



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

PATRICIA PAES SOUZA

**USO DE TÉCNICAS E HABILIDADES CULINÁRIAS UTILIZADA PELOS
PROFISSIONAIS DA GASTRONOMIA COMO ATRATIVO AO PÚBLICO
INFANTIL DAS CRECHES PÚBLICAS DE SÃO RAIMUNDO NONATO**

SÃO RAIMUNDO NONATO -PI

2025

PATRICIA PAES SOUSA

USO DE TÉCNICAS E HABILIDADES CULINÁRIAS UTILIZADA PELOS
PROFISSIONAIS DA GASTRONOMIA COMO ATRATIVO AO PÚBLICO INFANTIL
DAS CRECHES PÚBLICAS DE SÃO RAIMUNDO NONATO

Trabalho de conclusão de curso
(monografia) apresentado como exigência para
obtenção parcial do diploma do Curso de
Tecnologia em Gastronomia do Instituto
Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do
Piauí, Campos São Raimundo Nonato.

Orientador(a): Prof. Ma. Marília Alves
Marques de Souza
Coorientador(a) Prof.^a Ma. Jéssica Pinheiro
Mendes Sampaio

SÃO RAIMUNDO NONATO – PI

2025

PATRICIA PAES SOUZA

USO DE TÉCNICAS E HABILIDADES CULINÁRIAS UTILIZADA PELOS
PROFISSIONAIS DA GASTRONOMIA COMO ATRATIVO AO PÚBLICO INFANTIL
DAS CRECHES PÚBLICAS DE SÃO RAIMUNDO NONATO

Trabalho de conclusão de curso
(monografia) apresentado como exigência para
obtenção parcial do diploma do Curso de
Tecnologia em Gastronomia do Instituto
Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do
Piauí, Campos São Raimundo Nonato.

Orientador(a): Prof. Ma. Marília Alves
Marques de Souza

Coorientador(a): Prof.^a Ma. Jéssica Pinheiro
Mendes Sampaio

Aprovada em: 12/02/2025

SÃO RAIMUNDO NONATO-PI

2025

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

Souza, Patricia Paes

S729u Uso de técnicas e habilidades culinárias utilizada pelos profissionais da gastronomia como atrativo ao público infantil das creches públicas de São Raimundo Nonato / Patricia Paes Souza. - 2025.
31 p.: il. color.

Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnologia em Gastronomia) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus São Raimundo Nonato, 2025.

Orientadora : Profa Ma. Marília Alves Marques de Souza.

Coorientadora : Profa Ma. Jéssica Pinheiro Mendes Sampaio.

1. alimentação Infantil. 2. técnicas Gastronômicas. 3. profissional de Gastronomia. I.Título.

CDD - 641.5

Elaborado por Uliscley Silva Gomes CRB 15/938

PATRICIA PAES SOUZA

USO DE TÉCNICAS E HABILIDADES CULINÁRIAS UTILIZADA
PELOS PROFISSIONAIS DA GASTRONOMIA COMO ATRATIVO AO PÚBLICO
INFANTIL DAS CRECHES PÚBLICAS DE SÃO RAIMUNDO NONATO

Trabalho de conclusão de curso
(monografia) apresentado como exigência para
obtenção parcial do diploma do Curso de
Tecnologia em Gastronomia do Instituto
Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do
Piauí, Campos São Raimundo Nonato.

Orientador(a): Prof. Ma. Marília Alves
Marques de Souza
Coorientador(a): Prof.^a Ma. Jéssica Pinheiro
Mendes Sampaio

Aprovada em: 12/02/2025.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Ma. Marília Alves Marques de Souza (Orientadora)
Instituto Federal do Piauí (IFPI)

Prof. Jéssica Pinheiro Mendes Sampaio (coorientadora)
Instituto Federal do Piauí (IFPI)

Prof. Aquila Matheus de Souza Oliveira
Instituto Federal do Piauí (IFPI)

Prof. Gerlane Dantas da Silva
Instituto Federal do Piauí (IFPI)

PAGRADEFAESENTOA

Primeiramente, gostaria de agradecer à Deus por me guiar e iluminar durante cada etapa desse caminho e me fortalecer todas as vezes em que eu pensava que não conseguiria.

Aos meus pais (Naldo e Cleide) por sempre acreditarem em mim.

Ao meu esposo (Cássio) por embarcar e lutar comigo nessa jornada,

Ao meu filho (Pietro Emanuel) pelas belas palavras que falava e abraços de apoio “mamãe fiquei acordado pra lhe buscar na escola, mamãe você vai conseguir, mamãe você é capaz, mamãe como foi sua aula”, e você soubesse como isso me dava uma força para não desistir.

A minha irmã, cunhado e sobrinho (Isabella, Ramon, Miguel) por sempre estarem dispostos a ajudar e por acreditarem.

A minha orientadora Marília pela orientação, paciência e sabedoria ao longo desses períodos.

Agradeço também a todos os demais professores pelos ensinamentos e experiências compartilhadas durante a minha formação, e a todos os meus colegas de turma pelo companheirismo, vocês foram fundamentais para tornar essa jornada mais leve.

