

MINISTÉRIO DA SAÚDE
GRUPO HOSPITALAR CONCEIÇÃO
CENTRO DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA E PESQUISA EM SAÚDE –
ESCOLA GHC

CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

ASPECTOS SENSORIAIS DOS ALIMENTOS E FORMAÇÃO DOS
HÁBITOS ALIMENTARES NA INFÂNCIA

BRUNA GUSMÃO LEITE

ORIENTADORA: CRISTINE RAMPELOTTO

CO-ORIENTADORA: BIANCA DA SILVA ALVES

PORTO ALEGRE

2022

BRUNA GUSMÃO LEITE

ASPECTOS SENSORIAIS DOS ALIMENTOS E FORMAÇÃO DOS HÁBITOS
ALIMENTARES NA INFÂNCIA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Técnico em Nutrição e Dietética do Centro de Educação Tecnológica e Pesquisa em Saúde do Grupo Hospitalar Conceição do Rio Grande do Sul, em cumprimento às exigências legais como requisito parcial à obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética.

Orientadora: Cristine Rampelotto.

Co-Orientadora: Bianca da Silva Alves.

PORTO ALEGRE

2022

RESUMO

Este trabalho apresenta os principais aspectos que influenciam a formação dos hábitos alimentares, desde a gestação até a fase pré-escolar. Trazendo o conceito de alimentação saudável e apresentando os principais fatores de risco relacionados a má alimentação. Explica também, como a alimentação escolar atua, embasada no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), através de ações de educação alimentar e nutricional, visando despertar o interesse da criança na alimentação saudável, explorando os aspectos sensoriais dos alimentos e a utilização dos sentidos. Pensando em auxiliar na aceitação de alimentos saudáveis, foi desenvolvida uma oficina, onde através dos sentidos (tato, olfato, paladar, visão e audição), serão apresentados alguns alimentos às crianças, que deverão os explorar, tentando descobrir quais são. Para finalizar a ação, será feita uma roda de conversa onde as crianças serão incentivadas a falar sobre suas experiências alimentares e experimentar os alimentos trazidos para a oficina. A atividade tem como objetivo principal, incentivar que os alunos pré-escolares, aumentem seu repertório alimentar, aceitando e experimentando novos alimentos e adotando hábitos alimentares mais saudáveis. A partir do estudo, é possível afirmar que, a formação dos hábitos alimentares, durante a infância, é influenciada por fatores fisiológicos e ambientais, sendo a alimentação em grupo, principalmente em ambiente escolar, a que mais contribui para o remodelamento dos hábitos alimentares. A implantação de programas de educação alimentar e nutricional, nas escolas, torna-se então, uma importante ferramenta na promoção da alimentação saudável e formação de novos hábitos alimentares. Através das ações de educação alimentar e nutricional, é possível então, abordar os aspectos sensoriais dos alimentos, explorando a utilização dos sentidos, para tornar os alimentos mais atrativos e aumentar sua aceitação.

Palavras-chave: comportamento alimentar; educação alimentar e nutricional; alimentação escolar; neofobia; alimentação infantil.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
2. OBJETIVO	6
3. REFERENCIAL TEÓRICO	7
4. MÉTODO	13
4.1 DEFINIÇÃO DO PRODUTO.....	13
4.2 PÚBLICO ALVO.....	13
4.3 PROPOSTA PEDAGÓGICA	13
4.4 ETAPAS DE ELABORAÇÃO.....	14
4.5 PRODUTO	16
5. RECURSOS	19
6. CRONOGRAMA	20
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
REFERÊNCIAS	22
APÊNDICES	24

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho faz parte da grade curricular do quarto semestre do Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Técnica do Grupo Hospitalar Conceição – Centro de Educação Tecnológica e Pesquisa em Saúde, sendo esta, a primeira turma em formação do referido curso. Tendo como base os conhecimentos adquiridos através desta formação, junto com minhas vivências diárias, escolhi falar sobre aspectos da alimentação, diretamente ligados às crianças em idade pré-escolar (entre dois e seis anos), matriculadas na rede pública de ensino do município de Porto Alegre/RS.

Durante a fase pré-escolar, a criança apresenta um ritmo de crescimento regular e inferior aos dois primeiros anos de vida, sendo assim, suas necessidades nutricionais também diminuem e, conseqüentemente, ocorre uma redução do apetite. Ao entrar nesta fase, a criança começa a se socializar mais e comunicar, com maior facilidade, suas preferências, aprofundando a relação afetiva com a alimentação e vivenciando novas experiências. Com isso, amplia sua autonomia e desenvolve ainda mais a capacidade de selecionar os alimentos a partir de sabores, cores, experiências sensoriais e texturas. Essas escolhas refletirão diretamente no padrão alimentar futuro da criança.

A formação das preferências alimentares da criança pode decorrer da observação e imitação dos alimentos escolhidos por familiares ou outras pessoas que convivem em seu ambiente e, com freqüência, podem apresentar uma relutância em consumir alimentos novos prontamente. Para que esse comportamento se modifique, é necessário que a criança prove o alimento diversas vezes, em diferentes momentos e em variados tipos de preparação, mesmo que em quantidades mínimas. Somente dessa forma, ela conhecerá o sabor do alimento e estabelecerá seu padrão de aceitação.

