

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

PRISCILA SILVA CUNHA

SABERES E SABORES DA INFÂNCIA:

**Oficinas Culinárias como Princípio de Educação
Alimentar e Nutricional na Educação Infantil.**

Cuité/PB

2015

PRISCILA SILVA CUNHA

SABERES E SABORES DA INFÂNCIA:

**Oficinas Culinárias como Princípio de Educação Alimentar e Nutricional na
Educação Infantil**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Alimentação, cultura e sociabilidades na sociedade atual.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Michelle Cristine Medeiros da Silva.

Cuité/PB

2015

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA NA FONTE

C972s Cunha, Priscila Silva.

Saberes e sabores da infância: oficina culinárias como princípios de educação alimentar e nutricional da educação infantil. / Priscila Silva Cunha – Cuité: CES, 2015.

81 fl.

Monografia (Curso de Graduação em Nutrição) – Centro de Educação e Saúde / UFCG, 2015.

Orientadora: Dra. Michelle Cristine Medeiros da Silva.

1. Educação alimentar e nutricional. 2. Oficinas culinárias. 3. Alimentação – saúde pública. I. Título.

Biblioteca do CES – UFCG

CDU 612.3

PRISCILA SILVA CUNHA

SABERES E SABORES DA INFÂNCIA:

**Oficinas Culinárias como Princípio de Educação Alimentar e Nutricional na
Educação Infantil**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de Campina Grande-Campus Cuité, como requisito para obtenção do título de bacharel em Nutrição, com linha específica em Alimentação, cultura e sociabilidades na sociedade atual.

Aprovada em _____ de _____ 2015.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a Dr^a Michelle Cristine Medeiros da Silva.
Universidade Federal de Campina Grande - UFCG
Orientador

Prof^a MsC. Vanille Valério Barbosa Pessoa Cardoso
Universidade Federal de Campina Grande - UFCG
Examinador

Silvana Ribeiro da Silva
Nutricionista do PNAE – Prefeitura municipal de Cuité/PB
Examinador

Cuité/PB
2015

Dedico este trabalho à Deus, minha
fortaleza, por ter me permitido concluir este
trabalho, me concedendo sempre sabedoria,
amor e paciência nos momentos em que
mais precisei e achei que não seria capaz.

AGRADECIMENTOS

À minha família: mãe, pai, irmãos – sem vocês nada teria sentido;

À minha orientadora Michelle – por todas as orientações caprichosas e o
abrilhantamento deste;

Às professoras da Creche Maria Marinete Fialho Furtado por toda experiência vivida,
sem vocês esse trabalho não seria possível;

À coordenadora Josinalva pela receptividade e gentileza de sempre;

À minha fiel amiga Vanessa, por sempre está comigo em todos os momentos dessa
jornada;

Às minhas amigas Camila e Dione, pelo amor, companheirismo, lealdade,
convivência e afeto de todos os anos de amizade;

Aos colegas Nuclécia, Clébio e César, pela colaboração nas oficinas, e belos
registros;

À meu Arthur, cúmplice e amor que sempre me passou paz nos momentos mais
conflitantes mesmo na ausência física;

À minha Doly, que sempre me passou alegria e amor em todos os momentos que
mais precisei;

À banca que aceitou o convite para a defesa;

À todas e todos aqueles, que contribuíram direta e indiretamente na confecção
deste trabalho, meu muito obrigada.

Cozinhar é um ato de amor.

RESUMO

No Brasil a prevalência de sobrepeso e obesidade tem aumentado com o passar dos anos: 7,5% das crianças da região Nordeste apresentavam sobrepeso em 1989, já em 2008-2009, esse número havia aumentado para 26%. Uma das estratégias de Saúde Pública para intervenção neste cenário vem da Educação Alimentar e Nutricional (EAN), e dentre os seus princípios as oficinas culinárias tem ganhado destaque por proporcionar reflexão, autonomia, criatividade, valorizando o ato de cozinhar. Com isso o presente trabalho teve como objetivo avaliar intervenções para promoção da alimentação saudável, em uma creche do município de Cuité/PB, tomando as oficinas culinárias como princípio de Educação alimentar e nutricional. O trabalho dividiu-se em três fases: (1) diagnóstico; (2) intervenção e (3) avaliação. Para coleta de dados foram realizadas entrevistas semi-dirigidas (com mães e funcionários da creche), dinâmica, estudo observacional e registro de imagens (crianças da creche). Os dados verbais foram analisados por análise de conteúdo e os visuais segundo a proposta de análise semiológica. No diagnóstico foram encontrados três principais problemáticas que interferiam em uma alimentação adequada e saudável no ambiente escolar: (1) baixa disponibilidade de alimentos saudáveis na escola, (2) formação do gosto no ambiente doméstico, e (3) monotonia alimentar e conseqüente baixa aceitabilidade por parte das crianças. Assim decidiu-se promover ações orientadas aos problemas encontrados, tomando as oficinas culinárias como princípio, e o público alvo escolhido para tal foram funcionárias da creche. As oficinas foram avaliadas pelo método TALP e analisados por análise de conteúdo, onde apresentou resultados satisfatórios. As ações educativas, com ênfase na prática culinária despertou nas participantes a importância de se trabalhar a EAN no seu dia-a-dia de trabalho, assim bem como entenderam a sua importância como papel disseminador do conhecimento e incentivo, além de ter despertado o prazer de cozinhar, motivando-as a novas descobertas.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional, oficinas culinárias, âmbito escolar, Saúde Pública.

ABSTRACT

In Brazil, the prevalence of overweight and obesity has increased over the years: 7.5% of children in the Northeast were overweight in 1989, in 2008-2009 this number increased to 26%. One of the public health intervention strategies for this scenario comes from the Food and Nutrition Education (FNE), and among its principles the culinary workshops has great importance for providing reflection, autonomy, creativity, valuing the act of cooking. Thus, this study aimed to evaluate interventions to promote healthy eating in a day care center in the city of Cuité / PB, taking cooking classes as a principle of food and nutritional education. The work was divided into three steps: (1) diagnosis; (2) intervention and (3) assessment. For data collection semi-structured interviews were conducted (with mothers and daycare workers), dynamic, observational study and image registration (children's nursery). Verbal data were analyzed by content analysis, and visual data according to the proposal of semiotic analysis. The diagnosis found three main problems that interfere in a proper and healthy eating in the school environment: (1) low availability of healthy food at school, (2) tasting habits in the household, and (3) food monotony, consequently led to low acceptability by children. So it was decided to promote oriented actions to problems, taking the culinary workshops as a principle, and the target audience chosen to do so were the employees of the nursery. The workshops were evaluated by TALP method and analyzed by content analysis, which showed satisfactory results. Educational activities, with emphasis on practical cooking aroused the participants the importance of working FNE in their day-by-day work, as well as understand its importance as a disseminator role of knowledge and encouragement, and has aroused pleasure cooking, motivating them to new findings.

Keywords: Food and Nutritional Education, culinary workshops, school environment, public health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. OBJETIVOS	13
2.1 OBJETIVO GERAL.....	13
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
3. REVISÃO DA LITERATURA	14
3.1. ASPECTOS NUTRICIONAIS DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL.....	14
3.2. A FORMAÇÃO DO GOSTO NA INFÂNCIA.....	16
3.3. OFICINAS CULINÁRIAS COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.....	18
4. METODOLOGIA	23
4.1 TIPO DE ESTUDO.....	23
4.2 CARACTERIZAÇÃO DA CRECHE E PARTICIPANTES.....	23
4.3 OPERACIONALIZAÇÃO DA PESQUISA.....	24
4.3.1. Fase 1: Diagnóstico	24
4.3.2. Fase 2: Intervenções	25
4.3.3. Fase 3: Avaliação	25
4.4. METODOLOGIA DE COLETA DE DADOS.....	26
4.5. METODOLOGIA DE ANÁLISE DE DADOS.....	28
4.6. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	28
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES	28
5.1. DIAGNÓSTICO.....	29
5.1.1. Baixa disponibilidade de alimentos saudáveis na escola	29
5.1.2. Formação do gosto no ambiente doméstico	30
5.1.3. Monotonia alimentar e consequente baixa aceitabilidade por parte das crianças	31
5.2. INTERVENÇÃO.....	33
5.3. AVALIAÇÃO.....	41
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	45
REFERÊNCIAS	46
APÊNDICE	51

1. INTRODUÇÃO

Os dados antropométricos da POF 2008/2009 indicaram que o excesso de peso e a obesidade são problemas de grande relevância para a Saúde Pública no Brasil. Excesso de peso e a obesidade são encontrados com grande frequência, em todos os grupos de renda e em todas as regiões brasileiras. Vimos o aumento significativo de sobrepeso e obesidade no cenário nordestino: onde tínhamos 7,5% das crianças com sobrepeso em 1989, encontramos 26% em 2008-2009, na região Nordeste. Com relação à obesidade, viram-se 1,5% em 1989 e 8,9% em 2008-2009. (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2010)

Uma das estratégias de Saúde Pública para intervenção neste cenário vem da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). A EAN tem como objetivo promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis por meio de abordagens e recursos educacionais problematizadores que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais. (BRASIL, 2012).

A escola ganha relevo como espaço dessa natureza, sobretudo para práticas de promoção da alimentação saudável durante a infância. É neste espaço formativo que as crianças são guiadas em seus primeiros passos em direção à autonomia. A escola é um cenário de intensa troca de experiências e interação social que favorece o diálogo sobre um dos fatos sociais que mais nos torna humanos: comer, que recebe influência dos colegas de sala e os demais membros da escola. (PINTO et al, 2010).

Uma das metodologias utilizadas para a abordagem desta temática e para promoção da alimentação saudável no âmbito escolar são as oficinas culinárias. O *Marco de Referência de EAN para as políticas públicas* (2012) aponta a valorização do ato de cozinhar como um dos princípios norteadores de EAN pois gera autonomia, permite o desenvolvimento de informações técnicas na prática e amplia o conjunto de possibilidades dos indivíduos. Além disso, facilita a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação. (BRASIL, 2012)

Em estudo realizado por Pereira e Sarmiento (2012) a experiência da oficina culinária influenciou, por exemplo, na redução da neofobia a alguns alimentos, como o agrião, em relação ao período anterior às oficinas. Na

pesquisa, constatou-se que 85% das crianças fizeram comentários sobre a atividade, destas, 85% afirmaram gostar da atividade e 64,7% pediram a hortaliça em suas casas.

Desta forma, acredita-se que esta pode ser uma estratégia norteadora de práticas de promoção de uma alimentação saudável e adequada junto a crianças da educação infantil. Tendo em vista tais problemáticas apontadas, esta pesquisa tem como objetivo avaliar intervenções para promoção da alimentação saudável em creches utilizando oficinas culinárias como estratégia de intervenção.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GERAL

Avaliar intervenções para promoção da alimentação saudável em creches utilizando oficinas culinárias como princípio de Educação alimentar e nutricional.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar as problemáticas que interferem em uma alimentação adequada e saudável;

elencar as impressões dos sujeitos participantes sobre a temática alimentação saudável;

elaborar intervenções que impliquem em mudança de qualidade de vida;

analisar a percepção dos participantes com relação às oficinas culinárias.

3. REVISÃO DA LITERATURA

3.1. ASPECTOS NUTRICIONAIS DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL

A alimentação tem papel fundamental no desenvolvimento e manutenção da criança, pois, é nesta que ela se encontra em estado de vulnerabilidade. Como cita Mendonça (2010), por exemplo, a criança nos primeiros anos de vida apresenta crescimento acelerado e maior chance de infecções. Nos primeiros meses de vida é o aleitamento materno o mais indicado para garantir e promover uma alimentação saudável. No Brasil, a prática do aleitamento materno mostrou tendência decrescente da década de 40 até a década de 70. Esse processo de redução começou a ser corrigido nos anos 80, quando tiveram início os programas de incentivo ao aleitamento materno. (VENÂNCIO, 1998)

É essencial que a amamentação seja exclusiva até os seis meses de vida, para garantir saúde e um bom desenvolvimento da criança além de prevenir contra doenças e deficiências (BRASIL, 2010).

Segundo os últimos dados sobre aleitamento materno, a proporção de aleitamento materno exclusivo aos 2 e 3 meses aumentou de 26,4% na pesquisa de 1996 para 48,3% em 2006; na pesquisa de 2006, a prevalência de crianças amamentadas aos 12 e 24 meses de idade foram de 47,5% e 24,8% respectivamente (BRASIL, 2009a). Podemos assim ver que o número de mães que começaram a oferecer o leite materno tem aumentado, o que reflete diretamente na saúde dessas crianças.

Por outro lado, vemos que mesmo com uma maior disseminação do conhecimento de que o aleitamento materno exclusivo atende às necessidades nutricionais das crianças há ainda muitos casos de desmame precoce. Vários são os motivos relatados: falta de estímulo da mãe por parte dos profissionais de saúde, casos de bico invertido, hipogalactia (insuficiência lactacional), a mulher cada vez mais inserida no campo de trabalho, entre outros. É importante que os profissionais de saúde ofereçam orientação às mulheres desde o início da gravidez e que estes sejam capazes de identificar mulheres que estejam correndo risco de enfrentar dificuldades no processo do aleitamento materno (BRASIL, 2009b).