RESUMO

Neste trabalho procuramos abordar como o papel do profissional em gastronomia, pode estar auxiliando no processo de alimentação infantil no percurso de vida escolar, diante que para muitas crianças determinados alimentos são novidade o que acaba dificultando ainda mais a aceitação delas no cotidiano. E sabendo que é na escola onde passam a maior parte do tempo, alguns hábitos estimulados quando criança, como por exemplo uma alimentação saudável poderá ser levada para vida adulta. O objetivo do trabalho foi apresentar de que forma um profissional de gastronomia pode auxiliar nas técnicas culinárias, tornando os alimentos mais atraentes e alcançando assim uma melhor aceitação por parte do público-alvo em questão. Foi solicitado o cardápio utilizado nas creches existentes no município de São Raimundo Nonato, posteriormente foi realizada uma análise do cardápio e por fim, algumas sugestões de cortes e técnicas gastronômicas que visavam melhorar as características sensoriais das refeições. Com a ajuda do profissional de gastronomia e utilizando-se de técnicas adquiridas na formação acadêmica podem estar facilitando o processo de adequação e reeducação alimentar inserido na dieta dos alunos tornando assim a alimentação e atrativa com o uso texturas, cores e assim diminuindo os números de rejeição dos alimentos das creches do município de São Raimundo Nonato no interior do estado do Piauí.

Palavras-chave: Alimentação Infantil; Técnicas Gastronômicas; Profissional de Gastronomia.

ABSTRACT

In this project, we try to address how the role of the gastronomy professional can help in the process of feeding children during their school life, given that for many children certain foods are new, which ends up making it even more difficult for them to accept them on a daily basis. And knowing that it is at school where they spend most of their time, some of the habits encouraged as a child, such as healthy eating, can be carried over into adulthood. The purpose of this work was to show how a gastronomy professional can help with cooking techniques, making food more attractive and thus achieving better acceptance by the target audience in question. The menu used in nursery schools in the municipality of São Raimundo Nonato was requested, followed by an analysis of the menu and, finally, some suggestions for cuts and gastronomic techniques aimed at improving the sensory characteristics of the meals. With the help of the gastronomy professional and using techniques acquired in academic training, they can facilitate the process of adapting and re-educating the food included in the students' diet, thus making the food attractive with the use of textures, colors and thus reducing the number of food rejections in the day-care centers in the municipality of São Raimundo Nonato in the interior of the state of Piauí.

Keywords: Infant Feeding; Gastronomic Techniques; Gastronomy Professional.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

DHAA - Direitos Humanos à Alimentação Adequada IBGE Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística;

PNAE - Programa Nacional de Alimentação Escolar;

SEMED- Secretaria Municipal de Educação.

LISTA DE SÍMBOLOS

% - Porcentagem.

SUMÁRIO

1- INTRODUÇÃO	12
2- OBJETIVOS	13
a) Objetivo geral.....	13
b) Objetivos específicos	13
3- REFERENCIAL TEÓRICO.....	14
3.1 Alimentação infantil	14
3.2 Alimentação em creches.....	15
3.3 Papel do profissional de gastronomia.....	16
4- PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	18
4.1 Instrumentos de coleta de dados.....	18
5 RESULTADOS E DISCUSSÕES	20
6 CONCLUSÃO	27
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA.....	28
ANEXO 01.	30
APÊNDICE 01.	31

1. INTRODUÇÃO

O ambiente escolar é um importante local para experiências alimentares incorporadas durante a infância e são determinantes para a formação dos padrões alimentares adotados pelos indivíduos, pois possibilita o contato e a criação de hábitos alimentares saudáveis.

Através de técnicas e habilidades adquiridas pelo profissional de gastronomia, trabalhando os alimentos de uma lúdica, atrativa para que através do contato visual com o alimento haja maior interesse dos alunos pelo cardápio ofertado pela equipe de cozinha das creches pesquisadas, visando oferecer uma alimentação nutritiva e saudável, mesclando sabor e qualidade.

Frente ao grande aumento no número de creches criadas nos últimos tempos, esse ambiente tem contribuído com o papel importante sobre maior parte dos hábitos alimentares adotados pelas crianças. Hábitos esses que podem ser levados para a vida adulta diminuindo assim futuros déficit nutricionais.

As técnicas e habilidades gastronômicas tem papel muito importante no processo de melhoria de introdução alimentar, já que trabalha os alimentos de uma forma em que as crianças podem ter o contato direto com as formas, cores, texturas e aromas dos alimentos, assim contribuindo de uma forma direta no processo de aceitação do cardápio oferecido.

A escolha pelo tema surgiu depois de uma experiência na qual vivenciei, sabendo que nessa fase inicial o colorido do prato ele pode ser uma das principais formas que podemos fazer com que gere um estímulo para se ter o primeiro contato, e a partir daí se tenha uma alimentação mais nutritiva tendo em vista que essas crianças elas passam a maior parte do tempo dentro do ambiente escolar e junto com outras crianças que trazem influência de outros lares.

