

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA**  
**ETEC DOUTOR CELSO GIGLIO**  
**HABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIÉTÉTICA**

**AMANDA APARECIDA DE SOUZA PEIXOTO**  
**ANGELI VITÓRIA CAMPOS PINHEIRO SILVA**  
**FERNANDA FERNANDES MARQUES MORENO**  
**GABRIELLA SOUSA MOURA**  
**JANETE DA SILVEIRA GOMES**  
**JÉSSICA CANDANÇAN LIMA**  
**LUAN REZENDE DE OLIVEIRA**  
**RAQUEL DE PAULA MENESES**

**ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DE 15 A 19**  
**ANOS DE UMA ESCOLA TÉCNICA.**

OSASCO

2025

AMANDA APARECIDA DE SOUZA PEIXOTO  
ANGELI VITÓRIA CAMPOS PINHEIRO SILVA  
FERNANDA FERNANDES MARQUES MORENO  
GABRIELLA SOUSA MOURA  
JANETE DA SILVEIRA GOMES  
JÉSSICA CANDANÇAN LIMA  
LUAN REZENDE DE OLIVEIRA  
RAQUEL DE PAULA MENESES

**ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DE 15 A 19  
ANOS DE UMA ESCOLA TÉCNICA.**

Trabalho de Conclusão de Curso em  
Habilitação Profissional de Técnico em  
Nutrição e Dietética, apresentado ao Centro  
de Educação Tecnológica Paula Souza,  
ETEC Doutor Celso Giglio, como requisito  
para a obtenção do certificado de Técnico em  
Nutrição e Dietética.

Orientadora Prof.<sup>a</sup> Mestra: Caroline Travasso  
Casarin dos Reis

OSASCO  
2025

AMANDA APARECIDA DE SOUZA PEIXOTO  
ANGELI VITÓRIA CAMPOS PINHEIRO SILVA  
FERNANDA FERNANDES MARQUES MORENO  
GABRIELLA SOUSA MOURA  
JANETE DA SILVEIRA GOMES  
JÉSSICA CANDANÇAN LIMA  
LUAN REZENDE DE OLIVEIRA  
RAQUEL DE PAULA MENESES

**ANÁLISE DOS HÁBITOS ALIMENTARES DE ADOLESCENTES DE 13 A 19  
ANOS DE UMA ESCOLA TÉCNICA.**

Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado e aprovado para obtenção do Título de Técnico, no curso de Habilitação Profissional de Técnico em Nutrição e Dietética do Centro de Educação Tecnológica Paula Souza – ETEC Doutor Celso Giglio.

Osasco, 02 de dezembro de 2025.

---

**Thayna Miranda de Matos**

Coordenador do curso de Habilitação Profissional de Técnico em Nutrição e  
Dietética

---

Prof.<sup>a</sup> Mestra Orientadora Caroline

Travasso Casarin dos Reis

---

Prof.<sup>a</sup> Mestra Amanda Da Silva Santos

---

Prof.<sup>a</sup> Mestra Maria Daniela Clementino

---

Prof.<sup>a</sup>. Tarcila Helena Paes e Silva

Dedicamos a Deus pela força e sabedoria concedidas ao longo desta jornada acadêmica e aos nossos familiares pelo apoio, incentivo e paciência despendidos.

## **AGRADECIMENTOS**

Dedicamos este trabalho aos professores Adriana de Assis Garcia, Amanda da Silva Santos, Anreli Celestino, Bianca Blanco, Caroline Travasso Casarin dos Reis, Dannaya Julliethy Gomes Quirino, Édio Elias Custódio, Maria Daniela Clementino e Thayna Miranda de Matos por todo o ensinamento, dedicação e incentivos transmitidos durante o curso. Cada um, à sua maneira, contribuiu de forma significativa para nossa formação profissional e humana.

A auxiliar docente Maria Angélica de Freitas Missura, pela paciência, apoio e fundamental contribuição nas aulas práticas de Técnica Dietética, onde pudemos aprimorar conhecimentos e desenvolver habilidades essenciais para o exercício da profissão.

A todos que, direta ou indiretamente, participaram dessa trajetória, deixamos nossa sincera gratidão.

“A alimentação não é apenas um ato biológico, mas um fenômeno social, cultural e afetivo que se constrói ao longo da vida.”

José de Souza Minayo, 2002.

## **RESUMO**

O presente trabalho teve como objetivo compreender e avaliar os hábitos alimentares de adolescentes, com idades entre 15 e 19 anos, matriculados na Escola Técnica Doutor Celso Giglio. A pesquisa adotou uma abordagem quantitativa e exploratória, associada à realização da oficina prática “Coma Bem, Viva Melhor”, que contou com a participação de 16 alunos. As atividades envolveram dinâmicas interativas, experiências sensoriais e, ao final, a aplicação de um questionário alimentar voltado à análise do padrão de consumo de alimentos.

Os resultados indicaram que, embora haja consumo regular de frutas e a manutenção de refeições diárias, observa-se alta ingestão de alimentos ultraprocessados e industrializados, motivada principalmente pela praticidade e influência familiar. A oficina “Coma Bem, Viva Melhor” foi proveitosa na conscientização dos adolescentes quanto à importância de uma alimentação equilibrada, demonstrando que escolhas saudáveis também podem ser prazerosas e saborosas.

**Palavras-chave:** Hábitos Alimentares; Adolescentes; Educação Nutricional; Alimentos Ultraprocessados; Alimentação Saudável.

## SUMÁRIO



<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 OBJETIVOS .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 Geral .....</b>	<b>12</b>
<b>2.2 Específicos .....</b>	<b>12</b>
<b>3 REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>13</b>
<b>4 MÉTODOS.....</b>	<b>15</b>
<b>4.1 Da Produção da Oficina.....</b>	<b>15</b>
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>25</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>26</b>
<b>APÊNDICE .....</b>	<b>31</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A adolescência, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2009) é a etapa do desenvolvimento humano que compreende a faixa etária dos 10 aos 19 anos.

É um período importante da vida, vez que são marcadas por várias mudanças, sejam elas físicas, emocionais e sociais. Nesse período, de acordo com Da Silva, Marlon Willian *et al.* (2021), a forma como o jovem se alimenta tem grande impacto na sua saúde e no seu bem estar. A influência da família, dos amigos e mídia pode afetar diretamente esses hábitos, muitas vezes de maneira negativa.

Martins, Bianca Garcia *et al.* (2019), cita em seu estudo que os pais atuam diretamente na formação dos hábitos alimentares dos filhos. Servem de parâmetro e suas atitudes diante da comida, o que consomem como consomem e o valor que atribuem à alimentação, impactam diretamente as escolhas dos adolescentes. Ao optar por refeições equilibradas, com alimentos naturais e variados, é mais provável que os filhos adotem padrões semelhantes.

A disponibilidade de alimentos em casa também favorece na escolha acertada de uma alimentação saudável, uma vez que os pais geralmente determinam o que é consumido. Ao disponibilizar frutas, legumes e alimentos frescos, em vez de produtos ultraprocessados, é possível estimular hábitos alimentares mais equilibrados e saudáveis nos filhos. (De Souza Leite, Wagmar *et al.*, 2024).

De acordo com Silva, Julyana *et al.* (2014), durante a adolescência, o grupo de amigos também pode influenciar na formação dos hábitos alimentares. Nessa fase, o desejo de inclusão no grupo e aceitação social é grande. Compartilhar refeições em ambientes, como na escola, praça de alimentação ou comemorações pode levar à adoção de padrões alimentares semelhantes, tanto saudáveis quanto não saudáveis. A pressão social pode levar os adolescentes a consumir alimentos para se sentir incluídos, mesmo que não sejam as opções mais saudáveis. Por outro lado, quando o grupo valoriza uma alimentação equilibrada, essa influência pode ser positiva, incentivando escolhas mais conscientes.

