-se conhecer os hábitos alimentares das crianças na sua fase de desenvolvimento, principalmente no âmbito escolar e familiar, pois sabemos que o consumo de tais produtos vem crescendo cada vez mais entre o público infantil. Isso vem ocorrendo pela falta de tempo dos pais, a cultura e o que a mídia divulga influencia as crianças, com isso a indústria pode mostrar o prazer de trazer como benefícios ao preparo rápido de alimentos.

Gráfico 01: Consumo alimentar semanal no lanche escolar dos alunos do 3º ano do Ensino Fundamental Menor – Séries Iniciais do Colégio Nossa Senhora das Mercês em São Raimundo Nonato – PI. Set.,2016.



Fonte: dados de pesquisa

Os resultados apontam que 20 alunos consomem salgados, detentores de grande quantidade de sal. O guia alimentar brasileiro mostra que o consumo de sal diário deve ser no máximo de 5g/dia (uma colher rasa de chá por pessoa). Isso significa que o consumo médio de sal pela população deve ser reduzido pela metade. A redução do consumo de alimentos com alta concentração de sal, açúcar e gordura para diminuir o risco de ocorrência das doenças crônicas (BRASIL, 2006).

Os resultados mostram também que 20 alunos consomem biscoitos. Estes, por conter gordura trans (hidrogenada), a qual é prejudicial ao organismo, podem elevar o colesterol sanguíneo (CONCEIÇÃO *et al.*, 2010). A ausência de informações na rotulagem dos biscoitos não mostram com clareza a presença de alto teor de ácidos graxos trans e com isso vem causando serias consequências como doenças cardiovasculares, pré-eclâmpsia, alterações no crescimento e desenvolvimento fetal e infantil (DIAS; GONCALVES, 2011).

Observou-se que 16 alunos consomem massa, que em geral são fritas no óleo.

As gorduras e os açúcares são fontes de energia, porém se o consumo for frequente e em grande quantidade de gorduras, açúcar e sal, aumenta o risco de doenças crônicas não transmissíveis (BRASIL, 2006).

As gorduras saturadas aumentam o risco de dislipidemias como também de doenças cardíacas. Essas gorduras são prejudiciais à saúde (BRASIL, 2006).

No que concerne ao consumo exagerado de biscoitos, massas, sal, esse hábito das crianças pode trazer reflexos para vida adulta, predispondo-os desde a infância ao acúmulo de gordura, o que é identificado pela elevação do IMC (Índice de Massa Corpórea) e da prega cutânea, além de riscos associados ao sistema cardiovascular, como o aumento da pressão arterial e de aterosclerose nos vasos.

Destacam-se 14 alunos que consomem bebidas industrializadas como os refrigerantes e sucos artificiais, que não são aconselháveis, pois fornecem excesso de calorias vazias, devido ao alto teor de açúcar simples, além de serem carcinogênicos e interferirem no apetite da criança e conter corantes, que podem desencadear reações alérgicas (HEITOR; RODRIGUES; SANTIAGO, 2011).

Um número de 14 alunos consomem achocolatados. Estudos mostram que o uso de alimentos adicionados ao leite pode desempenhar um importante papel no aumento da densidade energética da preparação e, consequentemente, no total de energia da dieta (AQUINO; PHILIPPI, 2013).

Um número de 7 alunos consomem iogurtes. Eles são alimentos de suma importância neste período de crescimento. Pois fornecem proteínas, vitaminas e minerais essenciais ao crescimento dos ossos, e também os efeitos das bactérias do iogurte na flora intestinal são importantes na criança, prevenindo as infecções intestinais e promovendo a recuperação do equilíbrio em casos de diarreia.

Observou-se que 16 alunos consomem sucos naturais. Os sucos naturais extraídos das frutas apresentam alto teor de vitaminas, que protegem o organismo contra doenças e hidratam de maneira eficaz o corpo.

Um consumo satisfatório semanal de frutas por 12 alunos, que afirmaram ter o hábito de comerem frutas em casa. As frutas além de saborosas possuem vitaminas e fibras. Elas protegem o organismo contra vários tipos de câncer. De acordo com uma pesquisa realizada pelo Ministério da Saúde, o hábito de comer frutas ainda é muito pequeno no Brasil.

Tendo em vista a grande quantidade de alimentos com alto teor de açúcar, além de serem calóricos, promovem um aumento rápido de glicose no sangue, ganho de peso, a ausência de nutrientes faz com que ele seja digerido instantaneamente, pois seu consumo excessivo pode acarretar as doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares.

Assim sendo, o consumo de açúcares simples não deve ultrapassar 10% da energia total diária (BRASIL, 2006).

A tendência apresentada no consumo de açúcares é motivo de preocupação, tendo em vista os efeitos deletérios destes alimentos quando consumidos de forma desarmonizada em relação ao conjunto da alimentação, pois a ingestão energética excessiva pode ser proveniente do aumento da oferta de alimentos em grandes quantidades, podendo repercutir sobre o aumento da prevalência do excesso de peso (CARMO *et al.*, 2016).

Inquéritos desenvolvidos nas últimas décadas, no Brasil evidenciam o excessivo consumo de açúcar, que compõem cerca de $\frac{1}{4}$ do total de carboidratos na dieta dos brasileiros, apresentando ligeira acessão na proporção de energia proveniente do açúcar e dos refrigerantes (DALLA; CORDONI; MATSUO, 2015).

Foi observado ao longo de toda a aplicação do projeto todos os alunos inseriram diariamente frutas no lanche escolar. A visão de que levar uma fruta na lancheira era vergonhoso foi sendo modificada. Os alunos adotaram a ideia e colocaram-na em prática,

levando o exemplo aos demais alunos da escola, que também inseriram frutas no lanche escolar.

Semanalmente foram introduzidas no planejamento das aulas de Ciências flash de conteúdos sobre alimentação saudável, atividades relacionadas a boas práticas alimentares e produção de vídeos dos alunos explicando a importância do consumo de frutas, legumes, verduras e sucos naturais. A interação entre alunos e o entusiasmo deles em realizar todas as atividades foram construindo um conceito mais concreto sobre os benefícios da alimentação saudável. A aplicação das atividades ajudou os alunos a selecionarem melhor os alimentos consumidos, e ingeri-los prazerosamente.

Foram produzidos em sala de aula com o auxílio dos alunos pratos decorados com frutas, verduras, legumes e cereais, visando uma alimentação saudável de forma lúdica, incentivando os alunos com o auxílio dos pais a criarem alimentos que possam ser ingeridos com diversão. A produção em sala de aula permitiu que os alunos se preparassem para posteriores explicações de montagens de pratos na Feira de Bons Costumes Alimentares.

