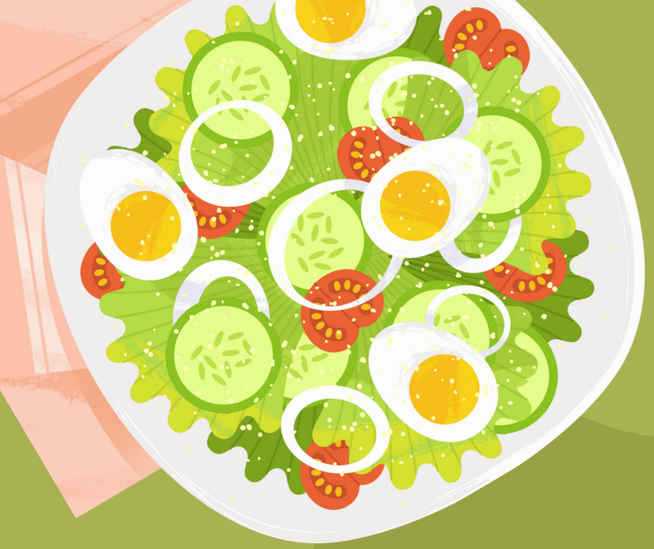


WORKSHOP

EXPLORAÇÃO

SENSORIAL

de hortícolas

Comer de forma mais divertida!





Mariana Borges 3838NE
Tiago Araújo Rosa 3818NE

POLITÉCNICO DE LEIRIA
ciTechCare
CENTER FOR INNOVATIVE CARE AND HEALTH TECHNOLOGY

VEGGIES IN MY HEART

Resultados de 2019, indicaram que 29,7% das crianças portuguesas, entre os 6 e os 8 anos, apresentavam excesso de peso, incluindo obesidade.[1]



1 em cada 3 crianças apresentava excesso de peso, incluindo obesidade

A prevalência de excesso de peso é superior em crianças com 8 anos de idade ou mais. [1]

O consumo adequado de frutas e hortícolas pode prevenir o excesso de peso e obesidade, e outras doenças crónicas não transmissíveis. [2]

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo diário de pelo menos 400g de fruta e hortícolas, o equivalente aproximadamente a 5 porções diárias destes alimentos.[3]