A mídia pode corroborar também com a formação dos hábitos alimentares deste público. Para De Sousa, Laysi Pêgo *et al.* (2022), a vasta quantidade de propagandas que estimulam o consumo de alimentos ultraprocessados, cheios de

sódio, açúcar e gordura, junto com a falta de informações adequadas sobre nutrição, acaba levando a escolhas pouco saudáveis.

Em conformidade com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), estudos apontam que 97,3% dos adolescentes consomem alimentos ultraprocessados diariamente e reforça que esses dados são fundamentais para embasar políticas públicas e ações voltadas à promoção de hábitos mais saudáveis nessa fase crucial da vida.

Consoante a Associação Paulista de Medicina (APM, 2024), os efeitos de uma má alimentação na adolescência podem ser sérios e durar por toda vida. Entre eles estão o aumento do risco de obesidade, o surgimento de doenças crônicas, como diabetes e problemas cardiovasculares, impactando profundamente na qualidade de vida.

Deste modo, é essencial identificar quais são os hábitos alimentares deste público e se os pais, amigos e mídia são influenciadores direto, apontando ainda quais consequências isso pode trazer. Esse estudo busca ampliar a discussão sobre o assunto e incentivar uma alimentação mais saudável nessa fase da vida.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Geral**

Avaliar os hábitos alimentares típicos de adolescentes entre 15 a 19 anos através de questionário alimentar.

### **2.2. Específicos**

Realizar oficina interativa com adolescentes, abordando de forma prática e educativa a classificação dos alimentos in natura, minimamente processados e ultraprocessados, conforme as definições apresentadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014);

Identificar os padrões de consumo e a frequência de ingestão de diversos grupos de alimentos;

Investigar os hábitos alimentares dos adolescentes;

Avaliar o nível de conhecimento e comportamento alimentar dos adolescentes.

### 3. REVISÃO DE LITERATURA

A Constituição Federal de 1988 (CF, 1988) representou um marco na garantia dos direitos da infância e juventude ao reconhecer crianças e adolescentes como sujeitos de direitos, merecedores de prioridade absoluta nas políticas públicas. Essa diretriz foi fortalecida com a promulgação do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), instituído pela Lei nº 8.069/1990, que exaltou o princípio da proteção integral da criança e do adolescente. É responsabilidade da família, da sociedade e do Estado assegurar, com prioridade máxima, direitos fundamentais como vida, saúde, alimentação e educação (ECA, 1990).

Nesse contexto, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE, 2009), destaca-se como uma das principais políticas públicas voltadas à efetivação do direito à alimentação no ambiente escolar. O programa, financiado com recursos federais, garante a oferta de refeições saudáveis e balanceadas aos estudantes da rede pública de educação básica, respeitando os hábitos alimentares regionais e promovendo ações de educação alimentar e nutricional.

A junção entre o ECA e o PNAE revela-se essencial para a promoção da cidadania e da equidade social. Ao assegurar alimentação escolar de qualidade, o Estado não apenas cumpre os preceitos legais dispostos na CF/88 e no ECA, mas também contribui para a permanência dos alunos na escola, reduzindo a evasão escolar e favorecendo o desempenho acadêmico. A alimentação escolar, portanto, vai além do aspecto nutricional: ela se consolida como um instrumento de inclusão social e de efetivação de direitos.

Apesar dos avanços, os desafios relacionados aos hábitos alimentares dos adolescentes brasileiros ainda são significativos. A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019) em parceria com o Ministério da Saúde, apresenta dados preocupantes. A edição mais recente da pesquisa aponta o elevado consumo de alimentos ultraprocessados entre os adolescentes, como refrigerantes, salgadinhos e bolachas recheadas, enquanto a ingestão de frutas, legumes e verduras permanece abaixo do recomendado (IBGE, 2019).

Esses dados reforçam a importância do PNAE, (2009) como ferramenta estratégica de intervenção nos padrões alimentares da juventude. Ao oferecer refeições planejadas e supervisionadas por nutricionistas, o programa atua como um contraponto às práticas alimentares inadequadas, promovendo saúde e prevenindo doenças crônicas. O ambiente escolar, nesse sentido, torna-se um espaço privilegiado para a formação de hábitos saudáveis.

Em síntese, a integração entre o ECA, (1990), o PNAE, (2009) e os dados do PeNSE (IBGE, 2019) evidenciam a necessidade de políticas públicas intersetoriais que assegurem não apenas o acesso à alimentação, mas também sua qualidade e função educativa. Promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância é investir no futuro do país, contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes, saudáveis e preparados para os desafios da vida em sociedade.

## **4. MÉTODOS**

O trabalho tem uma abordagem quantitativa e exploratória, buscando compreender os hábitos alimentares atuais de adolescentes com idade entre 15 e 19 anos. Os dados foram coletados por meio de pesquisa bibliográfica de livros e artigos do Google Acadêmico. Para a realização desse estudo foram analisados artigos do período de 2010 a 2025, utilizando como meio de busca palavras chaves como “mudança”, “alimentação” e “adolescentes”. Os dados também foram coletados em oficina interativa com o público alvo.

### **4.1 Da Produção da Oficina**

A oficina intitulada de “Coma Bem, Viva Melhor” tem o objetivo de conscientizar de forma prática e recreativa como a alimentação pode ser saborosa e equilibrada.

A amostra foi constituída por 16 adolescentes, com idade entre 15 a 19 anos, todos do Ensino Médio do período matutino da ETEC Dr. Celso Giglio. Para a seleção foi feito convite da oficina de forma presencial. Das 16 salas do Ensino Médio, foi convidado 1 aluno por sala, visando não impactar nas aulas. Havendo mais de um aluno por sala interessado em participar da oficina, o critério utilizado para a seleção foi o sorteio através da plataforma online Sorteador.com. Foram critérios para a exclusão o adolescente que não possuir a idade entre 15 e 19 anos e que possuí alguma intolerância alimentar.

A média de idade dos adolescentes variou entre 16 e 17 anos, representando cerca de 60% dos adolescentes participantes. Entre esses adolescentes cerca de 6% preferiram não se identificar, 31% são do gênero masculino e 63% são do gênero feminino, indicando assim que a maioria dos adolescentes que participaram da oficina é do gênero feminino. Ainda segundo as respostas, observa-se que 44% dos adolescentes estão matriculados no curso técnico de Química, 25% no curso de Nutrição e Dietética, 19% no curso de Matemática e 13% cursando Desenvolvimento de Sistemas.

A oficina foi dividida em 5 etapas: objetivo da oficina, cozinha criativa, dinâmica sensorial, degustação surpresa e fechamento. Na cozinha criativa o grupo preparou a receita de Pão de Queijo, porém de forma reinventada, incorporando ingredientes

incomuns como cenoura, ricota e espinafre. O objetivo foi criar uma versão mais saudável, nutritiva e saborosa desse clássico da culinária brasileira.

Na dinâmica sensorial o adolescente com os olhos vendados, foi convidado a reconhecer alimentos pelo olfato e tato, essa experiência estimulou a atenção aos sentidos além da visão, corroborando com uma melhor percepção dos aromas, texturas e características dos alimentos.

A degustação surpresa contou com a apreciação do Brigadeiro de Casca de Banana e o Suco de Uva Saudável, o objetivo é fazer com que o adolescente experimente novos alimentos, promovendo debate e investigando se comeriam a preparação se soubessem os ingredientes do preparo. O Pão de Queijo saudável que o grupo preparou também foi degustado neste momento.