Após os seis meses de vida é que se inicia a fase da alimentação complementar, pois o aleitamento materno começa a não ser mais suficiente

para suprir as necessidades nutricionais da criança. Pesquisa tem mostrado que um grande número de crianças deixam de receber o aleitamento materno nos primeiros meses de vida. Além disso, recebem alimentos industrializados ao invés de alimentos caseiros e regionais, o que propicia o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão, além de prejudicar a formação de um hábito alimentar saudável. (BRASIL, 2010)

No período de introdução da alimentação complementar é de extrema importância que a criança receba uma alimentação adequada, pois irá interferir diretamente no estado nutricional dela, assim como também na sua nutrição, hábitos e costumes. Ao sugerir a inserção da criança nas práticas da família percebe-se a introdução precoce de alimentos congelados, industrializados, de alta densidade calórica, sopinhas industrializadas e muitos outros alimentos ricos em gorduras, açúcares e pobres em fibras. (Valle; Euclides, 2007; Tardido; Falcão, 2006; Brasil, 2010)

A alimentação complementar deve ser introduzida de forma lenta e gradual, pois assim a aceitabilidade pela criança tenderá a ser maior. Neste cenário os pais têm papel fundamental na escolha desses alimentos. (BRASIL, 2010)

Pode-se dizer que, “no início, a criança pode rejeitar as primeiras ofertas, porque tudo para ela é novidade (a colher, o sabor e a consistência do alimento).” (BRASIL, 2010, p.5) Caberá aos pais a sensibilidade para lidar com a situação, pois cada criança tem sua particularidade, e é importante que os pais não se espelhem em outras crianças para não terem suas expectativas frustradas. Segundo Mendonça (2010) crianças amamentadas têm mais facilidade de aceitar alimentos novos do que as não amamentadas. Este fato se justifica pelo fato de que as amamentadas são expostas a uma diversidade de sabores por meio do leite materno, associados à alimentação da mãe. “Há crianças que se adaptam facilmente às novas etapas e aceitam muito bem os novos alimentos. Outras precisam de mais tempo, não precisando esse fato ser motivo de ansiedade e angústia para as mães.” (BRASIL, 2010, p.5)

A forma de apresentar a alimentação para a criança é muito importante. Observamos fatores como a sua consistência. A princípio devem ser oferecidas papinhas, doces e salgadas. A papa salgada, por exemplo, “deve conter um alimento de cada grupo: legumes e/ou verduras, cereal ou tubérculo, feijões e

carne ou vísceras ou ovo.” (BRASIL, 2010, p.6) Com o tempo os pais devem aumentar o porcionamento e a consistência desses alimentos, até chegar à consistência da refeição da família. A criança já pode se inserir nas práticas alimentares da família com oito meses, no entanto não é indicado que nas preparações sejam utilizados temperos industrializados, excesso de sal, pimenta, carboidrato simples (açúcar), alimentos gordurosos como bacon, banha, linguiça, entre outros. (BRASIL, 2010)

É importante saber distinguir quando a criança está com fome. Às vezes é comum confundir fome com outros aspectos de desconforto da criança, como gases, sede, sono, frio, calor, ou fraldas sujas. (BRASIL, 2010). Ao se alimentar muitas vezes a criança não come tudo que lhe foi ofertado, os pais acabam insistindo e a criança se irritando. O que deve ser feito é estipular um horário para as refeições, mas não de forma rigorosa e sempre respeitar o apetite da criança, pois muitas vezes as crianças tem inapetência por doença ou algum outro motivo. (BRASIL, 2010). “Nutrir bem não significa empanturrar a criança com quilos de comida inadequada. Isso vai apenas engordar o seu filho, mas não o alimentará, na acepção do termo.” (AUSTREGÉSILO, 1985, p.9)

É de grande importância saber oferecer as refeições: onde e como. É importante evitar alguns hábitos associados ao comer: como assistir televisão ao mesmo tempo em que se faz a refeição, conversar a todo o momento enquanto está se alimentando, escutar som em alto volume. Essas são atitudes como que podem intervir na qualidade da refeição e se tornar um hábito também da criança. De acordo com Accioly (2009) o momento em que a criança irá realizar sua refeição deve ser uma ocasião agradável, para que ela possa associar a um momento de prazer, porém não é indicado que a criança realize outras atividades durante a refeição, como assistir televisão, jogar, brincar, ficar deitada e outros. A criança ao fazer a refeição enquanto assiste televisão não está prestando atenção ao que está indo à boca, conversar enquanto come aumenta o número de ar ingerido, e assim as crianças vão tomando como exemplo atos que prejudicam sua alimentação.

3.2. A FORMAÇÃO DO GOSTO NA INFÂNCIA

Desde pequenos somos apresentados aos alimentos. Assim, vamos moldando um gosto. Três influências são centrais neste sentido. Segundo Valle e Euclides (2007) elas estão relacionadas ao contexto social, econômico, cultural e comportamental do sujeito e materializam-se em três instituições principais: a família, a escola e a mídia.

As práticas alimentares, em sua maioria, são influenciadas através dos hábitos dos pais. Eles são como espelhos para as crianças e, por isso, as vivências cotidianas no âmbito doméstico têm sido centrais na formação das crianças, inclusive no que tange ao estabelecimento de práticas alimentares. As famílias têm um grande impacto na saúde global das suas crianças, visto que constituem o seu primeiro ambiente de aprendizagem. (RAMOS; STEIN, 2000)

Faz-se necessário **a interação familiar** para contribuir diretamente com o gosto e aceitação de novos alimentos na fase inicial de vida. Fato demonstrado em uma pesquisa desenvolvida nos Estados Unidos, que buscou avaliar o efeito da interação dos pais na ingestão de alimentos pelas crianças, apontou especificamente que esta influência é ainda maior no caso das mães: elas induzem mais a criança a comer do que os pais (RAMOS; STEIN, 2000). Este papel não deveria estar restrito a apenas um membro da família, mas sim a uma contribuição coletiva de incentivo e exemplo de hábito alimentar saudável. Um hábito que deve estar relacionado com a disponibilidade de alimentos variados em um ambiente confortável e agradável, associado a uma socialização alimentar, que depende em grande parte dos padrões de cultura alimentar do grupo no qual a criança está inserida, permitindo que ela desenvolva seus gostos alimentares (RAMOS; STEIN, 2000).

A escola por sua vez tem seu papel fundamental na transmissão de conhecimento, cultura e valores. É ainda nela que algumas das refeições diárias de uma criança são realizadas (PINTO, 2010).

Com isso, deve-se pensar a escola como um espaço para desenvolvimento de práticas de incentivo a alimentação adequada e saudável, onde o favorecimento de informação sobre alimentação saudável, estímulo e práticas ajudem em uma escolha alimentar adequada em cada caso, visando melhor qualidade de vida para as crianças. O aprimoramento do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), a implantação do Programa Saúde na Escola (PSE), entre outras iniciativas, refletem essa ideia. Fazem assim com

que, cada vez mais, a alimentação e a promoção de saúde sejam efetivas no âmbito escolar. “A escola é um espaço privilegiado para práticas de promoção de saúde e de prevenção de agravos à saúde e de doenças.” (BRASIL, 2011, p. 6)

O *Guia Alimentar da População Brasileira* (2014) estabelece que para seguir uma alimentação saudável muitos fatores serão influenciáveis, não sendo apenas questão de escolha individual, mas uma escolha que envolve diversos elementos. (BRASIL, 2014). A alimentação está diretamente relacionada com a vida diária que a criança leva, o que inclui sua vida escolar, pois ao incentivar uma alimentação saudável devemos ver em que âmbito essa crianças está inserida levando em consideração todos esses aspectos e assim não fugir da realidade para que o processo de aprendizagem e incentivo sejam eficazes.

Por último, mas não menos importante, podemos citar **a mídia** como um dos exemplos das influências externas de formação do hábito alimentar, que por muitas vezes tem sido um dos fatores que dificulta com expressividade a tarefa de formação das práticas alimentares saudáveis na infância. O público infantil é o mais vulnerável aos apelos promocionais. A mídia, nas suas diversas formas, está entre aquelas que mais ligeiramente estão assumindo papel central na socialização de crianças e adolescentes. (MOURA, 2010).

Uma das grandes discussões que podemos citar no campo da mídia é o *marketing* infantil, fazendo, por exemplo, dos brinquedos um grande incentivo na compra de alimentos de baixo valor nutricional. Essa prática, objeto de grande crítica, tem sido utilizada para persuadir a criança para solicitar aos seus pais a aquisição de certos tipos de alimentos. (MOURA, 2010). Como também, por meio de produtos alimentícios, associados a imagens de personagens de desenhos infantis e que incentivam muitas vezes as crianças a se alimentarem desses produtos, tornando cada vez mais difícil manter e estimular um hábito alimentar saudável.

3.3. OFICINAS CULINÁRIAS COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Como atingir a todas essas expectativas levantadas no âmbito da alimentação infantil? Uma das estratégias usadas com o fim de estimular

práticas alimentares saudáveis junto às crianças é a Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é 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. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. (BRASIL, 2012, p.23, grifo nosso)

Segundo Gonçalves et al (2009) a educação alimentar e nutricional é um instrumento de promoção da saúde. No âmbito da escola, ela deve ser fruto do conjunto de relações definidas entre diferentes agentes participantes do processo de aquisição de conhecimento: crianças, família, professores, merendeiras e profissionais nutricionistas. Neste sentido podemos afirmar que a Educação Alimentar e Nutricional é um importante aliado a outros instrumentos na promoção de saúde. De acordo com Boog (2004, p.2):

à Educação Nutricional compete desenvolver estratégias sistematizadas para impulsionar a cultura e a valorização da alimentação, concebidas no reconhecimento da necessidade de respeitar, mas também modificar crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações sociais que se estabelecem em torno da alimentação.

Entende-se então que a Educação Alimentar e Nutricional tem como um dos seus papéis valorizar a alimentação em todos os seus aspectos. Ela é feita a partir de diversas formas de abordagem-palestras, diálogos informais (pessoais ou grupais), jogos, oficinais e etc. Todo profissional nutricionista precisa estar habilitado para desenvolver tais ações, respeitando os princípios éticos e se comprometendo com a saúde de todos. A equipe multiprofissional nesse sentido tem grande importância.

A EAN requer, portanto, uma abordagem integrada que reconheça as práticas alimentares como resultantes da disponibilidade e acesso aos alimentos, além dos comportamentos, práticas e atitudes envolvidas nas escolhas, nas preferências, nas formas de preparação e no consumo dos alimentos. Por esse motivo, vários profissionais podem e devem desenvolver ações de EAN. No entanto, nos contextos que envolvam indivíduos ou grupos com alguma doença ou agravo, onde a EAN é considerada um recurso terapêutico que integra um processo de cuidado e cura do agravo, as ações são responsabilidade de

profissionais com conhecimento técnico e habilitação em EAN.
(BRASIL, 2012, p.31)

Ao fazer educação alimentar e nutricional não se está apenas lidando com nutrientes, mas com todo o universo de interações e significados que compõe o fenômeno do comportamento alimentar, métodos relacionados às práticas alimentares de grupos humanos associados a atributos sócio-culturais, ou seja, aos aspectos subjetivos individuais e coletivos relacionados ao comer e à comida, o que requer além da habilitação para ação, um compromisso de formação pessoal. (FIGUEIREDO et al., 2010)

Assim, instrumentos e estratégias de educação alimentar e nutricional devem apoiar pessoas, famílias e comunidades para que adotem práticas alimentares promotoras da saúde e para que compreendam os fatores determinantes dessas práticas, contribuindo para o fortalecimento dos sujeitos na busca de habilidades para tomar decisões e transformar a realidade, assim como para exigir o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável. É fundamental que ações de educação alimentar e nutricional sejam desenvolvidas por diversos setores, incluindo saúde, educação, desenvolvimento social, desenvolvimento agrário e habitação. (BRASIL, 2014, p. 22)

A Educação Alimentar e Nutricional tem sido cada vez mais estimulada pelos profissionais de saúde uma vez que medidas educativas têm trazidos resultados satisfatórios. Segundo Maffaccioli e Lopes, (2005) o formato “grupo” constrói entre os participantes um senso de inclusão, valorização e identificação, uma vez que as práticas nesse contexto são voltadas a grupos específicos.

Porém a EAN não é papel restrito aos profissionais de saúde, pois é de casa que recebemos os primeiros estímulos e conhecimentos sobre alimentação. Por isso, é em casa que inicia-se este processo de educação alimentar. E é, por exemplo, nos momentos das refeições induzindo o que comer e o quanto comer que os pais exercem esse tipo de papel.