A Alimentação Escolar é uma área ampla de atuação e possibilita desenvolver ações de educação alimentar tanto preventivas quanto corretivas, trabalhando de forma lúdica e atrativa diretamente com as crianças e, como conseqüência, alcançando seu grupo familiar. É de suma importância que a escola e a família

participem da educação alimentar e nutricional das crianças, criando atitudes positivas frente aos alimentos e à alimentação, encorajando a aceitação da necessidade de uma alimentação saudável e diversificada e fazendo a criança entender a relação entre a alimentação e a saúde.

Pensando nessas questões, torna-se indispensável abordar os aspectos sensoriais dos alimentos. Através dos sentidos (tato, olfato, paladar, visão e audição), será instigada a curiosidade dos pré-escolares, com a finalidade de incentivar que novos alimentos e formas de preparação sejam incluídos aos hábitos alimentares das crianças. A forma que o alimento for preparado, resultará em diferentes sabores, aromas, texturas e cores, podendo, assim, aumentar sua aceitação.

O presente documento está dividido em capítulos, sendo o primeiro deles composto por uma breve introdução, que, no seu decorrer, justifica a escolha do assunto em questão. O segundo capítulo revela o objetivo a ser alcançado a partir deste trabalho. O terceiro capítulo discorre sobre a formação dos hábitos alimentares desde o nascimento à idade pré-escolar, assim como as influências que os aspectos sensoriais dos alimentos têm sobre a alimentação. O quarto e quinto capítulos foram escritos com a finalidade de descrever o produto técnico, que, neste caso, será uma oficina, bem como suas etapas de elaboração.

2. OBJETIVO

Elaborar oficina de alimentação saudável com pré-escolares, matriculados na rede pública de ensino, incentivando, através dos aspectos sensoriais (aroma, sabor, cor e textura), que novos alimentos sejam conhecidos, experimentados e incluídos em sua alimentação.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

Comer é mais que uma atividade rotineira, a alimentação saudável e balanceada é fundamental para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde, enquanto a alimentação desbalanceada e inadequada pode nos trazer problemas de saúde imediatos e/ou em longo prazo. Compreender o processo de formação dos hábitos alimentares é fundamental, visto que estes hábitos se formam durante a infância, desde a gestação e a lactação, e são influenciados pelos fatores fisiológicos e ambientais aos quais a criança é exposta durante a infância (VALLE; EUCLYDES, 2007).

Quando refletimos sobre alimentação, acabamos percebendo que os hábitos alimentares estão presentes em nossas vidas desde muito cedo. Durante a gestação, o feto é exposto a diversos estímulos sensoriais, alguns estudos apontam a possibilidade de que essas experiências contribuam para o desenvolvimento da preferência por sabores, pois o líquido amniótico é aromático e seu odor é influenciado pelos alimentos consumidos pela mãe (VALLE; EUCLYDES, 2007).

Com a amamentação, a criança ingere, através do leite materno, os compostos químicos que dão sabor e aroma aos alimentos consumidos pela mãe, mais tarde, ao iniciar a introdução da alimentação complementar, a criança será exposta a novos alimentos e sabores. Assim, desde a lactação, já começa a se inserir na rotina alimentar do grupo familiar, que contribuirá para a formação dos hábitos alimentares da criança (VALLE; EUCLYDES, 2007; VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008).

Para que a introdução da alimentação complementar ocorra de forma adequada, a criança precisa aprender a comer os alimentos ofertados a ela. É comum que, no início, a criança apresente dificuldade em consumir novos alimentos prontamente (neofobia). Em geral, a maioria dos alimentos recusados acaba sendo aceita quando ofertada com mais regularidade, pois a frequência das exposições e a preferência pelo alimento estão diretamente relacionadas. São necessárias repetidas exposições ao novo alimento para que seja percebido um aumento na preferência pelo mesmo, não havendo um consenso, entre os autores, referente ao número de exposições mínimas (COSTA *et al.*, 2013; VALLE; EUCLYDES, 2007; VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008).

Durante a fase de introdução da alimentação complementar, é importante oferecer, à criança, uma considerável variedade de alimentos diversificados em sabores e texturas, pois quando acostumados a uma maior gama de alimentos, são menos inclinados a limitar sua variedade de opções no futuro. Com o passar do tempo, tendem a rejeitar alimentos desconhecidos, porém, ao continuar ofertando pequenas porções dos mesmos, as crianças acabam se familiarizando, e frequentemente, passam a aceitá-los (COSTA *et al.*, 2013; MAHAN; RAYMOND, 2018).

Ao alcançar a fase pré-escolar, compreendida entre dois e seis anos, o ritmo de crescimento da criança diminui, passando a ser lento e constante, com isso, ocorre, também, a mudança e a redução do apetite, devido ao decréscimo de suas necessidades nutricionais. Nesse período, a criança passa a ter maior interesse no mundo à sua volta e reduz a atenção na alimentação. O momento das refeições passa a ser percebido como monótono, pois é necessário, na maioria das vezes, cessar uma atividade lúdica e atrativa para realizar a refeição (SILVEIRA, 2017).