O fechamento da oficina se deu com a aplicação de questionário alimentar e de percepção da oficina, composto por 28 questões de múltipla escolha, relacionados à frequência do consumo de alimentos in natura, minimamente processados, ultraprocessados, preferências alimentares, percepção sobre alimentação saudável e influências externas, disponibilizado em formato digital, utilizando a plataforma Google Forms.

A oficina foi realizada no dia 10 de setembro de 2025, com início às 10h e término às 11h30, no laboratório de Técnica Dietética da ETEC Dr. Celso Giglio. As respostas coletadas foram quantificadas e submetidas à análise de estatística simples. Os resultados foram apresentados por meio de gráficos, facilitando a compreensão e discussão.

Algumas limitações podem impactar a execução e os resultados da pesquisa: desinteresse do adolescente, respostas socialmente desejáveis omitindo hábitos alimentares menos saudáveis (Bispo Junior, 2022). Por não ser a totalidade dos adolescentes do Ensino Médio desta escola participantes, os resultados não podem ser generalizados para esta população. Essas limitações não invalidam a pesquisa, mas devem ser consideradas na interpretação dos resultados, reforçando a forma exploratória da pesquisa.



#### 4.1. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esse estudo buscou avaliar os hábitos alimentares de adolescentes e como os pais, amigos e mídia podem interferir diretamente na adoção de hábitos alimentares saudáveis ou não saudáveis.

Os dados indicam que 50% dos adolescentes entrevistados realizam quatro ou mais refeições diárias, o que pode ser considerado um padrão alimentar adequado em termos de frequência. Essa prevalência está alinhada com estudos como o de Sousa, Suzy Ferreira *et al.* (2020), que aponta que mais da metade dos adolescentes mantém esse número de refeições, o que contribui para uma melhor distribuição energética ao longo do dia. Nota-se que 13% dos adolescentes afirmaram não consumir o café da manhã. Esse dado mostra que uma parte do grupo deixa de realizar essa refeição, diferindo da maioria que a inclui em sua rotina essa alimentação em diferentes frequências semanais. Embora represente a menor proporção entre as categorias apresentadas, esse resultado evidencia que o hábito de não tomar café da manhã está presente em uma parcela dos adolescentes investigados. Alguns comportamentos alimentares são aparentemente comuns entre os adolescentes, tais como omitir habitualmente as refeições, particularmente o café da manhã. A alimentação inadequada é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, que vem sendo observado entre jovens de diversos países de acordo com o estudo de Simões, Aline *et al.* (2021).

Ainda sobre o café da manhã, os alimentos consumidos nessa refeição representam: 34% para pães, 24% leite, 20% para frutas, 12% para bolacha recheada e 10% para sucos. Este índice demonstra que o consumo dos alimentos no café da manhã ainda ocorre de forma equilibrada, apesar de 12% dos adolescentes optarem por bolacha recheada, corroborando com o estudo de Pereira, Jaqueline, *et al.* (2018).

Quando observado a refeição almoço, 69% dos adolescentes responderam que almoçam todos os dias, 13% de 5 a 6 vezes na semana, 19% de 3 a 4 vezes na semana e 0% para 1 a 2 vezes ou não almoçam. O almoço é uma refeição primordial para o desenvolvimento saudável dos adolescentes, pois ainda estão na fase de crescimento, e está entre as principais refeições do dia (Silva, Rita, 2006). A análise do estudo indica que os alimentos consumidos no almoço pelos adolescentes são

30% de carne bovina ou frango, indicando uma forte presença de proteína na principal refeição do dia. Por outro lado, os alimentos ultraprocessados tiveram a menor quantidade de respostas, sendo assim podemos concluir que mesmo com sua praticidade eles não estão presentes como prioridade no almoço da maioria dos adolescentes. Dentre as proteínas, a carne de frango foi a mais consumida. Esse resultado pode ser explicado pelo valor de mercado, já que a carne de frango costuma ser mais acessível que a carne vermelha, suína e a de peixe (Travassos, Guilherme *et al.*, 2017).

Contrapondo-se ao artigo de Teixeira, *et al.* (2012), onde cerca de 70% dos adolescentes atualmente substituem o jantar por algum tipo de lanche, geralmente industrializado e ultraprocessado, os resultados desse estudo mostram que 76% dos adolescentes que responderam ao questionário afirmaram jantar de 3 a 4 vezes na semana ou todos os dias e somente 6% afirmaram não jantar nenhum dia da semana. No que se refere à qualidade das refeições, especialmente o jantar, os dados mostram que 56,3% dos adolescentes consomem legumes, enquanto 50% consomem embutidos e 43,8% alimentos congelados. Embora o consumo de vegetais seja positivo, a presença expressiva de alimentos ultraprocessados evidencia um padrão alimentar preocupante. Melim, *et al.* (2021) destacam que o aumento da ingestão de comidas rápidas no jantar, especialmente aos finais de semana, inclui embutidos e congelados, o que pode impactar negativamente a saúde a longo prazo.

Quanto ao costume de fazer lanches entre as refeições, o estudo aponta que 19% dos adolescentes não fazem lanches entre as refeições, enquanto 81% fazem, indicando assim que a maioria dos adolescentes substituem lanches por refeições, o que vai de encontro com o artigo de Leal, *et al.* (2010), que ressalta que os adolescentes substituem refeições, como por exemplo o almoço é substituído por lanches industrializados congelados, como hambúrgueres e pizzas.

Por questões de praticidade e preferência muitos adolescentes escolheram a troca de refeições completas por lanches que na maioria das vezes a qualidade nutricional é deficiente, a porcentagem do nosso estudo mostra que a preferência está por escolhas como 12,9% para salgadinhos, 12,9% para bolachas recheadas, 6,5% salgados (coxinha, risoles, tortas etc.), 6,5% refrigerantes, 9,7% balas, pirulitos e ou chicletes, 32,3% frutas e 19,4% pães. A pesquisa mostra que a preferência maior ainda são as frutas, porém boa parte dos adolescentes costuma ser influenciado pelas

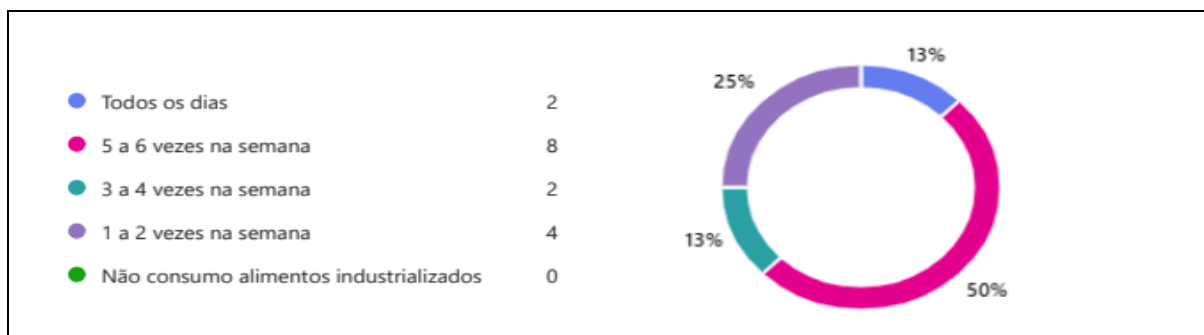
cantinas escolares, onde a maior parte dos alimentos vendidos é industrializado e ultraprocessado, sem qualidade nutricional (Rodrigues, 2020).

Contrapondo-se ao estudo de Arruda, Teo *et al.* (2014), onde o consumo de frutas e hortaliças foi inferior ao recomendado, a frequência do consumo de frutas pelos adolescentes que responderam ao questionário foi significativa, sendo que 94% afirmaram consumir em média de 3 a 6 vezes na semana algum tipo de fruta, mostrando um resultado relevante à pesquisa.