A refeição familiar é o contexto social no qual a criança tem oportunidade de comer com os irmãos, amigos e adultos que lhe servem de modelo e que dão atenção a sua alimentação, ora elogiando-a e encorajando-a a comer, ora chamando a atenção do seu comportamento à mesa. (RAMOS; STEIN, 2000, p.233)

A escola também é um espaço importante de produção de saúde, autoestima, comportamentos e habilidades, para a vida da comunidade, alunos,

funcionários, ou seja, um espaço propício à formação de hábitos alimentares saudáveis e construção da cidadania. (BRASIL, 2008)

Promover a alimentação saudável na escola, na concepção do direito humano à alimentação adequada, é garantir segurança alimentar e nutricional, melhorar padrões de saúde e principalmente, construir cidadania. O ambiente escolar constitui-se em um espaço privilegiado para ações de promoção da alimentação saudável, em virtude de seu potencial para produzir impacto sobre a saúde, autoestima, comportamentos e desenvolvimento de habilidades para a vida de todos os membros da comunidade escolar. (BRASIL, 2008)

É importante apoiar os indivíduos para que tenham condições de decidir sobre escolhas alimentares saudáveis. Sendo assim, a educação alimentar e nutricional assume um papel fundamental para a prática e fortalecimento de conhecimentos sobre os alimentos. De acordo com Brasil, (2012, p.26):

A alimentação envolve diferentes aspectos que manifestam valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Assim, as pessoas, diferentemente dos demais seres vivos, não se alimentam de nutrientes, mas de alimentos e preparações escolhidas e combinadas de uma maneira particular, com cheiro, cor, temperatura, textura e sabor, se alimentam também de seus significados e dos aspectos simbólicos. Quando a EAN aborda estas múltiplas dimensões ela se aproxima da vida real das pessoas e permite o estabelecimento de vínculos, entre o processo pedagógico e as diferentes realidades e necessidades locais e familiares. Da mesma maneira, saber preparar o próprio alimento gera autonomia, permite praticar as informações técnicas e amplia o conjunto de possibilidades dos indivíduos. A prática culinária também facilita a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação. Mesmo quando o preparo efetivo de alimentos não é viável nas ações educativas, é necessário refletir com as pessoas sobre a importância e o valor da culinária como recurso para alimentação saudável.

Dentre as formas de se fazer Educação Alimentar e Nutricional, as Oficinas Culinárias tem sido uma das que tem recebido grande destaque e uso nos últimos tempos. Como uma atividade do âmbito do FAZER, favorece a todos os participantes uma socialização efetiva, com troca de experiências.

“A palavra culinária vem do latim *culinarius*, que deriva da palavra *culina*, que quer dizer cozinha. Diz respeito à arte de cozinhar e pode ser caracterizada por um conjunto de aromas e sabores peculiares a uma dada cultura.” (GARCIA; CASTRO, 2011, p. 92) Sendo assim cada indivíduo tem sua forma peculiar de cozinhar e carrega consigo sua cultura.

“A cozinha não se resume a alimentos, mas a um conjunto de elementos que se referencia na tradição que faz dela algo particular e reconhecível.” (MAGALHÃES, 2012, p. 17) O alimento se faz presente em todos os momentos na vida de uma sociedade, tem uma grande carga simbólica e acaba por determinar e/ou explicar valores, comportamentos e regras de uma sociedade. Assim, o consumo alimentar não depende apenas do fator econômico, ele envolve os hábitos e os padrões influenciados pelo processo culinário, expresso na comensalidade, evidenciando seu caráter simbólico. (DEMETERCO, 2003)

“Comer não é um ato solitário ou autônomo do ser humano, ao contrário, é a origem da socialização.” (CARNEIRO, 2005, p. 71) Socialização essa que com o passar do tempo vem perdendo o seu espaço. A culinária, muitas vezes, surge com o papel de resgate dessa socialização e dos seus significados, pois o ato de cozinhar está entrelaçado à cultura e ao envolvimento social.

Um estudo desenvolvido por Hartmann, Dohle e Siegrist (2013) mostrou que dotes culinários se correlacionaram positivamente com o consumo semanal de vegetais e que habilidades de cozinha podem ajudar as pessoas a atenderem às diretrizes de nutrição, permitindo que as pessoas fizessem escolhas alimentares mais saudáveis.

A culinária possibilita com que cada vez mais seja valorizado o ato de comer, a comensalidade e a escolha, o preparo e o modo de servir certos pratos. (DEMETERCO, 2003) O cuidado com o comer e o que comer tem sido intensificado, porém as praticidades do mercado, como alimentos ultraprocessados, congelados, enlatados e pré-prontos, têm distanciado as pessoas do que pode ser dito como alimentação adequada (BRASIL, 2014).

No estudo feito por Castro et al (2007), no qual a culinária constituiu-se como instrumento de promoção a alimentação saudável, relatou-se os seguintes efeitos por parte dos sujeitos: motivação, reflexão, aprendizado conceitual, estímulo ao desenvolvimento de habilidades culinárias e instrumentalização para as escolhas e práticas alimentares no campo da promoção da alimentação saudável.

Compartilhar o comer e as atividades envolvidas no ato de cozinhar é um modo singelo e profundo de criar e desenvolver relações entre pessoas. Dessa forma, comer é parte inerente da vida social (BRASIL, 2014). Porém no Brasil e diversos outros países o ato de cozinhar tem perdido o processo de transmissão e

com isso o número de pessoas que possuem habilidades para cozinhar tem diminuído, as razões para isso são complexas e envolvem a desvalorização do ato de preparar, combinar e cozinhar alimentos como prática cultural e social, a multiplicação das tarefas cotidianas e a incorporação da mulher no mercado formal de trabalho, além da oferta massiva e da publicidade agressiva dos alimentos ultraprocessados. “O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o consumo de alimentos ultraprocessados.” (BRASIL, 2014, p. 123)

O *Guia Alimentar da População Brasileira* indica a culinária como um princípio a qual se pode diminuir o consumo de alimentos ultraprocessados mostrando e incentivando as pessoas à desenvolver suas habilidades culinárias e a partilha-las, aos que não têm: procurar desenvolve-las, por meio dos familiares, amigos, internet ou livros, o mesmo ainda indica realizar preparações de forma compartilhada, pois o prazer compartilhado é redobrado. “Mesmo que você não tenha muitas oportunidades de exercer suas habilidades culinárias, valorize o ato de cozinhar e estimule as pessoas à sua volta a fazê-lo” (BRASIL, 2014, p. 114). O guia ainda indica a culinária como uma proposta de promoção de saúde a ser trabalhada por todos os profissionais de saúde. (BRASIL, 2014)

4. METODOLOGIA

4.1. TIPO DE ESTUDO

A pesquisa caracteriza-se como pesquisa-ação, pois além dos meios diagnósticos envolvidos implicados com a construção de novo conhecimento, há um ensejo de transformação da dinâmica social vigente, um objetivo prático e implicado politicamente. Sustenta, assim, na dialética reflexão-ação (BARBIER, 2007; THIOLENT, 2008).

Trata-se de um estudo transversal realizado em uma creche do município de Cuité. Essa creche, uma das duas públicas que existe no município, foi selecionada de forma não-aleatória devido à abertura desta instituição para com os pesquisadores e para a discussão da temática da alimentação saudável.

4.2. CARACTERIZAÇÃO DA CRECHE E PARTICIPANTES

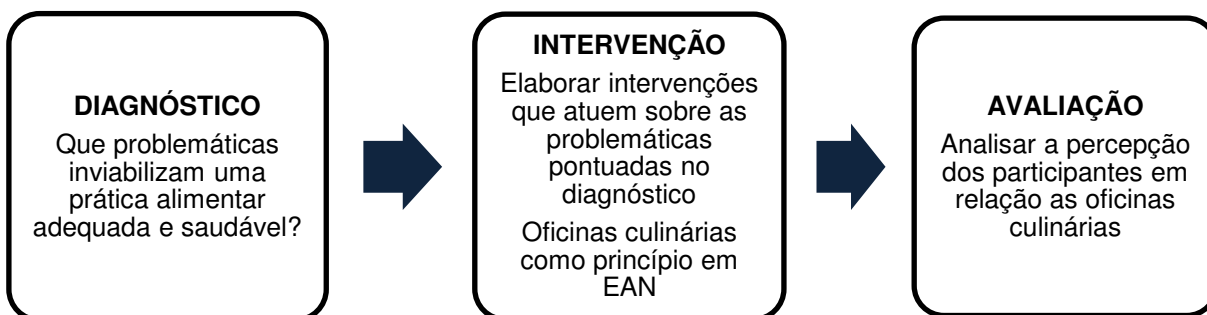
A creche Municipal Maria Marinete Fialho Furtado está localizada na Cidade de Cuité no estado da Paraíba, e atende alunos da faixa etária de 06 meses a 4 anos de idade, a creche tem em média 112 alunos matriculados, ondem permanecem no período das 07h às 17h. É uma creche pública que possui salas, refeitório, cozinha, banheiros, sala da direção e pátio.

As atividades foram desenvolvidas junto a crianças matriculadas na creche, seus responsáveis (pais e mães), assim como também com as professoras, merendeiras e diretora da creche, ou seja, com toda a comunidade escolar.

4.3. OPERACIONALIZAÇÃO DA PESQUISA

Para realização desta pesquisa foram realizadas três etapas: primeira etapa foi a fase de diagnóstico, na segunda aconteceram as intervenções e na terceira a avaliação. Para melhor entendimento das fases, serão ilustradas e descritas abaixo cada fase de forma sequencial.

Imagem 1: Desenho da pesquisa



4.3.1. Fase 1: Diagnóstico

A fase de diagnóstico foi instrumento de grande importância para determinar que problemáticas neste campo (Creche) inviabilizam uma prática alimentar adequada e saudável, além de elencar as impressões dos sujeitos participantes sobre alimentação adequada e saudável. Com essas informações em mãos pode-se apontar quais intervenções seriam eficazes para resolução dos problemas, qual público alvo trabalhar a fase de intervenção e que temáticas abordar.

A fase do diagnóstico foi realizada com mães e pais (responsáveis) de crianças matriculadas na creche, assim como também com professoras do berçário, maternal I e maternal II, coordenadora adjunta da creche, merendeira e com as crianças.

Esta fase foi realizada por meio de (1) entrevistas com auxílio de roteiro semi-dirigido (Apêndice B), (2) dinâmica, (3) estudo observacional e (4) registro de imagens, no período de novembro à dezembro de 2014.

4.3.2. Fase 2: Intervenções

Esta fase teve como intuito promover ações orientadas aos problemas encontrados no diagnóstico, tomando as oficinas culinárias como princípio. Essa intervenção teve como objetivo oferecer os meios práticos para que as questões alimentares elencadas na fase de diagnóstico fossem trabalhadas. Nas oficinas foram propostas atividades onde os participantes pudessem interagir e trazer seus olhares e costumes e dialogando com o fim de estimular a reflexão e disseminação *a posteriori* dos conhecimentos.

A partir dos resultados obtidos com a fase I percebeu-se que as oficinas deveriam ser dirigidas às professoras. Assim sendo, os sujeitos foram convidados pessoalmente para participarem (ver convite no Apêndice A). Além delas, no momento do convite, a coordenadora adjunta e a auxiliar de cozinha demonstraram interesse e voluntariaram-se para participar. Na ocasião foi feita uma breve explicação do conteúdo e metodologia dos encontros além dos resultados da fase I (diagnóstico). Ao todo as oficinas contaram com nove mulheres, sendo sete professoras.

As Oficinas culinárias foram realizadas no LATED (Laboratório de Técnica e Dietética), da Universidade Federal de Campina Grande, Campus Cuité. Os encontros ocorreram durante o mês de março de 2015 em três dias consecutivos no período da noite, com carga horária total de cerca de 10 horas. As temáticas abordadas e elencadas a partir do diagnóstico foram: culinária variada e de baixo custo, como trabalhar a culinária junto a crianças e o incentivo ao lanche saudável.

4.3.3. Fase 3: Avaliação

A avaliação das Oficinas foi realizada após a fase de intervenção, junto aos sujeitos participantes das oficinas, através da técnica de associação livre de palavras que será descrito no item 4.4.

4.4. METODOLOGIA DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados do diagnóstico foi realizada através de (1) entrevistas com auxílio de um roteiro semidirigido para pais, professoras, diretora/coordenadora adjunta e merendeira (Apêndice B), que impulsionou o diálogo entre o entrevistador e os entrevistados. Todas as entrevistas foram gravadas em arquivo mp3 e transcritas. Com as crianças a coleta de dados ocorreu através de (2) dinâmicas, (3) observação do ambiente no momento das refeições, (4) registro de imagens e (5) associação livre de palavras.

Sobre as **entrevistas**: os participantes receberam esclarecimentos sobre os procedimentos da pesquisa e foram convidados a assinarem o termo de consentimento livre e esclarecido - TCLE (Apêndice C) e o termo de autorização de gravação de voz (Apêndice D). A coleta realizada com as professoras contou com o espaço da sala da coordenação, devido à privacidade e comodidade oferecidas pelo ambiente, e ocorreram em dois dias consecutivos. Todas as professoras da creche foram convidadas a participar da pesquisa, todavia, apenas oito das doze demonstraram interesse. Com as mães, a abordagem foi feita no momento em que elas deixavam as crianças na creche: enquanto esperavam a abertura dos portões ou dentro da própria creche, e no momento em que deixavam suas crianças em sala de aula, e ocorreram no período de três semanas em dias aleatórios devido à disponibilidade da pesquisadora. O critério de finalização utilizado para a quantidade de mães entrevistadas na pesquisa foi o de saturação. A saturação é um instrumento que determina quando as observações deixam de ser necessárias, pois nenhum novo elemento permite ampliar o número de propriedades do objeto investigado. (THIRY-CHERQUES, 2009) Quanto às entrevistas realizadas com a coordenadora adjunta e a merendeira: foram realizadas na sala de coordenação, devido aos mesmos motivos relatados para as professoras.

Sobre a **dinâmica**: em sala de aula as crianças do maternal II foram organizadas no chão em formato de meia lua com auxílio da professora, para

que a visualização fosse possível para todas, em seguida foram apresentados para elas gravuras de diversos alimentos (Apêndice E). As gravuras iam sendo mostradas e algumas perguntas iam sendo entabuladas: Quem conhece esse alimento? Qual o nome desse alimento? Quem já comeu esse alimento? Vocês já comeram esse alimento na creche? E na casa de vocês, já comeram esse alimento?