O comportamento alimentar da criança pré-escolar caracteriza-se por ser imprevisível e variável, fazendo com que, muitas vezes, a criança se torne mais seletiva em sua alimentação, nesses casos, é comum que os pais, erroneamente, acreditem se tratar de aversão ao alimento e, partindo dessa concepção, acabem por retirá-lo do cardápio da criança. O ideal é que, ao rejeitar o alimento, a família continue o oferecendo e incentivando seu consumo, contudo, as diversas formas de preparação deste alimento deverão ser exploradas junto com uma forma de apresentação mais atrativa. Utilizar o alimento em receitas diferentes e ofertá-lo respeitando um intervalo de tempo pode fazer com que a aceitação seja facilitada (VALLE; EUCLYDES, 2007).

Os fatores ambientais também exercem uma grande influência na formação dos hábitos alimentares, pois as crianças, no decorrer dos primeiros anos de vida, aprendem a se alimentar em resposta ao seu contexto social, econômico, cultural e comportamental. A alimentação do grupo familiar, mais especificamente da mãe, afeta a preferência alimentar da criança, pois, ao observar os alimentos e a forma como sua família realiza as refeições, a criança tende a agir por imitação e aceitar apenas os alimentos consumidos pelo grupo. Outra grande influência é exercida pelos meios de comunicação que reforçam a tendência em preferir os alimentos com

alta densidade calórica, ricos em açúcar e gordura e deficientes em nutrientes, utilizando-se de imagens extremamente atrativas e fazendo com que estes se tornem objeto de desejo alimentar (COSTA *et al.*, 2013; VALLE; EUCLYDES, 2007; VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008).

Atualmente, muitas crianças passam parte ou a maioria de seus dias em creches ou pré-escolas, devido às mudanças no estilo de vida familiar. Assim, muitas vezes, consomem a maior parte dos nutrientes ingeridos diariamente, nestes estabelecimentos, o refeitório escolar se torna, então, um espaço que viabiliza realizar as refeições de forma compartilhada, facilitando o entrosamento entre o grupo e contribuindo para o bom andamento das atividades escolares. Esses momentos se tornam grandes oportunidades para a formação de hábitos alimentares saudáveis (COSTA *et al.*, 2013; PORTO ALEGRE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Educação, 2021).

A interação com outras crianças pode influenciar tanto de forma positiva quanto negativa a aceitação alimentar, a tendência é que, em um grupo, uns imitem as atitudes dos outros. Assim, poderá ocorrer a recusa de algum alimento que faça parte da rotina da criança, como, também, pode ocorrer a aceitação de algum alimento novo por influência do grupo. A alimentação, quando realizada em grupo, torna-se uma excelente oportunidade para desenvolver ações de educação alimentar e nutricional, possibilitando a execução de diversas atividades de aprendizagem com foco em alimentação saudável (COSTA *et al.*, 2013; VALLE; EUCLYDES, 2007; VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008).

Em âmbito escolar, uma alimentação saudável e adequada é aquela que abrange o uso de alimentos variados e seguros, que respeitem as tradições, os hábitos saudáveis e a cultura, contribuindo para o crescimento e desenvolvimento das crianças, assim como o rendimento escolar, de acordo com sua faixa etária e estado de saúde (DISTRITO FEDERAL. Governo Federal. Secretaria de Educação, 2017, p. 12).

O Ministério da Cidadania – Secretaria Especial do Desenvolvimento Social (2022) conceitua a educação alimentar e nutricional (EAN) como:

Um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional.

Ao pensar nesse contexto, torna-se evidente que, com todas as dificuldades que envolvem a alimentação em idade pré-escolar, muitas vezes, é difícil garantir que a criança se alimente de forma saudável, adequada, variada e segura. Um dos maiores desafios, quando falamos em alimentação saudável, é despertar o interesse em preparações de alimentos que, ao mesmo tempo, sejam saudáveis e agradáveis aos sentidos, respeitando a cultura, as crenças e o contexto em que as pessoas estão inseridas (VALLE; EUCLYDES, 2007).

Os hábitos alimentares inadequados constituem fatores de risco para várias doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a obesidade, desnutrição, diabetes, hipertensão, entre outras. Com isso, a Educação Alimentar e Nutricional passou a ser considerada uma ferramenta para reverter a crescente predisposição ao consumo exagerado de gorduras, açúcar e produtos ultra-processados, tornando a intervenção na alimentação infantil cada vez mais necessária. Através da educação alimentar e nutricional, torna-se possível propor ações que tornem o momento das refeições atrativas e lúdicas, fazendo com que o interesse da criança seja despertado, não só para a alimentação como para a prática de hábitos alimentares mais saudáveis (COSTA *et al.*, 2013).

Pensando em proporcionar uma alimentação mais saudável para os escolares, o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) criou o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), visando promover ações que contribuam para o crescimento, o desenvolvimento, a aprendizagem, o rendimento escolar dos estudantes, assim como a formação de hábitos alimentares saudável, por meio da oferta de alimentação escolar adequada e segura, de ações de educação alimentar e nutricional. O PNAE atende todos os alunos matriculados na educação básica das redes públicas federal, estadual, distrital e municipal (RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Educação, 2022).