E podendo assim fazer com que essas crianças cresçam tendo assim hábitos alimentares mais saudáveis o que vai fazê-los tenham melhor qualidade de vida. Procurar diminuir índice de rejeição de alimentos, apresentando texturas, e os diferentes sabores e fazendo o uso de diferentes técnicas já que nessa fase temos uma seletividade maior, tornando um prato mais atrativo para se ter maior aceitação, e assim incentivar hábitos alimentares mais saudáveis.

2. OBJETIVOS

A partir daqui trago alguns dos objetivos, gerais e específicos, que descrevo ao longo deste trabalho com o intuito de mostrar o máximo de informações, onde o profissional de gastronomia tem um papel importante na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e prazerosos, principalmente no que se diz a respeito sobre alimentação infantil nas creches escolares, sabendo que é uma faixa etária em que o alimento precisa estar de forma bem atrativa e lúdica para que se tenha um número bom de aceitação.

a) Objetivo geral

Apresentar de que forma um profissional de gastronomia pode auxiliar nas técnicas culinárias, tornando os alimentos mais atraentes, lúdicos e educativos e alcançando assim um melhor e maior número de aceitação.

b) Objetivos específicos

- Contextualizar as mudanças alimentares infantis nos últimos anos;
- Apontar as consequências positivas de uma alimentação mais nutritiva;
- Realizar um levantamento das creches da rede municipal de São Raimundo Nonato;
- Analisar o cardápio oferecido pela secretaria de educação do município de São Raimundo nonato;
- Sugerir alternativas de técnicas gastronômicas enfatizando o papel do profissional formado em gastronomia.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

Será explicado de maneira sucinta, como e qual a importância da alimentação infantil, elencando programas criados através de iniciativa pública para melhor atender a todas as carências nutricionais das crianças em idade escolar. Onde nessa idade se obtendo de bons habito alimentares eles podem ser levados para sua vida adulta, já que nessa fase eles estão em aprendizado sobres texturas, cores, sabores e aromas diferentes o que permite que seja crianças e adultos que não tenho dificuldade de se alimentar bem e não venham a ter um déficit nutricional futuro.

3.1. Alimentação infantil

A alimentação adequada e saudável é um direito humano, onde se tem programas como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)¹ e Direitos Humanos à Alimentação Adequada - DHAA que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis. (BRASIL, 2014).

[...] Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar. [...] (BRASIL, 2014, p.16).

O PNAE surgiu em 1955 com o nome de CAMPANHA DE MERENDA ESCOLAR e só em 1979 o Programa passou efetivamente a se denominar PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE) e se apresenta como uma estratégia de promoção da alimentação saudável escolar, e a partir dele a alimentação começou a adquirir um caráter mais efetivamente relacionado ao contexto do processo ensino-aprendizagem e assumir a dimensão de prática pedagógica, de ação educativa, visando à promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional.

Suas Diretrizes sugerem o emprego da alimentação saudável e adequada; a inclusão da

¹ O PNAE tem por objetivo contribuir para o crescimento e o desenvolvimento biopsicossocial a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de hábitos saudáveis dos alunos, por meio de ações de educação alimentar e nutricional e da oferta de refeições que cubram as suas necessidades nutricionais durante o período em que permanecem na escola. (PNAE,1979).

educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, em seus princípios estruturantes o programa tem avançado em direção a consolidar o direito e o acesso à alimentação adequada e saudável no espaço escolar, promovendo e incentivando ações. (LIBERMANN ET AL, 2015).

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma das políticas públicas mais significativas do Brasil e da América Latina no combate à fome e à desnutrição, promovendo a saúde nas escolas. O PNAE atende creches, pré-escolas, ensino fundamental e médio, assim como a educação indígena e comunidades quilombolas, além de alunos da educação especial matriculados em instituições públicas e filantrópicas participantes do programa. Ele proporciona aos estudantes uma alimentação adequada, favorecendo a aprendizagem e o desenvolvimento, bem como a formação de hábitos alimentares saudáveis, além de contribuir para a prevenção da evasão escolar. (FERREIRA ET AL, 2019)

A alimentação na fase pré-escolar ajuda na formação de hábitos saudáveis, assim, torna-se fundamental e profundamente marcante, pois possibilita a aquisição de novos conhecimentos e habilidades, dentro do ponto de vista cognitivo e produtivo e atua como um mecanismo promotor da saúde, já que nessa fase é onde a criança começa a desenvolver a capacidade de selecionar os alimentos a partir de sabores, cores, experiências sensoriais e texturas, sendo que essas escolhas irão influenciar o padrão alimentar futuro. (CARTILHA DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL INFANTIL, 2013).

A aprendizagem é fundamental para o desenvolvimento do padrão alimentar de uma criança que se desenvolve, nomeia e combina a proposição, percepção sensorial dos alimentos, e assim futuramente irá conseguir fazer identificação após o consumo alimentar e o contexto social da alimentação. (SANTOS, 2016).