Sobre as **observações e registro de imagens**: no refeitório foi realizada a observação no momento em que as crianças (todas as turmas) consumiam a merenda, a mesma foi realizada em dias aleatórios durante duas semanas. Eram observados três fatores: se as crianças deixavam alimento no prato (rejeito sujo), se as crianças aceitavam bem a merenda ou rejeitavam (rejeito limpo) e se as crianças pediam para repetir a refeição. No momento em que ocorriam as observações fazia-se o registro de imagens. Para isso foi assinado um termo de autorização para uso de imagens - fotos e vídeos (Apêndice F) - pelos responsáveis das crianças. Segundo Bauer e Gaskell (2002) essa é uma técnica eficaz de estudo qualitativo onde pode-se observar diversos fatores do fenômeno em questão.

Sobre a **associação livre de palavras** (TALP): essa foi a metodologia de coleta de dados da avaliação. Esta técnica dá condições ao pesquisador de apreender a percepção da realidade de um grupo social, com base em uma estrutura semântica já existente. Para aplicação dessa técnica, o pesquisador deve disponibilizar um local apropriado, sem interferências, pois os sujeitos necessitam de concentração para evocar as palavras a partir de estímulos. (OLIVEIRA et al., 2005). A TALP foi aplicada no laboratório após as oficinas. Na ocasião, as participantes foram convidadas a se dirigir ao local reservado para isso, assim que se acomodavam era feita uma pergunta estimuladora: *Eu gostaria que você avaliasse com três palavras esse trabalho com oficinas culinárias*. Assim que as palavras eram proferidas elas eram anotadas em uma ficha (Apêndice G) com o nome da participante. Na sequência, perguntava-se o porquê de cada palavra dita pela participante, as respostas dadas foram gravadas, para posterior transcrição. As transcrições desta fase foram realizadas utilizando a metodologia de Marcuschi (1986), onde ele compila 14 sinais que considerava mais frequentes e mais úteis para se utilizar em uma transcrição, esses estão organizados em uma tabela com exemplos práticos no Anexo A.

4.5. METODOLOGIA DE ANÁLISE DE DADOS

A análise dos dados textuais foi realizada através da análise de conteúdo. De acordo com Bardin (2011) a utilização da análise de conteúdo prevê três fases fundamentais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados - a inferência e a interpretação, descritas a seguir:

- a) Pré-análise: fase de realização do primeiro contato com o material feito através da leitura flutuante;
- b) Exploração do material: essa fase caracteriza-se pela escolha das unidades de análise, bem como enumeração e classificação dos dados em categorias;
- c) Tratamento dos dados, inferência e interpretação: fase em que se pretende dar significância aos dados, a partir da produção de quadros, gráficos, diagramas e figuras que objetivem o destaque das informações obtidas.

Os dados visuais foram analisados segundo a proposta de análise semiológica, baseada na ideia de que as imagens são um sistema de signos. Essa metodologia baseia-se em três etapas: (1) recolha das imagens a serem analisadas; (2) identificação e descrição dos elementos contidos nas imagens, considerando seu sentido literal e, por fim, (3) análise conotativa aplicando a cada elemento descrito uma série de perguntas (o que tal elemento conota? Como os elementos se relacionam uns com os outros?). (BAUER; GASKELL, 2002)

4.6. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Para que fosse realizado o presente trabalho o mesmo foi submetido para à apreciação ética pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Alcides Carneiro, onde foi aprovado pelo CAAE: 43321315.3.0000.5182.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da fase I (diagnóstico), que envolveu os membros da comunidade escolar, foram sintetizados em três problemáticas principais, determinando quem apontou as dificuldades e os atores envolvidos nelas. Este resultado foi essencial para delimitação da segunda fase (intervenção), onde pode-se descrever as oficinas junto aos professores como resultado de uma

prática em EAN com fins de multiplicação no ambiente escolar. A avaliação (fase III) foi realizada junto às participantes das oficinas, onde demonstrou-se como uma prática eficaz para promoção de EAN.

5.1. DIAGNÓSTICO

5.1.1. Baixa disponibilidade de alimentos saudáveis na escola

Principal ator envolvido: gestão

Quem apontou a dificuldade: professoras e merendeiras

Há uma disponibilidade insuficiente de alimentos considerados saudáveis para o preparo de alimentação no âmbito escolar. Há forte presença de carboidratos do tipo simples em detrimento de carboidratos complexos provenientes de frutas, verduras e legumes frescos.

Podemos constatar essa afirmação com o diálogo da professora B1 onde a mesma afirma: “deveria ter mais frutas... eles não tem aquela variedade de frutas... dificilmente é feito um suco...” Fato esse que se opõe a realidade das creches do Distrito Federal, onde um estudo feito por Costa e Mendonça (2012) revela que as frutas e hortaliças foram oferecidas todos os dias nos dois locais de estudo e com relação a cor das refeições, em sua grande maioria foram coloridas. Achado que corrobora com a opinião de uma gestora que foi entrevistada na pesquisa feita por Marinho, Assão e Cervato-Mancuso (2010) onde, quando perguntado sobre a alimentação oferecida na creche, ela diz que “Eu acho que deveria ter mais é a questão de variedade, que é uma coisa que eu aprendi bastante.”

Outro depoimento importante que temos que relata a dificuldade de oferta de alimentos saudáveis é o da merendeira B2 quando diz: “... faço o melhor possível, até porque a gente não tem aquela condição, é dentro do básico do básico mesmo. Fazer com o que vem.” Esse relato vai de encontro ao que foi detectado nas observações e registros de imagens, onde as crianças realizam uma refeição monótona a base de feijão preto e arroz branco, sem a presença de proteína para as crianças do berçário, outra preparação bastante observada foi o feijão preto com macarrão espaguete e de proteína o frango desfiado, não foi observado a presença de verduras e legumes frescos, no que diz respeito à refeição almoço, já no café da

manhã tobservou-se a grande presença de biscoitos e pão com margarina, em alguns dias foi observado a presença do suco como acompanhamento, em nenhum dia se observou a presença de frutas (Ver apêndice I). Segundo o Guia alimentar para a população brasileira (2014) uma alimentação aquedada e saudável é aquela que atende aos princípios da variedade, equilíbrio, cores, moderação e prazer, o que não é visto na alimentação oferecida na creche, onde não há presença de variedade de sabores e cores. (BRASIL, 2014)

5.1.2. Formação do gosto no ambiente doméstico

Principal ator envolvido: pais

Quem apontou a dificuldade: coordenação e professoras

Há um grande número de crianças que levam lanches de casa para a creche, nesses pode-se encontrar: pipocas, balas, pirulitos, iogurte e etc. Ainda foi percebido que diversos hábitos prejudiciais à saúde já estão estabelecidos pelas crianças o que dificulta na prática do incentivo a alimentação saudável. Sendo essa uma das dificuldades relatadas pela professora B3 “... é difícil trabalhar com isso, com o gosto deles, vai muito da criação de casa né...”

Assim como também a dificuldade com a prática regular que as mães têm de levar lanches tidos como “baganas” para as crianças, como afirma a professora B4 “... as crianças às vezes já chegam com uma pipoquinha, chiclete, com alguma coisa...” “... têm aquelas que ainda mandam pirulito, manda balinha, uma pipoquinha, e acham assim: ah eu vou mandar porque ele quis e vai cedendo [...] tem mãe que acha que criar um filho bem criado é viver de bolachinha recheada, pipos, iogurte, essas coisas assim...” B1 também dá a sua opinião: “... tem mãe que manda suquinho industrializado pra criança, eu também não acho de acordo, que não era pra creche aceitar, uma que as outras ficam vendo, quer e não tem como a gente dividir pra todas”. Relatos como esse mostram a percepção da professora ao contexto social em que as crianças estão inseridas, pois além dela achar errada a permissão das crianças levarem sucos industrializados para escola, onde contêm aditivos, açúcares e sódio em demasia, ela também se preocupa de como as outras crianças irão se sentir por não terem o direito de tomar o mesmo suco, “o suco de caixinha”. B5 O

completa: “As mães que gostam de trazer muito iogurte, para as crianças, muitas vem com pipoca, guloseimas e isso não é bom, e bolachas recheadas, porque a partir do momento que a mãe trás isso para a criança está tirando o prazer dela comer as comidas da creche...”

Essa realidade não difere de muitas outras instituições. Por exemplo, em um estudo realizado por Matuk et al (2011) foi observado as lancheiras de alunos de cinco instituições no estado de São Paulo, onde destacaram-se a alta proporção dos grupos “Bolo, bolacha e barra de cereais recheados e/ou com cobertura” e “Frios e embutidos” e a baixa presença do grupo “Verduras e legumes. Nesse estudo, as meninas trouxeram mais alimentos saudáveis, como frutas e sucos naturais, verduras e legumes, quando comparadas aos meninos além de que o grupo de meninas maiores levou salgadinhos de pacote e salgados fritos para a escola com maior frequência que as menores.

5.1.3. Monotonia alimentar e conseqüente baixa aceitabilidade por parte das crianças

Principal ator envolvido: pais e gestão

Quem apontou a dificuldade: pais

Há uma monotonia alimentar por parte dos alimentos oferecidos, tendo uma restrição de alimentos como frutas, verduras e legumes frescos, o que causa a rejeição em parte deles quando oferecidos pelos pais. Além de um desconhecimento por parte das mães de que alimentos estão sendo oferecidos no dia-a-dia da creche e de como oferecer alimentos como legumes e verduras.

Podemos confirmar essa afirmação com relatos de algumas mães: “minha opinião é que existe uma certa monotonia com relação aos alimentos que são oferecidos...” X1 “Não sei a informação de tudo que ela come...” X2 “... seria mais interessante saber o que eles estão comendo...” X3

“Eu acredito que legumes, verduras, isso é difícil da criança consumir...” X4 Citações como essas são comuns entre as mães.

Percebe-se assim que na maioria dos casos a maior dificuldade encontrada pelos pais é não saber estimular a prática alimentar saudável, como a inserção de verduras e legumes no hábito alimentar. Em um estudo feito por Marins e Rezende (2004) tem-se um depoimento semelhante ao encontrado,

onde a entrevistada fala a respeito das estratégias empregadas para inserção de legumes e verduras, "... eu queria que ele gostasse de verdura...de legumes... de saladas... brócolis... agrião... mas É DIFÍCIL... ((risos))"

Observou-se, durante duas semanas em dias aleatórios (3 dias), o momento em que as crianças realizavam suas refeições. Os maiores problemas identificados foram o baixo consumo de verduras, legumes e frutas e a monotonia alimentar, uma alimentação repetitiva, baseada nas mesmas matérias primas utilizada para realização das refeições além dos tipos de preparações (assados ou cozidos) serem sempre os mesmos. Por meio de uma dinâmica em que foram expostas imagens de alimentos as crianças o que se pôde notar é que relatavam por meio das imagens não ter o costume de consumir *snacks*, refrigerantes e frituras na creche, mas que relatavam consumir estes mesmos produtos em casa. Quando em frente a imagens de alimentos como alface, brócolis, couve, berinjela e repolho, as crianças relataram não consumir nem em casa nem na creche, assim como também demonstraram não ter familiaridade com eles (não sabiam identificar pelos nomes). Apesar disso, foi possível notar que as crianças consomem as refeições oferecidas na creche sem maiores dificuldades de aceitação. Pode-se observar essa aceitação segundo os três fatores: poucas crianças deixam alimento no prato (rejeito sujo), grande maioria da crianças aceitam bem a merenda, não foi observado nenhuma criança rejeitando a refeição servida (rejeito limpo), e ainda foi observado que poucas crianças pedem para repetir a refeição, o que foi registrado através de imagens. (Apêndice I)

Diante do exposto entendemos que há necessidade que sejam realizadas medidas educativas que incentivem a prática alimentar adequada e saudável. Tanto no ambiente escolar como no doméstico, foi visto também que as professoras têm feito seu papel enquanto educadoras por meio de atividades educativas sobre alimentação. Porém, nos seus relatos ainda demonstram insegurança para se trabalhar o tema e como aborda-lo com as mães, uma vez que elas não sabem lidar com algumas situações que foram relatadas.

Deste modo foi pensado que as oficinas culinárias deveriam ser desenvolvidas junto às professoras da educação infantil uma vez que reconhecemos as mesmas como remediadoras e multiplicadoras do conhecimento. Ainda pudemos, a partir desses dados, elencar os temas

pertinentes a serem trabalhados nas oficinas culinárias, os quais foram: culinária variada e de baixo custo, como trabalhar a culinária junto a crianças e incentivo ao lanche saudável, esses foram escolhidos visando figurar para as participantes que a prática alimentar adequada e saudável parte de ações simplórias como o ato de melhor escolher os alimentos diários.

5.2.INTERVENÇÃO

Tendo como referência os resultados do diagnóstico as oficinas culinárias foram realizadas em três encontros e os conteúdos teóricos abordados foram divididos em três grandes temas: (1) Culinária variada e de baixo custo, (2) Como trabalhar a culinária junto a crianças e o (3) Incentivo ao lanche saudável. Todos esses temas foram abordados a partir de dois grandes eixos: (1) Programa cinco ao dia, que tem o objetivo de promover o consumo diário de, pelo menos, cinco porções de frutas, legumes e verduras, que incluam as cores: vermelho, laranja, branco, roxo e verde, a fim de contribuir para a prevenção de diversas doenças crônicas associadas à alimentação (BRASIL, 2005) e (2) valor nutricional dos alimentos e preparações.

