

## PERCEPÇÃO DA IMPORTÂNCIA DA DEGUSTAÇÃO PARA A INSERÇÃO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS NA ROTINA ALIMENTAR DE ALUNOS NA DISCIPLINA DE NUTRIÇÃO

Patricia de Aquino Rodrigues Aleixo Silva <sup>1</sup>

patricia.aleixo@baraodemaua.br

Centro Universitário Barão de Mauá

A inserção de alimentos saudáveis na dieta da população é um desafio constante, apesar do aumento da sensibilização sobre a importância de uma alimentação equilibrada nos últimos anos; um dos principais obstáculos é a influência dos hábitos alimentares aliados à falta de conhecimento nutricional adequado, que contribua para a resistência à adoção de alimentos saudáveis na rotina alimentar. As informações conflitantes e confusas sobre quais alimentos são realmente bons, levam a escolhas inadequadas e à perpetuação de hábitos pouco saudáveis. Além disso, as propagandas e a mídia muitas vezes promovem o consumo de alimentos altamente processados, o que influencia negativamente na percepção da população sobre a riqueza nutricional de alguns alimentos. Uma estratégia eficaz para promover a aceitação e conscientização sobre alimentos saudáveis é oferecer degustações. Ao permitir que as pessoas experimentem os alimentos, é possível desmistificar preconceitos e comprovar que eles podem ser saborosos e atraentes. Nesse sentido, adotou-se a metodologia de degustação aliada a discussão dos benefícios nutricionais cientificamente comprovados de alguns alimentos; para isso, foram selecionados cinco alimentos ainda pouco conhecidos pelos alunos e que possuem estudos científicos comprovando seus benefícios nutricionais; as atividades ocorreram durante as aulas no curso de Estética na disciplina de Nutrição

---

<sup>1</sup> Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade de São Paulo, USP. Especialização em Nutrição Clínica pela Universidade Metodista de Piracicaba, UNIMEP. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá.

período diurno e noturno perfazendo 30 alunos. Os alimentos selecionados foram sorteados e atribuídos às equipes de alunos. Cada equipe desenvolveu preparações utilizando o alimento atribuído e trouxe o prato elaborado para degustação em sala de aula. Durante a degustação os alunos apresentaram informações com fundamentação científica sobre a origem do alimento, outras formas de consumo, composições benéficas e efeitos no organismo, além de o público-alvo a que se destina, cuidados no consumo e possíveis efeitos adversos. Os resultados demonstraram que a degustação de alimentos saudáveis teve um impacto positivo na aceitação e adoção desses alimentos. Mesmo os alunos que inicialmente tinham receio em degustar, apresentaram maior aceitação e intenção em reproduzir as preparações propostas ou ainda de buscar outras formas de consumo posteriormente. A experiência sensorial se apresentou muito positiva durante a degustação e contribuiu para superar as barreiras iniciais de resistência à novos alimentos. Além disso, a discussão em sala de aula sobre os benefícios e sabores até então desconhecidos desses alimentos, promoveu a troca de receitas e uma experiência agradável. Essa estratégia se mostrou eficaz para aumentar o interesse, a familiaridade e a introdução de alimentos saudáveis na rotina alimentar, contribuindo para uma alimentação mais equilibrada e nutritiva. Portanto, investir em educação nutricional, tornar os alimentos saudáveis mais acessíveis e promover degustações, são medidas importantes para promover a saúde da população através da utilização dos alimentos

**Palavras-chaves:** Alimentos Saudáveis. Degustação. Educação Nutricional