TABELA 2: PRODUTOS SAUDÁVEIS INSERIDOS NA ALIMENTAÇÃO DAS CRIANÇAS:

Produtos saudáveis	Número de alunos
Verduras e legumes	12
Frutas	28
Sucos naturais	24

Fonte: dados de pesquisa

Foram entregues aos alunos fichas onde seriam apontados os alimentos inseridos na alimentação diária dos alunos após realizadas grande parte das atividades do projeto, e observou-se que 12 alunos inseriram verduras e legumes, 28 alunos inseriram frutas e 24 alunos inseriram sucos naturais, um consumo que tornou-se frequente.

As verduras contêm açúcares, minerais como cálcio, magnésio e ferro, e vitamina C. Já os legumes são alimentos calóricos, ricos em proteínas e amido como a ervilha, feijão, lentilha, grão-de-bico e favas. As frutas contêm água, fibras, vitaminas, sais minerais, frutose, carboidratos, gorduras e proteínas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a

ingestão de frutas diminui o risco de diabetes e obesidade. Segundo o Boletim eletrônico da Assessoria de Comunicação Social do Ministério da Saúde:

Estudos científicos comprovam que uma alimentação rica em frutas, legumes e verduras estão associados ao menor risco de desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis (hipertensão, acidente vascular cerebral, câncer) e à manutenção do peso adequado. Esses alimentos também são protetores do organismo contra as doenças pulmonares crônicas e obstrutivas, incluindo a asma e a bronquite. A trilogia "frutas, legumes e verduras" é utilizada para enfatizar a importância da variedade alimentar e porque esses alimentos devem ser considerados parte importante das refeições e não somente lanches ocasionais. É importante destacar que o Ministério da Saúde incentiva o consumo desses grupos de alimentos em suas formas naturais, excluindo assim os produtos com alta concentração de açúcar, como as geleias de frutas, as bebidas com sabor de frutas e os vegetais em conserva. O ideal do consumo para as famílias brasileiras é de pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches. (BRASIL, 2016)

TABELA 3: AVALIAÇÃO DAS MUDANÇAS ALIMENTARES DOS FILHOS

Caracteriza-se a mudança da alimentação do meu filho como:	Número de pais
BOA	2
ÓTIMA	8
EXCELENTE	20

Fonte: dados de pesquisa

Quanto à avaliação feita pelos pais sobre as mudanças alimentares dos filhos percebeu-se que 2 pais caracterizaram a mudança como boa, 8 pais caracterizaram a mudança como ótima e 20 pais caracterizaram a mudança como excelente.

É relevante o fato de que os pais aprovaram a iniciativa e o incentivo a alimentação saudável, uma vez que os mesmos perceberam tais mudanças nos filhos, uma nova visão construída sobre o assunto que se refletiu no sentar a mesa, na escolha dos alimentos e na ingestão destes.

A escala hedônica é um método que avalia a preferência de produtos alimentícios e não alimentícios. Consiste em apresentar amostras de produtos aos provadores, e eles expressarão as suas preferências segundo uma escala baseada nos atributos gosta e desgosta.

Há vários tipos de escalas hedônicas, como as verbais, as faciais e a não estruturada. Nas escalas verbais, a escolha apropriada das palavras ou frases é de extrema importância,

pois deverá dar uma ideia de ordem sucessiva dos intervalos na escala e também facilitar a decisão do consumidor em suas respostas, evitando expressões ambíguas que possam causar confusão e dificultar a decisão do consumidor. As escalas faciais são usadas para crianças e, ou, pessoas que não conseguem ler ou compreender os significados das palavras. Podem ser descritas como uma série de desenhos de expressões faciais ordenadas em uma sequência que mostra desde um sorriso, indicando a aprovação do produto (gostei extremamente), até uma face triste, que indica a reprovação do produto (desgostei extremamente). A escala hedônica não estruturada é uma linha demarcada no extremo esquerdo com o termo “desgostei extremamente”, e no direito, “gostei extremamente”. A vantagem da utilização da escala linear não estruturada é a ausência de um valor numérico associado com a resposta, somado ao limitado uso de palavras para minimizar as possíveis tendências do consumidor em evitar ou preferir determinados números ou expressões (MINIM, 2011).

Na escala hedônica o fato de se registrar uma atitude é mais realista do que simplesmente registrar o interesse afetivo pelo produto. As amostras são apresentadas individual e inteiramente ao acaso aos consumidores, sendo feitas perguntas sobre a sua aceitação, segundo uma escala previamente estabelecida, com base em atitudes de consumo. Os pontos das escalas são convertidos em valores numéricos para a realização da análise estatística dos resultados, como na escala hedônica. Se apenas uma amostra é analisada o resultado pode ser expresso pela nota média da amostra; no entanto, quando objetivo é comparar a aceitação entre duas amostras, a ANOVA é realizada e, se necessário, testes de comparação de médias devem ser aplicados (MINIM, 2011).

Realizou-se um Teste Hedônico Facial de Aceitabilidade de três preparações com duração de 60 minutos. O teste teve como finalidade inserir leguminosas, frutas e verduras em preparações atraentes para crianças, afim de que as mesmas pudessem saborear sem serem informadas dos ingredientes. Portanto, até mesmo aqueles que possivelmente não gostavam de alguns dos itens teve a oportunidade de consumi-los.

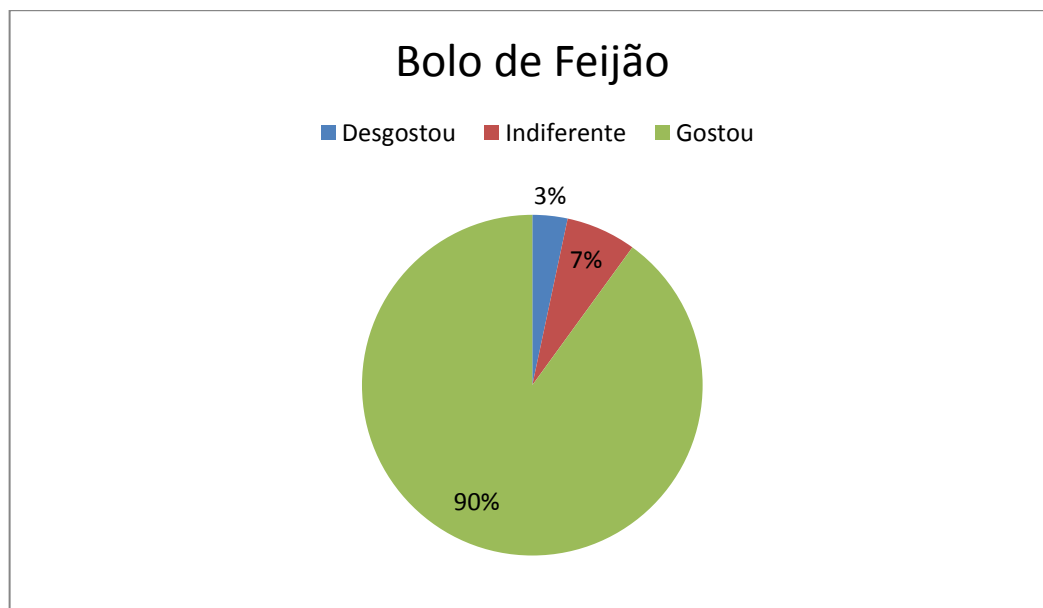
Observou-se a curiosidade dos alunos em identificar que tipo de alimento estava consumindo. Isso aguçou a vontade deles de conhecer os modos de preparos dos alimentos, principalmente porque muitos não apreciam a oportunidade de na cozinha com os pais, produzirem preparações, reinventando.

