



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

**HÁBITOS E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS
PARTICIPANTES DO PROJETO “A CONQUISTA DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL PELAS CRIANÇAS NA COZINHA”**

BEATRIZ PHILIPPI ROSANE

BRASÍLIA, 2018



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

**HÁBITOS E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS
PARTICIPANTES DO PROJETO “A CONQUISTA DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL PELAS CRIANÇAS NA COZINHA”**

BEATRIZ PHILIPPI ROSANE

Monografia apresentada ao Departamento de Nutrição da
Universidade de Brasília como requisito parcial para a
obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

BRASÍLIA, 2018

BEATRIZ PHILIPPI ROSANE

**HÁBITOS E COMPORTAMENTOS ALIMENTARES DE CRIANÇAS
PARTICIPANTES DO PROJETO “A CONQUISTA DA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL PELAS CRIANÇAS NA COZINHA”**

Monografia apresentada ao Departamento de Nutrição da
Universidade de Brasília como requisito parcial para a
obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Raquel Braz Assunção Botelho (Orientadora)

Faculdade de Ciências da Saúde / Departamento de Nutrição
Universidade de Brasília.

Prof. Dra. Verônica Cortez Ginani

Faculdade de Ciências da Saúde / Departamento de Nutrição
Universidade de Brasília.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à minha família por todo o apoio durante a graduação. Sem vocês, todo o esforço e noites mal dormidas não teriam resultado.

À minha orientadora Raquel Botelho pela dedicação e pelas oportunidades.

À Ivana Vasconcelos, cuja ajuda foi crucial para a finalização desse trabalho.

SUMÁRIO

RESUMO	7
ABSTRACT	9
1. INTRODUÇÃO	11
2. OBJETIVOS	11
2.1 OBJETIVO GERAL	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
3. METODOLOGIA	12
Aplicação do questionário	14
Análise de dados	14
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
5. CONCLUSÃO	25
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
7. REFERÊNCIAS	26

RESUMO

INTRODUÇÃO: O cenário epidemiológico atual de crescente prevalência de sobrepeso e obesidade está diretamente relacionado a uma mudança nos hábitos alimentares da população. A mudança na frequência de preparo dos alimentos em casa causou o aumento do consumo de alimentos industrializados. Nesse contexto, aulas de culinária têm se tornado cada vez mais comuns e são um excelente ambiente para realização de educação alimentar e nutricional (EAN) e exposição a novos alimentos, exercendo um importante papel na formação de hábitos alimentares saudáveis e diminuição da neofobia alimentar.

OBJETIVO: Avaliar hábitos e comportamentos alimentares de crianças participantes de um projeto de oficinas culinárias.

METODOLOGIA: Estudo descritivo transversal sobre o projeto de extensão intitulado “A conquista da alimentação saudável pelas crianças na cozinha” da Universidade de Brasília. Foi elaborado um questionário sobre hábitos e comportamentos alimentares de crianças que foi respondido por seus pais ou responsáveis de acordo com suas percepções. Os dados foram tabulados e passaram por análise estatística descritiva. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde (CEP/FS) da Universidade de Brasília (CAAE 92268318.2.0000.0030).

RESULTADOS: Dentre as razões para matricular as crianças no projeto, as mais citadas estão relacionadas a desenvolver habilidades, aprender a cozinhar e melhorar sua alimentação. “Frutas/hortaliças” foi o grupo com o maior percentual de respostas (24,8%) quando a pergunta era sobre o tipo de alimentos que as crianças escolhem no mercado. Quanto ao auxílio no preparo dos alimentos em casa, a preparação mais citada foi “bolo” (26,8%). Observamos um consumo de hortaliças superior ao de frutas, mas a aceitação foi inferior para vegetais de acordo com o relato dos familiares. A idade da criança e o tempo de participação nas oficinas não influenciaram a frequência de ida ao mercado ou auxílio de preparos em casa. Foi observada relação direta ($p < 0,05$) entre estar frequentemente provando novos alimentos e achar divertido prova-los, pela percepção dos pais. Não foi vista diferença ($p < 0,05$) para a aceitação de frutas e hortaliças em casa, na escola ou na casa de um amigo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: A eficácia do projeto depende de as receitas serem reproduzidas em casa e os pais devem ser incentivados a levar os filhos às compras e a incluí-las mais no preparo dos alimentos. O número total de respondentes e o percentual

de alunos que nunca haviam participado das oficinas foram fatores limitantes do estudo, assim como todos os resultados serem apenas percepções dos respondentes.

Palavras chave: alimentação saudável; comportamento alimentar; criança; oficinas culinárias.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The current epidemiological scenario of increasing prevalence of overweight and obesity is directly related to a change in the population's eating habits. The change in the frequency of food preparation at home has led to increased consumption of industrialized foods. In this context, cooking classes have become increasingly common and they are an excellent environment for conducting food and nutritional education and exposure to novel foods, playing an important role in the formation of healthy eating habits and reduction of food neophobia.

PURPOSE: To evaluate the eating habits and behaviours of children participating in a culinary workshops project.

METHODS: Descriptive cross-sectional study on the project entitled "Achieving Healthy Eating by Children in the Kitchen" of University of Brasília. A questionnaire on children's eating habits and behaviours was developed and answered by their parents or guardians according to their perceptions. The data were tabulated and statistically and descriptively analysed. The project was approved by the Ethics Commission of Health Sciences Faculty (CEP/FS) of University of Brasília (CAAE 92268318.2.0000.0030).

RESULTS: Among the reasons for enrolling children in the project, the most cited answers are related to developing skills, learning how to cook and improving their eating habits. "Fruits / vegetables" was the group with the highest percentage of responses (24.8%) when the question was about the type of foods that children choose in the market. As for aid in the preparation of food at home, the most cited preparation was "cake" (26.8%). We observed a consumption of vegetables superior to that of fruits, but acceptance was lower for vegetables, according to relatives' report. The child's age and the time participating in the workshops did not influence the frequency of going to the market or helping with home preparation. A direct link ($p < 0.05$) was observed between being frequently tasting novel foods and finding it fun to try them out, by parents' perception. There was no difference ($p < 0.05$) for the acceptance of fruits and vegetables at home, at school or at a friend's house.