Nas últimas décadas, a população brasileira passou por uma transição nutricional que ocasionou a redução da fome e desnutrição, por outro lado, levou ao aumento do excesso de peso, em consequência de problemas relacionados à alimentação e nutrição, tornando o diagnóstico de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) cada vez mais frequente. Em Porto Alegre, o PNAE se tornou referência de qualidade e inovação. Através do monitoramento do estado nutricional dos alunos, obtém dados que permitem medir a eficiência das ações propostas. Em

2021, efetuou mudanças no cardápio escolar, incluindo a oferta de frutas em substituição aos produtos excessivamente doces e o controle da quantidade de sal, açúcar e óleo utilizados nas preparações servidas na escola. O intuito desta ação é reduzir o percentual de crianças com excesso de peso e aumentar o percentual de crianças com peso adequado (PORTO ALEGRE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Educação, 2021).

Para que os resultados sejam alcançados, é necessário um conjunto de ações entre as escolas e as famílias, que apresentam papel significativo na formação dos hábitos alimentares das crianças. As ações de educação alimentar e nutricional nas escolas vêm, embasadas no PNAE, para auxiliar na formação de hábitos alimentares saudáveis. Essas ações visam tornar a alimentação saudável mais atrativa aos educandos e melhorar sua aceitação, ajudando na manutenção da saúde e no consumo de alimentos adequados do ponto de vista nutricional (PORTO ALEGRE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Educação, 2021).

O alimento, quando apresenta boa qualidade, possui características sensoriais agradáveis e próprias do produto, com coloração, consistência, aroma e sabor característicos. Quando apresenta alteração em suas características, estas, serão percebidas pelo comensal, que de acordo com suas preferências, poderá aceitar ou recusar o alimento. Os aspectos sensoriais são os que possuem maior influência na escolha alimentar.

A análise sensorial é a ciência ou a disciplina científica usada para medir, analisar e interpretar as reações às características dos alimentos percebidas pelos cinco sentidos humanos: visão, olfato, audição, tato e paladar. Estas características, ou atributos sensoriais, tendem a ser percebidos na seguinte ordem: aparência, aroma, consistência e sabor (SÁ. Embrapa, 2021).

Para que possamos perceber os alimentos em sua totalidade, é necessária a utilização dos nossos cinco sentidos (visão, audição, tato, olfato e paladar). Através dos sentidos, conseguimos identificar a qualidade do alimento e a qualidade da sensação gerada ao consumi-lo. Responsáveis por um papel importante na aceitação alimentar, os sentidos, nos permitem vislumbrar a alimentação de forma atrativa, e quando utilizados simultaneamente, nos capacitam a identificar a qualidade sensorial dos alimentos. As sensações provocadas pelo alimento, são percebidas por meio de sinais elétricos enviadas ao cérebro através dos neurônios, essas sensações podem ser prazerosas ou não e influenciar a aceitação sensorial,

que, é indiscutível no consumo alimentar, visto que é através dela que os padrões alimentares se formam (PINELI; GINANI, 2017).

Através da visão, percebemos as características físicas do alimento, como tamanho, forma e cor, geralmente, a visão é a maior responsável pela aceitação ou negação dos alimentos, pois tendemos a julgar pela aparência, consumindo apenas as preparações atrativas visualmente. O olfato nos permite identificar o aroma e odor dos alimentos, os processos olfativos constituem o sistema límbico, responsável pelas memórias e emoções. O paladar possui uma função básica que é selecionar alimentos aptos para o consumo. As preferências alimentares estão diretamente ligadas ao paladar, que nos remete aos sabores doce, salgado, amargo, ácido e umami (PINELI; GINANI, 2017).

Os receptores do tato são extremamente sensíveis e estão distribuídos pelo interior da boca, lábios e mãos. As informações transmitidas pelo tato referem-se à textura, forma, peso, temperatura e consistência do alimento e complementam informações captadas pela visão. A percepção da textura de alimentos e bebidas é obtida através do tato juntamente com a audição. Quando em conjunto, tato e audição, são responsáveis pela percepção de crocância, gaseificação e arenosidade. Os sons provocados pela mastigação e pela mordida complementam a experiência da alimentação nos proporcionando satisfação.

Como conhecimento científico, a análise sensorial é usada para evocar, medir, analisar e interpretar reações às características dos alimentos e dos materiais percebidas pelos sentidos da visão, do olfato, do paladar, do tato e da audição (PINELI; GINANI, 2017, p. 50).

4. MÉTODO

4.1 DEFINIÇÃO DO PRODUTO

Foi planejada uma oficina de alimentação saudável, na qual acontecerá uma dinâmica, em que as crianças tentarão identificar alguns alimentos através do tato, olfato e paladar, visando explorar os aspectos sensoriais dos alimentos e estimular sua experimentação.

4.2 PÚBLICO ALVO

A oficina foi pensada para ser desenvolvida com crianças em idade pré-escolar, matriculadas em uma escola de educação infantil da rede pública de Porto Alegre, com idade entre 4 e 6 anos.