3.2. Alimentação em creches

Nas últimas décadas vem aumentando o número de creches e de crianças nelas atendidas. “Por tanto a creche faz parte da vida diária das crianças e tem importante papel de promoção de uma alimentação saudável, já que é nos primeiros anos de vida que a criança estabelece seus hábitos alimentares”. (SANTOS et al, 2016 p .40)

É importante que a creche tenha cuidado de desenvolver atividades que estimulem a alimentação saudável devido a sua função social e promovam potencialidade de desenvolver trabalhos sistematizados e contínuos, já que as crianças passam a maior parte do seu tempo

nesse espaço e assim ao sair posso levar consigo todas as experiências aprendidas. Além desse papel importante da creche na alimentação adequada, o que permite que a criança ela se desenvolva com saúde intelectual e física, diminuindo assim futuros aparecimento de deficiências nutricionais. (GOULART,2010).

Mas vale ressaltar que será bem executada esse papel com parceria entre a creche e família, porque quando desenvolvida em conjunto têm uma probabilidade maior de se fluir e desenvolver melhor essa alimentação, sabendo que a família é o primeiro ponto onde se inicia esse processo.

Na creche, as crianças são incentivadas a praticar uma alimentação saudável, tendo a oportunidade de aprender a desfrutar de uma variedade de alimentos nutritivos, através da exposição e degustação, melhorando assim os seus hábitos alimentares. (BARBOSA, 2006). Embora o ato de comer seja uma necessidade básica do ser humano, ter uma alimentação saudável e equilibrada também requer aprendizado.

3.3. Papel do profissional de gastronomia

A gastronomia pode ser definida como o conhecimento fundamentado de tudo o que se refere ao homem, na medida em que ele se alimenta, com o objetivo principal de zelar pela sua conservação, mantendo saudável a espécie por meio da melhor alimentação possível, qualitativa e quantitativamente (MARTINS & BARATTO, 2018; SOUZA E NAKASATO, 2011).

Conforme dito por Martins & Baratto (2018), a gastronomia utiliza-se de técnicas criativas de apresentação das refeições e combinações de diferentes ingredientes e temperos que modificam o sabor do alimento a fim de manter a cultura alimentar e ambiente social ao qual o indivíduo está inserido. O uso de técnicas gastronômicas pode ser uma alternativa eficaz para a melhoria da aceitação da alimentação escolar, especialmente na fase pré-escolar, quando as crianças sentem a necessidade de tocar a comida, sentir as formas, texturas e aromas, além de poderem descobrir as diferentes cores dos alimentos. (SANTOS,2016).

A gastronomia tem o papel de organizar a sociedade, introduzir responsabilidades, promover o compartilhamento e fortalecer os laços sociais que se estabelecem por meio do preparo da comida, além habilidade culinária, o que inclui a seleção, o pré-preparo, o cozimento, a combinação e a apresentação dos alimentos. (FERNANDES et al, 2019).

Para que se tenha merendeiras ainda mais qualificadas a desenvolver essas técnicas é necessário que se faça treinamentos, podendo participar de programas especiais oferecidos pela prefeitura ou cursos autodirigidos e procurar manter sempre contato e uma boa relação, e compartilhar de experiências e assim contribuir de forma positiva no crescimento profissional. (CHEF PROFISSIONAL, 2011).

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este projeto de pesquisa aconteceu de natureza qualiquantitativa, de maneira exploratória, bibliográfica e campo documental sobre o tema acima abordado procurando analisar alternativas em ambientes onde ainda não foram tão explorados e assim adquirir ligações e percepções que nos levem a uma conclusão objetiva acerca do tema. De acordo com De Sousa (2021), a pesquisa bibliográfica se dá através de documentação como livros, artigos, dentre outros, a qual esses materiais de estudo se fazem referência ao tema da pesquisa abordado.

No sentido mais amplo, a pesquisa bibliográfica é entendida como o planejamento global-inicial de qualquer trabalho de pesquisa, o qual envolve uma série de procedimentos metodológicos. (DE SOUSA,2021).

4.1. Instrumentos de coleta de dados

O município de São Raimundo Nonato está localizado na macrorregião do semiárido piauiense, compreendendo uma área irregular de quase 3000 quilômetros quadrados. Limita-se ao norte com os municípios de Brejo do Piauí e João Costa; ao sul com Fartura do Piauí, a Leste com Coronel José Dias e São Lourenço do Piauí e a oeste com Bonfim do Piauí e São Braz do Piauí. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas – IBGE, o município de São Raimundo Nonato fica localizada a 576 Km de distância de Teresina, capital do estado, segundo o último registro do censo de 2022, possuía 38.934 habitantes.

O município possui 14 creches públicas, sendo 5 meio período na zona urbana, 2 sendo tempo integral na zona urbana e 7 na zona rural de meio período, que atende crianças de 3 a 6 anos atendendo em média aproximada de 3 mil crianças. Para atender às demandas de alimentação das creches, o nutricionista é o profissional habilitado que assume o planejamento, coordenação, direção, supervisão e avaliação na área de alimentação e nutrição, dentro da Secretaria de Educação Municipal – SEMED, quanto à alimentação escolar.

O projeto foi realizado com base nas informações coletadas sobre as creches do município. A análise de dados se deu de forma exploratória, onde foi realizado, através de levantamento de documentos fornecidos pela secretaria de educação. Essa coleta ocorreu por meio de duas etapas para que assim se facilite a forma de compreensão dos dados coletados.