Com base nos dados, 50% dos pesquisados responderam que consomem verduras e legumes de 3 a 4 vezes na semana, 19% afirmam consumir todos os dias, 19% consomem de 5 a 6 vezes na semana e 13% afirmam consumir 1 ou 2 vezes na semana. É possível encontrar semelhança com os resultados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2019) sobre o consumo de verduras e legumes semanais, neste é possível observar que dos 16.328 adolescentes incluídos no estudo, 40% apresentaram consumo frequente de legumes ou verduras, (Silva, *et al.*, 2024).

Oliveira (2016), afirma que a indústria utiliza do marketing principalmente o digital, atualmente, para chamar atenção do público para consumo de produtos industrializado. De acordo com os resultados apresentados (Gráfico 1 – Frequência do Consumo de Alimentos Industrializados) observa-se um aumento crescente desse consumo. Os adolescentes que responderam ao questionário, 50% afirmaram consumir de 5 a 6 vezes na semana algum tipo de industrializado e 50% pelo menos 1 vez na semana, mostrando dessa forma resultados preocupantes, vez que com o aumento do consumo de industrializados o número de doenças crônicas tende a aumentar entre os adolescentes.

#### **Gráfico 1 – Frequência do Consumo de Alimentos Industrializados.**



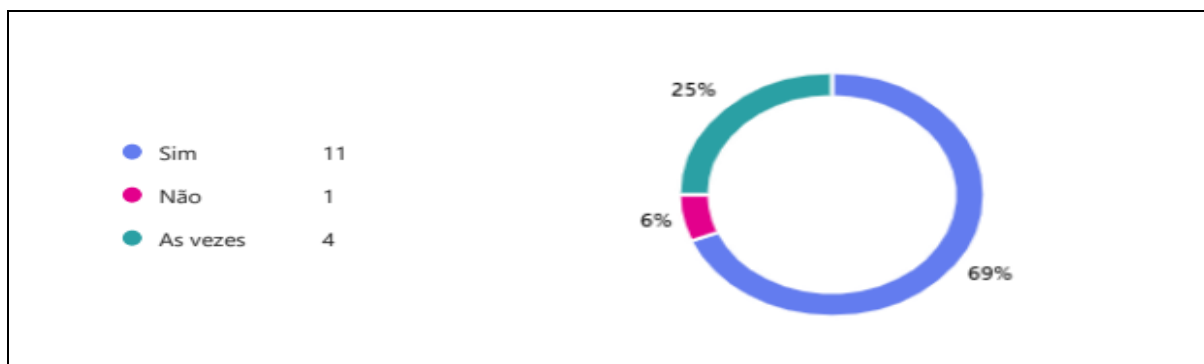
(Autores, 2025).

Entre os pesquisados, 38% dos adolescentes afirmaram que consomem refrigerantes ou bebidas açucaradas de 3 a 4 vezes na semana já 19% afirmaram não consumir. Esses dados mostram que a maior parte do grupo consome bebidas açucaradas e/ou refrigerantes, notando a semelhança com estudos realizados por Balbino, *et al.* (2019), que aponta diversas influências para o consumo de bebidas açucaradas por adolescentes, tais como sabor, acessibilidade e consumo pelos pais, que são modelo para os jovens.

No que tange ao consumo de água, o estudo aponta que cerca 6% dos adolescentes consomem 3000 ml de água por dia, 13% consomem de 0 a 500 ml, 19% consomem de 1000 a 2000 ml, enquanto 25% consomem de 2000 a 3000 ml e 38% 500 ml a 1000 ml por dia, quantidade inferior do que indicado por dia. Para Sousa, *et al.* (2018), muitos adolescentes estão substituindo água por outras bebidas mais açucaradas, como refrigerantes e sucos artificiais, indicando que este público não tem uma hidratação adequada, assim como o encontrado nesse trabalho.

De acordo com o (Gráfico 2 – Alimentação Concomitante a Outras Atividades), como assistir TV ou usar o celular, os resultados mostram que 69% dos alunos entrevistados estão expostos a estímulos visuais no momento das refeições, 6% responderam que não utilizam, e 25% às vezes. Nesse sentido, Silva, *et al.* (2021), descreve que o uso de telas durante as refeições pode prejudicar a mastigação, interferindo diretamente numa má digestão, e ainda danificar o mecanismo de saciedade do cérebro contribuindo assim para maior consumo de alimentos ricos em sódio, gordura e açúcar podendo levar ao sobrepeso, obesidade e doenças crônicas.

**Gráfico 2 – Alimentação Concomitante a Outras Atividades.**

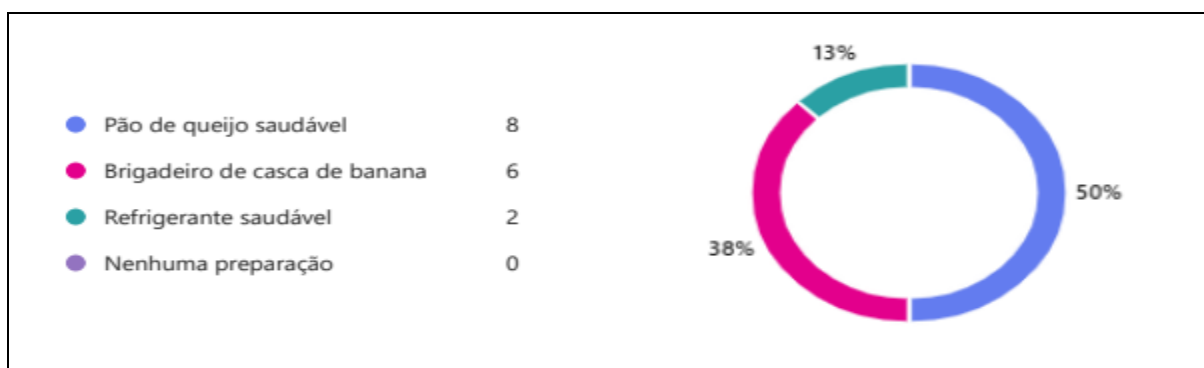


(Autores, 2025).

Para Oliveira, *et al.* (2016) os hábitos alimentares das famílias, os saberes e a dimensão afetiva dos pais irmão, aos poucos, modulando o paladar e as preferências alimentares do adolescente, ensinando lhe a gostar daquilo que aprendeu a comer. De acordo com o estudo 88% dos adolescentes participantes afirmam que a família tem a maior influência na escolha de sua alimentação.

No que se refere ao (Gráfico 3 – Reprodução das Preparações da Oficina), os resultados indicam que 13% irão reproduzir o refrigerante saudável em casa, enquanto 38% irão reproduzir o brigadeiro de casca de banana e 50% irão reproduzir o pão de queijo saudável. A maioria dos adolescentes demonstrou grande satisfação com o pão de queijo saudável, expressando intenção de reproduzi-lo em casa, seguindo a mesma linha de raciocínio de Gerardo *et al.* (2022), que destaca em seu estudo que as preparações mais práticas e saborosas são mais atrativas, pela facilidade e pela otimização de tempo do preparo.