4.3 PROPOSTA PEDAGÓGICA

Como já exposto na revisão da literatura, o pré-escolar está em uma fase onde a rejeição de alimentos é bastante comum. Além disso, este período da vida é muito importante para a formação e a consolidação de hábitos alimentares e cada espaço de convivência das crianças é crucial na aquisição destes hábitos. Neste sentido, o atual trabalho busca desenvolver uma ação educacional em alimentação e nutrição, com o objetivo de estimular a experiência sensorial das crianças com alimentos.

A oficina vai trabalhar a relação dos participantes com os alimentos por meio da exploração dos sentidos (tato, olfato e paladar). Cada sentido será experienciado em momentos distintos pelos alunos, propiciando assim, atenção total àquele que estará sendo trabalhado.

As crianças serão convidadas a identificar, por meio de um dos sentidos, que alimento está sendo apresentado a elas. Estimulando assim, além dos sentidos, um diálogo sobre os alimentos que elas conhecem e o autoconhecimento em relação às preferências alimentares. A partir do diálogo construído, será incentivada a adoção de uma alimentação diversificada e a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

4.4 ETAPAS DE ELABORAÇÃO

Será realizada uma oficina, com posterior diálogo reflexivo. As crianças tentarão identificar alguns alimentos através do tato, olfato e paladar com a finalidade de estimular o interesse pelos alimentos e incentivar sua experimentação.

Antes de iniciar a oficina em si será necessário separar e organizar os materiais necessários para sua aplicação, alguns desses materiais necessitam de confecção prévia, como a caixa tátil (Apêndice A), potes olfativos (Apêndice B), potes gustativos (Apêndice C) e ficha de registro da atividade (Apêndice D).

Iniciaremos a organização da oficina separando a caixa tátil, os potes olfativos e os potes gustativos (o número de potes olfativos e gustativos vai depender da quantidade de alimentos que serão utilizados para explorar estes sentidos).

Dentro da caixa tátil deverão ser colocados alimentos ou ingredientes com tamanhos e texturas diferentes, como cenoura, abacaxi, brócolis, couve, kiwi, milho, alho, cravo, banana, maçã, uva, carambola e beterraba.

Nos potes olfativos deverão ser colocados alimentos ou ingredientes com o cheiro mais marcante, como manga, bergamota, alho, cebolinha, manjeriço, morango, cravo, canela, maracujá e hortelã.

Nos potes gustativos deverão ser colocados alimentos com o sabor marcante ou que não sejam muito freqüentes na alimentação escolar e ou da criança, como batata doce, beterraba, mamão, tomate, uva, bergamota, melancia, manga e abacaxi.

Ficará a critério do técnico em nutrição e dietética da escola e/ou professor da turma a escolha dos alimentos utilizados para estimular cada um dos sentidos. Os ingredientes a serem utilizados deverão ser previamente higienizados, preparados e porcionados caso seja necessário. Cada tipo de alimento deverá ser armazenado separadamente em seu devido recipiente.

A aplicação da oficina deverá ser realizada no refeitório escolar ou na própria sala de aula, sendo necessário que possua espaço para a formação de três pequenos grupos. No primeiro grupo posicionaremos sobre uma mesa a caixa tátil, no segundo grupo posicionaremos sobre a mesa os potes olfativos e no terceiro grupo posicionaremos sobre a mesa os potes gustativos.

Deverá ser disposta sobre cada uma das mesas uma ficha de anotações sobre o experimento e uma caneta. Nesta ficha deverão conter as seguintes informações: nome do aluno, alimento experimentado e qual alimento a criança achou que era.

Para a realização da atividade, em turmas grandes, será necessária a colaboração de três adultos onde cada um ficará responsável por um dos grupos de alunos. Caso a turma seja pequena, a atividade poderá ser realizada por um único adulto.

Em turmas grandes, os alunos deverão se dividir em três grupos, cada grupo ficará em uma das mesas. Ao final de cada rodada trocam-se os alimentos/sentidos até que todos tenham passado pelos três grupos. Em turmas pequenas, será formado apenas um grupo, que transitará de mesa em mesa ao final de cada rodada, guiado pelo adulto responsável.

Na mesa número 1 (caixa tátil) cada uma das crianças, na sua vez, deverá colocar uma das mãos dentro da caixa e manusear o alimento disponível. Será então registrado pelo adulto na ficha da atividade o nome da criança, o alimento manuseado e qual alimento a criança disse ser.

Na mesa número 2 (potes olfativos) cada uma das crianças, na sua vez, deverá escolher um dos potes. Com a tampa do pote fechada, deverá sentir o odor do alimento e tentar descobrir qual é. Será então registrado pelo adulto na ficha da atividade o nome da criança, o alimento manuseado e qual alimento a criança disse ser.

Na mesa número 3 (potes gustativos) cada uma das crianças, na sua vez, deverá escolher um dos potes. O alimento, escolhido aleatoriamente, deverá ser experimentado pela criança com o intuito de descobrir qual é. Será então registrado pelo adulto na ficha da atividade o nome da criança, o alimento experimentado e qual alimento a criança disse ser.

Durante a atividade é fundamental conversar com as crianças estimulando sua participação e instigando sua vontade de descobrir os alimentos.

Após os alunos passarem pelos 3 grupos de alimentos/sentidos a turma deverá se reunir para uma conversa descontraída sobre a oficina, partindo de perguntas como: Qual alimento você acha que provou, tocou, cheirou? Você conhece esse alimento? Você já comeu? E seus amigos? Você gosta desse

alimento? Você consome em casa? Seus pais consomem e incentivam você a comer?