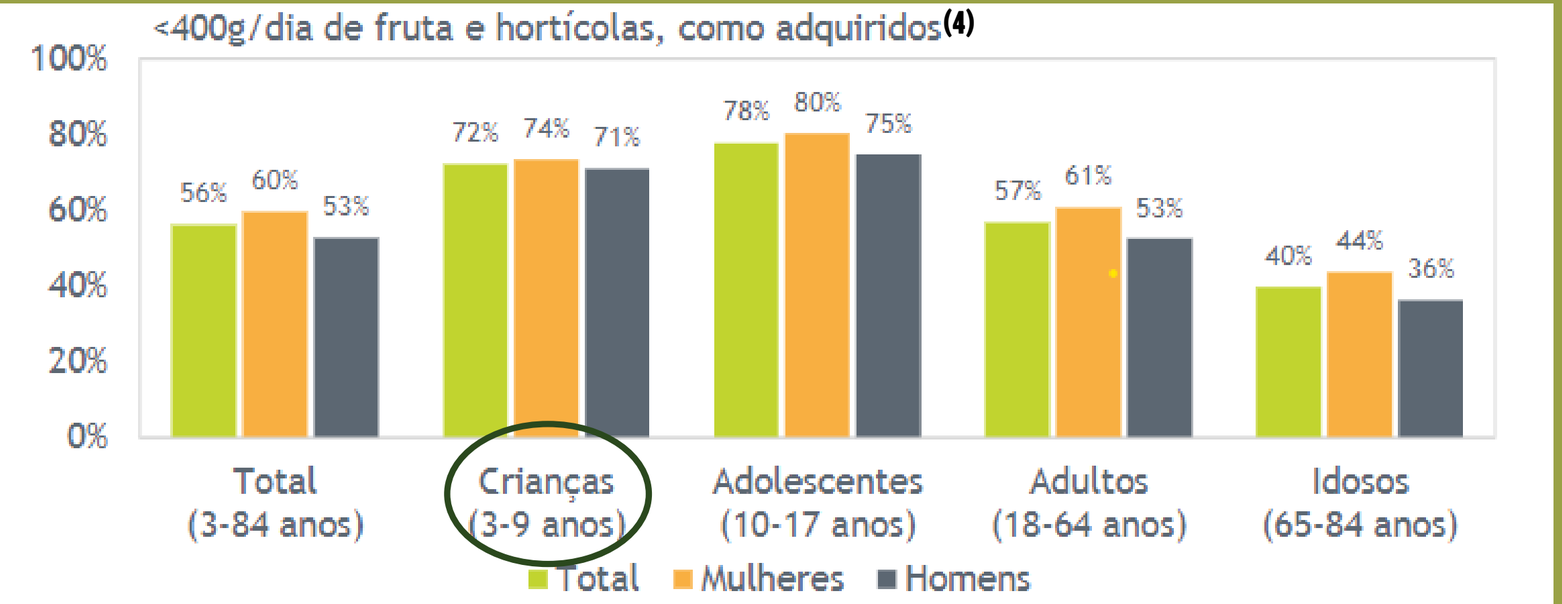


Figura 1.5. Prevalência de consumo fruta e produtos hortícolas inferior a 400 gramas brutos por dia, para o total nacional e por sexo e grupo etário (IAN-AF 2015-2016), ponderada para a distribuição da população portuguesa.

As expetativas positivas ou negativas relativamente ao consumo de hortícolas relacionam-se frequentemente com experiências anteriores que provocaram efeitos sensoriais e emocionais.[5]

A comunidade em que a criança está inserida tem grande influência na escolha de hábitos alimentares, até porque, tendem a imitar aquilo que observam das pessoas que as rodeiam.[6]







Os bebés nascem com o gosto inato pelo sabor doce e uma maior aversão pelos alimentos com sabor amargo. Por isso, é frequente as crianças sentirem mais simpatia pela fruta em comparação com os hortícolas. [7]

É fundamental promover o consumo de hortícolas desde cedo, uma vez que os hábitos criados nos primeiros anos de vida são muitas vezes levados para a vida adulta. [7]