Após a realização do teste foram explicados todos os procedimentos de preparação e os ingredientes utilizados. Todos ficaram surpresos com o sabor e puderam associá-lo aos

ingredientes. Assim, os alunos expressaram suas opiniões através da marcação de rostinhos, com cinco alternativas de resposta.

Esse tipo de teste facilita o público infantil a expressarem seus gostos, porque retrata exatamente a maneira das suas faces ao serem submetidos à prova.

GRÁFICO 2: TESTE HEDÔNICO DE ACEITABILIDADE DO BOLO DE FEIJÃO



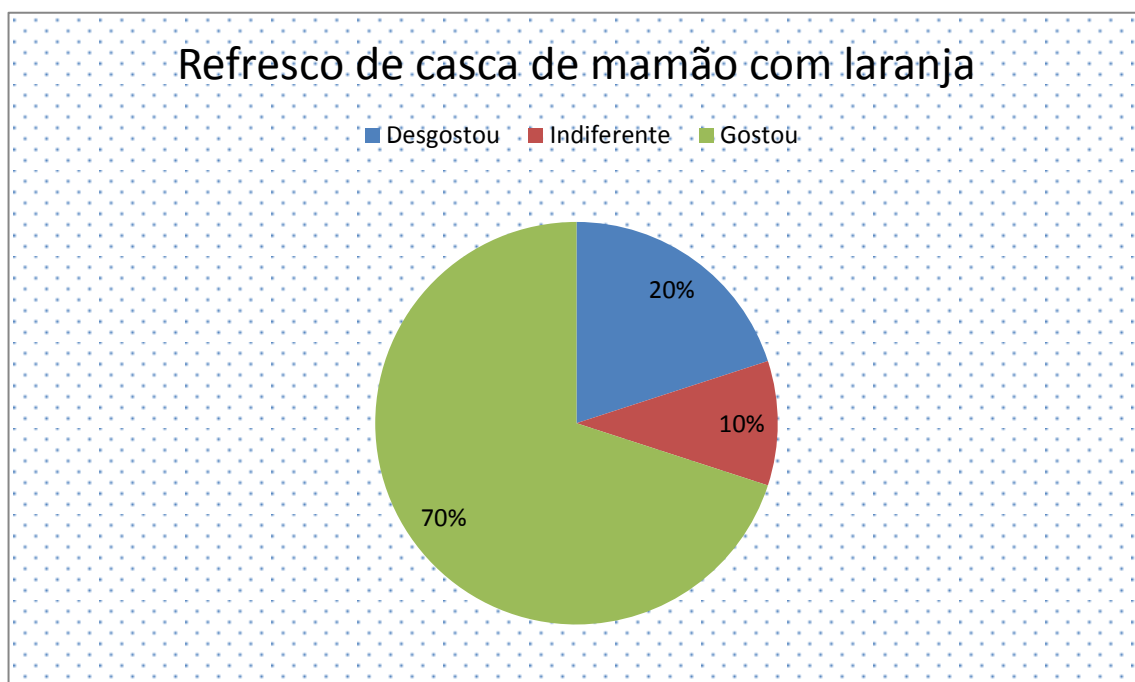
Fonte: dados de pesquisa

No Teste Hedônico de Aceitabilidade do Bolo de Feijão, observou-se que 90% dos alunos gostaram da preparação, 7% definiram como indiferente, e apenas 3% desgostaram o bolo. A aceitabilidade foi considerável devido o sabor e coloração de um bolo de chocolate. Essa receita pode ser indicada para crianças que recusam a se alimentarem de feijão. É uma maneira de mascarar o alimento e proporcionar a elas a ingestão de ferro. Como recomendado, o feijão da preparação foi cozido em panela de pressão, um método mais eficiente para a retenção de ferro e zinco. Além do ferro, o feijão fornece proteínas, cálcio, carboidratos e fibras e a adição de caldo do feijão na preparação foi de fundamental importância, pois nele estão concentradas quantidades elevadas de sais.

O bolo foi escolhido para o acréscimo de feijão, devido ser uma preparação de fácil aceitabilidade das crianças, e porque o feijão preto quando batido no liquidificador, apresenta uma textura homogênea e a coloração se assemelha a uma massa de bolo. Acrescentou-se

apenas duas colheres de achocolatado, o que não permitiu a deficiência nutritiva do bolo, uma vez que a quantidade de feijão superou a quantidade de achocolatado.

GRÁFICO 3 : TESTE HEDÔNICO DE ACEITABILIDADE DO REFRESCO DE CASCA DE MAMÃO COM LARANJA



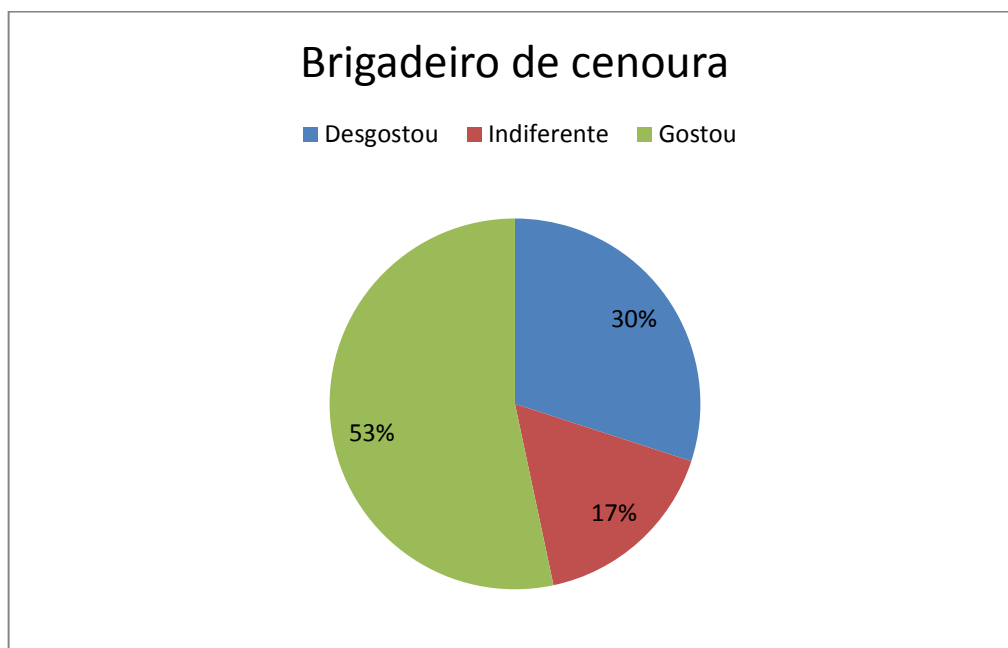
Fonte: dados de pesquisa

No Teste Hedônico de Aceitabilidade do Refresco de Casca de Mamão com Laranja observou-se que 70% dos alunos gostaram da preparação, 10% consideraram indiferente e 20% desgostaram. O refresco foi identificado pelos alunos como um suco de laranja e ao descrever que um de seus ingredientes foram aparas de mamão, alguns não gostaram. O mamão é conhecido pelos seus benefícios ao intestino, por apresentar fibras e enzimas que facilitam a digestão e evitam a prisão de ventre.