Desta forma, a primeira etapa de dados metodológicos se deu da seguinte forma: Para a primeira etapa da pesquisa foi encaminhado um ofício (apêndice 01) solicitando o cardápio

de um mês e informações sobre os insumos que são fornecidos às creches do município. Esta etapa teve como objetivo observar e avaliar essas informações contidas no cardápio. Foram fornecidas cópias dos cardápios planejados para o mês de agosto de 2023, diferenciados entre as creches de meio período e as creches de período integral e entre almoços e lanches. Para a pesquisa foi decidido, pela pesquisadora e orientadora, analisar o cardápio mensal do almoço, visto que possuía maior número de insumos e maior possibilidade de sugestões técnicas.

Com a seleção do cardápio do almoço, a segunda etapa ocorreu a partir da avaliação do cardápio, levando em consideração um melhor aproveitamento dos conhecimentos de técnicas culinárias pelo profissional gastrônomo, seguido de sugestões de técnicas de cortes e de cocção, bem como o uso adequados de especiarias e erva para um melhor aproveitamento alimentar e melhor alcance de aceitação da merenda por parte das crianças, priorizando as normativas.

Os dados coletados foram integrados com dados documentais e bibliográficos para serem analisados.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O cardápio abaixo (anexo 01) foi solicitado e entregue junto a secretaria de educação da cidade de São Raimundo Nonato, por meio de um ofício (apêndice 01) entregue na secretaria de educação na pessoa de Ana Gesilda Lima, uma das nutricionistas do município marcando um encontro explicando sobre o projeto.

O cardápio se refere ao mês de agosto de 2023 e consta o planejamento mensal para as 2 creches de tempo integral sob responsabilidade da secretaria de educação do município. A partir do cardápio disponibilizado foi realizada uma análise dos ingredientes e técnicas utilizadas a fim obter informações que ajudaram a desenvolver ideias e sugestões que visam melhorar as qualidades sensoriais dos alimentos ofertados nas creches estudadas.

Imagem 01 – cardápio da merenda escolar agosto/2023

Cardápio da Merenda Escolar	1ª Semana 07 a 13	2ª Semana 14 a 20	3ª Semana 21 a 27	4ª Semana 28 a 03
Segunda 12:00	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.
Terça 12:00	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.
Quarta 12:00	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.
Quinta 12:00	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.
Sexta 12:00	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.	Arroz, feijão, carne moída, salada de alface com tomate, mandioca cozida e manga.

Fonte: Secretária Municipal de Educação de São Raimundo Nonato 02/08/2023

O quadro abaixo (quadro 01), foi pensado após a análise do cardápio original disponibilizado pela SEMED, os insumos presentes nas cozinhas das creches são obtidos por meio de licitação e distribuídos por todo o estado, sendo os profissionais

de nutrição, os responsáveis pelo planejamento dos cardápios mensais e posteriormente, distribuídos pelas secretarias de educação de cada município do estado.

Quadro 01 – sugestões planejadas pela pesquisadora

Dia da Semana	1º Semana 02 a 04	2º Semana 07 a 11	3º semana 14 a 18	4º semana 21 a 25	5º semana 28 a 01
Seg 2:00		carne moída com legumes, arroz com cenoura, feijão e salada de alface com couve manteiga, tomate cereja e manga	arroz, picadinho carne bovina, feijão e legumes cozidos,	arroz com repolho, feijão, purê de batata, salada de chuchu, cenoura, abobrinha, fricassê de frango	arroz, feijão, carne guisada com batata e cenoura, salada de couve refogada com cenoura e repolho
Terça 12:00		arroz, omelete com verduras (tomate, cebola, coentro, cebolinha), feijão e legumes cozidos	arroz, purê de abobora, picadinho de frango, salada de batata e beterraba	carne moída com legumes, arroz com cenoura, feijão e salada de alface com couve manteiga, tomate cereja e manga	arroz com repolho, feijão, purê de batata, salada de chuchu, cenoura, abobrinha, fricassê de frango
Quarta 12:00	arroz com repolho, feijão, purê de batata, salada de chuchu, cenoura, abobrinha, fricassê de frango	arroz, feijão, carne guisada com batata e cenoura, salada de couve refogada com cenoura e repolho	arroz com repolho, feijão, purê de batata, salada de chuchu, cenoura, abobrinha, fricassê de frango	arroz, omelete com verduras (tomate, cebola, coentro, cebolinha), feijão e legumes cozidos	carne moída com legumes, arroz com cenoura, feijão e salada de alface com couve manteiga, tomate cereja e manga

Quinta 12:00	picadinho de frango, arroz com cenoura, feijão e salada de alface com couve manteiga, tomate cereja	arroz com cenoura, feijão picadinho de carne com legumes	arroz, feijão, carne guisada com batata e cenoura, salada de couve refogada com cenoura e repolho	arroz, purê de abobora, picadinho de frango, salada de batata e beterraba	arroz, omelete com verduras (tomate, cebola, coentro, cebolinha), feijão e legumes cozidos
Sexta 12:00	arroz, omelete com verduras (tomate, cebola, coentro, cebolinha), feijão e legumes cozidos	arroz com repolho, feijão purê de batata, salada de chuchu, cenoura, abobrinha, frango grelhado	carne moída com legumes, arroz com cenoura, feijão e salada de alface com couve manteiga, tomate cereja e manga	arroz, feijão, picadinho de carne com batata e cenoura, salada de couve refogada com cenoura e repolho	arroz, purê de abobora, picadinho de frango, salada de batata e beterraba.

fonte: Elaborado pelo autor, (2025)

Salada: Alface, couve, manteiga, repolho.