O primeiro dia das oficinas culinárias iniciou-se com uma explanação do seu propósito, apresentando às participantes o resultado do diagnóstico, bem como o programa da Oficina, contendo o cronograma com as preparações que seriam realizadas nos três dias, apontando nelas alguns dos parâmetros principais das preparações que foram: variedade, baixo custo e praticidade.

Explanação a proposta principal, seguiu-se à apresentação do LATED e de suas normas de funcionamento. As participantes mostravam-se empolgadas por estar em um local onde não é da rotina delas, o que foi bastante satisfatório, pois se empolgaram para saber o que iria ser realizado ao decorrer da oficina. Após essa apresentação discutiu-se o Programa 5 ao dia, momento em que as participantes se mostraram muito curiosas e se sentiram entusiasmadas para realizar as preparações seguindo a proposta das cinco cores (laranja, roxo, verde, branco e vermelho) ao dia. Finalmente, foram apresentadas as fichas técnicas das preparações (Apêndice J), como manejá-las e sua importância. Nenhuma das professoras tinham conhecimento sobre as fichas técnicas, porém

acharam uma maneira prática e interessante para se trabalhar com receitas. Em seguida, as professoras tomaram as quatro bancadas do laboratório.

Imagem 2 - Bancadas organizadas com os alimentos, fichas técnicas e utensílios necessários para realizar as preparações.



Na primeira bancada foram dispostos os alimentos necessários para preparar o purê de jerimum com carne de sol; na segunda bancada ficaram os materiais necessários para o preparo da tortinha verde; na terceira, os materiais necessários para a berinjela à parmegiana; e, na quarta, os materiais necessários para realizar o preparo do suco de melancia com melão e o doce de banana sem açúcar. Todos os ingredientes antes de serem colocados nas bancadas foram higienizados com água corrente e sanitizados através de hipoclorito por 15 minutos, afim de simplificar o preparo das preparações e ter um ganho de tempo para apresentação dos pratos e discussão final. Esse processo prévio foi informado às professoras.

Ao se depararem com os alimentos elas ficavam dando opiniões sobre como iriam ficar as preparações e demonstravam curiosidade para saber o resultado destas.

Durante as preparações elas foram auxiliadas com as dúvidas que iam surgindo. Assim que iam terminando as receitas, as preparações eram postas na primeira bancada. Na sequência, as preparações eram apresentadas e as participantes ensinavam para as demais como haviam preparado. Todas se mostravam surpresas com os resultados obtidos nas preparações, pela

praticidade em realizar, pelos ingredientes utilizados e pelo aspecto dos pratos: sempre vibrantes e convidativos. Feitas as apresentações, seguia-se a discussão das cores das preparações assim como também a explicação das principais propriedades nutricionais presentes nos alimentos bases das preparações realizadas. Por fim, era realizada a degustação, momento em que se surpreendiam também com o sabor das preparações.

Imagem 3 – Momento de Degustação das preparações



Imagem 4– Preparações: Purê de jerimum, tortinha verde, doce de banana sem açúcar, suco de melancia e melão e berinjela a parmegiana.



No segundo dia de oficinas o tema em debate foi o seguinte: Por que abordar culinária com as crianças? Essa temática foi bastante discutida, pois

elas mostraram seus pontos de vista com relação as atividades que elas já trabalharam para promoção da alimentação saudável na creche. A possibilidade de desenvolver oficinas culinárias junto a crianças na creche foi bem discutida.

Foram apontados os pontos positivos encontrados em pesquisas quando se trabalhado oficinas culinárias com crianças, mostrando como é importante estimular frequentemente o hábito alimentar adequado e saudável na infância, mostrando o quanto as oficinas são eficazes como princípio de educação alimentar e nutricional. Foi destacado também nesta temática a importância do estímulo sensorial para uma aprendizagem em EAN. O comportamento que a alimentação desperta envolve, além do que é sensorial (cor, sabor, textura, sons e etc.) as emoções e os afetos que habitam o mundo subjetivo. O mundo imaginário infantil é eminente tanto na busca do prazer sensorial por meio das características organolépticas, quanto do prazer sensual. (MONTEIRO, 2009) O que as crianças escolhem depende, para além das suas necessidades, dos alimentos disponíveis no ambiente envolvente, mas também do modo como os percebem. (HORTA et al., 2013)

Imagem 5– Momento de discussão sobre a importância do estímulo sensorial na prática de EAN.



Em seguida foram apresentadas as fichas técnicas que seriam utilizadas neste momento. As professoras se dividiram nas bancadas e começaram as realizar as preparações. As preparações deste dia foram designadas para serem opções para se trabalhar com as crianças em sala de aula, através do estímulo sensorial, para que se possa haver uma reprodução em sala de aula.

Na primeira bancada foram postos os materiais necessários para o preparo das esfirras de espinafre. Essa preparação tinha o intuito de mostrar para as participantes que existem preparações simples, saudáveis, de baixo custo e que as crianças podem ajudar a preparar, havendo assim uma interação entre educador e aluno, aumentando os laços afetivos através do ato de cozinhar. Assim a proposta foi que elas fizessem a preparação imaginando como as crianças iriam reagir ao colocar a “mão na massa”, ao repercutir a receita se discutiu que há possibilidade real das crianças realizarem essas atividades e que seriam atividades que envolveriam muito prazer e aprendizagem para eles. É importante compreender a criança como ser ativo nesse processo, o adulto pode propiciar experiências que possibilitem a aquisição de novas competências em relação ao ato de alimentar-se, é interessante que os professores permitam que a criança experimente os alimentos com a própria mão, façam-os com a própria mão, pois a construção da independência é tão importante quanto os nutrientes que ela precisa ingerir. (BRASIL, 1998)

Na segunda bancada foi colocado amido de milho, água, beterraba e cenoura, para que com esses materiais fossem produzidos duas massas coloridas: uma roxa (beterraba) e outra laranja (cenoura), para fazer a massa colorida com uma textura singular, obtida pelo uso do amido. Com a massa pronta as professoras pegaram, amassaram, uniram, sentiram a textura, agindo de forma espontânea como se fossem seus próprios alunos. Brincar com essa massa oferece, além do atrativo da textura, a oportunidade de introduzir o interesse e abrir espaço para o diálogo sobre as cores, despertando, ao final, a criança para os sentidos que estão totalmente relacionados ao ato de comer, além de exercitar a destreza da criança, e a coordenação motora. Brincar é uma das atividades imprescindíveis para o desenvolvimento da identidade e da autonomia. O fato de a criança, desde muito cedo, poder se comunicar por meio de gestos, sons e mais tarde representar determinado papel na brincadeira faz com que ela desenvolva sua imaginação. Nas brincadeiras as crianças podem desenvolver algumas capacidades importantes, tais como a atenção, a coordenação, a imitação, a memória, a imaginação. Assim como também algumas capacidades de socialização, por meio da interação e da aplicação e experimentação de regras e papéis sociais. Brincar é, assim, um espaço no qual se pode observar a coordenação das experiências prévias das crianças e aquilo

que os objetos manipulados propõem ou provocam no presente momento. (BRASIL, 1998)

Apesar de ter dividido as bancadas por grupos, todas passaram de bancada em bancada para poder vivenciar todas as experiências sensoriais. A bancada mais disputada foi aquela da massa de amido colorida: a massa despertou muita curiosidade e estimulou o envolvimento das participantes.

Imagem 6 – Participantes desenvolvendo o estímulo sensorial com as massas de amido de beterraba e cenoura.



Na terceira bancada foram colocadas bananas, melancia e duas caixinhas de gelatina incolor. Para as bananas foi pedido às participantes que as amassassem com a mão para sentir a textura, que fossem cheiradas, que fossem levadas à boca e fechasse os olhos para sentir a banana e todos os seus sabores. A maior parte das participantes sentiram-se à vontade para realizar essa atividade, outras não, ainda que relatassen que o ato das crianças “se lambuzarem” é algo que elas reconhecem como estímulo sensorial. Com a gelatina incolor foi feita a adição do suco de melancia para obter a coloração vermelha e natural.

Quando todas as preparações ficaram prontas discutiu-se o seu valor nutricional, assim como também a importância dos sentidos na alimentação e a eficácia das oficinas com as crianças, e assim por fim elas foram convidadas a degustar as esfirras de espinafre e a gelatina.

Imagem 7 – Gelatina de melancia e esfihas de espinafre



Diferente dos outros dias, o terceiro dia começou com as apresentações das bancadas. Mais uma vez elas se dividiram de acordo com o número de bancadas (3) e seguiram para o trabalho. Na bancada 1 preparou-se o mandioqueijo; na segunda, tapiocas de beterraba e couve; na terceira, suco de cenoura com laranja e doce de goiaba com biscoitos.

Todas essas preparações foram propostas como sugestões de lanches saudáveis que as participantes poderiam repassar para os pais das crianças como sugestões de lanches saudáveis.

Ao verem as fichas técnicas elas se encantaram com as receitas que iriam ser realizadas neste dia, em especial as tapiocas de beterraba e couve, pois todas relataram nunca terem visto esta preparação. Ao realizarem as preparações, relataram que acharam o preparo rápido. Uma das participantes se surpreendeu ao conseguir fazer a tapioca de beterraba, pois segundo a mesma já teria tentado diversas vezes fazer tapioca e não tinha obtido êxito, foi um momento de descontração e ao mesmo tempo satisfação para ela.

Imagem 8– Participante realizando o preparo da tapioca de beterraba e tapiocas de beterraba prontas.



Depois de realizado o preparo das receitas citadas, discutiu-se a importância nutricional de cada alimento utilizado para a preparação das receitas. Abriu-se um diálogo de como interagir com os pais de maneira positiva, incentivando o hábito alimentar adequado e saudável, assim como também a temática lanche saudável, até mesmo levantando as dificuldades que os pais encontram para efetuarem esta tarefa. Elas apontaram as refeições produzidas nesta oficina como opções de lanches saudáveis e baratos que os pais poderiam inserir no dia-a-dia das crianças. Elas relataram seus pontos de vista, e todas se sentiram satisfeitas com as preparações realizadas, mostrando interesse em repassar esses conhecimentos e experiências para os pais das crianças.

Imagem 9– Participantes no último dia de oficinas com suas preparações expostas para posterior degustação.



Após isso foi feita a entrega dos certificados e livro de receitas, contendo todas as receitas que foram realizadas nas oficinas, foi entregue também um potinho de doce de banana com maçã sem açúcar para poder estimular o consumo de doces sem açúcar, compreendendo que a prática alimentar do educador é essencial para que possa educar para alimentação saudável.

Imagem 10– Entrega de certificados, livrinhos, potinho de doce e entrega dos livrinhos.



5.3. AVALIAÇÃO

A avaliação foi realizada através do método TALP e com ela pôde-se analisar a percepção dos participantes com relação às oficinas culinárias. Por meio do tópico estimulador - *Eu gostaria que você avaliasse em três palavras esse trabalho com oficinas culinárias* - pôde-se obter diversas respostas, algumas semelhantes, porém todas positivas. Entre as palavras obtidas as mais relatadas foram: bom, ótimo, prático, proveitoso e saudável (Apêndice H). Diante disso foram sintetizados três tópicos que mais representam a percepção das professoras perante a experiência com as oficinas culinárias.

Almejam a disseminação do conhecimento de forma prática tanto para os pais como as crianças.

As oficinas culinárias mostraram-se um princípio efetivo na prática de EAN junto a professores, pois mostrou-se, sobretudo, como uma forma prática (fazer) de como desenvolver o tema da EAN em sua comunidade escolar, como mostra B6:

“Ótima porque ela trouxe pra gente uma forma prática de levar para os nossos alunos, para os nossos pais...”, ou ainda como aponta B4.

“O que eu espero e quero é levar isso para os pais dos meus alunos...”

A avaliação positiva de oficinas culinárias também foi observada na pesquisa feita por Figueiredo et al, (2010) onde foi recorrente o relato de que muitas experiências proporcionadas haviam sido incorporadas pelos participantes em sua prática alimentar pessoal e familiar, e que várias atividades desenvolvidas haviam sido adotadas em sua atuação profissional.

Diante dessas afirmativas vemos o quanto as professoras estão intencionadas a repassar os conhecimentos e as práticas que aprenderam ao longo das oficinas. Além disso, as oficinas também atuaram na esfera do pensar: como instrumento de formação para os professores, que se converterá em um instrumento de formação junto à comunidade escolar:

“..., isso quer dizer que não só com crianças, mas também o proveito, você pode ensinar como aprender...” B7.

“...eu posso passar pra minhas crianças, para a família, porque quando se trabalha com a família, faz o seu trabalho melhor...” B7.

Essas afirmativas corroboram com os resultados encontrados no estudo feito por Rodrigues e Roncada (2008) que realizaram oficinas culinárias com professoras e crianças em diferentes escolas e obtiveram como relato de algumas mães de crianças participantes que as oficinas foram fundamentais para que as crianças repercutissem o desejo de consumir hortaliças em casa, estimulando o consumo na família, elas ainda afirmaram reconhecer a importância e o prazer ao realizar este tipo de atividade. O que corrobora com o trabalho realizado por Baron, Silva e Oliveira (2005), por meio de oficinas de culinária com alunos da quarta série de uma escola pública de Florianópolis, onde as preparações foram elaboradas com ingredientes não apreciados pelos alunos, e como resultado mostrou que a experiência com as oficinas são estratégias eficazes para promover uma melhoria na aceitabilidade desses alimentos (brócolis, aveia, uva passas, temperos), os quais embora muito nutritivos costumam ser rejeitados pelas crianças, podendo vir a fazer parte do dia a dia delas.