O mamão apresenta duas vezes mais vitamina C que a laranja. A laranja, além de conter vitamina C, oferece ácido fólico, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e ferro, além da sua propriedade antioxidante. Essa fruta tem propriedades de controlam a pressão sanguínea, melhoram assim como o mamão, os problemas digestivos, estimulando as funções intestinais, reforça as defesas do organismo e diminui os riscos de derrame Os especialistas recomendam a ingestão de uma laranja por dia. O acompanhamento do bolo de feijão e do refresco de casca

de mamão com laranja combinam em nutrição e absorção, uma vez que comprovadamente a laranja ajuda na absorção de ferro pelo organismo.

GRÁFICO 4: TESTE HEDÔNICO DE ACEITABILIDADE DO BRIGADEIRO DE CENOURA



Fonte: dados de pesquisa

No Teste Hedônico de Aceitabilidade do Brigadeiro de Cenoura, observou-se que 53% dos alunos gostaram da preparação, 30% consideraram indiferente e 30% não gostaram. A cenoura é um alimento riquíssimo em betacaroteno, um elemento importante para a visão, pele e mucosas. Possuem vitaminas A, C, B2 e B3 e poucas calorias, pois cada 100 gramas de cenoura equivale a somente 40 calorias.

O Teste Hedônico de Aceitabilidade com as crianças resultaram em novas experiências em sala de aula e despertou o interesse por criar receitas com novos ingredientes, reinventando e nutrindo-se de forma correta.

Essas experiências são compartilhadas com os pais. O papel dos pais na construção dos hábitos alimentares também concretizam quando eles tomam a iniciativa e vão para a cozinha com os filhos. O despertar por utilizar esse ambiente de forma lúdica e divertida garante que os filhos, quando na fase adulta, tenham o prazer de preparar os seus próprios alimentos, e não busquem facilidades nas variedades industrializadas, de fácil preparo, mas que em maioria apresentam muitas deficiências nutricionais.

No decorrer de todo o projeto exercitamos com os alunos a prática da leitura, através de textos educativos e a exploração do paradidático O Riso da Melancia de Maria Augusta de Medeiros. O livro é composto de poemas sobre as frutas: jabuticaba, amora, melancia, carambola, manga, açaí, graviola, melão, goiaba, abacaxi, mamão, seriguela.

No decorrer da leitura, os alunos tiveram a oportunidade de conhecer diversos tipos de frutas, umas conhecidas por eles, típicas da região, e outras que só conhecem por imagens. O livro descreve as características das plantas que dão fruto, a coloração, os disseminadores das sementes, as diferentes formas de saboreá-los, as partes comestíveis, o ponto de colheita, os tamanhos e formas de preparo.

O livro finaliza incentivando os leitores a fazerem de todas elas uma salada de fruta, ensinando o modo de preparo passo a passo em forma de poema. A autora do livro utilizou a literatura para expor informações sobre a importância e a variedades de frutas existentes, incentivando os leitores através de poemas a consumirem utilizando a imaginação, transformando o ato de se alimentar em uma grande brincadeira de rimas.

No decorrer do projeto juntamente com os alunos preparamos um acervo de materiais informativos sobre as frutas e a alimentação saudável. Selecionamos as informações mais importantes, que deveriam ser transmitidas aos demais alunos da escola, a fim de disseminar informações e incentivar a prática da alimentação saudável. Montamos as falas de cada aluno, que se expressariam na Feira de Bons Costumes Alimentares.

A escola trabalha com a dinâmica de ao final de cada trabalho com o paradidático, realizar a culminância, onde os alunos da série expõem seus trabalhos ou conhecimentos adquiridos com a leitura, interpretação e dinâmicas do trabalho com o paradidático.

Decidiu-se por realizar a Feira com o objetivo de incentivar os alunos do Ensino Fundamental Menor – Séries Iniciais a ingerirem frutas e sucos naturais no lanche escolar. Na escola não há nenhum projeto anual voltado para a alimentação saudável, apenas projetos visando à disseminação de informações sobre o tema anual do projeto, que se delimita entre as turmas e são trabalhados no decorrer de todo o ano letivo.

A ideia de se montar uma feira se deu pela abrangência de toda a escola, onde as demais turmas, professores, funcionários e direção são convidados a vivenciar o projeto juntamente com os alunos alcançados pelo trabalho, onde eles terão a oportunidade de transmitir todos os conhecimentos adquiridos e compartilhar a experiência de participar efetivamente de um projeto que visa à conscientização e o bem estar de todos.

A Feira de Bons Costumes Alimentares ocorreu no pátio da escola. Todos os alunos participaram efetivamente de todo o processo de decoração, arrumação do local e produção de pratos decorados.

Os alunos da turma do 3º ano visitaram as salas realizando o convite das turmas da escola a participarem do evento.

A Feira contou com três alas, que foram distribuídas de maneira a atender todo o público. Uma ala de frutas, onde cada aluno explicou aos visitantes a importância, as propriedades e a utilização delas. Foi organizada a ala dos pratos decorados, onde os alunos puderam explicar a importância da alimentação de frutas, verduras, legumes, cereais e que estes podem se organizar no prato ao ponto de chamar a atenção de quem os visualiza, despertando assim para a ingestão.

A terceira ala foi dedicada à degustação de melancia e sucos de frutas naturais. Esse evento impactou a escola, todos puderam visitar, se encher de novas informações, visualizar novidades e degustar produtos naturais, que de fato possuem propriedades nutritivas e sabor próprio.

Foi uma experiência alimentar única, onde o projeto conseguiu de fato dar saltos positivos em um curto período de tempo. Os alunos se envolveram e se alimentaram de maneira mais adequada.

Observou-se após a realização do projeto que o preconceito em se alimentar bem na escola deixou de existir. Muitos alunos agora tem a liberdade de trazer no lanche da escola itens que antes não faziam parte da sua rotina alimentar. Outros, podem agora manter a alimentação que era rotineira nas tardes em casa.

E, devido aos resultados, que foram bastante satisfatórios, o projeto fará parte da grade de eventos anuais da escola. Um projeto que será realizado pela turma do 3º ano, com abrangência de toda a escola.