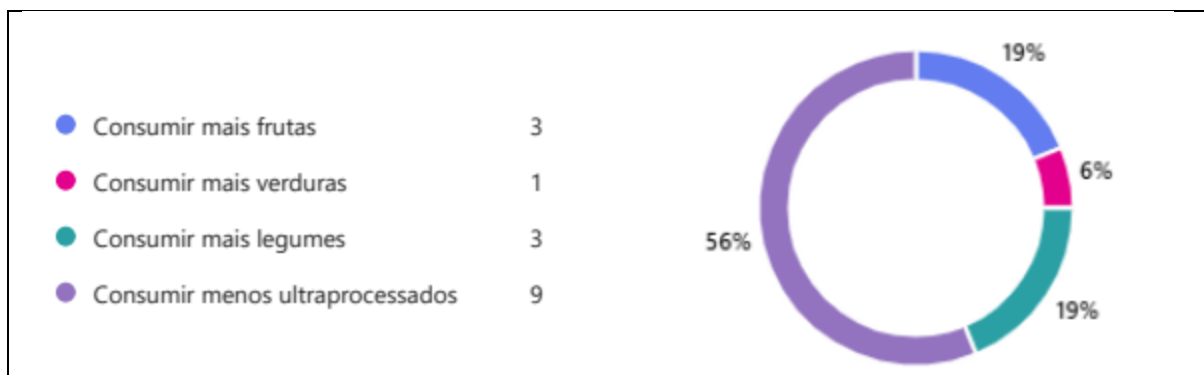
**Gráfico 3 – Reprodução das Preparações da Oficina.**



(Autores, 2025).

Em relação às ressalvas de produzir as preparações degustadas na oficina “Coma Bem, Viva Melhor”, o estudo evidencia que 56% dos adolescentes afirmaram não ter tempo para preparar suas refeições, o que reflete um desafio muito presente na rotina dos jovens de hoje. A correria do dia a dia, o acúmulo de tarefas escolares acaba dificultando a prática de uma alimentação saudável. Em consonância a isso, Travain (2025) destaca que fatores como a falta de recursos, de infraestrutura e até de formação adequada são barreiras importantes para que ações educativas na área da alimentação aconteçam de forma efetiva. Além disso, a relação que cada pessoa tem com a comida é marcada pelas experiências familiares e culturais, o que influencia diretamente seus hábitos. Para os adolescentes que afirmaram não ter tempo para cozinhar, poderá implicar no grande consumo de alimentos ultraprocessados.

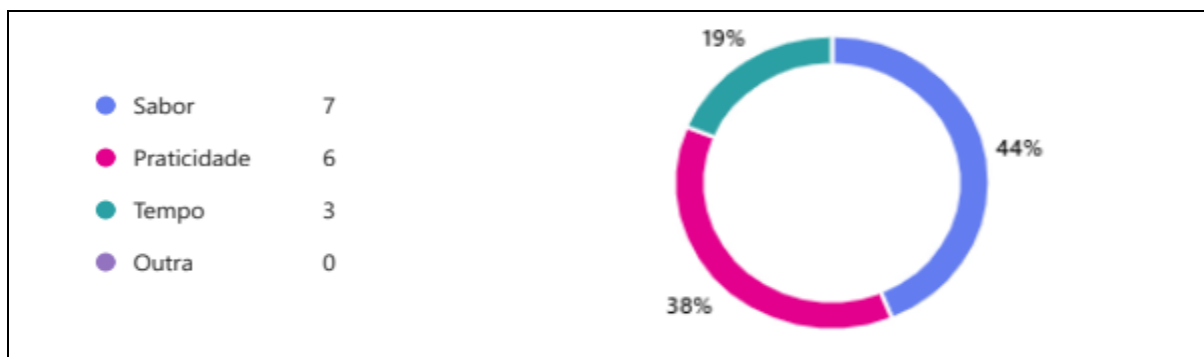
No que diz respeito a possíveis mudanças nos hábitos alimentares dos pesquisados, 56% dos adolescentes gostariam de consumir menos ultraprocessados. O (Gráfico 4 – Mudança de Hábitos Alimentares) indica que a falta de tempo leva muitos jovens a buscar praticidade na alimentação, resultando em um alto consumo desses produtos. Apesar da intenção positiva, transformar o desejo em prática ainda é um desafio, já que os ultraprocessados são rápidos, acessíveis e muito presentes na mídia. Travain (2025) destaca que ações educativas costumam focar apenas nos nutrientes e esquecem o aspecto cultural e afetivo do alimento. Ainda segundo a autora, o envolvimento dos educadores e o apoio das instituições são essenciais para mostrar que comer bem pode ser simples e prazeroso. Assim, reduzir o consumo de ultraprocessados, mesmo que aos poucos, já demonstra uma propensão à mudança de hábitos alimentares, evidenciando que pequenas atitudes podem gerar grandes transformações no cotidiano dos adolescentes.

**Gráfico 4 – Mudança de Hábitos Alimentares.**

(Autores, 2025).

Quanto as principais dificuldades relatadas pelos pesquisados ao tentar mudar seus hábitos alimentares, 44% afirmaram que o sabor interfere nessa escolha, 38% informaram ser a praticidade e 19% o tempo. Os resultados do (Gráfico 5 – Principais Dificuldades na Mudança de Hábitos Alimentares) indicam que, embora exista conhecimento sobre a importância da alimentação saudável, fatores sensoriais e de rotina ainda limitam a adesão a novas práticas. Segundo Souza, *et al.* (2022), estudos apontam que a preferência por alimentos mais saborosos, geralmente ultraprocessados, e a falta de tempo para preparar refeições equilibradas são barreiras recorrentes na população. Desse modo, é essencial que ações educativas em nutrição considerem não apenas o aspecto informativo, mas também estratégias que facilitem o planejamento alimentar e o preparo rápido de refeições saudáveis. Dessa forma, a promoção de hábitos saudáveis torna-se mais acessível e sustentável para diferentes realidades.

**Gráfico 5 – Principais Dificuldades na Mudança de Hábitos Alimentares.**



(Autores, 2025).

No que tange a avaliação da oficina “Coma Bem, Viva Melhor”, 100% dos pesquisados informaram gostar da experiência e 100% aprovaram a degustação surpresa, o que sugere que essa abordagem interativa é uma excelente maneira de promover conhecimento nutricional de forma criativa e saudável.

Além disso, 94% dos adolescentes se sentem confiantes para adotar hábitos alimentares saudáveis após a oficina, demonstrando que o objetivo do estudo foi alcançado. Esses resultados positivos ressaltam a importância de iniciativas que promovem saúde e bem estar entre os adolescentes.



## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo demonstrou que a oficina “Coma Bem, Viva Melhor” foi eficaz em transmitir conhecimentos sobre tipos de alimentos e seu valor nutricional. No entanto, os resultados também indicaram que o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados persiste. Além disso, a análise revelou que os costumes alimentares das famílias, especialmente dos pais ou responsáveis, exercem uma influência significativa sobre as escolhas alimentares dos participantes.

Diante desses fatos, conclui-se que, embora a oficina tenha alcançado seu objetivo de ensinar o básico sobre alimentação, é necessário realizar mais estudos e ações que visem estimular a substituição de ultraprocessados por alimentos saudáveis. Ademais, é fundamental envolver as famílias nesse processo, promovendo uma mudança cultural que reflita nos hábitos alimentares. Essas ações contribuirão para a promoção da saúde e do bem-estar dos adolescentes, com implicações positivas a longo prazo na saúde e qualidade de vida deste público.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE MEDICINA. A maioria dos adolescentes brasileiros (81,3%) tem dois ou mais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis, como problemas cardiovasculares e diabetes, 2024. Disponível em: <https://www.apm.org.br/81-dos-adolescentes-brasileiros-tem-fatores-de-risco-para-doencas-cronicas-diz-estudo/>. Acesso em: 19 out. 2025.

BALBINO, Thaína Rocha; BARBOZA, Stephanie Ingrid Souza. Doce veneno: uma análise do consumo de bebidas açucaradas por adolescentes. **RECIIS**, v. 13, n. 2, 2019. Disponível em: <https://homologacao-reciis.iciict.fiocruz.br/index.php/reciis/article/view/1490>. Acesso em: 23 set. 2025.

