

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Autores: Lauren Da Luz França, Gabriela Soares Traversi e Prof. Vitor Hugo Borba Manzke

Ano/série: 1º ano Integrado

Instituição: Instituto Federal Sul-Rio-Grandense, Câmpus Pelotas Visconde da Graça
- Curso Técnico em Agroindústria

Hábitos alimentares adquiridos na infância tendem a permanecer na vida adulta, portanto é fundamental para a criança que a família inclua hábitos alimentares saudáveis diariamente com verduras, legumes e frutos, pois estes muitas vezes não são tão bem aceitos pelas crianças. Para evitar que isso aconteça, a forma de apresentação dos alimentos é um fator importante para a aceitação. O presente trabalho apresenta como objetivo a produção de cupcakes (bolo de fada) como forma atrativa de oferecer os nutrientes desejados as crianças. Com base nos fatores acima foram criados cupcakes de legumes e frutos, estes buscando que sejam saudáveis e apetitosos e que ainda chamem a atenção do público infantil. Ainda nesse contexto o estudo objetivou analisar se a presença de marcas nas embalagens (personagens infantis) influência ou não o gosto das crianças pelos alimentos. Para a produção dos cupcakes foi utilizado:- 200g de ervilha;- 1 cebola;- 2 tomates;- ½ pimentão;- 2 ovos;- 2 xícaras (chá) farinha de trigo;- ½ xícaras (chá) de óleo (opcional);- 1 xícara (chá) de leite;- 1 colher de sopa de sal;- 1 colher de sopa de fermento. Para o preparo devemos pré aquecer o forno, em aproximadamente 200 °C, misturar os legumes e o fruto, bater os ovos com um garfo e em seguida acrescentar o óleo, a farinha e o sal e misturar bem. Por fim misturar tudo e acrescentar o fermento. Levar ao forno por aproximadamente 20 minutos, rendendo 10 porções grandes. Os resultados experimentais mostram que as crianças aceitam bem os alimentos saudáveis quando estes são apresentados de forma diferenciada. Levando-se em consideração esses aspectos faz-se necessário que os alimentos saudáveis sejam, apresentados de forma diversificadas para as crianças.

Palavras-chave: alimentos saudáveis, crianças e personagens infantis