10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, os resultados do presente estudo mostra que os padrões alimentares vêm sofrendo importantes mudanças quanto à alimentação infantil devido a elevada oferta de alimentos industrializados. O consumo de iogurte, sucos naturais e frutas podem contribuir para um padrão de dieta adequado, pois são alimentos que fornecem proteínas, vitaminas e minerais essenciais ao crescimento dos ossos. Porém são encontrados malefícios com relação ao alto consumo de alimentos como massas, biscoitos, salgadinho, assim como as bebidas industrializadas como achocolatados, sucos artificiais e refrigerantes.

Observa-se que esse padrão alimentar levam as crianças a consumirem grandes quantidades de sódio, que são alimentos de alta densidade calórica, com maior densidade energética, ricos em açúcar, gorduras saturadas e gorduras trans e com quantidades reduzidas de carboidratos complexos e fibras, podendo interferir gravemente na saúde, estando associado ao aumento da obesidade e consequentemente das doenças crônicas não transmissíveis.

Para evitar uma alimentação inadequada, a inserção de alimentos naturais no consumo diário deve partir primeiramente dos pais, para que as crianças desenvolvam esse hábito; e dos educadores, pois é no âmbito escolar que pode se aplicar a metodologia de ensino e os benefícios de uma alimentação saudável. A fase escolar é um excelente momento para a formação de hábitos alimentares saudáveis que respeitem as características de cada criança. Com este projeto pode ser amenizado futuros problemas na fase adulta.

Soma-se à inserção dos gastrônomos na orientação dos pais e dos professores que educam as crianças, a participação desse profissional no acompanhamento do crescimento e desenvolvimento das crianças em articulação interdisciplinar com outros profissionais, contribuindo para otimização desse acompanhamento em termos de orientação alimentar e sugestões de como preparar alimentações saudáveis, utilizando ingredientes acessíveis e reaproveitando aqueles que seriam descartados.

Neste contexto, com a ampliação das atribuições do especialista em gastronomia na formação alimentar, melhoram o padrão alimentar das crianças e consequentemente diminuem as deficiências decorrentes da alimentação inadequada. Por fim, é importante ressaltar que, são os hábitos alimentares que garantem a manutenção e sobrevivência do homem, e as escolhas interferem de forma positiva ou negativa no processo de alimentação.

Analisando as pesquisas desse projeto tornou-se possível entender que os cuidados com a alimentação devem ser realizados desde o nascimento, para que na fase adulta, não sofram com os reflexos da ingestão inadequada de produtos.

REFERÊNCIAS

AQUINO, R.C.; PHILIPPI, S. T. **Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo**. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.36, n.6, Dec. 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.org/scielo>. Acesso em 28/08/2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Coordenação- Geral da política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 210p (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BRASIL. **Conferencia Alimentar De Segurança Alimentar E Nutricional**, 2º ed. 2016, Olinda. Relatório final. Olinda-PE. 48p.

CARMO, M.B. et al. **Consumo de doces, refrigerantes e bebidas com adição de açúcar entre adolescentes da rede pública de ensino de Piracicaba**, São Paulo; Rev. bras. epidemiol. São Paulo, v.9, n.1, Mar. 2016.

CONCEICAO, S.I.O. et al. **Consumo alimentar de escolares das redes pública e privada de ensino em São Luís, Maranhão**. Rev. Nutr. [online]. 2010, v.23, n.6, p. 993-1004. ISSN 1415-5273. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732010000600006>. Acesso em 20/08/2016.

DALLA, M. C.D.; CORDONI JUNIOR, L.; MATSUO, T. **Hábito alimentar de escolares adolescentes de um município do oeste do Paraná**. Rev. Nutr. [online]. 2015, v.20, n.5, p. 461-471. ISSN 1415-5273. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732007000500002>.

DIAS, J. R.; GONCALVES É. C. B. A. **Avaliação do consumo e análise da rotulagem nutricional de alimentos com alto teor de ácidos graxos trans**. Ciênc. Tecnol. Aliment. [online]. 2011, vol.29, n.1, pp. 177-182. ISSN 1678-457X . <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-20612009000100027>.

FAGIOLLI, D.; NASSER, L. A. **Educação Nutricional na infância e na adolescência: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas**. São Paulo: Editora RCN, 2013.

FRANÇA, F. C. O. et al. **Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro**. Anais do I Seminário Alimentação e Cultura na Bahia, 2012.

HEITOR, S.F.D.; RODRIGUES, L.R.; SANTIAGO, L.B. **Introdução de alimentos supérfluos no primeiro ano de vida e as repercussões nutricionais.** Cienc Cuid Saude., v.10,n.3,p. 430-436, Set. 2011.

MARTINELLI, Luiz Antonio. **Diversidade de hábitos alimentares no Brasil:** Uma abordagem Isotópica. 2016. Disponível em:
<<http://www.bv.fapesp.br/pt/auxilios/23729/diversidade-de-habitos-alimentares-no-brasil-uma-abordagem-isotopica/>>, acessado em 24/08/2016.

MELLO, E. D.; LUFT, V. C.; MEYER, F. **Obesidade infantil:** como podemos ser eficazes? J.Pediatr. (Rio J.), Porto Alegre, v.80, n.3, jun. 2012. Disponível em<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002175572004000400004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 23/11/2015.

OLIVEIRA J. E. Dutra. MARCHINI, J. Sérgio. **Alimente-se bem:**100 receitas econômicas e nutritivas. 2ª ed. São Paulo: Editora Sarvier, 2010. / SESI.DN.- Brasília: SESI/DN,2007. phpscript=sci_arttext&pid=S003489102002000700001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 18/07/2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102002000700001>.

PICCOLI, L.; JOHANN, R.; CORRÊA, E. N. **A educação nutricional nas séries iniciais de escolas públicas estaduais de dois municípios do oeste de Santa Catarina.** Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.= J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 35, n. 3, p. 1-15, dez. 2010.

POLÔN, M. L.T.; PERES, F. **Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde:** desafio os para a saúde pública brasileira. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 25(8):1653-1666, ago, 2011.

RECINE, E.; RADAELLI, P. **Alimentação e cultura.** Brasília: Depto de Nutrição da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (FS/UnB), Área Técnica de Alimentação e Nutrição do Departamento de Atenção Básica da Secretaria de Política de Saúde do Ministério da Saúde (DAB/SPS/MS). 2016. 66 p. Disponível em:
<<http://petnutricaoalimentandoideias.blogspot.com.br/2012/05/formacao-do-habito-alimentar-dos.html>>, acessado em 28/08/2016.

REDAÇÃO. **Hábitos Alimentares dos Brasileiros causam Preocupação.** Disponível em
<<http://vivomaissaudavel.com.br/saude/clinica-geral/habitos-alimentares-dos-brasileiros-causam-preocupacao/>>, acessado em 21/09/2016

WENTZ, C. D.et al. **Nutrição atuando em escolas públicas**. Revista digital- Buenos Aires- Ano 14, Nº 131 Abril de 2014.