FINAL CONSIDERATIONS: The effectiveness of the project depends on the recipes being at home as on parents should being encouraged to take their children

shopping and to include them more in the preparation of food. The number of respondents and the percentage of students who had never attended the workshops were limiting factors of the study, as all the results were only perceptions of the respondents.

Key words: healthy eating; dietary behaviour; child; culinary workshops.

1. INTRODUÇÃO

Considerando o contexto epidemiológico atual de crescente prevalência de sobrepeso e obesidade entre todas as idades e, particularmente, entre crianças e adolescentes (NCD-RisC, 2017), é indispensável discutir seus fatores de risco.

A transição alimentar está intimamente ligada a essa mudança no perfil nutricional da população com a redução do consumo de cereais, hortaliças, frutas e tubérculos, e aumento do consumo de gorduras saturadas e açúcares (FALCÃO; TARDIO, 2006). A falta de tempo e uma mudança de relação com o preparo dos alimentos, tidos mais como uma obrigação do que como prazer, causaram o crescimento do consumo de alimentos industrializados, e estudos apontam relação direta entre esse consumo e sobrepeso (VAN DER HORST; BRUNNER; SIEGRIST, 2011).

Dentro dessa realidade, aulas de culinária têm se tornado cada vez mais comuns para todas as idades. Sabe-se que a infância é um período oportuno para a formação de hábitos saudáveis e o ambiente de oficinas culinárias é propício para realização de educação alimentar e nutricional (EAN) (PEREIRA; SARMENTO, 2012). Realizar a compra de alimentos pode também ser uma oportunidade de se aprender a fazer escolhas alimentares saudáveis desde cedo (LARSON et al., 2006).

Além de uma oportunidade de ligar o ato de preparar os alimentos ao lazer, esses espaços propiciam a exposição das crianças a alimentos novos, importante na diminuição da neofobia alimentar, uma relutância em provar novos alimentos (ALLIROT et al., 2016).

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar hábitos e comportamentos alimentares de crianças participantes de um projeto de oficinas culinárias.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar um questionário para avaliação de hábitos e comportamentos alimentares das crianças;

- Avaliar os resultados dos questionários aplicados;
- Identificar se as oficinas impactaram os hábitos e comportamentos avaliados.

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo com corte transversal que fez parte de uma pesquisa mais ampla sobre o projeto de extensão intitulado “A conquista da alimentação saudável pelas crianças na cozinha” da Universidade de Brasília. O projeto tem o objetivo principal de promover a alimentação saudável com crianças de quatro a onze anos por meio de quatro aulas de culinária por semestre com duração de 1h40min cada. As aulas também buscam ensinar noções básicas de higiene, segurança na cozinha com corte e mexer alimentos no fogo, trabalho em equipe e coordenação motora. Durante o preparo dos alimentos, a nutricionista que coordena a turma apresenta os alimentos *in natura*, pergunta que outros pratos podem ser elaborados com aqueles ingredientes e incita os alunos a experimentarem. Sempre se fala da importância de não exagerar em alimentos com alto conteúdo de açúcares, gordura e sódio e compara-se as preparações modificadas com as originais, buscando que as crianças respondam de que forma elas foram melhoradas.

Ao final de cada oficina, as crianças foram sempre incentivadas a provar, mesmo que venham a não comer toda a porção disponibilizada, uma vez que a preparação foi elaborada por eles. Cabe ressaltar que, mesmo que se pareça com algum prato que já tenha experimentado, foram comentadas com as crianças as modificações realizadas nas receitas executadas em relação às receitas tradicionais, uma vez que a proposta é conter menos sódio, gordura e açúcar.

O período de coleta de dados compreendeu seis meses de oficinas, com um total de 125 crianças participantes dos dois semestres. A amostra, no entanto, abrangeu 99 crianças, que correspondeu a 79,2% dos participantes do período. Foram excluídos respondentes que manifestaram desejo em não participar da pesquisa e aqueles que não se sentiram aptos a responder o questionário.

A coleta de dados consistiu na aplicação de um questionário auto administrado previamente elaborado aos pais dos alunos inscritos nas oficinas, conforme explicado a seguir.

O trabalho foi submetido à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade de Brasília (CAAE 92268318.2.0000.0030).

Elaboração do questionário

Para realização do estudo foi elaborado um questionário sobre hábitos e comportamentos alimentares de crianças a ser respondido por seus pais ou responsáveis de acordo com suas percepções.

O instrumento produzido foi dividido em três grandes tópicos:

1. perfil demográfico, interesse por oficinas culinárias e alimentação;
2. neofobia, hábitos alimentares e relações sociais;
3. neofobia alimentar em relação às frutas e hortaliças.

As perguntas preliminares do questionário incluíram idade, sexo, grau de parentesco do respondente com a criança, participação em outra aula de culinária e há quanto tempo está no projeto. Foi questionado também o interesse da criança em participar das oficinas e por que razão ela foi matriculada no curso.

O primeiro tópico ainda contou com perguntas sobre a participação da criança nas compras da casa e o envolvimento em preparações culinárias, baseado em estudos prévios (ALLIROT et al, 2016). Foram adicionadas questões quanto aos grupos alimentares que as crianças têm autonomia de escolher no momento das compras e em que tipo de preparos as últimas são envolvidas, além da frequência com que esses eventos ocorrem. Essas frequências apresentaram seis opções que variaram de “nunca” a “mais de uma vez na semana”.

Os segundo e terceiro tópicos continham perguntas de escalas desenvolvidas previamente por outros autores. No entanto, os pesquisadores envolvidos no presente estudo optaram por padronizar as escalas para o mesmo número de alternativas nas respostas a fim de evitar confusões por parte dos respondentes.