Sugestão: Que sejam cortadas em tirinhas bem finas e bem delicadas para que fique algo bem leve, e que junto com os outros alimentos se misture as texturas para assim uma melhor aceitação, as frutas contadas que sejam cortadas em formato de tiras bem finas ou em cubos pequenos. (400 G I Betty Kövesi et al)

Corte sugerido: chiffonade e julienne ou brunoise

Imagem 02 – cortes clássicos da cozinha profissional



Fonte: shutterstock.com (2023)

Legumes: Cenoura, batata, beterraba, chuchu, abobrinha.

Sugestão: Ao usar cozidas ser cortadas em cubos pequenos e dar preferência ao método de cocção indireta, esse método visa preservação dos nutrientes, da textura e dos sabor do alimentos e o que mais preserva os componentes nutricionais, já que muitos nutriente é solúvel em água ou sensíveis a altas temperatura, e quando usadas cruas como a cenoura e beterraba que seja raladas bem fininhas, pode ser usadas também junto com as batatas para adicionar uma cor no caso da beterraba adicionar uma cor rosa e deixar ainda mais atrativa para os olhos das crianças. (400 G I Betty Kövesi)

Cortes sugeridos: julienne, cubos pequenos.

Método de cocção: Cocção indireta (cozimento a vapor)

Imagem 03 – cortes e técnicas clássicas da cozinha profissional



Fonte: videtude.com.br, (2014)

Arroz:

O arroz é um alimento bastante versátil, seu sabor suave possibilita a criação de uma variedade de pratos, dentre elas:

Sugestão: arroz com cenoura ralada onde a cenoura deixa o arroz cor uma cor mais amarelada, arroz com legumes picados (cenoura, batata, abobrinha, arroz com beterraba ralada bem fininha onde a beterraba dá um aspecto rosa no arroz e assim deixando um prato mais colorido e atrativa para as crianças. (400 G I Betty Kövesi 2008).

Carne bovina:

Denomina-se carne o conjunto de tecido de coloração e consistência específica que não são cartilagem ou couro que recobre o esqueleto do animal. A carne é composta, principalmente, de proteína (de 10% a 20%), gordura (de 5% a 30%), substâncias minerais, vitaminas, enzimas, água e carboidrato, por isso a sua importância de ser incluída na

alimentação.

Sugestão: Carne pode ser em cubos ou moída, podendo ser carne guisada ou moída com verduras (cenoura, batatas, chuchu, abobrinha). sugerindo que a carne fosse moída ou desfiada para que fique em pedaços pequenos e que misturada com os outros alimentos seja aceita com mais facilidade. (400 G I Betty Kõvesi)

Método de cocção: misto

Frango:

O frango é uma das aves mais utilizadas na culinária, a carne de frango é rica em proteínas e vitaminas, e também permite fazer várias preparações como picadinho de frango, ao molho, frango desfiado, etc.

Sugestão: utilizando frango desfiado ou picadinho acredito que facilite a aceitação,

por serem pedaços menores quando colocados junto aos outros se misturam as texturas e assim facilitando uma melhor aceitação. (400 G I Betty Kõvesi)

método de cocção: calor misto

Temperos:

Procurar sempre temperar com temperos naturais para além de temperar ainda deixar a comida mais nutritiva.

Sugestão: a cebola e o alho podem ser utilizados de forma ralada porque ao cozinhar eles se desmancham ficando assim imperceptível aos olhos, agregando apenas sabor à comida.

Cozinhar o feijão com a folha de louro para agregar ainda mais sabor à comida. Páprica para agregar ainda mais cor ao alimento. podendo ser usada tanto na carne bovina como no frango Açafrão que além do tempero já agrega cor ao alimento, e apresenta potente ação anti-inflamatória e possui uma potente ação antioxidante devido à presença de seus compostos curcuminoides. A parte da planta comumente utilizada são raízes/rizomas que são empregados como corante alimentício, tempero ou condimento alimentar podendo ser usado também no frango e ovos.

Santos et al (2017), num estudo realizado sobre a aceitação da alimentação escolar,

antes e após o emprego de técnicas gastronômicas, por crianças em idade pré-escolar, utilizando teste afetivo composto de uma escala hedônica facial de cinco pontos, conclui-se que através da aplicação das técnicas gastronômicas, observou-se que as pontuações atribuídas às refeições, bem como seus respectivos índices de aceitação, aumentaram. Os autores ainda reforçam que as técnicas gastronômicas, por sua vez, são compostas pelo uso de diferentes tipos de cortes, pela combinação de diferentes ingredientes, cores, aromas, texturas e temperaturas; e pela prática de diversos métodos de cocção, entre outras estratégias que melhoram os aspectos sensoriais dos alimentos.