ESTRATÉGIAS

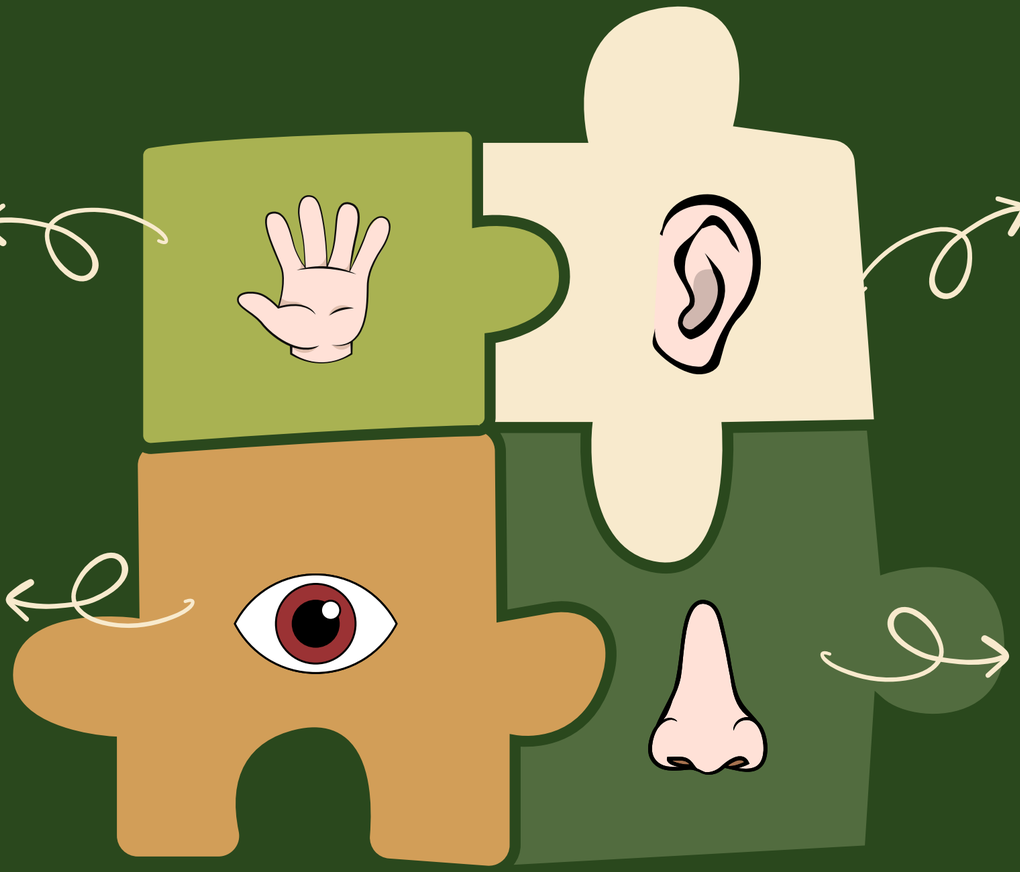
PARA PROMOVER O CONSUMO DE

HORTÍCOLAS

EXPLORAÇÃO SENSORIAL[7, 8]

TATO

AUDIÇÃO



VISÃO

OLFATO

EXPLORAR O TATO [9]

- **SENTIR AS DIFERENTES TEXTURAS COM AS MÃOS.**

Ex.: quando o vegetal está inteiro, cortado e cozinhado.

- **SENTIR O VEGETAL NA BOCA AO MASTIGAR.**



EXPLORAR A VISÃO [9]

- **VISUALIZAR IMAGENS/FOTOGTAFIAS DE HORTÍCOLAS.**

A exposição repetida a imagens de alimentos aumenta a familiaridade visual das crianças com os alimentos.

- **EXPLORAÇÃO VISUAL DO HORTÍCOLAS NAS SUAS DIVERSAS FORMAS.**

(inteiro, descascado, cortado e cozinhado)



EXPLORAR A AUDIÇÃO (9)

- OUVIR E VERBALIZAR O NOME DO HORTÍCOLA.

- OUVIR UMA HISTÓRIA OU CANÇÃO COM O NOME DO HORTÍCOLA.

É regularmente apreciado por crianças em idade pré-escolar e oferece uma oportunidade para as crianças adquirirem novos conhecimentos.

- OUVIR O SOM DO BATER DO HORTÍCOLA.



EXPLORAR O OLFATO[9]

O olfato desempenha um papel importante na percepção dos alimentos.
O cheiro da comida contribui para a experiência geral do sabor e pode influenciar o desejo de consumir um determinado alimento.

- **SENTIR O ODOR DOS HORTÍCOLAS NAS SUAS DIVERSAS FORMAS**

Vegetais inteiros crus, cortados crus e cozinhados



EXPLORAR O PALADAR[9]

- **COMEÇAR COM PEQUENOS PEDAÇOS/MORDIDAS**

(de preferência sem adição de sabores e ausente de alimentos familiares)

- **MÍNIMO 10 EXPOSIÇÕES**

São necessárias cerca de 10 a 15 tentativas espaçadas no tempo para que a criança se adapte ao novo sabor.

- **ENCORAJAR A EXPOSIÇÃO REPETIDA COM INTERVALO REGULAR**

Ex.: 1 vez/ semana



COMBINAR SENTIDOS[7]

A evidência científica indica que a exposição multissensorial é mais eficaz no aumento da vontade de experimentar hortícolas, do que a exposição a um único domínio sensorial.[7]

Atividades lúdicas multissensoriais sem paladar podem ser especialmente úteis para crianças neofóbicas ou seletivas, ao fornecer um caminho menos ameaçador para a familiarização do que a exposição repetida a hortícolas.[10]

Uma abordagem para envolver as crianças em explorações multissensoriais é envolvê-las em atividades práticas, como a jardinagem, cozinha e "brincadeiras sensoriais" , nas quais as crianças se envolvem com os alimentos por meio de múltiplos sentidos antes de os provarem, em lanches ou durante as refeições.[7]



"O QUE NÃO FAZER..." [11]





NÃO SIRVA À CRIANÇA QUANTIDADES SUPERIORES AO APETITE DELA

Os adultos costumam servir demasiada comida às crianças, e estas quantidades podem não estar ajustadas nem ao apetite, nem à capacidade gástrica da criança.

NÃO DEVE INSISTIR COM A INGESTÃO DE HORTÍCOLAS

No entanto, não deverá dar outras alternativas de consumo para que a criança não se habitue a ter sempre outra opção.

EVITE COMENTÁRIOS NEGATIVOS

Não "rotule" a criança por não gostar de certo alimento e não se zangue com ela.