O tópico “2” incluiu cinco itens do *Food Nephobia Scale* (FNS) (PLINER; HOBDEN, 1992) adaptado em tradução livre para ser respondido por um responsável, com adaptação da escala de respostas de sete níveis de concordância para apenas cinco níveis (de “concordo totalmente” ao “discordo totalmente”). Foi adicionado, ainda, uma pergunta do *Food Neophobia Test Tool* (FNNT) (DAMSBO-SVENDSEN et al., 2017), traduzida da mesma maneira, com manutenção da escala de cinco pontos. Além das

perguntas sobre comportamento alimentar, foram incluídas questões sobre hábitos alimentares, como proposto no trabalho de Alliot *et. al.* (2016). As questões deste tópico envolvem a disposição da criança em provar alimentos novos em diferentes situações e ambientes, no que tangem os itens retirados do FNS e do FNNT. Os demais itens, contém duas perguntas sobre comportamento alimentar, e seis contendo questionamentos sobre consumo de frutas, hortaliças, doces e alimentos gordurosos.

O tópico “3” foi adaptado em tradução livre do *Fruit and Vegetable Neophobia Instrument* (FVNI) (HOLLAR; PAXTON-AINKEN; FLEMING, 2013), com adaptação da escala inicial de quatro níveis de concordância para escala com cinco níveis de concordância, e conta com dezoito itens. As perguntas também foram adaptadas para a 3ª pessoa, já que o instrumento foi aplicado com crianças sobre o seu comportamento alimentar.

Aplicação do questionário

O questionário foi respondido pelos pais ou outros responsáveis enquanto esperavam as crianças que participavam das oficinas.

O projeto conta com oito turmas divididas em: três turmas com crianças de idade entre quatro e cinco anos, três turmas da faixa etária seis e sete anos e duas turmas com crianças de 8 a 11 anos de idade. Cada turma possui uma nutricionista responsável por conduzir a oficina e cerca de dez alunos de graduação em nutrição que auxiliam nas atividades.

Análise de dados

Os dados foram digitados no programa Microsoft® Excel® para Office 365 e, posteriormente, exportados para o *software Statistical Package for the Social Sciences* versão 20.0 para Windows (IBM SPSS Statistics 20).

Foi empregada a estatística descritiva com cálculo da média, do desvio padrão, do intervalo de confiança 95% para as variáveis contínuas; e frequências e porcentagens para as variáveis categóricas. Foi ainda aplicado o teste exato de Fisher para análise de associações, considerando o nível de significância igual a 5%.

Posteriormente, os dados foram analisados descritivamente e discutidos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o período de coleta de dados, obtivemos 99 respostas válidas. As crianças do estudo apresentaram idade média de 6,14 anos ($\pm 0,18$; IC95% 5,77-6,71). Os demais resultados do primeiro tópico do questionário, no que tange a faixa etária, sexo e grau de parentesco do respondente com a criança se encontram na tabela 1.

Tabela 1. Distribuição das crianças por faixa etária utilizada para dividir as crianças nas turmas, por sexo e por grau de parentesco com o respondente.

Faixa etária		Percentual (%)
4-5 anos	46	46,5
6-7 anos	31	31,3
8-11 anos	22	22,2
Total	99	100,0
Sexo da criança		
Feminino	64	64,6
Masculino	35	35,4
Total	99	100,0
Grau de parentesco com a criança com o respondente		
Mãe	84	84,8
Pai	12	12,1
Avó	2	2,0
Tia	1	1,0
Total	99	100,0

Pelas informações da tabela 1, observamos que a maioria dos participantes está na faixa etária de 4-5 anos (46,5%) e é do sexo feminino (64,6%). Outro dado que se destaca é o percentual (84,8%) de respondentes que são mães dos alunos das oficinas.

Ainda no primeiro tópico, o questionário tem pergunta se a criança já participou de outra oficina antes, há quanto tempo participa do projeto e se houve interesse do aluno em ser matriculado nas aulas.

A partir destas perguntas, observamos que a maioria ($n = 69$; 69,7%) dos participantes do estudo não havia frequentado outra aula de culinária antes, está cursando o primeiro semestre de oficinas ($n = 63$; 63,6%) e tinha interesse em participar do curso quando matriculado ($n = 87$; 91,4%).

Os responsáveis foram também indagados quanto à razão de matricular seus filhos nas oficinas, podendo marcar mais de uma opção dentre as 6, incluindo a opção “outros”, como demonstrado na tabela 2.

Tabela 2. Respostas para a pergunta “Porque inscreveu seu filho nas oficinas?”.

Porque inscreveu seu filho nas oficinas?	N	%
Aprender a cozinhar	29	9,6
Ter uma alimentação mais saudável	69	22,8
Experimentar novos alimentos	67	22,2
Desenvolver novas habilidades	76	25,2
Se interessar mais pela alimentação	49	16,2
Outros	12	4,0
Total	302	100,0

Pela tabela 2, observa-se que a opção mais marcada foi “desenvolver novas habilidades” (n = 76). Na opção “outros” os respondentes sinalizaram como razões para matricular as crianças motivos mais relacionados ao ato de cozinhar, podendo estar relacionado com o desenvolvimento de habilidades. Algumas dessas respostas foram: “gosta de brincar de fazer comidinha”; “porque ela ama simplesmente tudo que tem a ver com cozinhar”; “ela tem interesse em coisas relacionadas a cozinha (sonha em ser chef)”; “porque adora colocar a ‘mão na massa”.

Dentre três opções mais marcadas pelos responsáveis como razões para matricular as crianças no projeto, duas estão relacionadas a melhorar a sua alimentação. Respostas relativas à alimentação também foram citadas na opção “outros”, tais como: “perceber o valor nutricional dos alimentos”; “conhecer os ingredientes *in natura*” e “Entenda a necessidade de se alimentar bem e com determinados alimentos mesmo que não goste muito”.

A primeira parte do questionário contou ainda com perguntas sobre a ida da criança ao mercado, se lhe dão autonomia para escolher os alimentos e que tipos de produtos ela costuma escolher, podendo marcar mais de uma opção nesse item.