BIGIO, Roberta Schein et al. Determinantes do consumo de frutas e hortaliças em adolescentes por regressão quantílica. **Revista de Saúde Pública**, v. 45, p. 448-456, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/K4Fg4LgyKVGfNktd8cQRthk/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2025.

BISPO JÚNIOR, José Patrício. Viés de desejabilidade social na pesquisa qualitativa em saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 56, p. 101, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/Pd97TJ8dw6kHpwhz3B4DnQC/?lang=pt>. Acesso em: 24 nov. 2025.

BRASIL, Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União, República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l8069.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.htm). Acesso em: 11 nov. 2025.

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Diário Oficial da União Brasília, 05 out. 1988. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 11 nov. 2025.

BRASIL. Lei nº 11.947, de junho de 2009. PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar, Brasília, DF, 2009. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm). Acesso em 11 nov. 2025.

DA SILVA, Marlon Willian *et al.* Adolescência e Saúde: significados atribuídos para adolescentes. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 2, pág. e27510212482-e27510212482, 2021. Disponível em: [file:///C:/Users/Principal/Downloads/dorlivete,+e27510212482%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Principal/Downloads/dorlivete,+e27510212482%20(1).pdf). Acesso em: 18 out. 2025.

DE OLIVEIRA, Jenifer Andreia Nascimento *et al.* A influência da família na alimentação complementar: relato de experiências. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 11, n. 1, p. 75-90, 2016. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/16053>. Acesso em: 1 out. 2025.

DE SOUSA, Laysi Pêgo; FRANZOI, Mariana André Honorato; DE MORAIS, Rita de Cássia Melão. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 6, p. 43489-43502, 2022. Disponível em: <https://revistas.unisagrado.edu.br/index.php/esti/article/view/779/445>. Acesso em: 19 out. 2025.

DE SOUZA LEITE, Wagmar *et al.* Influência da família no comportamento alimentar na primeira infância: uma revisão narrativa. **Studies in Health Sciences**, v. 5, n. 4, p. e12932-e12932, 2024. Disponível em: <file:///C:/Users/Principal/Downloads/051+Studies+Saude.pdf>. Acesso em: 19 out. 2025.

GERARDO, Marisa Martins; MACAN, Tamires Pavei. Determinantes nas preferências alimentares e seletividade alimentar em crianças. **Acta Portuguesa de Nutrição**, v. 31, p. 62-66, 2022. Disponível em: [https://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2183-59852022000400062](https://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2183-59852022000400062). Acesso em: 21 out. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2019. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101852.pdf>. Acesso em: 19 out. 2025.

LEAL, Greisse Viero da Silva et al. Consumo alimentar e padrão de refeições de adolescentes, São Paulo, Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 13, p. 457-467, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/rbepid/2010.v13n3/457-467/pt>. Acesso em: 21 out. 2025.

MARTINS, Bianca Garcia *et al.* Fazer refeições com os pais está associado à maior qualidade da alimentação de adolescentes brasileiros. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, p. e00153918, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csp/2019.v35n7/e00153918/pt>. Acesso em: 12 out. 2025.

MELIM, Leandra Marques Chaves *et al.* Agenda Alimentar: investigando hábitos alimentares de estudantes do Ensino Médio de uma escola pública. 2021. Disponível em [https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/enpec/2021/TRABALHO\\_COMPLETO\\_EV155\\_MD1\\_SA106\\_ID921\\_30072021180746.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/enpec/2021/TRABALHO_COMPLETO_EV155_MD1_SA106_ID921_30072021180746.pdf). Acesso em: 3 out 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014. Disponível em: [file:///C:/Users/Principal/Downloads/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Principal/Downloads/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed%20(1).pdf). Acesso em: 15 set. 2025.

OLIVEIRA, Tassiana Ferreira Dantas de. Consumo de alimentos industrializados por crianças e adolescentes. 2016. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/9277/1/21390574.pdf>. Acesso em: 21 set. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde do adolescente. [S.l.]: Escritório Regional da OMS, 2025. Disponível em: [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1). Acesso em: 19 out. 2025.

PEREIRA, Jaqueline L. *et al.* Prevalência de consumo e teor nutricional da refeição do café da manhã entre adolescentes da Pesquisa Nacional de Consumo Alimentar. **Jornal de Pediatria**, v. 94, p. 630-641, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/rKqvTKtDqbsTYkZswZFZxhc/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 7 de out. 2025.

PEREIRA, Tatiane Nunes. **Barreiras e facilitadores relacionados a medidas regulatórias para prevenção da obesidade no Brasil**. 2024. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: [https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6140/tde-11022025-170532/publico/PereiraTN\\_DR\\_R.pdf](https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/6/6140/tde-11022025-170532/publico/PereiraTN_DR_R.pdf). Acesso em: 3 out. 2025.

RODRIGUES, Nathalia Amadeus. Avaliação da preferência alimentar de crianças e adolescentes. 2020. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/2474/1/ARTIGO%20%28VERS%c3%83O%20FINAL%29%200.1.docx.pdf>. Acesso em 20 nov.2025.

SILVA, Julyana Gall da; TEIXEIRA, Maria Luiza de Oliveira; FERREIRA, Márcia de Assunção. Eating during adolescence and its relations with adolescent health. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 23, n. 4, p. 1095-1103, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/4V3SxBrzWSBCXc7PVR5YVDP/?lang=en>. Acesso em: 24 nov. 2025.

SILVA, Karine Brito Beck; FERRAZ, Renato Ribeiro Nogueira. Consumo de frutas, legumes e verduras e excesso de peso em adolescentes: dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE, 2015). **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, v. 19, p. e70463-e70463, 2024. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/70463/52196>. Acesso em: 23 set. 2025.

SILVA, Rita Isabel Paiva da. Caracterização do pequeno-almoço de estudantes do 2.º e 3.º ciclo. 2006. Disponível em: [file:///C:/Users/Principal/Downloads/107033\\_06-25T\\_TL\\_01\\_CNova.pdf](file:///C:/Users/Principal/Downloads/107033_06-25T_TL_01_CNova.pdf). Acesso em: 7 de out. 2025.

SIMÕES, Aline Mateus; MACHADO, Christiane Opuszka; HÖFELMANN, Doroteia Aparecida. Associação do consumo regular de café da manhã e comportamentos relacionados à saúde em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 6, p. 2243-2251, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MWfXfr7g96jmRtbLPjkYXSh/?lang=pt>. Acesso em: 3 out. 2025.

SOUSA, Suzy Ferreira de et al. Frequency of meals consumed by Brazilian adolescents and associated habits: Systematic review. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 38, p. e2018363, 2020. Disponível em: 6 out. 2025.

SOUZA, Edi. Jovens ainda bebem pouca água. Folha de Pernambuco, 2018. Disponível em: <https://www.folhape.com.br/sabores/jovens-ainda-bebem-pouca-agua/80450/>. Acesso em: 3 out. 2025.

TEIXEIRA, Amanda Solimani et al. Substituição de refeições por lanches em adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 30, p. 330-337, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpp/a/RQxdB5DjHpYZ9Fj6knGds7R/?lang=pt>. Acesso em: 21 set. 2025.

TEO, Carla Rosane Paz Arruda et al. Atitude e prática no consumo de frutas e hortaliças entre adolescentes em vulnerabilidade social. **Scientia Medica**, v. 24, n. 3, p. 237-244, 2014. Disponível em: <https://pucrs.emnuvens.com.br/scientiamedica/article/view/17232>. Acesso em: 20 nov. 2025.