NÃO USE ALIMENTOS COMO RECOMPENSA

"Podes comer sobremesa se comeres a sopa toda". Este tipo de expressão faz com que a criança comece a gostar mais do alimento recompensa do que aquele que se pretende estimular o consumo.

DICAS PARA PROMOVER O CONSUMO DE HORTÍCOLAS [11]

CONSUMA OS ALIMENTOS QUE QUER QUE O SEU FILHO CONSUMA

As crianças são influenciadas pelos pais, por isso começam a gostar de novos alimentos se e os virem a comê-los e apreciá-los.

JOGUE COM A COR DOS HORTÍCOLAS

Misture hortícolas de várias cores no mesmo prato. Evite servir apenas hortícolas verdes.

APRESENTE O MESMO HORTÍCOLA DE DIFERENTES FORMAS

Experimente novas formas de apresentação e confecção (saladas coloridas, legumes estufados, salteados, pizza de legumes...).

COMO ATINGIR OS 400G DIÁRIOS DE HORTOFRUTÍCOLAS? (12)



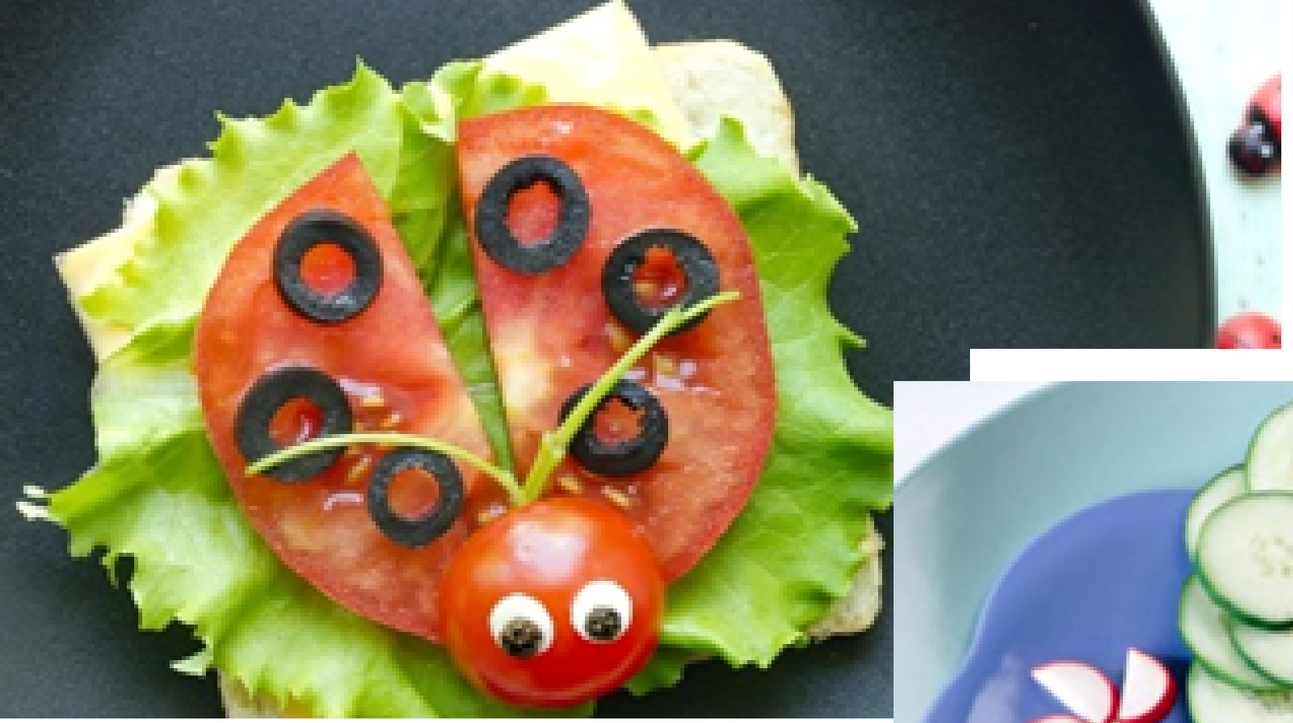




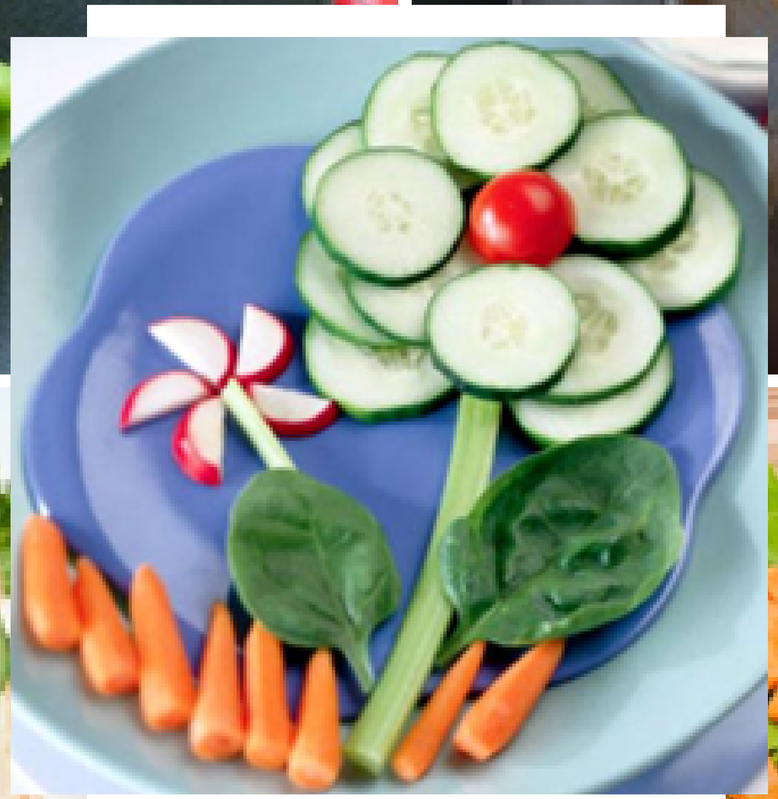


DÊ ASAS À SUA IMAGINAÇÃO!













REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1.Rito A, Mendes S, Baleia J, Gregório MJ. Relatório COSI Portugal 2019 [Internet]. Lisboa; 2021 Oct. Available from: www.insa.pt

2.Coulthard, H., Palfreyman, Z., & Morizet, D. (2016). Sensory evaluation of a novel vegetable in school age children. Appetite, 100, 64–69. https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.030

3.World Health Organization. Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020. 2013.

4.Lopes C, Torres D, Oliveira A, Severo M, Alarcão V, Guiomar S, et al. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016. Porto; 2017.

5.Blissett, J., & Fogel, A. (2013). Intrinsic and extrinsic influences on children's acceptance of new foods. Physiology and Behavior, 121, 89–95. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2013.02.013