A frequência com a qual a maioria das crianças do estudo participam das compras de alimentos não está bem definida dada a pequena diferença entre as três opções mais marcadas: uma vez ao mês (n = 28; 28,3%), muito raramente (n = 26; 26,3%) e uma vez

na semana (n = 23; 23,2%). Entretanto, ficou bem definido que a maioria (n = 64; 65,3%) recebe autonomia dos responsáveis para selecionar alimentos para levar para casa. Os tipos de produtos mais escolhidos por elas estão na tabela 3.

Tabela 3. Tipo de produtos que as crianças do estudo mais escolhem no mercado, de acordo com os responsáveis.

Se você permite que ele(a) escolha os alimentos no supermercado/feira, que tipo de alimento ele(a) costuma escolher?	N	%
Frutas/hortaliças	51	24,8
Laticínios	39	18,9
Chocolates e doces	45	21,8
Refrigerantes/sucos artificiais	14	6,8
Biscoitos recheados/salgadinhos	20	9,7
Oleaginosas	11	5,3
Cereais	17	8,3
Leguminosas	6	2,9
Outros	3	1,5
Total	206	100,0

A classe de alimentos mais citada pelos responsáveis como escolha que as crianças fazem no mercado para levar para casa foi a de “frutas/hortaliças”. Este dado é relevante porque pode ser um fator importante na qualidade da dieta desses indivíduos. Um estudo feito com alunos em uma escola americana (GROSS; POLLOCK; BRAUN, 2010) que considerou, entre outros fatores, a participação das crianças no planejamento na alimentação da família incluindo perguntas sobre comprar e pedir para os pais comprarem frutas e vegetais (FV) de sua preferência. Esse trabalho coloca como resultado que essa participação, assim como o exemplo dos pais, é responsável por até 50% de variação no consumo de FV.

Entretanto, a segunda opção mais marcada pelos respondentes foi “chocolates e doces”, um dado que chama a atenção visto que é uma categoria de composição nutricional bem diferente da anterior e cujo consumo está associado a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (PHILIPPI; SILVA; PIMENTEL, 2014). Pesquisadores americanos de um estudo conduzido com adolescentes (LARSON et al., 2006) se surpreenderam ao relacionar maior frequência de idas ao supermercado com escolhas alimentares menos saudáveis, principalmente produtos gordurosos. Concluíram então que não basta apenas participar mais das escolhas alimentares, mas que os jovens precisam ser ensinados em como realizar essa atividade de forma independente e saudável.

O último tema abordado no primeiro tópico do questionário foi a participação da criança em preparações culinárias, cujos resultados para as perguntas relacionadas a este assunto se encontram na tabela 4.

Tabela 4. Frequência de participação da criança no preparo de alimentos em casa e os tipos de preparações que mais auxiliam a executar.

	N	%
Com que frequência seu filho(a) participa do preparo dos alimentos em casa?		
Todos os dias	8	8,1
Uma vez na semana	29	29,3
Uma vez a cada duas semanas	12	12,1
Uma vez ao mês	14	14,1
Muito raramente	30	30,3
Nunca	6	6,1
Total	99	100,0
Quais os tipos de alimentos que seu filho(a) mais auxilia no preparo?		
Bolo	60	26,8
Carnes	26	11,6
Hortaliças	26	11,6
Sopas	2	0,9
Frutas	27	12,1
Lanches rápidos	17	7,6
Biscoitos	15	6,7
Panquecas	16	7,1
Doces	15	6,7
Cereais	19	8,5
Laticínios	1	0,4
Total	224	100,0

No que tange a frequência com a qual os responsáveis incluem as crianças no preparo de alimentos em casa, os resultados ficaram divididos com mais respostas para “muito raramente” (n = 30) e “uma vez na semana” (n = 29), sendo difícil estabelecer uma frequência média para o grupo com as variáveis utilizadas e os resultados obtidos.

Importante ressaltar que, como essa pergunta era discursiva, as respostas foram condensadas em grupos para possibilitar a análise. No grupo “carnes” foram inclusos alimentos e preparações de fontes proteicas, como frango, ovos, sushi e omelete. Nos grupos “hortaliças” e “frutas”, incluímos as preparações citadas que tradicionalmente

contém essas classes de alimentos como ingredientes principais, como salada no primeiro grupo, e sucos, açaí e salada de frutas no segundo.

Na categoria “biscoitos” foram aglutinadas as citações de biscoitos e *cookies*, entretanto não podemos afirmar que todas são de preparos doces. Para “panquecas”, agrupamos tapioca, crepioca e *waffle*. Em “cereais”, a maior parte das respostas foi relacionada a arroz, cuscuz, massas, pão e pipoca. O grupo “doces” incluiu respostas como gelatina, brigadeiro, sobremesas e leite com achocolatado, pelo alto percentual de açúcar. O grupo “laticínios” obteve apenas uma resposta de leite com cacau em pó.

Em “lanches rápidos” foram inclusas preparações como sanduíche, pão de queijo, hambúrguer e pizza. Alimentos esses com elevados percentuais de gordura e sódio. Entretanto, não podemos afirmar que esse consumo desse tipo de preparação é alto, pois há diferenças na composição desses pratos se eles forem caseiros ou se forem alimentos pré-prontos. No projeto de oficinas culinárias, já foram feitas preparações semelhantes a estas, com redução de lipídio e sódio.

Dois grupos não precisaram ser aglutinados: “bolos” e “sopas”. Quando obtivemos respostas como sopas, as deixamos em uma categoria separada, pois podem ser majoritariamente hortaliças, ou conter batata, arroz ou macarrão como fonte de carboidratos, e até conter diferentes tipos de carnes. As respostas para bolo foram separadas pelo alto percentual de respostas.

Obtivemos como preparação mais citada pelos respondentes “bolo”. Esse tipo de preparação é bem aceita por indivíduos de todas as idades por conta de sua textura leve e fácil digestão (MOSCATTO; PRUDENCIO-FERREIRA; HAULY, 2004). Além disso, bolos são de baixo custo e, principalmente, simples preparo (MOSCA et al., 2014), facilitando o envolvimento das crianças nesse processo.