TRAVAIN, Sheila Mara. **Barreiras e facilitadores para o desenvolvimento de ações educativas em alimentação para crianças e adolescentes**. 2025. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em:

<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/108/108131/tde-25042025-160234/en.php>. Acesso em: 14 out. 2025.

TRAVASSOS, Guilherme Fonseca; COELHO, Alexandre Bragança. Padrão de substituição entre carnes no consumo domiciliar do Brasil. **Revista de Economia e Sociologia Rural**, v. 55, n. 2, p. 285-304, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/resr/a/wJz9hf5qXvNLHwNDz95CgRL/?lang=pt>. Acesso em 20 nov. 2025.

WENDPAP, Loiva Lide *et al.* Qualidade da dieta de adolescentes e fatores associados. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 30, n. 1, p. 97-106, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/35525/23598>. Acesso em: 19 out. 2025.

## APÊNDICE

### 1. Convite encaminhado para Coordenação Pedagógica.

**A/C Coordenação Pedagógica**

**ETEC Doutor Celso Giglio**

**Sr. Pena**

Em razão do trabalho de conclusão de curso (DTCC), do curso Técnico em Nutrição e Dietética – Noturno, dessa mesma instituição, sob orientação da Professora Caroline Travasso Casarin dos Reis, solicitamos por meio desse ofício vossa autorização para convidar 01 (um) aluno de cada sala de aula do Ensino Médio para a participação de uma “Oficina Sensorial de Alimentos”.

A Oficina contará com dinâmicas sensoriais com alguns alimentos saudáveis e degustação. Ao término o aluno convidado irá responder questionário via *forms* sobre a percepção que teve da Oficina.

**Data sugerida para a realização da Oficina:** 10 de setembro de 2025.

**Tempo de duração:** 1 hora e 15 minutos.

**Local:** ETEC Doutor Celso Giglio - Laboratório de Nutrição e Dietética.

No aceite do presente convite, pedimos sugestão de horário para a realização da Oficina, o que for mais conveniente para os alunos e a essa Coordenação.

Agradecemos desde já vossa atenção.

Cordialmente,

Alunos do 3º Módulo TND – Noturno.

Amanda Ap.<sup>a</sup> De Souza Peixoto / Telefone (11)98673-9103

Angeli Vitória Campos Pinheiro

Fernanda Fernandes Marques Moreno

Gabriella Sousa Moura / Telefone (11) 91032-1579

Janete da Silva Gomes

Jéssica Candançan Lima

Luan Rezende de Oliveira

Raquel de Paula Meneses



2. Convite entregue para o participante sorteado.



### **3. Roteiro Oficina “Coma Bem, Viva Melhor”.**

#### **10 horas - Recepção Alunos Convidados**

- ✓ Fornecimento de jalecos e toucas descartáveis;
- ✓ Acomodação dos convidados.

#### **10h15 – Apresentação**

- ✓ Apresentação do grupo;
- ✓ Apresentar objetivo da oficina: mostrar de forma prática e divertida como a alimentação pode ser saudável e saborosa;
- ✓ Quebra gelo: “Se tivessem que viver só com um alimento para o resto da vida, qual seria?”.

#### **10h30 – Dinâmica Culinária**

- ✓ Preparação: Pão de Queijo Saudável;
- ✓ Incentivar os convidados a participarem da preparação.

#### **10h50 - Dinâmica Sensorial**

- ✓ Vendar o convidado;
- ✓ Incentivar o convidado a descobrir o alimento através do tato e olfato;
- ✓ Discussão: “Vocês já comem esse alimento? Por quê?”;
- ✓ Informar os benefícios para a saúde;
- ✓ Alimentos utilizados: Alecrim, Acelga, Ameixa, Beterraba, Canela em pau, Coco Seco, Coentro, Cravo da Índia, Espinafre, Grão de Bico cozido, Kiwi, Mandioca cozida, Manga Palmer, Orégano desidratado, Ovo de galinha cozido e Pepino Japonês.

#### **11h10 – Degustação**

- ✓ Degustação pão de queijo saudável;
- ✓ Degustação surpresa: brigadeiro de casca de banana e refrigerante saudável (Servir sem revelar os ingredientes).
- ✓ Após degustação surpresa revelar os ingredientes e discutir preconceito alimentar “Vocês teriam comido se soubessem do que foi feito?”.

#### **11h20 - Fechamento e Avaliação**

- ✓ Aplicar questionário do Google Forms;
- ✓ Mensagem final motivadora: “Equilíbrio é possível e não precisa ser radical”;
- ✓ Entrega dos brindes;
- ✓ Agradecer a participação.

#### **4. Receita Dinâmica Culinária.**

##### **Pão de Queijo Saudável**

##### **Ingredientes**

200 gramas de ricota fresca;  
1/2 xícara de folhas de espinafre;  
1 ovo;  
1/2 xícara de cenoura ralada (ralo fino);  
2 colheres de sopa de azeite de oliva;  
1/2 colher de sopa de fermento químico;  
1 xícara de polvilho azedo ou até dar ponto;  
Sal a gosto.

##### **Modo de Preparo**

Amassar a ricota com o garfo e reservar.

Picar o espinafre, refogar com 1 fio de azeite de oliva e reservar.

Em um recipiente misturar a ricota amassada, o espinafre refogado, o ovo, a cenoura, o azeite de oliva, o sal e o fermento.

Adicionar o polvilho e mexer inicialmente com a colher e depois com as mãos.

Amassar bem até a massa ficar homogênea e desgrudar do fundo do recipiente.

Se precisar acrescentar mais polvilho até dar ponto de não grudar nas mãos.

Faça bolinhas coloque em forma untada e asse em forno preaquecido a 180 graus por cerca de 20 – 25 minutos ou até ficar dourados.

Rendimento: em média 20 unidades

## **5. Receitas Degustação Surpresa.**

### **Brigadeiro de Casca de Banana**

#### **Ingredientes**

2 cascas de banana picadas e bem higienizadas;  
1 lata de leite condensado;  
4 colheres (sopa) de Cacau em Pó 70%;  
1 colher (sopa) de manteiga.

#### **Modo de Preparo**

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.  
Em uma panela em fogo baixo, coloque a massa obtida e mexa sempre até começar a soltar do fundo, por cerca de 6 minutos. Desligue e deixe esfriar.  
Enrole os brigadeiros e decore com granulado. Sirva

### **Refrigerante Saudável**

#### **Ingredientes**

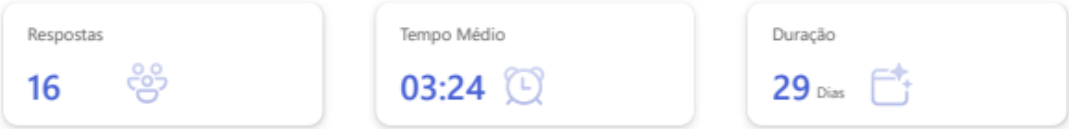
1/2 copo de água com gás (100 ml);  
1/2 copo de suco de uva integral (100 ml).

#### **Modo de Preparo**

Misturar a água e o suco de uva integral em um copo e consuma na hora gelado.  
Acrescentar gelo a gosto.