As oficinas foram de importância para despertar a importância de se trabalhar a EAN no seu dia-a-dia de trabalho, assim bem como entender a sua importância como papel disseminador do conhecimento e incentivo.

Conseguiram aplicar a praticidade ao realizar as preparações, reconhecendo alimentos de baixo custo e saudáveis.

As participantes puderam ver o quanto é possível realizar preparações que contenham alimentos saudáveis e que sejam feitos com material de baixo custo e de forma prática. O que é evidenciado nas seguintes afirmativas:

“... todos os pratos que foram feitos, foi fácil não deu trabalho de jeito nenhum, e às vezes a gente vai fazer uma comida com os ingredientes que não é saudável né e demora e dá trabalho e esse não deu trabalho.” B1.

“... com pouca coisa a gente faz alguma coisa, alimentação que é proveitosa para as crianças né, e para adulto também.” B2.

“... onde a gente estávamos acostumados a comer comidas mais caras, coisas fáceis porque não dava trabalho, enquanto que esse curso ele trouxe na realidade é que você pode comer de tudo e muito bem, mas tudo na quantidade, para que possamos ter uma vida mais saudável, ai ele foi extremamente saudável.” B8

Aliar o baixo custo a uma alimentação saudável e prática foi uma das alternativas utilizadas que chamou a atenção das professoras. Nessas falas podemos ver o quanto elas ficaram satisfeitas em ver que conseguiram preparar alimentos com esses atributos, alimentos de fácil acesso para elas, mas que não estavam ligados ao cotidiano, pois com a modernidade e as praticidades existentes no mercado faziam com que elas optassem por outros alimentos, além da exposição à publicidade intensa de alimentos não saudáveis, esses são um dos fatores que dificultam a adoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis (BRASIL, 2014). Conseguir realizar as preparações e posteriormente provar do que elas mesmas produziram foi algo muito significativo, que estimulou e aflorou a participação em grupo, a cooperação, a interação e despertou o prazer de cozinhar, motivando-as a novas descobertas. Para que aconteça a promoção em saúde, é necessário impulsionar o indivíduo a adotar medidas que o leve à reflexão, mudança de comportamentos alimentares, um processo de educação em saúde (BUSS, 2000).

Entenderam a importância das cores nos alimentos e seu valor nutritivo pela proposta do programa cinco ao dia

As falas das professoras concederam destaque ao Programa cinco ao dia, uma vez que elas destacaram em suas falas o quesito cor.

“Divertido por conta justamente por causa disso, por conta das cores, (+) achou e ficou curioso para saber como utilizar as cores...” B9.

“...então achei muito criativo as cores, utilizar as cores, principalmente por se trabalhar com criança, na alimentação de crianças, então eu achei muito bom, muito criativo utilizar as cores, porque chama muito a atenção deles.” B3

“...não tinha o conhecimento da::s propriedades que a:: gente teve conhecimento, assim a gente não tinha, a informação era muito distinta da informação que eu tenho agora, das cores, a importância das cores, dos sabores, de tudo...” B6

“... ,e de forma divertida também para passar para eles a questão da alimentação, a questão das cores, da (utilização) das cores que ela frisou bastante também.” B5

Muitas delas destacaram em seus relatos o programa cinco ao dia. Esse foi o tema principal que norteou os pequenos temas e que tentou abordar o quanto é funcional ter as cinco cores ao dia, em que alimentos são encontrados e sua relação com as propriedades nutricionais. Em um estudo feito por Gallina e Medeiros (2010), onde trabalharam as oficinas culinárias com feirantes, os sujeitos mostraram-se motivados por aprender sobre as propriedades dos alimentos: “Este trabalho é muito legal, porque nós não sabemos muito das propriedades dos alimentos e com a ajuda de vocês a gente aprende receitas novas e também o benefício dos alimentos para a gente.”, disse um dos feirantes.

As cores sensibilizaram as participantes para o ato de fazer ligado ao comer, pois se surpreenderam ao ver que o sabor vai além das cores encontradas nas preparações, ele também envolve a sensação do artífice: aquele que se dedica a uma atividade artesanal, feito por si mesmo com empenho, onde puderam ver e experimentar resultados deste trabalho onde a cabeça pensa e a mão faz (MEDEIROS, 2014). Como, por exemplo, relataram sobre o prazer de comer algo que elas mesmas prepararam. No processo, destacou-se a preocupação com a apresentação dos pratos: capricho tomou conta da culinária. Elas se sentiram as protagonistas das receitas e acabaram se surpreendendo com os resultados.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da carência de informação e capacidade de julgamento, as crianças acabam por desenvolver hábitos pouco saudáveis, os quais podem contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde, principalmente, em relação à obesidade infantil. Neste sentido, a creche é responsável por uma parcela importante do conteúdo educativo global sobre alimentação, inclusive do ponto de vista nutricional.

Viu-se, com este trabalho que as oficinas culinárias são um importante princípio que pode ser usado pelos educadores para diversificar suas práticas cotidianas neste ambiente, auxiliando nos seus comportamentos e transformando-os em protagonistas no campo da promoção da alimentação saudável.

Especificamente nesta pesquisa percebeu-se que as oficinas pensadas foram efetivas por três principais razões: (1) foi um meio para formação de disseminadores do conhecimento sobre alimentação de forma prática, no âmbito do fazer; (2) possibilitou o aprendizado do reconhecimento de alimentos de baixo custo e saudáveis; e, por fim, (3) atentou os participantes para a importância da variedade por meio da abordagem das cores nos alimentos e seu valor nutritivo na proposta do programa cinco ao dia.

Este trabalho com oficinas culinárias, portanto, trouxe uma das chaves para se pensar a dificuldade do desenvolvimento de ações de EAN no âmbito do PNAE. Apostar em oficinas culinárias pode ser uma forma efetiva de tratar o tema junto à comunidade escolar, e por ela mesma, pensando na promoção da alimentação saudável junto aos alunos. As ações educativas propostas trouxeram inovações como estímulo para que práticas educativas no campo da alimentação e nutrição sejam disseminadas e perpassadas cotidianamente no âmbito escolar.

REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E.; LACERDA, E. M. A.; Alimentação Complementar do Lactente. In: ACCIOLY, E.; SAUNDERS, C.; LACERDA, E. M. A.(Org.) **Nutrição em Obstetrícia e Pediatria**. 2 ed. Rio de Janeiro: Cultura Médica, 2009.

AUSTREGÉSILO, E. L. **Alimentação Infantil vegetariana**. 4 ed. São Paulo: Ground, 1985.

BARBIER, R. **A Pesquisa-Ação**. Brasília: Liber, 2007.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARON, T. P.; SILVA, R. V.; OLIVEIRA, A. C. S. A. Alimentação como fator promotor da saúde. **Revista Eletrônica de Extensão**, v. 1, n. 2, p. 1-11, 2005.

BAUER, Martin W.; GASKELL, George. **Pesquisa Qualitativa com texto, imagem e som**. 2 ed. Rio de Janeiro: Vozes. 2002.

BOOG, M. C. F. Educação nutricional: por que e para quê?. São Paulo: **Jornal da Unicamp**, Campinas, 2º ed., p. 2, ago. 2004.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 2º ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

_____. Ministério da Saúde. **Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

_____. Ministério da Saúde. **Passo a Passo PSE Programa Saúde na Escola**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

_____. Ministério da Saúde. **Pesquisa nacional de demografia e saúde da criança e da mulher**. Brasília: Ministério da Saúde, 2009a.

_____. Ministério da Saúde. **Manual operacional para profissionais de saúde e educação: promoção da alimentação saudável nas escolas**. Brasília: Secretaria de Atenção à Saúde / Departamento de Atenção Básica, 2008. 152 p.

_____. Ministério da Saúde. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar**. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2009b. 112 p.

_____. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

_____. Prefeitura Municipal do Rio de Janeiro. **Promoção do Consumo de Frutas, Legumes e Verduras: O Programa “5 ao Dia”**. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

_____. Ministério da Educação e do Desporto. **Referencial curricular nacional para a educação infantil**. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental. V. 2, 1998.

CARNEIRO, H. S. Comida e sociedade: significados sociais na história da alimentação. **História: Questões & Debates**, v. 42, n. 0, p. 71-80, 2005.

CASTRO, I. R. R., et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 20, n. 6, p. 571-588, nov./dez. 2007.

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

DEMETERCO, S. M. S. **Sabor e saber: livros de cozinha, arte culinária e hábitos alimentares**. Curitiba: 1902-1950. Tese (Doutorado em História) – Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal do Paraná, 2003.

FIGUEIREDO, S. M. et al. Oficina de culinária: saberes e sabores dos alimentos. **Rev. e-Scientia**. V.3, n. 1, p. 39-48, Agosto 2010.

GALLINA, L. S.; MEDEIROS, J. L. M. Oficina culinária: ferramenta educativa para feirantes. **Rev. CATAVENTOS**. v. 2, n.1, p. 1 -11, 2010.

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

GONÇALVES, V. S. S. et al. Estratégia De Intervenção Na Prática De Educação Nutricional De Professores Da Educação Infantil. **Rev. Simbio-Logias**, v. 2, n.1, p. 132 – 148, 2009.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**, v. 65, p. 125-131, 2013.

HORTA, A.; et al. Marketing e alimentação no espaço escolar: estímulos sensoriais/corporais e a sua apropriação pelas crianças. **Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto** Número temático, p. 85-108, 2013.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICAS. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2008. Antropometria e Estado Nutricional de Crianças Adolescentes e Adultos no Brasil**. Brasília: Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão, 2010.

MAFFACCIOLLI, R.; LOPES, M. J. M. Educação em saúde: a orientação alimentar através de atividades de grupo. **Rev. Acta Paul. Enferm.**, v. 18, n. 4, p. 439-445, 2005.

MAGALHÃES, L. H., MARETTI, M. C. Aspectos Teóricos, In: MAGALHÃES, L. H. **Gastronomia e patrimônio cultural londrinense.**/ Londrina: EdUniFil, 2012.1º Edição. 84 p.

MARCUSCHI, L. A. **Análise da conversação**. São Paulo: Ática, 1986. (Série Princípios).

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. **Rev. Segurança Alimentar e Nutricional**, v. 17, n. 2, p. 40-49, 2010.

MARINS, S. S.; REZENDE, M. A. Alimentação de crianças de 3 a 6 anos que frequentam instituições de educação infantil, segundo suas mães. **Rev. Família Saúde e Desenvolvimento**, v.6, n.1, p.31-39, 2004

MATUK, T. T.; et al. Composição de lancheiras de alunos de escolas particulares de São Paulo. **Rev. Paulista de Pediatria**, v. 29, n. 2, p. 157-163, 2011.

MENDONÇA, R. T. **Nutrição: um guia completo de alimentação, práticas de higiene, cardápios, doenças, dietas, gestão**. 1 ed. São Paulo: Rideel, 2010.

MONTEIRO, R. A. **Influência de aspectos psicossociais e situacionais sobre a escolha alimentar infantil**. 2009. 225 f., il. Tese (Doutorado em Psicologia Social, do Trabalho e das Organizações) Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

MORAIS, C. M. M.; ALMEIDA, A. A.; PINTO, V. L. X. Promover a alimentação saudável nas escolas é legal! In: PINTO, V. L. X. et al. (Org). **É de pequeno que se aprende?**: promoção da alimentação saudável na educação infantil. Natal: EDUFRN, 2010. p. 27–36.

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

OLIVEIRA, D. C. et al. Análise das evocações livres: uma técnica de análise estrutural das representações sociais. In: MOREIRA, A. S. P. et al. **Perspectivo teórico metodológicas**. João Pessoa: Ed. Universitária, 2005. p. 573-603.

PEREIRA, M.N.; SARMENTO, C.T. Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola. **Rev. Universitas: Ciências da Saúde**, Brasília, v. 10, n. 2, p. 87-94, jul./dez. 2012.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, Rio de Janeiro, v. 76, supl. 3, p. S229-S237, nov./dez. 2000.

RODRIGUES, L.P. F.; RONCADA, M. J. Educação nutricional no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolas. **Com.Ciências e Saúde**, v. 19, n. 4, p. 315-322, 2008.

MEDEIROS, M. C. **Marcel Proust para além das Madeleines. Uma culinária indócil**. 2014. 242 f. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2014.

TARDIDO, A. P.; FALCÃO, M. C. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. **Rev. Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 21, n. 2, p. 117 – 124, 2006.

THIOLLENT, M. **Metodologia da pesquisa-ação**. São Paulo: Cortez, 2008.

THIRY-CHERQUES, H. R. Saturação em pesquisa qualitativa: Estimativa empírica de dimensionamento. **Revista PMKT**, v. 3, n. 4, p. 20-27, 2009.

VALLE, J. M. N.; EUCLYDES, M. P. Formação dos Hábitos Alimentares na Infância: Uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos. **Revista APS**, v.10, n.1, p. 56-65, jan./jun. 2007.

VENÂNCIO, S.I.; MONTEIRO, C.A. Evolução da prática de aleitamento materno no Brasil nas décadas de 70 e 80. **Rev. Bras. Epidemiol.**v. 1, n 1, p. 40-49, 1998.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Convite para as Oficinas Culinárias

Convite

Venho através deste convidá-la para participar do Mini-curso intitulado como: Oficinas culinárias para promoção da alimentação adequada e saudável no ambiente escolar, que será realizado de forma teórico-prática através do Principio de Oficinas Culinárias, onde será ministrado pela Graduanda em Nutrição Priscila Cunha e a Monitora de Técnica e Dietética, a ser realizado nas datas de: 24 à 26 de março de 2015, no horário de 18:00 às 21:30 horas, no LATED (Laboratório de Técnica e Dietética) da UFCG.