6.Santos, B., Silva, C., & Pinto, E. (2018). Importância da escola na educação alimentar em crianças do primeiro ciclo do ensino básico - Como ser mais eficaz. Acta Portuguesa de Nutrição, 14, 18–23. https://doi.org/10.21011/apn.2018.1404

7.Roberts, A. P., Cross, L., Hale, A., & Houston-Price, C. (2022). VeggieSense: A non-taste multisensory exposure technique for increasing vegetable acceptance in young children. Appetite, 168. https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105784

8.Pontes, C. (2020). Instrumentos de educação alimentar para promoção do consumo de hortícolas em idade pré-escolar.

9.Nekitsing, C., Hetherington, M. M., & Blundell-Birtill, P. (2018). Developing Healthy Food Preferences in Preschool Children Through Taste Exposure, Sensory Learning, and Nutrition Education. In Current obesity reports (Vol. 7, Issue 1, pp. 60–67). https://doi.org/10.1007/s13679-018-0297-8

10.Wilkinson, N. M., Kannan, S., Ganguri, H., Hetherington, M. M., & Evans, C. E. L. (2022). Study protocol: Evaluation of the 'Flavour School' sensory food education programme: a cluster-randomised controlled trial in UK primary school children, aged 4–7 years, to determine impact on confidence and curiosity in tasting vegetables and fruit. Trials, 23(705). https://doi.org/10.1186/s13063-022-06612-2

11.Gonçalves, C., Dias, D., Ferreira, M., & Esteves, R. (2013). Dúvidas, Problemas e Dificuldades na alimentação do seu filho. Associação Portuguesa da Nutrição. https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Duvidas.pdf

12.Graça, P., Gregório, M. J., & Sousa, S. M. de. (2019). Mais Fruta e Hortícolas. https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2019/01/CMST_e-book.pdf