6. Questionário Alimentar e Resultados.

Visão Geral das Respostas Ativo



1. Nome completo



2. Qual a sua Idade?



3. Gênero



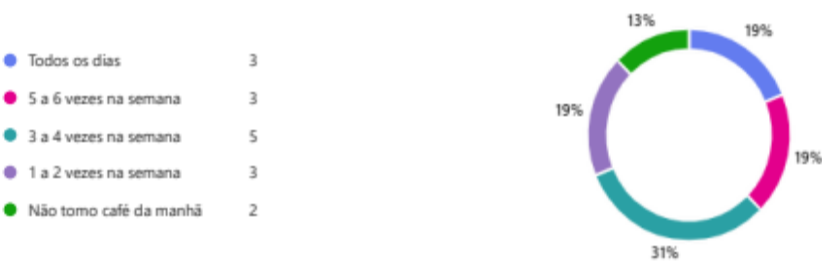
4. Curso



5. Quantas refeições você faz ao longo do dia?



6. Você costuma tomar café da manhã todos os dias?



7. Quais alimentos você costuma consumir no café da manhã? ( marque até 3 )

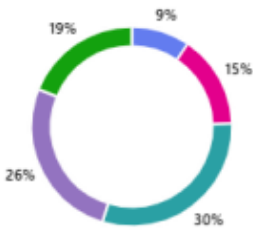


8. Você costuma almoçar todos os dias?



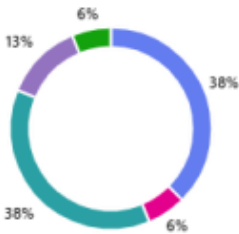
9. Quais alimentos você costuma consumir no almoço? ( marque até 3 )

Congelados (ex.: lasanha, nuggets e similares)	5
Embutidos (ex.: linguiças, salsicha e similares)	8
Carne bovina / Frango	16
Saladas	14
Legumes	10



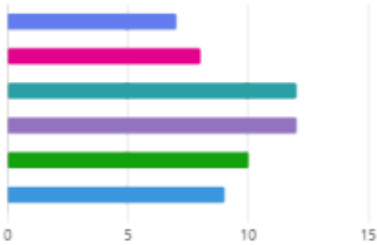
10. Você costuma jantar todos os dias?

Todos os dias	6
5 a 6 vezes na semana	1
3 a 4 vezes na semana	6
1 a 2 vezes na semana	2
Não janto	1



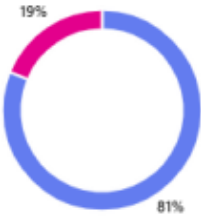
11. Quais alimentos você costuma consumir no jantar? (Marque até três)

Congelados (ex.: lasanha, nuggets e similares)	7
Embutidos (ex.: linguiças, salsicha e similares)	8
Carne Bovina	12
Frango	12
Saladas	10
Legumes	9



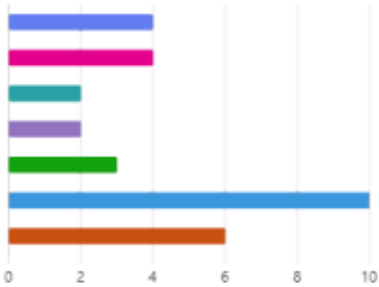
12. Você costuma fazer lanches entre as refeições?

Sim	13
Não	3



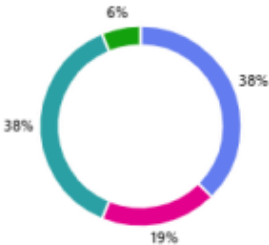
13. Quais os tipos de lanches? (Marque até três)

● Salgadinhos	4
● Bolachas recheadas	4
● Salgados	2
● Refrigerantes	2
● Balas, pirulitos e/ou chicletes	3
● Frutas	10
● Pães	6



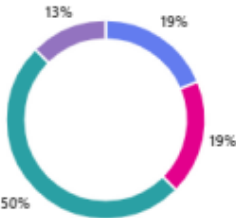
14. Com que frequência você consome frutas?

● Todos os dias	6
● 5 a 6 vezes na semana	3
● 3 a 4 vezes na semana	6
● 1 a 2 vezes na semana	0
● Não consumo frutas	1



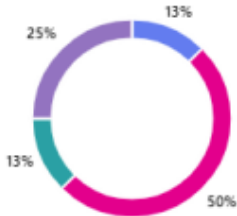
15. Com que frequência você consome verduras e legumes?

● Todos os dias	3
● 5 a 6 vezes na semana	3
● 3 a 4 vezes na semana	8
● 1 a 2 vezes na semana	2
● Não consumo legumes	0



16. Com que frequência você consome alimentos industrializados? (ex.: bolachas recheadas, enlatados e similares)

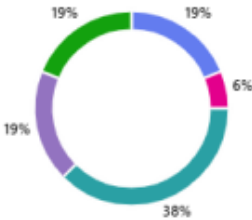
● Todos os dias	2
● 5 a 6 vezes na semana	8
● 3 a 4 vezes na semana	2
● 1 a 2 vezes na semana	4
● Não consumo alimentos industrializados	0





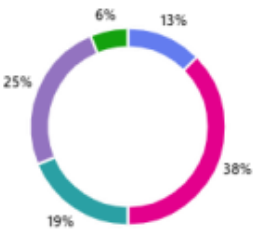
17. Com que frequência você consome refrigerantes ou bebidas açucaradas?

Todos os dias	3
5 à 6 vezes na semana	1
3 à 4 vezes na semana	6
1 à 2 vezes na semana	3
Não consumo refrigerantes/bebidas açucaradas	3



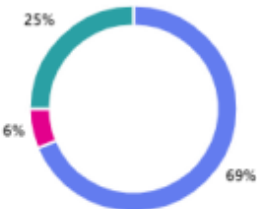
18. Você costuma beber água ao longo do dia?

De 0 à 500 ml	2
De 500 à 1000 ml	6
De 1000 ml à 2000 ml	3
De 2000 ml à 3000 ml	4
Mais de 3000 ml	1



19. Você costuma comer assistindo TV ou usando celular?

Sim	11
Não	1
As vezes	4



20. Na sua opinião, quem mais influencia a sua alimentação?

Amigos	1
Família	14
Redes Sociais	1



21. O que você achou da oficina?

Gostei	16
Não Gostei	0



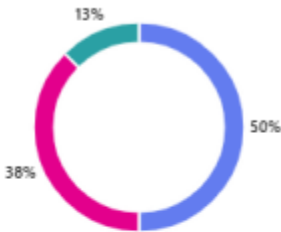
22. Você gostou da degustação surpresa?

Gostei	16
Não Gostei	0
Mais ou menos	0



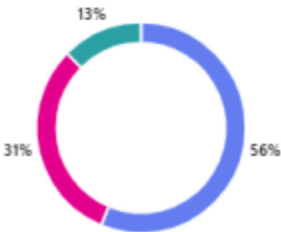
23. Das preparações degustadas, qual você ira reproduzir em casa ? ( marque quantas desejar )

Pão de queijo saudável	8
Brigadeiro de casca de banana	6
Refrigerante saudável	2
Nenhuma preparação	0



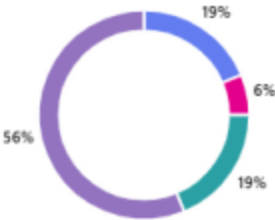
24. O que te impediria de fazer a preparação?

Tempo	9
Encontrar os ingredientes	5
Custo	2



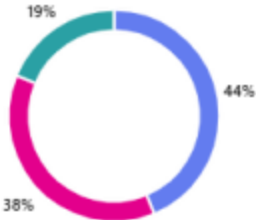
25. O que você gostaria de mudar em seus hábitos alimentares?

● Consumir mais frutas	3
● Consumir mais verduras	1
● Consumir mais legumes	3
● Consumir menos ultraprocessados	9



26. Quais dificuldades você encontra ao tentar mudar seus hábitos alimentares?

● Sabor	7
● Praticidade	6
● Tempo	3
● Outra	0



27. Com os conhecimentos adquiridos na oficina, você se sente confiante em colocar em prática hábitos alimentares saudáveis?

● Sim	15
● Não	0
● Talvez	1



28. O quanto você gostou da experiência?