Numa pesquisa cujo objetivo era a execução de intervenções gastronômicas no cardápio de um restaurante universitário da cidade de Belém-PA, Maciel et al (2019) testaram técnicas gastronômicas para analisar a aceitabilidade, o resto ingestão e a aparências das refeições preparadas num refeitório universitário. Com as intervenções, o teste de aceitabilidade mostrou que houve redução na satisfação dos usuários quanto aos pratos principais, além de elevar a porcentagem de aceitabilidade dos cardápios para acima de 85%, que é o mínimo segundo os valores de referência. Após as intervenções, o resto-ingestão foi reduzido e as sobras sujas chegaram a zero. Os resultados obtidos foram positivos e semelhantes a outras pesquisas que realizaram intervenções gastronômicas no cardápio.

Conceição, Lira e Fonseca (2021) também reforçam a importância do uso de técnicas gastronômicas numa pesquisa realizada num refeitório universitário. O objetivo do trabalho foi comparar a quantidade de desperdício de alimentos e aceitação de cardápio através da avaliação de sobras e resto-ingestão em Restaurante Universitário, assim como identificar os principais motivos do desperdício entre os comensais. A pesquisa apontou que a baixa aceitação e avaliação de sobras se deu por conta da quantidade e sabor dos alimentos ofertados e concluem que uso adequado de técnicas gastronômicas e fichas técnicas revisadas e implementadas no refeitório, trarão um melhor resultado na aceitação dos cardápios ofertados.

Segundo Souza Santos et al (2016), a aplicação das técnicas gastronômicas, reduz-se a quantidade deixada no prato desses alimentos, mediante a utilização de condimentos e ervas, e dos adequados métodos de cocção, que promoveram um sabor mais agradável e uma melhor distribuição visual dos alimentos.

De acordo com estudos abordados acima, o conhecimento e a aplicação de técnicas gastronômicas/culinárias são de suma importância pois trazem à alimentação e ao alimento

oferecido uma melhor qualidade sensorial e um aumento na qualidade nutricional, principalmente quando utilizados alimentos naturais e funcionais. Através do uso adequado de técnicas de corte e cocção ocorre um melhor aproveitamento da qualidade do alimento, o uso dessas técnicas trazidas pelo profissional da gastronomia permite preparar pratos com sabor, textura e apresentação desejado.

6. CONCLUSÃO

Baseado em estudos passados publicados eles mostram que o uso adequado de métodos de cocção, técnicas de cortes e padronização e com a variação de combinação de diferentes ingredientes de texturas, cores, sabores e aromas podem sim melhorar o aspecto sensorial das preparações. E que essas alterações elas se dão tanto para o ambiente escolar como também para outros ambientes onde tem a manipulação de alimentos como por exemplo universidade, hospitais etc.

Conclui-se que se fazendo o uso das técnicas e combinações que foram sugeridas com a revisão do cardápio terá um melhor resultado, aumentando o nível de aceitação dos alimentos ofertados diminuindo assim o desperdício, tendo em vista que o público alvo são crianças, eles primeiro visualizam para depois terem a curiosidade de experimentar por isso a importância de um prato lúdico e com diferentes texturas, cores onde atraia toda a sua atenção.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, R., CARVALHO, C. G. D. N., D.N. FRANCO, V. C., SALLES-COSTA, R., & SOARES, E. A. (2006). **Avaliação do consumo alimentar de crianças pertencentes a uma creche filantrópica na Ilha de Paquetá**, Rio de Janeiro, Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*.

BRASIL. Ministério da Saúde. secretaria de atenção à saúde. departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014. acesso dia 30 de maio de 2023 https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicações/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

CHEF PROFISSIONAL / Instituto Americano de culinária.; tradução Renata Lucia Bottini. - 4ª ed. rev. p- São Paulo: Senac Editoras, (2011, P 16) Titulo original: **The Professional Chef**. ISBN 978-85-7359-936-8

Conceição, Gabriela Santos da; Lira, Carlos Rodrigo do Nascimento de ; Fonseca, Maria da Conceição Pereira da. (2021). **DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS EM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO: AVALIAÇÃO POR RESTO-INGESTÃO E PESQUISA DE SATISFAÇÃO**. Rev. Simbio-Logias, V. 13, Nr. 18 – 2021.

FERNANDES, S. B.; CARVALHO, A. A. E.; ANDRADE, G. R.; SIMÃO, T. J. M.

FONSECA, C. M.; SILVA, F. A. **Cartilha de Orientação Nutricional Infantil**. FTP - Medicina, UFMG - Universidade Federal de Minas Gerais. 2013. acesso dia 24 de maio de 2023 https://ftp.medicina.ufmg.br/observaped/cartilhas/Cartilha_Orientacao_Nutricional_12_03_13.pdf.

