

ACEITABILIDADE DE PREPARAÇÕES SAUDÁVEIS E SEM AÇÚCAR POR MERENDEIRAS DO MUNICÍPIO DE SÃO LOURENÇO DO SUL EM UMA OFICINA CULINÁRIA DO PROJETO SABOR NA ESCOLA

MARIANA DIAS CORRÊA¹; CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELLI²; TATIANE KUKA VALENTE GANDRA³; ELISA DOS SANTOS PEREIRA⁴; KHADIJA BEZERRA MASSAUT⁵; MARIANA GIARETTA MATHIAS⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – maarianacorrea@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – chirle.raphaelli@ufpel.edu.br

³Universidade Federeal de Pelotas – tkvgandra@ufpel.edu.br

⁴Universidade Federeal de Pelotas – lisaspereira@gmail.com

⁵Universidade Federeal de Pelotas – khadija.massaut@ufpel.edu.br

⁶Universidade Federeal de Pelotas – mathias.mariana@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A alimentação na infância desempenha papel fundamental na formação de hábitos, no crescimento e no desenvolvimento adequado, refletindo diretamente na saúde da vida adulta (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022). O consumo excessivo de açúcares desde cedo está associado ao aumento do risco de obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e outras condições crônicas (NIH, 2024; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022). Nesse contexto, o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos, publicado pelo Ministério da Saúde, orienta que não haja adição de açúcar, mel ou adoçantes em preparações e bebidas oferecidas às crianças, destacando que os primeiros anos de vida são uma janela de oportunidade para estabelecer preferências alimentares saudáveis que podem ser mantidas até a vida adulta e prevenir doenças futuras. Dessa forma, estimular práticas alimentares adequadas desde cedo é um investimento na qualidade de vida da população e na sustentabilidade do sistema de saúde.

No Brasil, políticas públicas como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) reforçam essa necessidade, uma vez que a escola é um espaço privilegiado de formação. A Resolução 06/2020 traça diretrizes nutricionais para o cardápio ofertado na alimentação escolar, sendo que destaca a proibição da oferta de açúcares a menores de 3 anos de idade, e o estímulo ao consumo de alimentos in natura (FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2020). Diante disso, torna-se urgente investir em estratégias que promovam práticas alimentares mais equilibradas no ambiente escolar, com foco na redução de açúcar e na valorização de preparações mais naturais.

Nesse contexto, o trabalho tem como objetivo discutir a importância de uma alimentação saudável na merenda escolar, através da avaliação de aceitabilidade de preparações saudáveis e sem açúcar em uma oficina culinária, com merendeiras da rede municipal de São Lourenço do Sul.

2. METODOLOGIA

A oficina culinária constituiu uma ação do Projeto Sabor na Escola, ministrada por professoras e estudantes dos cursos de Nutrição e Gastronomia. O público-alvo participante foram merendeiras da rede municipal de São Lourenço do Sul e a nutricionista responsável pela alimentação escolar do município, que

solicitou a realização da atividade como parte das demandas para a melhoria contínua da alimentação escolar.

Durante o encontro, foram ensinadas quatro preparações: brigadeiro de beterraba, muffin de couve, hambúrguer de frango e bolo de maçã. Todos os ingredientes utilizados na oficina foram os mesmos que compõem a merenda escolar fornecida pela rede municipal, com intuito de alinhar as receitas à realidade alimentar das escolas e possibilitar que as merendeiras incorporassem as alternativas ensinadas à rotina. As receitas doces foram elaboradas sem adição de açúcar, enquanto as opções salgadas apresentaram uma redução na quantidade de sal, visando à promoção de alternativas mais saudáveis para a alimentação escolar. Após a conclusão das preparações culinárias, as merendeiras tiveram a oportunidade de degustar todos os pratos elaborados durante a oficina.

Em seguida, foi aplicado um teste de aceitabilidade, com o intuito de avaliar a receptividade das preparações pelos participantes. Para a elaboração deste teste, foram seguidas as diretrizes estabelecidas no Manual para Aplicação de Testes de Aceitabilidade (FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO, 2017), disponível no portal do Governo Federal. O manual orienta a utilização de uma escala sensorial para medir a aceitação dos alimentos, sendo esta composta por cinco opções de avaliação: (5) Adorei, (4) Gostei, (3) Indiferente, (2) Não gostei, (1) Detestei. A aplicação desse teste visa obter dados quantitativos sobre a opinião das merendeiras em relação aos pratos preparados, fornecendo informações para a avaliação da viabilidade de implementação dessas receitas na rotina da merenda escolar. A partir dessa avaliação, foi possível identificar os pratos que obtiveram maior aceitação e os aspectos que poderiam ser ajustados, contribuindo para o aprimoramento das práticas alimentares no ambiente escolar.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