Através do questionamento buscamos possibilitar uma conversa sobre os alimentos de maneira plena, incluindo como se apresentam visualmente, quais são as texturas, cheiros e gostos, e sobre os tipos de preparação que podem ser feitos com cada alimento.

Se houver horta escolar é interessante utilizar alimentos desse local para vincular a atividade à importância da horta. Durante as perguntas e em meio às trocas de experiência, as crianças serão incentivadas a provar os alimentos.

A avaliação desta ação é um processo longo, pois será necessário ofertar os alimentos aos pré-escolares diversas vezes e com as mais variadas formas de preparação até que se possa medir o nível de aceitação dos mesmos.

4.4 PRODUTO

PLANO DE AULA

Data: A combinar com a escola.

Horário: A combinar com a escola.

Carga Horária: Em média 2 horas

Disciplina: Curso técnico em Nutrição – TCC II	
Turma: Maternal II, Jardim A e Jardim B	
Professor(a) Responsável: Professor(a) responsável pela turma	
Tema /conteúdo:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oficina em educação alimentar e nutricional: Explorando os sentidos e as características sensoriais dos alimentos.
Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reconhecer os alimentos ofertados através dos sentidos (tato, olfato e paladar); ➤ Explorar os aspectos sensoriais e a apresentação de cada um dos alimentos ofertados; ➤ Incentivar a experimentação de novos sabores, cores, aromas e texturas;

Objetivo(s):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Discutir acerca dos conhecimentos adquiridos sobre os alimentos.
Metodologia ou Estratégia Pedagógica:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Deverão ser confeccionados previamente: a caixa tátil (Apêndice A), os potes olfativos (Apêndice B), os potes gustativos (Apêndice C) e as fichas de registro da atividade (Apêndice D). O número de potes olfativos e gustativos vai depender da quantidade de alimentos utilizados para explorar estes sentidos; ➤ Antes de iniciar a oficina, será necessário separar e organizar os materiais que serão utilizados. Os ingredientes deverão ser higienizados, preparados, porcionados (caso seja necessário) e armazenados separadamente em seu devido recipiente. Ficará a critério do técnico em nutrição e dietética da escola e/ou professor da turma a escolha dos alimentos utilizados para estimular cada um dos sentidos; ➤ Dentro da caixa tátil, deverão ser colocados alimentos ou ingredientes com tamanhos e texturas diferentes. Nos potes olfativos, alimentos ou ingredientes com o cheiro marcante. Nos potes gustativos, alimentos com o sabor marcante ou que não sejam muito freqüentes na alimentação escolar e ou da criança; ➤ A aplicação da oficina poderá ser realizada no refeitório escolar ou na própria sala de aula, sendo necessário que possua espaço para a formação de três pequenos grupos; ➤ No primeiro grupo posicionaremos sobre uma mesa a caixa tátil, no segundo grupo posicionaremos sobre uma mesa os potes olfativos e no terceiro grupo posicionaremos sobre uma mesa os potes gustativos. Deverá ser disposta sobre cada uma das mesas uma ficha de registro da atividade (Apêndice D) e uma caneta; ➤ Para a realização da atividade, em turmas grandes, será necessária a colaboração de três adultos, cada um ficará responsável por um dos grupos. Os alunos serão divididos em três grupos, um grupo em cada mesa. Ao final de cada rodada trocam-se os alimentos/sentidos até que todos tenham passado pelos três grupos; ➤ Caso a turma seja pequena, a atividade poderá ser realizada por um único adulto. Será formado apenas um grupo, que transitará de mesa em mesa ao final de cada rodada, guiado pelo adulto responsável;

<p>Metodologia ou Estratégia Pedagógica:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Na mesa número 1 (caixa tátil) cada uma das crianças, na sua vez, deverá colocar uma das mãos dentro da caixa e manusear o alimento disponível. Através do tato deverá tentar identificar o alimento; ➤ Na mesa número 2 (potes olfativos) cada uma das crianças, na sua vez, deverá escolher um dos potes. Com a tampa do pote fechada, deverá sentir o odor do alimento e tentar identificá-lo; ➤ Na mesa número 3 (potes gustativos) cada uma das crianças, na sua vez, deverá escolher um dos potes. O alimento, escolhido aleatoriamente, deverá ser experimentado pela criança com o intuito de descobrir qual é; ➤ A oficina deverá ser registrada, pelo adulto responsável, em sua devida ficha, ao longo da atividade; ➤ Durante a oficina é fundamental conversar com as crianças estimulando sua participação e instigando sua vontade de descobrir os alimentos; ➤ Para concluir a atividade, a turma deverá se reunir para uma conversa descontraída sobre a oficina, partindo de perguntas como: Qual alimento você acha que provou, tocou, cheirou? Você conhece esse alimento? Você já comeu? E seus amigos? Você gosta desse alimento? Você consome em casa? Seus pais consomem e incentivam você a comer?; ➤ Por fim, o grupo deverá ser incentivado a experimentar os alimentos utilizados para a realização da oficina.
<p>Recursos Didáticos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Refeitório da escola ou sala de aula; ➤ Caixa tátil; ➤ Pote olfativo; ➤ Pote gustativo; ➤ Fichas de registro da atividade; ➤ Canetas ➤ Alimentos variados de acordo com o sentido que será estimulado; ➤ Faca; ➤ Placa de corte; ➤ Mesas; ➤ Cadeiras.