FERREIRA, Helen Gonçalves Romeiro; ALVES, Rodrigo Gomes; MELLO, Silvia Conceição Reis Pereira. O PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

(PNAE): ALIMENTAÇÃO E APRENDIZAGEM. **Revista da Seção Judiciária do Rio de Janeiro**, [S.l.], v. 22, n. 44, p. 90-113, abr. 2019. ISSN 2177-8337. Disponível em: <http://revistaauditorium.jfrj.jus.br/index.php/revistasjrj/article/view/150>

GOULART, R. M. M.; BANDUK, M. L. S.; TADDEI, J. A. A. C. **Uma revisão das ações de nutrição e do papel do nutricionista em creches**. Revista de Nutrição , 2010.

ISSA, Raquel Carvalho et al. **Alimentação escolar**: planejamento, produção, distribuição e adequação. Revista Panamericana de Salud Publica, v. 35, p. 96-103, 2014. OBSERVAÇÃO. KÖVESI Betty ... [et ai.) ; **400 G I** Ilustrações de Dado Motta. - São Paulo : Companhia

Editora Nacional, 2007. Outros autores: Carlos Siffert. Carole Crema, Gabriela Martinoh SBN 978-85-04-01120-3 1. Cozinha - Técnicas 2. Culinária 3. Receitas 1. Kövesi, Betty. li. Siffert. Carlos. Ili. Crema, Carole. IV. Martinoli. Gabriela. V Motta. Dado. 07- 2958 CDD-641.5.

LIBERMANN, Angelita Pinto; BERTOLINI, Geysler Rogis Flor. **Tendências de pesquisa em políticas públicas**: uma avaliação do Programa Nacional de Alimentação Escolar-PNAE. Ciência & Saúde Coletiva, v. 20, p. 3533-3546, 2015.

Maciel, Iza & Souza, Vanessa & Andrade, Nilma & Conceição, Laíza & Moraes, Bruno. (2019). **INTERVENÇÕES GASTRONÔMICAS E ANÁLISE DA ACEITABILIDADE EM UM RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO NA CIDADE DE BELÉM-PA.** DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. 14. e38974. 10.12957/demetra.2019.38974.

MARINHO, F. C. M., ASSAO, T. Y.; CERVATO-MANCUSO, A. M. **Percepções e práticas dos diretores e coordenadores acerca da alimentação infantil em creches públicas do município de Jandira, São Paulo, Brasil.** *Segurança Alimentar e Nutricional*.

MARTINS, P.; BARATTO, I. **Gastronomia Hospitalar: treinamentos em base de cozinha.** Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v.12. n.69. p.110-117. Jan./Fev.2018.

RAMOS, MAUREM et al. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.** *Jornal de pediatria*, v. 76, n. Supl 3, p. S229-S237, 2000. RIBEIRO, C. R.; SOUZA REIS, T. M.; MONTEIRO, M. A. M. A gastronomia como estratégia de promoção da alimentação saudável na moradia universitária. *Interfaces-Revista de Extensão da UFMG*, v. 7, n. 1, 2019.

Santos VS, Silva DE da, Almeida MEF de, Abranches MV. (2017). **Uso de técnicas gastronômicas:** uma estratégia para melhorar a aceitabilidade da alimentação de pré-escolares do interior de Minas Gerais. *J Health Biol Sci*. [Internet]. 30º de junho de 2017.

SANTOS, VIRGÍNIA SOUZA et al. **Eficácia da gastronomia na aceitabilidade da alimentação escolar.** JPMHC| Journal of Management & Primary Health Care| ISSN 2179-6750, 2016.

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL. **Alimentação na Educação Infantil:** mais que cuidar, educar, brincar e interagir. 2020. Acesso em 24 de maio: (https://educacao.df.gov.br/wpconteudo/uploads/2021/07/Guia_Projeto_Alimentacao.pdf)

SOUSA, A. S.; OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. **A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos.** Cadernos da FUCAMP, v. 20, n. 43, 2021.

ANEXO 01

[illegible]

APÊNDICE 01



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
PIAUI
Campus Teresina-Zona Sul

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUI
CAMPUS SÃO RAIMUNDO NONATO

Ofício nº 01/2023

A Srª Ana Gesilda Lima Negreiros
Nutricionista da Secretaria Municipal de Educação

Venho, através deste, solicitar-lhe, que dentro das possibilidades administrativas e operacionais, da Secretaria Municipal de Educação, Vsa., se digne, a fornecer para a estudante do curso de Tecnólogo em Gastronomia do Instituto Federal Ciência e Tecnologia do Piauí – São Raimundo Nonato, Patricia Paes Sousa, o cardápio de um mês e informações sobre os insumos que são fornecidos às creches do município, aplicado sob sua orientação técnica na Secretaria.

Informo que, o objetivo desta solicitação é tão somente para obtenção de informações e auxílio na elaboração do trabalho de conclusão de curso em Gastronomia, cujo objetivo é apresentar de que forma um profissional de gastronomia pode auxiliar nas técnicas culinárias, tornando os alimentos mais atraentes, lúdicos e educativos e alcançando assim um melhor e maior número de aceitação dentro das creches do município.

Antecipadamente, meus agradecimentos.

Teresina, 20 de setembro de 2023.

Marília Alves Marques de Souza

Profª Marília Alves Marques de Souza
(orientadora)