O segundo tópico do questionário foi composto de algumas perguntas do FNS, uma do FNNT e perguntas sobre hábitos alimentares, como já descrito anteriormente. Os resultados desse tópico se encontram na tabela 5.

Tabela 5. Distribuição em percentual das respostas para o segundo tópico do questionário.

	Discordo totalmente (%)	Discordo (%)	Indeciso ou indiferente (%)	Concordo (%)	Concordo totalmente (%)	N
Meu filho(a) está sempre provando novos alimentos	11,1	26,3	13,1	34,3	15,2	99
Meu filho(a) não confia em novos alimentos	16,2	31,3	17,2	25,3	10,1	99
Se meu filho(a) não sabe o que tem na comida, ele(a) não irá prová-la	29,6	37,8	12,2	14,3	6,1	98
Em eventos, ele(a) prova novos alimentos	10,1	13,1	16,2	44,4	16,2	99
Ele(a) gosta de comidas de outros países	5,2	8,2	24,7	39,2	22,7	97
Ele(a) tem medo de comer alimentos que nunca experimentou antes	13,1	28,3	17,2	25,3	16,2	99
Ele(a) acha divertido provar alimentos que nunca experimentou antes	19,2	23,2	21,2	28,3	8,1	99
Ele(a) se interessa em saber aquilo que está comendo	1,0	7,3	8,3	45,8	37,5	96
Considero a alimentação do meu filho(a) equilibrada	0,0	14,4	13,4	49,5	22,7	97
Meu filho(a) come ao menos 3 frutas por dia	9,2	29,6	12,2	28,6	20,4	98
Ele(a) consome ao menos 3 hortaliças por dia	9,2	21,4	13,3	33,7	22,4	98
Meu filho(a) tem um consumo moderado de doces	5,1	8,2	8,2	43,9	34,7	98
Ele(a) tem um consumo moderado de alimentos gordurosos	16,3	10,2	5,1	22,4	45,9	98
Meu filho(a) aceita frutas e hortaliças na maior parte das vezes que lhe são oferecidas	9,2	17,3	11,2	30,6	31,6	98

Alguns resultados se destacaram na tabela 5. O primeiro é o percentual (60,6%) de respondentes que têm a percepção de que as crianças provam mais alimentos em eventos. Depois, a quantidade (83,3%) de responsáveis que acreditam que as crianças se interessam por aquilo que estão comendo. Por último, destacamos o contraste do somatório das respostas “concordo” e “concordo totalmente” para consumo de 3 porções de frutas por dia (49,0%) contra o consumo de 3 hortaliças por dia (56,1%).

É preciso, no entanto, contrastar estes resultados com os encontrados para as respostas ao FNVI adaptado. Apesar do relato do consumo de hortaliças ter sido superior ao de frutas, nas perguntas sobre percepção da aceitabilidade dos dois grupos de alimentos, nas tabelas 6 e 7, as frutas parecem ser melhores aceitas que as hortaliças (76,5% contra 53,1%, no somatório de “muito” e “razoavelmente” para a pergunta ‘1’). A mesma diferença aparece para as perguntas ‘4’ e ‘6’, sobre provar essas categorias de alimentos, obtendo 43,9% e 38,8% na soma das opções “com certeza” e “provavelmente” para frutas e 23,2% e 29,6% para hortaliças.

A preferência por frutas pode se dar por uma preferência inata por sabores doces, já que a sensibilidade para esses sabores está presente desde a fase pré-natal (BEAUCHAMP; MENNELLA, 1994). Há também uma maior aceitabilidade dos alimentos mais calóricos pela rápida percepção de saciedade que geram (RAMOS; STEIN, 2000), por isso, a baixa densidade calórica e o sabor amargo das hortaliças prejudicam sua aceitação (CATON et al., 2014).

Tabela 6. Resultados das perguntas sobre frutas do FVNI adaptado.

	Muito (%)	Razoavelmente (%)	Indiferente (%)	Pouco (%)	Nada (%)	N
1.O quanto você acredita que seu filho(a) gosta de frutas?	41,8	34,7	2,0	18,4	3,1	98
2. O que você acredita que seu filho(a) gosta de frutas que ele(a) nunca experimentou?	4,1	38,8	12,2	31,6	13,3	98
3.O quanto você acredita que ele(a) gosta de provar frutas novas?	15,3	27,6	6,1	37,8	13,3	98
	Com certeza (%)	Provavelmente (%)	Talvez (%)	Provavelmente não (%)	Com certeza não (%)	
4.Você acha que ele(a) provaria uma fruta se não soubesse o que é?	11,2	32,7	28,6	16,3	11,2	98
5.Você acha que ele(a) provaria uma fruta com aparência esquisita?	5,1	11,2	31,6	36,7	15,3	98
6.Você acha que ele(a) provaria uma fruta que nunca provou antes?	14,3	24,5	39,8	16,3	5,1	98
7.Na casa de um amigo, você acha que ele(a) provaria uma fruta nova?	15,3	35,7	31,6	13,3	4,1	98
8.Na escola, você acha que ele provaria uma fruta nova?	20,4	37,8	28,6	8,2	5,1	98
9.Em casa, você acha que ele provaria uma fruta nova?	21,4	26,5	30,6	16,3	5,1	98

Tabela 7. Resultados das perguntas sobre hortaliças do FNVI adaptado.