SITES:

Adotando uma prática de incentivo, indução e estímulo: Sistema pedagógico escolar pró alimentação saudável. Disponível em <http://www.gastronomiaverde.com.br>, acessado em: 08/08/2016.

Conheça os benefícios de dez variedades de frutas. Disponível em <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/galerias/12036-conheca-os-beneficios-de-dez-variedades-de-frutas>, acessado em 21/09/2016

ANEXOS



Fonte: Grazielly Oliveira



Fonte: Google



Fonte: Grazielly Oliveira



Fonte: Grazielly Oliveira



Fonte: Grazielly Oliveira



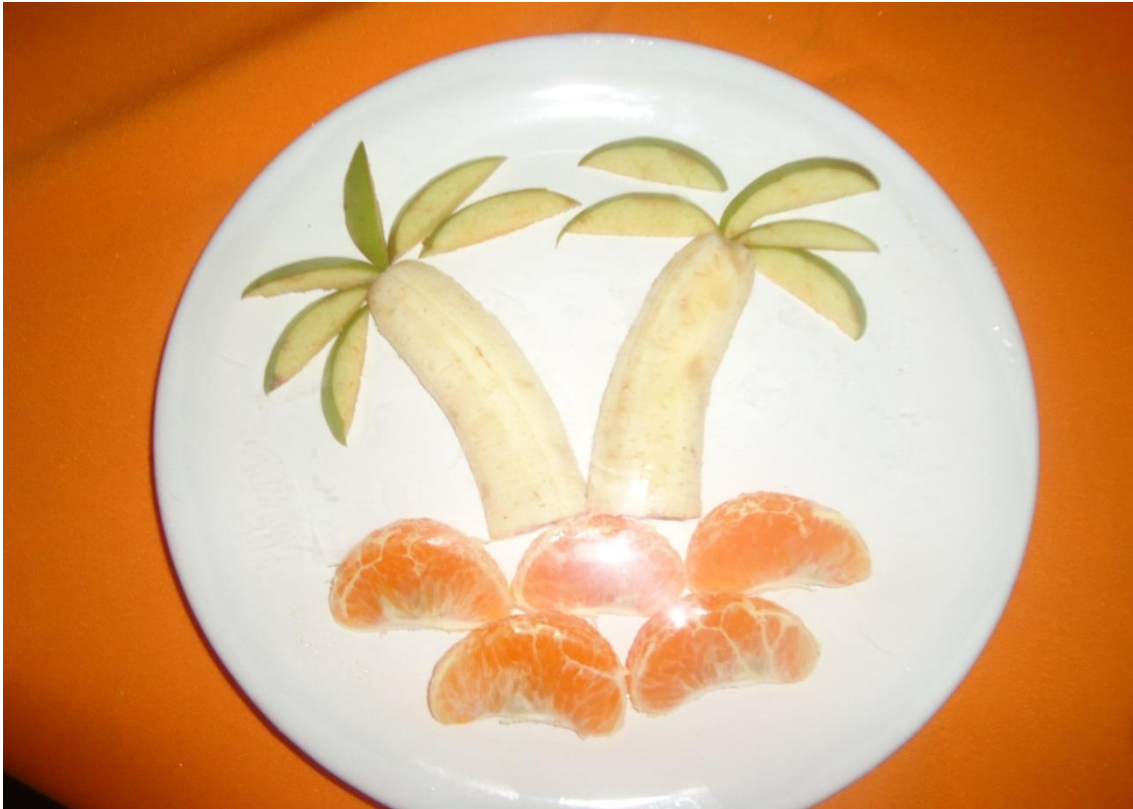
Fonte: Grazielly Oliveira



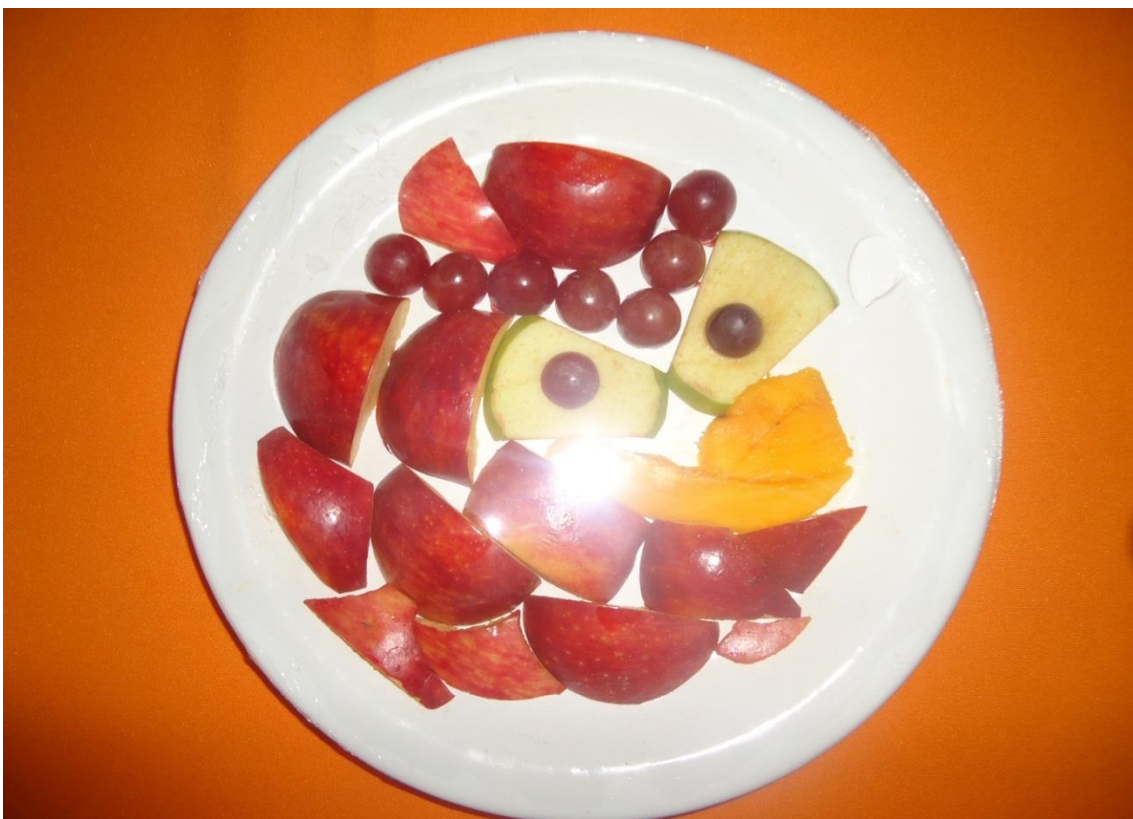
Fonte: Grazielly Oliveira



Fonte: Grazielly Oliveira



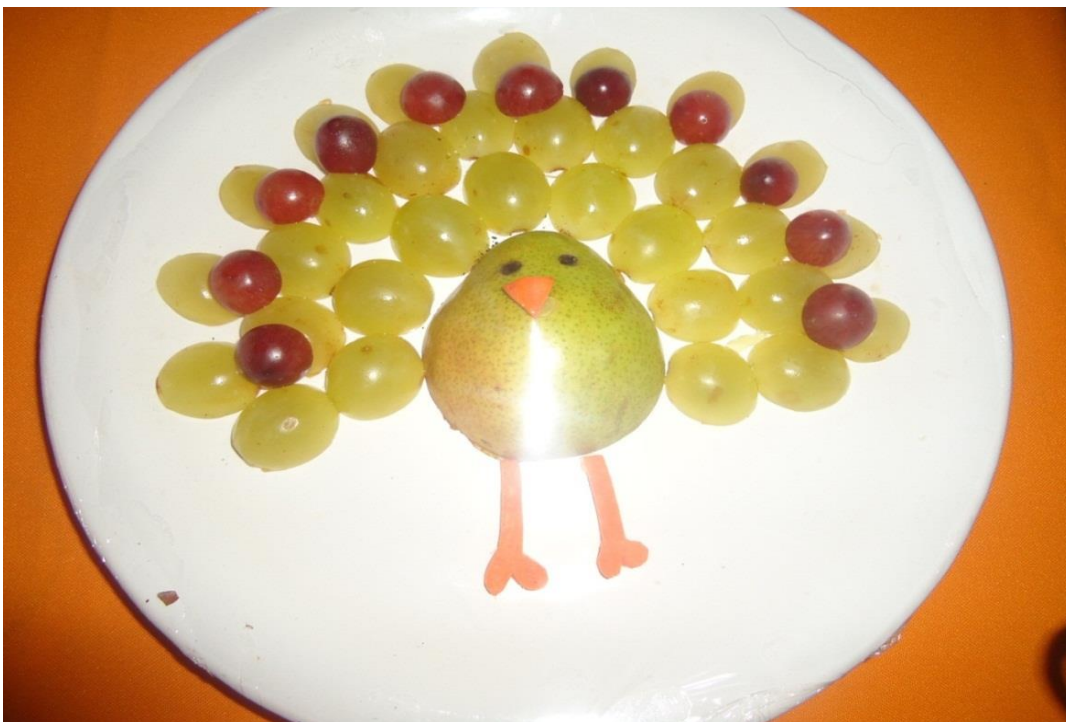