PS: Aos que participarem será disponibilizado carro da UFCG para ida e vinda dos participantes ao local onde ocorrerão as oficinas. Ainda aqueles que participarem, receberão certificado de 10 horas, emitido pela UFCG.

APÊNDICE B – Roteiro semi-dirigido

ROTEIRO

1. PERGUNTAS AO COORDENADOR/DIRETOR

Creche: _____

Localização: _____

Telefone: _____ Turnos de funcionamento: _____

Data da visita: _____ Turno: _____ Recebido por: _____

Quantas turmas? _____ Todas em horário Integral? _____ Qual o horário _____

Número de estudantes da creche: _____ Faixa etária: _____

Como se dividem as turmas? _____

Quantos Professores em cada turma? _____

Bairros onde residem: _____

1. Qual o perfil dos alunos que são atendidos por esta creche?
2. É comum a evasão na creche?
3. Se SIM, quais os motivos?
4. A creche atende alunos com necessidades especiais de educação?
5. Que tipos de necessidades especiais são assistidos pela creche?
6. Que recursos pedagógicos e audio-visuais a creche dispõe para realizar seu trabalho?
7. Já foi realizado na creche algum projeto ou intervenção por parte de profissionais da área de saúde? (Ou até por alunos e professores da UFCG)
8. O que o senhor pensa em relação à alimentação dos estudantes?
9. Como a creche avalia a merenda que oferece?
10. Na sua opinião, como a creche poderia promover o tema da alimentação saudável?
11. Que dificuldades a creche enfrenta em relação ao Programa de alimentação escolar (PNAE)?

2- PERGUNTAS ÀS MERENDEIRAS

1. Como você cozinha para os alunos?
2. Como você avalia o seu trabalho na creche?
3. O que você acha da forma como os alunos se alimentam na creche?
4. Na sua opinião, o que os alunos acham da alimentação oferecida na creche?
5. O que você mudaria no seu local de trabalho?
6. Como você executaria a mudança que você propôs acima?

3- PERGUNTAS AOS PAIS

1. O que é alimentação saudável para você?
2. Como você avalia a sua alimentação?
3. Como você avalia a alimentação da sua família?
4. Quem é a pessoa responsável por preparar as refeições da família? (Se ela Quais as dificuldades para realização)
5. Onde você busca informações para se atualizar em relação ao tema da alimentação?
6. Qual a sua opinião sobre a merenda que é oferecida na creche?
7. Você acha importante que sejam realizadas atividades sobre alimentação na creche?
8. Quais temas, relacionados à alimentação, você acha mais importantes para serem abordados na creche?

4- PERGUNTAS AOS PROFESSORES

2. Na sua opinião o que é alimentação saudável?
3. Como você avalia a sua própria alimentação?
4. Pela sua observação, como é a alimentação habitual dos seus alunos no ambiente escolar?
5. Como você avalia a alimentação oferecida pela creche para os alunos?
6. Em sua opinião, qual a importância de se abordar o tema da alimentação saudável nas creches?
7. Como você poderia fazer isso nas suas aulas?

APÊNDICE C – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Esclarecimentos

Este é um convite para você participar da pesquisa **Saberes e Sabores da Infância**: Oficinas Culinárias como princípio de Educação Alimentar e Nutricional na educação infantil, que tem como pesquisadora responsável Michelle Cristine Medeiros da Silva.

Sua participação é voluntária, o que significa que você poderá desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento, sem que isso lhe traga nenhum prejuízo ou penalidade. Esta pesquisa é sobre a promoção da alimentação adequada e saudável por meio de educação alimentar e nutricional pelo princípio de oficinas culinárias. Sabendo que o sucesso das ações de promoção da saúde dependem de uma intervenção educativa eficaz, a atividade proposta além de inovadora irá contribuir para maior ampliação do conhecimento, não só teóricos como práticos a respeito de Alimentação Adequada e Saudável na Infância. Um dos objetivos desta pesquisa é avaliar intervenções para promoção da alimentação saudável em creches utilizando oficinas culinárias como princípio de Educação alimentar e nutricional.

Caso decida aceitar o convite, você participará de uma entrevista onde terá como tema principal: Alimentação Saudável no âmbito escolar. As entrevistas serão gravadas para uma posterior transcrição. Além disso, o pesquisador fará observação participante enquanto estiver no ambiente.

Os riscos envolvidos na sua participação são mínimos, como: sentir-se constrangido durante a entrevista por dificuldade para falar sobre o tema. Esses riscos serão minimizados pela pesquisadora, durante as entrevistas,

através da moderação e encorajamento de comentários. Em casos de agravos, complicações e danos, decorrentes da pesquisa, o participante será assistido de maneira imediata e integral. Não será exigido, do participante da pesquisa, sob qualquer argumento, renúncia ao direito à indenização por dano.

Você terá o seguinte benefício ao participar da pesquisa: oportunidade de refletir sobre alimentação adequada e saudável, capacitar-se para abordar o tema em sala de aula, atuar frente as questões que fomentam a alimentação saudável no ambiente escolar.

Essa pesquisa cumpre as exigências contidas nos itens IV. 3 e IV. 4 da Resolução nº 466/12 – CONEP. Todas as informações obtidas serão sigilosas e seu nome não será identificado em nenhum momento. Os dados serão guardados em local seguro e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os voluntários.

Você ficará com uma via deste Termo e toda a dúvida que você tiver a respeito desta pesquisa, poderá perguntar diretamente para Michelle Cristine Medeiros da Silva, endereço Rua Dom José Tomaz, 1126, apt 2003, Tirol, Natal/RN, pelo telefone (84) 8742-3086 ou e-mail: medeiros.michelle@hotmail.com.

Dúvidas a respeito da ética dessa pesquisa poderão ser questionadas ao Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Alcides Carneiro – HUAC, Universidade Federal de Campina Grande, Rua: Dr. Carlos Chagas, s/n, São José, CEP 58.107-670, Campina Grande/PB.

Consentimento Livre e Esclarecido

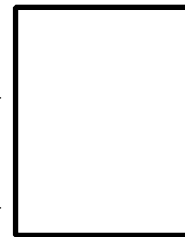
Declaro que compreendi os objetivos desta pesquisa, como ela será realizada, os riscos e benefícios envolvidos e concordo em participar voluntariamente da pesquisa **Saberes e Sabores da Infância**: Oficinas Culinárias como princípio de Educação Alimentar e Nutricional na educação infantil, e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

Cuité (PB), ____/____/____

Participante da pesquisa

Nome:

Assinatura:



Impressão datiloscópica do participante

Pesquisador responsável

Nome:

Assinatura:

Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Alcides Carneiro –

HUAC Universidade Federal de Campina Grande, Rua: Dr. Carlos Chagas, s/n,

São José, CEP 58.107-670, Campina Grande/PB, telefone: (83) 2101 5545.

APÊNDICE D – Termo de autorização para gravação de voz

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA GRAVAÇÃO DE VOZ

Eu, _____,
depois de entender os riscos e benefícios que a pesquisa intitulada Saberes e Sabores da Infância: Oficinas Culinárias como Princípio de Educação Alimentar e Nutricional na Educação Infantil poderá trazer e, entender especialmente os métodos que serão usados para a coleta de dados, assim como, estar ciente da necessidade da gravação de minha entrevista, **AUTORIZO**, por meio deste termo, a pesquisadora Michelle Cristine Medeiros da Silva a realizar a gravação de minha entrevista sem custos financeiros a nenhuma parte.

Esta **AUTORIZAÇÃO** foi concedida mediante o compromisso da pesquisadora acima citada em garantir-me os seguintes direitos:

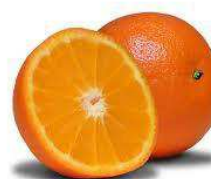
1. poderei ler a transcrição de minha gravação;
2. os dados coletados serão usados exclusivamente para gerar informações para a pesquisa aqui relatada e outras publicações dela decorrentes, quais sejam: revistas científicas, congressos e jornais;
3. minha identificação não será revelada em nenhuma das vias de publicação das informações geradas;
4. qualquer outra forma de utilização dessas informações somente poderá ser feita mediante minha autorização;
5. os dados coletados serão guardados por 5 anos, sob a responsabilidade da pesquisadora coordenadora da pesquisa Michelle Cristine Medeiros da Silva, e após esse período, serão destruídos e,
6. serei livre para interromper minha participação na pesquisa a qualquer momento e/ou solicitar a posse da gravação e transcrição de minha entrevista.

Cuité, ____/____/____.

Assinatura do participante da pesquisa

Assinatura e carimbo do pesquisador responsável

APÊNDICE E – Gravuras utilizadas para dinâmica com crianças



APÊNDICE F – Termo de autorização para uso de imagens

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA USO DE IMAGENS (FOTOS E VÍDEOS)

Eu, _____,

AUTORIZO a pesquisadora Michelle Cristine Medeiros da Silva, coordenadora da pesquisa intitulada: Saberes e Sabores da Infância: Oficinas Culinárias como princípio de Educação Alimentar e Nutricional na Educação Infantil a fixar, armazenar e exibir a minha imagem por meio de fotos e vídeos com o fim específico de inseri-la nas informações que serão geradas na pesquisa, aqui citada, e em outras publicações dela decorrentes, quais sejam: revistas científicas, congressos e jornais.

A presente autorização abrange, exclusivamente, o uso de minha imagem para os fins aqui estabelecidos e deverá sempre preservar o meu anonimato. Qualquer outra forma de utilização e/ou reprodução deverá ser por mim autorizada.

A pesquisadora responsável Michelle Cristine Medeiros da Silva, assegurou-me que os dados serão armazenados em meio de armazenamento eletrônico (pen drive), sob sua responsabilidade, por 5 anos, e após esse período, serão destruídas.

Assegurou-me, também, que serei livre para interromper minha participação na pesquisa a qualquer momento e/ou solicitar a posse de minhas imagens.

Cuité, ____/____/____.

Assinatura do participante da pesquisa

Assinatura e carimbo do pesquisador responsável

APÊNDICE G – Ficha de Coleta de dados – TALP

COLETA TÉCNICA TALP

Nome:

Eu gostaria que você avaliasse em 3 palavras esse trabalho com oficinas culinárias.

COLETA TÉCNICA TALP

Nome:

Eu gostaria que você avaliasse em 3 palavras esse trabalho com oficinas culinárias.

COLETA TÉCNICA TALP

Nome:

Eu gostaria que você avaliasse em 3 palavras esse trabalho com oficinas culinárias.

APÊNDICE H – Tabela Técnica TALP categorizada

Tabela I –Palavras ditas na TALP encaixadas em categorias.

Baixo custo
Novidade / Novo
Conhecimento / Aprendizado
Criatividade / Atrativa
Curiosidade
Divertido
Prático / Prático / Prática / Prático
Proveitoso / Muito proveitoso / Produtiva
Saudável / Saudável / Saúde / Saudável
Muito bom / Muito bom / Bom / Bom / Ótima / Bom / Ótimo

APÊNDICE I – Registros de Imagens das algumas refeições realizadas pelas crianças

Crianças do berçário realizando o a refeição (almoço)



Crianças do maternal I realizando a refeição (desjejum)




Crianças do maternal II realizando a refeição (desjejum)



APÊNDICE J – Fichas técnicas das preparações

Ficha Técnica


Preparação: TORTINHA VERDE

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	PER CAPITA	KCAL	CHO (g)	LIP (g)	PTN (g)	MODO DE PREPARO
Massa										 <p>Refogue os legumes picados no azeite em uma panela e reserve. Misture os ingredientes secos (farinha, sal, queijo ralado e fermento), depois os demais ingredientes líquidos e os legumes refogados. Mexa até obter uma massa homogênea. Coloque a massa na forma untada e leve ao forno médio (180°C) por 20 minutos.</p>
Farinha de Trigo Peneirada	2 xícaras	-	258g	-	12,9g	928,8	193,76g	3,61g	25,28g	
Leite	2 xícaras (chá)	-	200g	-	10g	994	78,4g	53,8g	50,8g	
Óleo	1 xícara	-	200g	-	10g	1.768	0g	200g	0g	
Ovos	3 unidades	150g	134g	1,12	6,7g	214,5	2,4g	13,35g	19,5g	
Queijo Ralado	50g	-	50 g	-	2,5g	226,5	0,85g	16,75g	17,8g	
Sal	1 colher (sobremesa)	-	10g	-	0,5g	-	-	-	-	
Fermento Químico	1 colher (sopa)	-	18g	-	0,9g	16,2	7,9g	0,02g	0,09g	
Refogado										
Repolho	¼ de repolho pequeno	153g	89g	1,72	4,5g	15,13	3,47g	0,09g	0,80g	
Tempero Verde	1 maço	11g	10g	1,10	0,5g	30,9	4,8g	1,04g	2,09g	
Couve	5 folhas pequeno	80g	50g	1,6	2,5g	11,5	1,95g	0,15g	0,6g	
Brócolis	2 pedaços (¼ xic. Chá rasa)	106g	50g	2,12	2,5g	12,55	2,2g	0,25	1,05g	