	Muito (%)	Razoavelmente (%)	Indiferente (%)	Pouco (%)	Nada (%)	N
1.O quanto você acredita que seu filho(a) gosta de hortaliças?	18,4	34,7	13,3	22,4	11,2	98
2.O que você acredita que seu filho(a) gosta de hortaliças que ele(a) nunca experimentou?	1,0	24,2	28,3	29,3	17,2	99
3.O quanto você acredita que ele(a) gosta de provar hortaliças novas?	4,0	28,3	21,2	33,3	13,1	99
	Com certeza (%)	Provavelmente (%)	Talvez (%)	Provavelmente não (%)	Com certeza não (%)	
4.Você acha que ele(a) provaria uma hortaliça se não soubesse o que é?	3,0	20,2	43,4	24,2	9,1	99
5.Você acha que ele(a) provaria uma hortaliça com aparência esquisita?	2,0	9,1	25,3	44,4	19,2	99
6.Você acha que ele(a) provaria uma hortaliça que nunca provou antes?	6,1	23,5	38,8	24,5	7,1	98
7.Na casa de um amigo, você acha que ele(a) provaria uma hortaliça nova?	7,1	28,3	34,3	25,3	5,1	99
8.Na escola, você acha que ele provaria uma hortaliça nova?	10,1	34,3	36,4	15,2	4,0	99
9.Em casa, você acha que ele provaria uma hortaliça nova?	12,1	34,3	30,3	17,2	6,1	99

Foram feitos cruzamentos de alguns dados para estabelecer se algumas percepções dos familiares estavam correlacionadas a outros fatores. Os resultados dos testes estatísticos estão na tabela 8.

Tabela 8. Cruzamentos de comportamentos alimentares das crianças, de acordo com a percepção dos respondentes, com possíveis determinantes e resultados do teste exato de Fisher.

Variáveis cruzadas	Valor teste exato de Fisher	Grau de liberdade	P
Frequência de ida ao mercado X faixa etária	3,682	4	0,448
Frequência de ida ao mercado X tempo de oficinas	3,254	2	0,214
Frequência de auxílio nos preparos em casa X faixa etária	2,633	4	0,636
Frequência de auxílio nos preparos em casa X tempo de oficinas	0,929	2	0,640
Está sempre provando novos alimentos X acha divertido provar novos alimentos	39,164	4	0,000
Interesse da criança em participar da oficina X está sempre provando novos alimentos	1,100	2	0,607
Interesse da criança em participar da oficina X acha divertido provar novos alimentos	3,327	2	0,198
Escolhe frutas/hortaliças no mercado X está sempre provando novos alimentos	1,385	2	0,532
Experimentaria uma fruta em casa X experimentaria uma fruta na escola	35,962	4	0,000
Experimentaria uma fruta em casa X experimentaria uma fruta na casa de um amigo	35,018	4	0,000
Experimentaria uma hortaliça em casa X experimentaria uma hortaliça na escola	55,691	4	0,000
Experimentaria uma hortaliça em casa X experimentaria uma hortaliça na casa de um amigo	39,659	4	0,000

Esperávamos que a frequência de ida ao mercado seria influenciada pela idade, isso porque conforme a criança cresce ela consegue ter um papel mais ativo nas compras; crianças mais velhas conseguem dividir tarefas das compras com os pais (RUST, 1993) e desenvolvem um pensamento crítico sobre *marketing* e preços (EBSTER; WAGNER; NEUMUELLER, 2009).

Era esperado também que o tempo em que a criança esteve no projeto influenciasse positivamente a frequência de participação na compra de alimentos justamente por serem mais

expostos a um ambiente que os estimula a saber mais sobre a sua alimentação. No entanto isso não ocorreu.

A idade das crianças não influenciou ($p>0,05$) a frequência com a qual participam do preparo em casa, resultado esse não esperado pelo grupo de pesquisa. Larson *et al.* (2009) colocam que quanto mais velhos, maior a tendência de os jovens participarem das atividades envolvendo alimentos. O mesmo ocorreu para tempo de oficinas, que, após serem introduzidos a alguns conhecimentos básicos de cozinha poderiam ter ganhado mais confiança para executar algumas atividades sozinhos (CARAHER *et al.*, 2013) e pedirem para se envolver mais.

Foi observada uma relação direta ($p<0,05$) entre estar frequentemente provando novos alimentos e achar divertido prova-los, pela percepção dos pais. Relação essa não observada com o fato de a criança ter interesse em ser inscrita nas oficinas, de acordo com os respondentes.

Não houve diferença ($p<0,05$) para a aceitação de frutas e hortaliças em casa, na escola ou na casa de um amigo, indo na direção contrária a outros estudos, como de Dambo-Svendsen *et al.* (2017), em que a aceitação na escola foi cerca de 10% menor. Entretanto, ressaltamos novamente que nossos dados foram relatados por familiares.

5. CONCLUSÃO

Por meio dos resultados do questionário foi possível identificar alguns hábitos e comportamentos alimentares das crianças participantes do projeto, como consumo e aceitabilidade de frutas e hortaliças, podendo ser utilizado para traçar novas estratégias de abordagem durante as oficinas.

Não foi possível identificar impacto das aulas nos hábitos e comportamentos alimentares das crianças, possivelmente porque a maioria (63,6%) dos respondentes eram responsáveis de alunos novos no projeto.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Oficinas culinárias são um espaço propício para ações de educação alimentar e nutricional. Como o projeto “A conquista da alimentação saudável pelas crianças na cozinha” conta com apenas quatro aulas de uma hora e quarenta por semestre, sua eficácia depende de as receitas serem

reproduzidas em casa e que a alimentação saudável seja um assunto constantemente abordado com a criança.

Os pais devem ser incentivados a levar os filhos às compras e a incluí-los mais no preparo dos alimentos e, durante estes momentos, encorajá-los a identificar os alimentos e experimentá-los. O número total de respondentes e o percentual de alunos que nunca haviam participado das oficinas foram fatores limitantes do estudo, assim como todos os resultados serem apenas percepções dos respondentes.

7. REFERÊNCIAS

ALLIROT, X.; QUINTA, N.; CHOKUPERMAL, K.; URDANETA, E. Involving children in cooking activities: A potential strategy for directing food choices toward novel foods containing vegetables. **Appetite**, v. 103, p. 275-285, 2016.

BATISTA FILHO, M.; RISSIN, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 19, sup. 1, p. 181-191, 2003.

BEAUCHAMP, G.K; MENNELLA, J.A. A alimentação nas primeiras etapas da vida e o desenvolvimento das preferências pelos sabores. In: A alimentação na infância e suas consequências a longo prazo. **Nestlé Nutrition Services Resumo do 360 Seminário Nestlé Nutrition** 1994; p. 27-9.