Fonte: Grazielly Oliveira



Fonte: Grazielly Oliveira



Fonte: Grazielly Oliveira



Fonte: Grazielly Oliveira



Fonte: Grazielly Oliveira



Fonte: Grazielly Oliveira



Fonte: Grazielly Oliveira



Fonte: Grazielly Oliveira



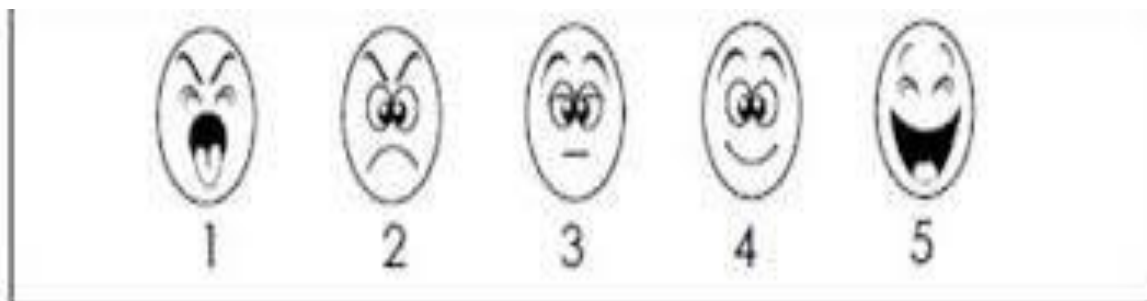
Fonte: Grazielly Oliveira



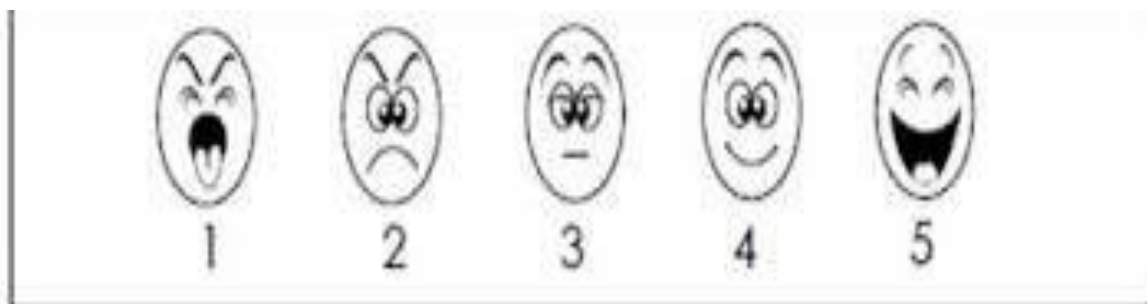
Fonte: Grazielly Oliveira

ESCALA HEDÔNICA FACIAL

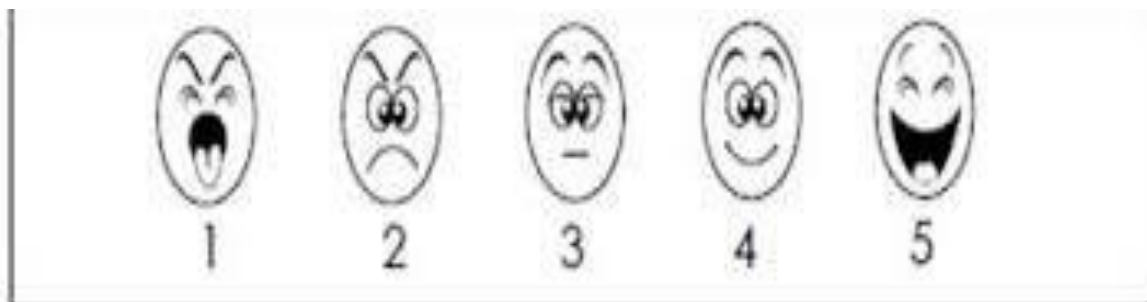
MARQUE A CARINHA QUE REPRESENTA O QUE VOCÊ MAIS ACHOU DO BOLO DE FEIJÃO:



MARQUE A CARINHA QUE REPRESENTA O QUE VOCÊ MAIS ACHOU DO REFRESCO DE CASCA DE MAMÃO COM LARANJA:



MARQUE A CARINHA QUE REPRESENTA O QUE VOCÊ MAIS ACHOU DO BRIGADEIRO DE CENOURA:



FICHA AVALIATIVA SOBRE O CONSUMO ALIMENTAR SEMANAL NO LANCHE ESCOLAR.