5. RECURSOS

Quadro 1 – Tabela de recursos utilizados

RECURSOS			
Item	Quantidade (Unid.)	Valor unitário (R\$)	Valor total (R\$)
Caixa de papelão	1	R\$ -	R\$ -
Papel para presente	2	R\$ 3,20	R\$ 6,40
Tesoura	1	R\$ 9,90	R\$ 9,90
Estilete	1	R\$ 2,19	R\$ 2,19
Cola para artesanato	1	R\$ 3,25	R\$ 3,25
Fita adesiva dupla face	1	R\$ 5,49	R\$ 5,49
Lápis escolar	1	R\$ 0,45	R\$ 0,45
Régua escolar	1	R\$ 3,26	R\$ 3,26
Fita adesiva transparente	1	R\$ 1,59	R\$ 1,59
Placa de EVA	2	R\$ 2,90	R\$ 5,80
Pote reciclado (margarina)	6	R\$ -	R\$ -
Tinta spray	1	R\$ 4,70	R\$ 4,70
Jornal antigo	1	R\$ -	R\$ -
Kit de alfinetes	1	R\$ 2,60	R\$ 2,60
Pacote de folhas A4	1	R\$ 6,50	R\$ 6,50
Impressão	3	R\$ 1,00	R\$ 3,00
Caneta	3	R\$ 0,78	R\$ 2,34
Faca	1	R\$ -	R\$ -
Placa de corte	1	R\$ -	R\$ -
Kiwi	3	R\$ 1,43	R\$ 4,29
Espiga de milho	3	R\$ 1,65	R\$ 4,95
Manga	3	R\$ 1,39	R\$ 4,17
Morango	2	R\$ 2,50	R\$ 5,00
Melancia	1	R\$ 10,00	R\$ 10,00
Abacaxi	2	R\$ 4,00	R\$ 8,00
TOTAL			R\$ 93,88

Fonte: Elaborado pelo autor.

Os recursos para a realização deste TCC serão do próprio autor.

6. CRONOGRAMA

Quadro 2 – Cronograma de confecção do trabalho

2022												
ATIVIDADES	JAN	FEV	MAR	ABR	MAIO	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Definição do tema do TCC			X									
Definição e elaboração do Produto			X	X								
Pesquisa			X	X	X	X	X	X	X	X		
Escrita do seminário (tema do TCC)			X	X								
Elaboração da apresentação (tema do TCC)			X	X								
Apresentação do seminário do tema do TCC					X							
Estruturação e escrita do Pré-Projeto de TCC					X	X	X					
Determinação do Objetivo					X	X						
Introdução e Justificativa					X	X	X					
Elaboração do Pré-Projeto de TCC						X	X					
Apresentação do Pré-Projeto do TCC							X					
Orientador									X	X	X	
Revisão do TCC pelo aluno					X	X	X	X	X	X	X	X
Revisão do TCC pelo orientador									X	X	X	
Escrita da parte teórica			X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Elaboração do cronograma									X			
Escrita das etapas de elaboração do produto									X	X		
Descrição dos recursos necessários										X		
Elaboração da conclusão e referências										X	X	
Elaboração do resumo											X	
Confecção do sumário											X	
Criação da apresentação										X	X	
Anexos								X	X	X	X	
Ajustes finais											X	X
Revisão da formatação											X	
Revisão da bibliografia											X	
Revisão das normas de escrita											X	
Preparação para a apresentação											X	X
Impressão e encadernação												X
Entrega e Apresentação do TCC												X

Fonte: Elaborado pelo autor.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ato de comer é muito mais complexo do que podemos imaginar, pois envolve aspectos fisiológicos, biopsicossociais, culturais e econômicos. Tais aspectos influenciam, assim, nas escolhas, nos hábitos e no consumo alimentar.

A alimentação, quando realizada em grupo, contribui para o remodelamento dos hábitos alimentares, principalmente quando realizada em ambiente escolar. As crianças tendem a agir por imitação e acabam se ajustando de acordo com as preferências do grande grupo.

Assim sendo, a implantação de programas de educação alimentar e nutricional, se torna imprescindível na promoção de uma alimentação saudável, adequada e segura ao público escolar.

Ao ofertar refeições coloridas e com boa apresentação, o interesse dos educandos será aguçado, pois, o primeiro contato com o alimento é visual e, ao despertar esse interesse, as chances de consumo são maiores, auxiliando assim, na contribuição para o crescimento e desenvolvimento das crianças, através de uma alimentação adequada e a formação de hábitos alimentares saudáveis.