CATON, S. J.; BLUNDELL, P.; AHERN, S. M.; NEKITSING, C.; OLSEN, A. MOLLER, P.; HAUSNER, H.; REMY, E; NICKLAUS, S.; CHABANET, C.; ISSANCHOU, S.; HETHERINGTON, M. M. Learning to Eat Vegetables in Early Life: The Role of Timing, Age and Individual Eating Traits. **PLoS One**, 9, 2014.

CARAHER, M.; SEELEY, A.; WU, M.; LLOYD, S. When chefs adopt a school? An evaluation of a cooking intervention in English primary schools. **Appetite**, vol. 62, i. 1, p. 50-59, 2013.

DA SILVA, M. X.; SERAPIO, J.; PIERUCCI, A. P. T. R.; PEDROSA, C. Nutrição escolar consciente: estudo de caso sobre o uso de oficinas de culinária no ensino fundamental. **Ciências & Cognição**, vol. 19 (2), p. 267-277, 2014.

DAMBO-SVENDSEN, M.; FROST; M. B.; OLSEN; A. Development of novel tools to measure food neophobia in children. **Appetite**, v. 113, p. 255-263, 2017.

EBSTER, C.; WAGNER, U.; NEUMUELLER, D. Children's influences on in-store purchases. **Journal of Retailing and Consumer Services**, vol. 16, i. 2, p. 145-154, 2009.

GROSS, S. M.; POLLOCK, E. D.; BRAUN, B. Family Influence: Key to Fruit and Vegetable Consumption among Fourth- and Fifth-grade Students. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 42, n. 4, p. 235-241, 2010.

HOLLAR, D.; PAXTON-AIKEN, A.; FLEMING, P. Exploratory validation of the Fruit and Vegetable Neophobia Instrument among third- to fifth-grade students. **Appetite**, v. 60, p. 226-230, 2013.

LARSON, N. I.; STORY, M.; EISENBERG, M. E.; NEUMARK-SZTAINER, D. Food Preparation and Purchasing Roles among Adolescents: Associations with Sociodemographic Characteristics and Diet Quality. **Journal of American Dietetic Association**, v. 106, I. 2, p. 211-218, 2006.

MOSCA, P.C.; OLIVEIRA, F.; ZANARDO, F.C.; ROSATTO, F.M.; ALMEIDA, J.M.; PEREIRA, E.M.; TAVANO, O.N. Composição e aceitabilidade entre crianças de uma creche/escola de Uberaba-MG de bolo de chocolate adicionado de grãos de feijão cozidos. **Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais**, Campina Grande, v.16, n.4, p.403-410, 2014.

MOSCATTO, Janaína Andréa; PRUDENCIO-FERREIRA, Sandra H.; HAULY, Maria Celia Oliveira. Farinha de yacon e inulina como ingredientes na formulação de bolo de chocolate. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas, v. 24, n. 4, p. 634-640, 2004.

NCD RISK FACTOR COLLABORATION (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128.9 million children, adolescents, and adults. **Lancet**, vol. 390, p. 2627–2642, 2017.

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

PHILIPPI, S. T.; SILVA, G. V.; PIMENTEL, C. V. M. B. Grupo dos Açúcares e Doces. In: PHILIPPI, Sônia Tucunduva (Org.). **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. 2ª ed. rev. Barueri, SP: Manole, 2014.

PLINER, P.; HOBDEN, K. Development of a scale to measure the trait of food neophobia in humans. **Appetite**, v. 19, i. 2, p. 105-120, 1992.

RAMOS, M; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, vol. 76, supl. 3, 2000.

RUST, Langbourne. Parents and children shopping together: a new approach to the qualitative analysis of observational data. **Journal of Advertising Research**, 1993.

TARDIO, A. P.; FALCÃO, M. C. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. **Ver. Bras. Nutr. Clin.**, 21 (2), p. 117-124, 2006.

VAN DER HORST, K.; BRUNNER, T. A.; SIEGRIST, M. **Public Health Nutr**, 14 (2), p. 239-245, 2011.

APÊNDICES

Apêndice 1. Questionário desenvolvido para avaliação dos hábitos e comportamentos alimentares das crianças do projeto.

Questionário de participação da criança na elaboração das refeições em casa e hábitos alimentares

Este questionário é de participação voluntária, caso não se sinta à vontade para responder, por favor relate à monitora. Você pode desistir de responder a qualquer momento. Porém sua participação é muito importante, pois contribuirá para melhorar nossas oficinas e direcionar ainda mais o incentivo à alimentação saudável das crianças.

Nome da criança: _____ **Idade:** _____ **Turma:** _____

Grau de parentesco com a criança: _____ **Sexo:** () Masc () Fem

Glossário: nas questões com o termo "hortaliças" considere todos os vegetais, verduras e legumes (ex.: cenoura, alface, beterraba, couve, maxixe, brócolis), com exceção dos tubérculos (ex.: batatas, mandioca, inhame).

1. Seu filho(a) já participou ou participa de outra oficina/aula de culinária?
() Sim () Não

2. Há quanto tempo seu filho(a) participa das nossas oficinas?
() este é seu 1º semestre () este é seu 2º semestre () este é seu 3º semestre
() este é seu 4º semestre

3. Houve interesse da criança em se inscrever nas oficinas? () Sim () Não

4. Por que inscreveu seu filho(a) nas oficinas? (marque uma ou mais opções)

() para que ele/ela aprenda a cozinhar

() para que ele/ela tenha uma alimentação mais saudável

() para que ele/ela experimente novos alimentos

() para que ele/ela desenvolva novas habilidades

() para que ele/ela se interesse mais pela alimentação

() outro: _____

5. Seu filho(a) vai ao supermercado e/ou à feira para acompanhá-lo (la) na compra de alimentos com qual frequência?
() mais de 1 vez por semana () 1 vez na semana () 1 vez a cada duas semanas
() 1 vez ao mês () muito raramente () nunca

5.1. (pule a pergunta se você respondeu nunca na pergunta anterior) se ele vai ao supermercado/ feira, você dá autonomia ao seu filho para que ele escolha os alimentos que irá levar para casa?