Marque os itens que fazem parte do seu lanche escolar semanal da escola:

() Massas Alimentícias

() Biscoitos e Salgadinhos

() Iogurte

() Achocolatados

() Bebidas industrializadas (suco artificial, refrigerante)

() Suco natural

() Frutas

MARQUE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS QUE COM A AJUDA DO PROJETO, AGORA FAZEM PARTE DA SUA ALIMENTAÇÃO.

Verduras e Legumes ()

Frutas ()

Sucos naturais ()

AVALIAÇÃO DAS MUDANÇAS ALIMENTARES DOS FILHOS

Caracteriza-se a mudança de alimentação do meu filho como:

BOA ()

ÓTIMA ()

EXCELENTE ()

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

GASTRONOMIA SAUDÁVEL KIDS: PROPOSTA DE MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES VISANDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, A SUSTENTABILIDADE, O REAPROVEITAMENTO E A BOA SAÚDE.

Título da Pesquisa: Gastronomia Saudável Kids: Proposta de mudança de hábitos alimentares visando a alimentação saudável, a sustentabilidade, o reaproveitamento e a boa saúde. São Raimundo Nonato - PI.

Pesquisador Responsável: Grazielly Gonçalves de Oliveira Brito.

Pesquisadores Participantes: Esp. Erivelton Sousa Lima e Esp. Patrícia de Paula de Santana Negreiros.

Objetivo do Estudo: Identificar os problemas ocasionados à saúde das crianças, em uma instituição de ensino privado de São Raimundo Nonato – PI, devido aos maus costumes alimentares impostos pelo mundo capitalista e consumista, buscando inserir no ambiente escolar bons hábitos alimentares.

Procedimentos – se eu concordar em participar deste estudo acontecerá o seguinte:

- 1- Responderei a um questionário contendo perguntas referentes a meus dados sociodemográficos e consumo de alimentar de produtos industrializados.
- 2- Neste questionário eu não serei identificado por nome ou qualquer outra informação que possa me expor perante meu convívio.
- 3- Participarei de um teste hedônico facial para coleta de dados de aceitabilidade de preparações.

Benefícios: Posso não ter benefícios diretos com a participação nesta pesquisa inicialmente, mas de acordo com os resultados obtidos, poderão ser implantadas novas estratégias de alimentação saudável, que trará benefícios futuramente aos mesmos.

Riscos: Não haverá riscos no qual eu possa ser submetido. Nem mesmo minha identificação pode ser revelada, pois não constarão no questionário itens no qual isso possa ocorrer, já que

serei identificado apenas com um nome aleatório que nada tem a ver com minha pessoa. Não utilizarei meu nome durante a realização do questionário.

Participarei deste projeto por livre e espontânea vontade sem remuneração ou qualquer outra forma de compensação.

Sigilo: Todas as informações contidas nesta pesquisa serão consideradas confidenciais e usadas estritamente para fins de pesquisa. Minha identidade será mantida em segredo.

Dúvidas: Caso tenha mais dúvida poderei entrar em contato com: o pesquisador responsável, Grazielly Gonçalves de Oliveira Brito, e-mail: graziellyoliveirabrito@outlook.com, telefone (89) 994054458, Rua 1º de Maio, s/n bairro Cipó, São Raimundo Nonato – PI.

Direito de recusa ou desistência: Minha participação é totalmente voluntária, sendo livre para recusar a não participar da mesma sem riscos de censura ou constrangimento.

Concordo em participar deste estudo. Recebi uma cópia do presente termo de consentimento e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer dúvidas.

Assinatura:

Assinatura do Responsável pelo Participante da Pesquisa

Assinatura do Responsável pela pesquisa

DATA: __/__/__

CONSENTIMENTO

Eu, _____, reside
nte _____, fone(s):
_____, abaixo assinado, concordo com a participar do meu filho, como
sujeito de pesquisa do projeto de pesquisa “Gastronomia Saudável kids: proposta de mudança
de hábitos alimentares visando a alimentação saudável, a sustentabilidade, o reaproveitamento
e a boa saúde”. Declaro que tive pleno conhecimento das informações que li ou que foram
lidas para mim, em conformidade com o estabelecido na Resolução 196/96/ CNS. Estou
ciente que não haverá riscos e da possibilidade de a qualquer momento recusar-me a
participar da pesquisa, sem penalidades e /ou prejuízos, retirando o meu consentimento.
Ficaram claros para mim quais são os propósitos e benefícios do projeto de pesquisa, os
procedimentos a serem realizadas, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos
permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas e que tenho
garantia do acesso à pesquisa em qualquer tempo. Concordo, voluntariamente, em participar
deste projeto de pesquisa. São Raimundo Nonato - PI, ____de ____ de ____.

Nome e Assinatura do sujeito ou responsável



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS SÃO RAIMUNDO NONATO

COORDENAÇÃO DO CURSO TECNÓLOGO EM GASTRONOMIA

Ofício nº 01/2016

São Raimundo Nonato, 08 de setembro de 2016.

A Senhora

Raquel de Novaes Borges

Diretora do Colégio Nossa Senhora das Mercês

Assunto: **Solicitação de Pesquisa**

Senhora Diretora,

Considerando o Trabalho de Conclusão de Curso da aluna desta instituição, **GRAZIELLY GONÇALVES DE OLIVEIRA BRITO**, na qual se faz necessária a realização de uma pesquisa que envolve um teste de aceitabilidade, consistente no oferecimento de bolo de feijão preto, brigadeiro de cenoura e refresco de casca de mamão com laranja aos estudantes, solicitamos a possibilidade de realizar o referido teste de aceitabilidade no âmbito desta IES.

Romero Fortunato Pereira da Silva

Coordenador

BRIGADEIRO DE CENOURA

INGREDIENTES

- **Massa:**
- 1 cenoura ralada no ralo grosso
- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara e 1/2 de leite em pó
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de margarina
-
- **Para cobrir:**
- Coco ralado
-
- **Para untar:**
- Margarina

BOLO DE FEIJÃO

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de feijão preto cozido (sem tempero)

4 ovos

2 colheres (sopa) de chocolate em pó

1 colher (sopa) de fermento em pó

9 colheres (sopa) de água

½ xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de farinha de rosca

2 xícaras (chá) de açúcar

PREPARO

Bata no liquidificador o feijão com a água do cozimento. Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com as nove colheres de água. Adicione os ingredientes sólidos e aos poucos o óleo, por último as claras em neve. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 25 a 30 minutos.

REFRESCO DE CASCA DE MAMÃO COM LARANJA

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de casca de mamão

3 xícaras (chá) de água

5 colheres (sopa) de açúcar

4 laranjas

1 limão

PREPARO

Bata as cascas de mamão com a água e o açúcar. Coe. À parte, esprema as laranjas, o limão e misture ao líquido. Sirva gelado