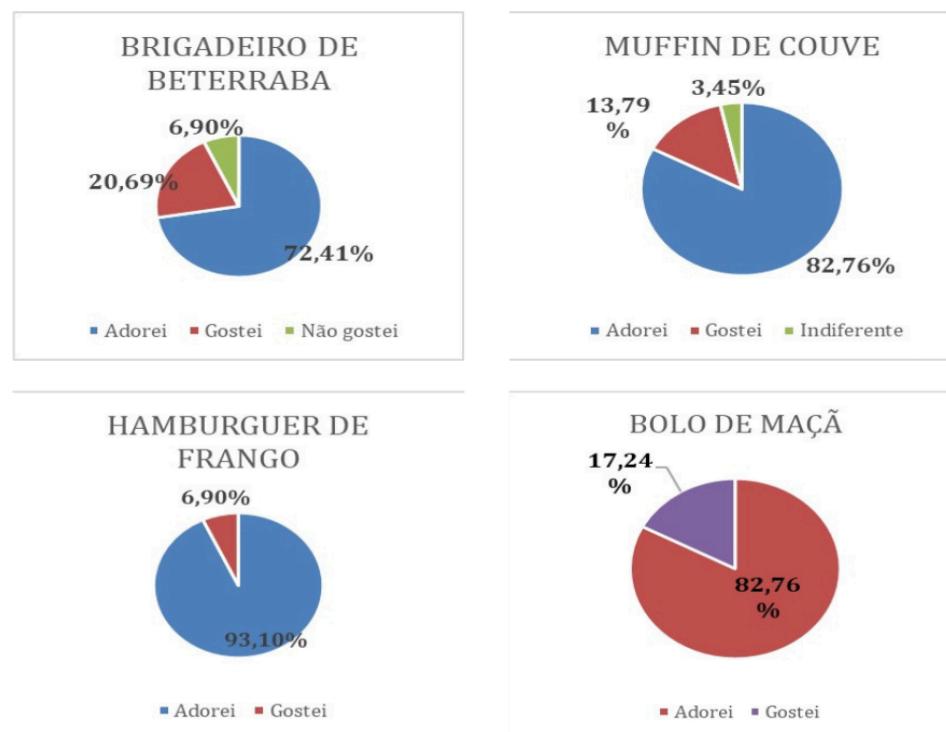
A oficina contou com a participação de 29 merendeiras da rede municipal, totalizando 116 testes de aceitabilidade aplicados (quatro preparações avaliadas por cada participante). Dessa forma, cada receita contou com 29 registros de avaliação, possibilitando uma análise quantitativa consistente sobre a aceitação das alternativas propostas. As figuras abaixo mostram os valores encontrados de aceitabilidade para cada preparação.

Para todas as preparações foi observado mais de 90% de aceitação (somatório de “Adorei” com “Gostei”), trazendo um resultado satisfatório e evidenciando a possibilidade de implementação das preparações na merenda escolar.

O papel das merendeiras se destacou como central, uma vez que são elas as responsáveis pela execução e oferta das refeições às crianças e estão inseridas no ambiente escolar diariamente. A experiência prática da oficina possibilitou não apenas o contato com novas preparações, mas também o fortalecimento do protagonismo dessas profissionais como agentes de transformação da alimentação escolar, visto que são capazes de adaptar e inovar os conhecimentos adquiridos. Do ponto de vista social, a ação representou uma oportunidade de aproximar a universidade da comunidade escolar, estimulando a troca de saberes e a construção coletiva de soluções voltadas à promoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

Nesse sentido, o projeto contribuiu não apenas para a melhoria das práticas alimentares no contexto escolar, mas também para o fortalecimento da educação alimentar e nutricional como eixo de transformação social.

Figura 1 - Aceitabilidade das preparações



4. CONSIDERAÇÕES

A oficina culinária realizada pelo Projeto Sabor na Escola foi uma ação com impacto para o fortalecimento das práticas alimentares no ambiente escolar. Verificou-se que a capacitação das merendeiras e a aplicação de receitas com os insumos já disponíveis nas escolas constituem estratégias viáveis e de grande potencial para a promoção de uma alimentação mais saudável entre os estudantes da rede municipal.

Os impactos alcançados mostram a relevância da integração entre universidade e comunidade, uma vez que a ação beneficiou não apenas os profissionais participantes, mas também irá refletir na qualidade das refeições oferecidas às crianças. Para a universidade, a experiência reafirma a importância das atividades de extensão como espaços de aprendizagem significativos e de compromisso social. Assim, a iniciativa cumpriu seu papel de promover a formação das merendeiras, incentivar práticas alimentares mais saudáveis e fortalecer a formação acadêmica dos estudantes, sendo um exemplo de ação transformadora tanto para a comunidade quanto para a instituição.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Por que é tão importante uma alimentação adequada e saudável no início da vida.** Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Online. Disponível em:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/noticias/2022/por-que-e-tao-importante-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-no-inicio-da-vida>.

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH (NIH). **Early-life sugar intake affects chronic disease risk.** Bethesda: NIH, 2024. Online. Disponível em: <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/early-life-sugar-intake-affects-chronic-disease-risk>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-alimentar-melhor/Documentos/pdf/guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf/view>.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução nº 6, de 8 de maio de 2020. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE.** Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 11 maio 2020. Disponível em: [<https://www.fnde.gov.br/index.php/acesso-a-informacao/institucional/legislacao/item/13923-resolu%C3%A7%C3%A3o-n%C2%B0-6,-de-08-de-maio-de-2020>]
(<https://www.fnde.gov.br/index.php/acesso-a-informacao/institucional/legislacao/item/13923-resolu%C3%A7%C3%A3o-n%C2%B0-6,-de-08-de-maio-de-2020>).

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Manual para Aplicação dos Testes de Aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE.** 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2017. 43 p.