Azeite	1 colher (sopa)	-	16g	-	0,8g	141,44	0g	16g	-	
Alho	3 dentes	2,9g	2,7g	1,08	0,14g	3,05	0,64g	0,01g	0,19g	
Cebola	1 unid. Pequena	17,8g	17,24g	1,03	0,86g	6,72	1,53g	0,02g	0,29g	
VET total: 4.411,37 kcal						VET individual: 220,57 kcal				
CHO: 297,9g – 1.191,6 kcal						PTN: 118,49g – 473,96 kcal				
LIP: 305,09g – 2.745,81 kcal						Rendimento: 20 porções				


Ficha Técnica

Preparação: DOCE DE BANANA SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	PER CAPITA	KCAL	CHO (g)	LIP (g)	PTN (g)	MODO DE PREPARO
Água	1 copo grande		- 400ml		66,7 ml	-	-	-	-	 <p>Simple e fácil: descascar, cortar as pontas e colocar sem mais cuidados na panela de pedra com uma pitada de sal. Tampar e acender um fogo bem baixo, para que o calor aos poucos vá fazendo as bananas suarem. Suarem tanto que o suor vira calda, o esqueleto da banana aparece, a calda concentrada se reincorpora em forma de banana; e quando o cheiro estiver escandalosamente doce, coloque ao final a canela e o doce está pronto.</p>
Banana	8 bananas pequenas	300g	200g	1,50	33,3g	174	44,6g	0,2g	3,6g	
Canela	1 colher de sopa rasa	10g	10g	-	1,7g					
Sal	1 pitada	-	-	-	-	-	-	-	-	
VET total: 210,8 kcal					VET individual: 35,13 kcal					
CHO: 44,6g – 178,4 kcal					PTN: 3,6g -14,4 kcal					
LIP: 0,2g – 1,8 kcal					Rendimento: 6 porções					


Ficha Técnica

Preparação: SUCO DE MELANCIA, LIMÃO E MELÃO

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	PER CAPITA	KCAL	CHO (g)	LIP (g)	PTN (g)	MODO DE PREPARO
Suco de limão	½ xícara de chá	-	90g	-	18g	28,8	9,99g	0,09g	0,81g	 <p>Coloque tudo no liquidificador e bata bem. Sirva em taças decoradas</p>
Melancia em cubos sem sementes	4 xícaras de chá	434g	200g	2,17	40g	66	16,2g	-	1,8	
Melão em cubos	4 xícaras de chá	145,6g	140g	1,04	28g	40,6	10,5g	-	0,98g	
Água	2 copos grandes	-	700ml	-	140 ml	-	-	-	-	
VET total: 161,93 kcal						VET individual: 32,39 kcal				
CHO: 36,69g – 146,76 kcal						PTN: 3,59g – 14,36 kcal				
LIP: 0,09g – 0,81 kcal						Rendimento: 5 porções				


Ficha Técnica

Preparação: BERINJELA A PARMEGIANA

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	PER CAPITA	KCAL	CHO (g)	LIP (g)	PTN (g)	MODO DE PREPARO
Berinjelas	2 unidades pequenas	224,6g	216g	1,04	21,6g	43,2	9,51g	0,22g	2,59g	 <p>Corte a berinjela em rodela. Polvilhe as fatias com uma pitada de sal e deixe descansar cerca de 30 minutos, para eliminar o líquido amargo. Lave as fatias e seque com papel toalha. Doure as rodela em uma panela antiaderente sem óleo, até que estejam bem tostadas por fora e macia por dentro. Disponha em um recipiente refratário uma camada de berinjela, o tomate, o molho e uma camada de mozzarella ralada, com pitadas orégano. Leve para assar ao forno entre 160 e 170°C. Deixe por 15 minutos, retire do forno e sirva.</p>
Tomates cortados em fatias	4 unidades pequenas	200g	160g	1,25	16g	24	4,96g	0,32g	1,76g	
Mozarela	5 fatias medias	-	150g	-	15g	495	4,5g	37,8g	33,9g	
Molho pizza	1 pacote	-	340g	-	34g	129,2	26,18g	3,06g	4,76g	
VET total: 725,24 kcal						VET individual: 72,52 kcal				
CHO: 45,15g – 180,6 kcal						PTN: 43,01g – 172,04 kcal				
LIP: 41,4g – 372,6 kcal						Rendimento: 10 porções				


Ficha Técnica

Preparação: MANDIOQUEIJO

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	PER CAPITA	KCAL	CHO (g)	LIP (g)	PTN (g)	MODO DE PREPARO
Mandioca crua	2 xícaras de chá	254,4g	183g	1,39		276,33	66,25g	0,55	2,01g	 <p>Cozinhe a mandioca até ela ficar bem molinha. Amasse e acrescente a gema, a margarina e a farinha de trigo, coloque o sal a gosto. Com as mãos umedecidas, faça bolinha e passe na clara e depois no queijo ralado. Coloque para assar em forma untada por 20 minutos. Fica uma delícia, igual um pão de queijo.</p>
Ovo	1 unidade	50g	44,6g	1,12	11,2g	63,78	0,71g	3,97g	5,80g	
Farinha de trigo	4 colheres de sopa	-	64g	-		230,4	48,06g	0,90g	6,27g	
Margarina	2 colheres de sopa	-	38g	-	9,5g	226,48	0g	25,61g	0g	
Sal	A gosto	-	-	-	-	-	-	-	-	
Queijo mozzarella ralado grosso	2 fatias médias	70g	70g	-	17,5g	231	2,1	17,64g	15,82g	
VET total: 1026,11 kcal						VET individual: 256,53 kcal				
CHO: 117,12g – 468,48 kcal						PTN: 29,9g – 119,6 kcal				
LIP: 48,67g – 438,03 kcal						Rendimento: 4 porções				

Ficha Técnica


Preparação: GELEIA DE GOIABA

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	PER CAPITA	KCAL	CHO (g)	LIP (g)	PTN (g)	MODO DE PREPARO
Água	1 copo pequeno	-	120 ml	-	12ml	-	-	-	-	 <p>Lave bem as goiabas, corte as extremidades e descarte, no liquidificador bata as goiabas cortadas, com casca e tudo, junto com a água., passe por uma peneira, para excluir os caroços, em uma panela misture a polpa da goiaba com o açúcar. Siga mexendo de vez em quando por aproximadamente 30 minutos. Após adicione o suco de limão, misture e deixe apurar um pouco mais até chegar no ponto. (</p>
Goiabas vermelhas	6 unidades medias	1.098g	900g	1,22	90g	486	117g	3,6g	9,93g	
Açúcar	1 e 1/2 xícaras (chá)	-	360g	-	36g	1.393,2	358,56g	0g	1,08g	
Suco de limão	3 colheres (sopa)	-	10g	-	1g	3,2	1,11g	0,01g	0,09g	

		para saber o ponto certo, passe o dedo nas costas da colher formando um risco e o não poderá preencher esse espaço). Espere esfriar em guarde em potinhos de vidro.
VET total: 1.983,57 kcal	VET individual: 198,36 kcal	
CHO: 476,67g – 1.906,68 kcal	PTN: 11,1g – 44,4 kcal	
LIP: 3,61g – 32,49 kcal	Rendimento: 10 porções	

Ficha Técnica

Preparação: PURÊ DE JERIMUM COM CARNE DE SOL

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	PER CAPITA	KCAL	CHO (g)	LIP (g)	PTN (g)	MODO DE PREPARO
Abobora	1 fatia grande	575g	500g	1,15	62,5g	70	16,5g	0g	3g	 <p>Ferver a abóbora com água sem sal, quando amolecer escorra e esprema à parte em uma panela com 2 colheres de sopa de azeite</p> <p>Doure bem a cebola, quando estiver bem douradinha acrescente: a margarina o cheiro-verde e o leite. Quando estiver fazendo bolhas estará pronto o purê. Para o recheio de carne de sol corte-a em tirinhas. Coloque em uma panela com água fervendo cerca de 5 minutos e retire-as. Triture em um liquidificador e coloque para refogar em uma frigideira com óleo e cebola, quando estiver dourando desligue e retire o óleo com papel toalha.</p> <p>Coloque o purê em um recipiente e</p>
Cebola picada	1 unid. média	41,44g	40,23g	1,03	5,03g	15,69	3,58g	0,04g	0,68g	
Margarina	1 colher rasa de sopa	-	8g	-	1g	0,64	0g	5,39g	0g	
Cheiro verde picado	1/2 xícara de chá	28,6g	26g	1,10	3,25g	80,34	12,48g	2,70g	5,43g	
Leite	1 xícara	-	200g	-	25g	994	78,4g	53,8g	50,8g	
Carne de sol	3 porções grandes	555g	500g	1,11	62,5g	720	0g	30,5g	104g	
Óleo	2 colheres (sopa)	-	32g	-	4g	282,88	0g	32g	0g	

		por cima coloque a carne de sol.
VET total: 2.219,35 kcal	VET individual: 277,42 kcal	
CHO: 110,96g – 443,84 kcal	PTN: 163,91g – 655,64 kcal	
LIP: 124,43g – 1.119,87 kcal	Rendimento: 8 porções	

		<p>fininho. Isso pode também ser feito diretamente sobre a frigideira quente!</p> <p>Com a frigideira já aquecida, coloque aproximadamente 2 colheres de sopa de tapioca. Ajeite rapidamente com a colher, antes que ela comece a coagular.</p> <p>Quando as bordas começarem a subir, é hora de virá-la ou se preferir, já coloque o recheio nesse momento e dobre-a ao meio. Se for queijo, isso ajudará no processo de derretimento.</p>
VET total: 896,09 kcal		VET individual: 149,35 kcal
CHO: 222,05g – 888,20 kcal		PTN: 1,86g – 7,44 kcal
LIP:0,05g - 0,45 kcal		Rendimento: 6 porções

ANEXOS

ANEXO A – Tabela Metodologia Marchushi

Categoria	Sinais	Descrição das categorias	Exemplos
1. Falas simultâneas	[[Usam-se colchetes para dois falantes iniciam ao mesmo tempo um turno.	... B: mas eu não tive num remorso né' A: "mas o que foi que houve" J: [meu irmão também fez uma dessas' B: depois ele voltou e tudo bem,
2. Sobreposição de Vozes	[Dois falantes iniciam ao mesmo tempo um turno.	... E: o desequilíbrio ecológico pode a qualquer momento: acabar com a civilização natural J: [mas não pode ser/ o mundo tá se preocupando com isso E./ (+) o mundo ta evitando/.../
3. Pausas e silêncios	(+) ou (2.5)	Para pausas pequenas sugere-se um sinal + para cada 0.5 segundo. Pausas em mais de 1.5 segundo, cronometradas, indica-se o tempo .	Ver exemplos no item 4.
4. Dúvidas ou Sobreposições	()	Quando não se entender parte da fala, marca-se o local com parênteses e usa-se a expressão <i>inaudível</i> ou escreve-se o que se supõe ter ouvido.	... A: /.../ por exemplo (+) a gente tava falando em desajuste, (+) EU particularmente acho tudo na vida relativo, (1.8) TUDO TUDO TUDO (++) tem um que são: (+)/ tem pessoas problemáticas porque tiveram muito amor (é o caso) (incompreensível) (+) outras porque/.../

5. Truncamentos Bruscos	/	Quando o falante corta a unidade pôdese maçar o fato com uma barra. Esse sinal pode ser utilizado quando alguém é bruscamente cortado pelo interlocutor.	L: vai tê que investi né” C: é/ (+) agora tem uma possibilidade boa que é quando ela sentiu que ia morá lá (+) e:le o dono/ ((rápido)) ela teve conversan comi/ agora ele já disse o seguinte (+) ...
6. Ênfase ou acento Forte	MAIÚSCULA	Sílaba ou palavras pronunciada com ênfase ou acento mais forte que o habitual.	Ver exemplos no item 4.
7. Alongamento de Vogal	::	Dependendo da duração os dois pontos podem ser repetidos.	A: co::mo” (+) e:::u
8. Comentários do Analista	(())	Usa-se essa marcação no local da ocorrência ou imediatamente antes do segmento a que se refere.	((ri)), ((baixa o tom de voz)), ((tossindo)), ((fala nervosamente)), ((apresenta-se para falar)), ((gesticula pedindo a palavra))
9. Silabação	-----	Quando uma palavra é pronunciada sílaba por sílaba, usam-se hífen indicando a ocorrência.	
10. Sinais de Entonação	“ ’ ,	Aspas duplas para subida rápida. Aspas simples para subida leve (algo como um vírgula ou ponto e vírgula). Aspas simples abaixo da linha para descida leve ou simples.	Ver itens 1, 5 e 7.
11. Repetições	Própria letra	Reduplicação de letra ou sílaba.	e e e ele; ca ca cada um.

12. Indicação de transição parcial ou de eliminação	... ou /.../	O uso de reticências no início e no final de uma transcrição indica que se está transcrevendo apenas um trecho. Reticências entre duas barras indicam um corte na produção de alguém.	Ver item 4.
13. Sobreposições Localizadas	[]	Ocorre num dado ponto do turno e não forma novo turno. Usa-se um colchete abrindo e outro fechando.	... M: A. é o segu inte' eu queria era:: A: [im] M: eh: dizer que ficou pronta a cópia A: [ah sim] M: ela fez essa noite (+)/.../
14. Pausa preenchida, hesitação ou sinais de atenção		Usam-se reproduções de sons cuja grafia é muito discutida, mas alguns estão mais ou menos claros.	eh, ah, oh. ih:::, mhm, ahã, dentre outros