

ESTRATÉGIA DE ALIMENTAÇÃO – VITAMINAS DE FRUTAS E RECEITAS COM HORTALIÇAS (APOIO UNIP)

Aluna: Ágata Cássia Gaspar dos Santos

Orientadora: Profa. Dra. Paula Martins da Silva

Curso: Nutrição

Campus: Bauru

O objetivo geral da pesquisa foi conscientizar crianças de uma instituição de acolhimento sobre a importância de se ter uma alimentação saudável. A presente pesquisa foi descritiva e transversal. Houve preparações das alimentações: dois tipos de vitaminas, um bolo de cenoura e um bolinho de brócolis. As crianças foram selecionadas aleatoriamente na faixa etária de 6 a 12 anos, apresentando um total de 103 crianças. A pesquisa foi realizada durante um mês, levando a cada semana uma alimentação para degustação. Primeiramente foi realizada uma seleção sobre quais alimentos seriam utilizados nas receitas, após a definição das receitas escolhidas e aprovação do comitê, as preparações foram elaboradas e ofertadas uma vez por semana para as crianças, sendo cada semana uma preparação diferente, e logo em seguida de cada preparação houve a distribuição de uma ficha de análise sensorial para realização dos resultados de aprovação da receita ofertada. Com o elevado aumento nas taxas de obesidade e do grande desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) devido à obesidade, tornam-se cada vez mais necessárias estratégias para a modificação de hábitos alimentares, com o intuito de diminuir os riscos de saúde, por causa dessa doença que tanto afeta a sociedade e que já faz parte da realidade do mundo. Os resultados apontaram para uma aceitação dos sabores. Conclui-se que as preparações ofertadas foram bem aceitas e as crianças participaram dos debates em relação a escolhas para uma conscientização alimentar saudável.