() sim () Não

5.2. (pule a pergunta se você respondeu não na pergunta anterior) Se você permite que ele escolha os alimentos no supermercado/ feira, que tipo de alimento ele costuma escolher (pode marcar mais de 1 alternativa)?

- | | |
|--------------------------------------|--|
| () frutas/ hortaliças | () Oleaginosas (castanhas, amêndoas, amendoim etc) |
| () Laticínios | () cereais (arroz, farinhas, biscoitos simples, pães etc) |
| () Chocolates e doces | () leguminosas (feijão, grão de bico, lentilha etc) |
| () Refrigerantes/ sucos artificiais | () Outros: _____ |
| () Biscoitos recheados/ salgadinhos | |

6. Com que frequência seu filho(a) participa do preparo dos alimentos em casa?

- () todos os dias () 1 vez na semana () 1 vez a cada duas semanas
() 1 vez ao mês () muito raramente () nunca

7. Quais os tipos de alimentos que seu filho(a) mais auxilia no preparo?

Julgue cada afirmativa abaixo de acordo com a escala de 1 a 5 sobre os hábitos alimentares de seu filho(a), em que:

- 1- Discordo totalmente 2- discordo 3- indeciso ou indiferente 4- concordo
5- concordo totalmente

- a. Meu filho(a) está sempre provando novos alimentos ()1 ()2 ()3 ()4 ()5
- b. Meu filho(a) não confia em alimentos novos ()1 ()2 ()3 ()4 ()5
- c. Se meu filho(a) não sabe o que tem na comida, ele/ela não irá prová-la ()1 ()2 ()3 ()4 ()5
- d. Em eventos, ele/ela prova novos alimentos ()1 ()2 ()3 ()4 ()5
- e. Ele/ela gosta de comidas de outros países ()1 ()2 ()3 ()4 ()5

- f. Ele/ela tem medo de comer alimentos que nunca experimentou antes ()1 ()2 ()3 ()4 ()5
- g. Ele/ela acha divertido provar alimentos que nunca experimentou antes ()1 ()2 ()3 ()4 ()5
- h. Ele/ela se interessa em saber aquilo que está comendo ()1 ()2 ()3 ()4 ()5
- i. Considero a alimentação do meu filho(a) equilibrada (saudável) ()1 ()2 ()3 ()4 ()5
- j. Meu filho(a) consome ao menos 3 frutas (iguais ou diferentes) por dia ()1 ()2 ()3 ()4 ()5
- k. Ele/ela consome ao menos 3 hortaliças (iguais ou diferentes) por dia ()1 ()2 ()3 ()4 ()5
- l. Meu filho(a) tem um consumo moderado de doces (até 1 porção por dia – ex.: três quadradinhos de chocolate, três biscoitos recheados, duas colheres de sopa de achocolatado ou uma fatia de bolo caseiro, equivalem a 1 porção cada) ()1 ()2 ()3 ()4 ()5
- m. Ele/ela tem um consumo moderado de alimentos gordurosos (até 1 porção por dia – ex.: um pacote individual (25g) de salgadinho/batata *chips*, uma fatia de pizza ou uma porção pequena de batata frita, equivalem a uma porção cada) ()1 ()2 ()3 ()4 ()5
- n. Meu filho(a) aceita frutas e hortaliças na maior parte das vezes que lhe são oferecidas ()1 ()2 ()3 ()4 ()5

Ainda sobre a alimentação de seu filho(a), como acredita que ele/ela se comportaria nas situações abaixo:

- I. O quanto você acredita que seu filho gosta de frutas?
() muito () razoavelmente () indiferente () pouco () nada
- II. O quanto você acredita que seu filho gosta de frutas que ele nunca experimentou?
() muito () razoavelmente () indiferente () pouco () nada
- III. O quanto você acredita que ele gosta de provar frutas novas?
() muito () razoavelmente () indiferente () pouco () nada
- IV. Você acha que ele provaria uma fruta se ele não soubesse o que é?

- () com certeza () provavelmente () talvez () provavelmente não () com certeza não
- V. Você acha que ele provaria uma fruta com aparência esquisita?
() com certeza () provavelmente () talvez () provavelmente não () com certeza não
- VI. Você acha que ele provaria uma fruta que ele nunca provou antes?
() com certeza () provavelmente () talvez () provavelmente não () com certeza não
- VII. Na casa de um amigo, você acha que ele provaria uma fruta nova?
() com certeza () provavelmente () talvez () provavelmente não () com certeza não
- VIII. Na escola, você acha que ele provaria uma fruta nova?
() com certeza () provavelmente () talvez () provavelmente não () com certeza não
- IX. Em casa, você acha que ele provaria uma fruta nova?
() com certeza () provavelmente () talvez () provavelmente não () com certeza não
- X. O quanto você acredita que seu filho gosta de hortaliças?
() muito () razoavelmente () indiferente () pouco () nada
- XI. O quanto você acredita que seu filho gosta de hortaliças que ele nunca experimentou?
() muito () razoavelmente () indiferente () pouco () nada
- XII. O quanto você acredita que ele gosta de provar hortaliças novas?
() muito () razoavelmente () indiferente () pouco () nada
- XIII. Você acha que ele provaria uma hortaliça se ele não soubesse o que é?
() com certeza () provavelmente () talvez () provavelmente não () com certeza não
- XIV. Você acha que ele provaria uma hortaliça com aparência esquisita?
() com certeza () provavelmente () talvez () provavelmente não () com certeza não
- XV. Você acha que ele provaria uma hortaliça que ele nunca provou antes?
() com certeza () provavelmente () talvez () provavelmente não () com certeza não
- XVI. Na casa de um amigo, você acha que ele provaria uma hortaliça nova?
() com certeza () provavelmente () talvez () provavelmente não () com certeza não
- XVII. Na escola, você acha que ele provaria uma hortaliça nova?
() com certeza () provavelmente () talvez () provavelmente não () com certeza não
- XVIII. Em casa, você acha que ele provaria uma hortaliça nova?
() com certeza () provavelmente () talvez () provavelmente não () com certeza não