Sendo assim, conclui-se que, os sentidos desempenham um papel fundamental na aceitação alimentar e, em conjunto com ações de educação alimentar e nutricional, tem um grande potencial para aumentar a aceitação alimentar infantil.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da cidadania. Secretaria Especial do Desenvolvimento Social. **Educação alimentar e nutricional**. Brasília, 2022. Disponível em: <http://mds.gov.br/assuntos/seguranca-alimentar/alimentacao-saudavel/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 02 jul. 2022.
- RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Educação. **Alimentação escolar**. Porto Alegre, 2022. Disponível em: <https://educacao.rs.gov.br/alimentacao-escolar>. Acesso em: 06 jul. 2022.
- COSTA, Gabriela Giordano *et al.* Efeitos da educação nutricional em pré-escolares: Uma revisão de literatura. **Com. ciências saúde**, Brasília/DF, v. 24, n. 2, p. 155-168, ago. 2013. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/efeitos_educacao_nutricional_preescolar_es.pdf. Acesso em: 21 set. 2022.
- DISTRITO FEDERAL. Governo Federal. Secretaria de Educação. **Alimentação na educação infantil: Mais que cuidar, educar, brincar e interagir**. Brasília, DF: Ed. Secretaria de Educação, 2017. Disponível em: https://www.educacao.df.gov.br/wp-content/uploads/2021/07/Guia_Projeto_Alimentacao.pdf. Acesso em: 26 maio 2022.
- MAHAN, L. Kathleen; RAYMOND, Janice L. **Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia**. 14. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.
- PINELI, Livia L. O.; GINANI, Verônica C. A estética do gosto. *In*: ARAÚJO, Wilma M. C. (org.); MONTEBELLO, Nancy di Pilla (org.); BOTELHO, Raquel B. A. (org.); BORGIO, Luiz Antônio (org.). **A alquimia dos alimentos**. 3. ed. rev. e ampl. Brasília: Senac, 2017. p. 41-54.
- PORTO ALEGRE. Prefeitura Municipal. Secretaria Municipal de Educação. **Guia da alimentação escolar do município de Porto Alegre/RS**. Porto Alegre, 2021. Disponível em: <https://setordenutricao.files.wordpress.com/2021/03/guia-da-alimentacc7acc830-escolar-1.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2022.
- SÁ, Daniela de Grandi Castro Freitas de. **Sensorial**. Brasília: Embrapa, 2021. Disponível em: <https://www.embrapa.br/en/agencia-de-informacao-tecnologica/tematicas/tecnologia-de-alimentos/qualidade/sensorial>. Acesso em: 06 jul. 2022.
- SILVEIRA, Maria das Graças Garcez. **Alimentação do pré-escolar e escolar**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017. Disponível em: <https://pt.scribd.com/read/405838245/Alimentacao-do-pre-escolar-e-escolar#>. Acesso em: 22 nov. 2022.
- VALLE, Janaína Mello Nasser; EUCLYDES, Marilene Pinheiro. A formação dos hábitos alimentares na infância: Uma revisão de alguns aspectos abordados na

literatura nos últimos dez anos. **Revista APS**, Minas Gerais, v. 10, n. 1, p. 56-65, jan./jun. 2007. Disponível em: <https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2022.

VIANA, Victor; SANTOS, Pedro Lopes dos; GUIMARÃES, Maria Júlia. Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: Uma revisão da literatura. **Psicologia, saúde & doenças**, Lisboa, Portugal, v. 9, n. 2, p. 209 – 231, set. 2008. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/362/36219057003.pdf>. Acesso em: 22 nov. 2022.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Instruções para a confecção da caixa tátil.

Caixa Tátil 

Para confeccionar esse material será necessário:

- Uma caixa de papelão;
- Lápis;
- Tesoura;
- Estilete;
- Papel para presente;
- Placa de EVA;
- Fita adesiva transparente;
- Fita adesiva dupla face;
- Cola para artesanato.

➤ Encapar a caixa com o papel colorido.

➤ Desenhar um círculo (+- 30cm de diâmetro) em uma das laterais da caixa e recortar.

➤ Desenhar no EVA um círculo (+- 40cm de diâmetro) e recortar.

➤ Cortar o círculo de EVA em várias partes, como na imagem.

➤ Colar o círculo de EVA no “buraco” da caixa para impedir que as crianças vejam o seu conteúdo.

➤ Fazer o acabamento da caixa com capricho e decorar como preferir.





APÊNDICE B – Instruções para a confecção do pote olfativo.

Pote Olfativo


Para confeccionar esse material será necessário:

- Pote plástico com tampa (utilizei potes de margarina vazios);
- Tinta spray;
- Alfinete.

➤ Separar o número de potes que será utilizado na oficina (neste caso 2 unidades), um pote para cada alimento que será experimentado.

➤ Caso os potes e/ou tampas sejam transparentes, será necessário pintá-los, para que as crianças não consigam enxergar seu conteúdo.

➤ Com o alfinete, fazer pequenos furos na tampa do pote, para que as crianças possam sentir o aroma dos alimentos através deles.



APÊNDICE C – Instruções para a confecção do pote gustativo.

Pote Gustativo

Para confeccionar esse material será necessário:

- Pote plástico com tampa (utilizei potes de margarina vazios);
- Tinta spray.

➤ Separar o número de potes que será utilizado na oficina (neste caso 2 unidades), um pote para cada alimento que será experimentado.

➤ Caso os potes e/ou tampas sejam transparentes, será necessário pintá-los, para que as crianças não consigam enxergar seu conteúdo.

