
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

CARINE DOS REIS SOUZA
JÉSSICA AP. NAIARA FILADELFO
MARINA FERNANDA DE NARDO
THAINÁ RINALDI

**COOKIE DE MULTIMISTURA: uma alternativa para suplementar a
alimentação de crianças desnutridas**

Araraquara

2016

TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

CARINE DOS REIS SOUZA
JÉSSICA AP. NAIARA FILADELFO
MARINA FERNANDA DE NARDO
THAINÁ RINALDI

**COOKIE DE MULTIMISTURA: uma alternativa para suplementar a
alimentação de crianças desnutridas**



Araraquara

2016

CARINE DOS REIS SOUZA
JÉSSICA AP. NAIARA FILADELFO
MARINA FERNANDA DE NARDO
THAINÁ RINALDI

COOKIE DE MULTIMISTURA: uma alternativa para complementar a
alimentação de crianças desnutridas

**COOKIE DE MULTIMISTURA: uma alternativa para suplementar a
alimentação de crianças desnutridas**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Etec Prof.ª Anna de
Oliveira Ferraz como exigência curricular para obtenção do título de Técnico em
Nutrição e Dietética sob orientação dos professores Gabriela Soldi Gonçalves
e Deanuncio.

Aprovado em 21 de Junho de 2016.

Trabalho de conclusão de curso apresentado à ETEC
“Prof.ª Anna de Oliveira Ferraz”, do Centro Estadual
de Educação Tecnológica Paula Souza, como
requisito para a obtenção do diploma de Técnico de
Nível Médio em Nutrição e Dietética sob a orientação
da Professora Me. Gabriela Soldi Gonçalves
Deanuncio.

Prof. Avaliador: Patricia Magalhães Simões Barreto

Araraquara

2016

Dedicamos esse trabalho a todos aqueles que nos ajudaram proporcionando forças para que não desistíssemos de ir atrás do que buscávamos. Especialmente aos nossos pais e companheiras de grupo. Muitos obstáculos surgiram durante o desenvolvimento do trabalho, mas graças a eles não fraquejamos.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à FTEC
Prof. Anna Cláudia de Faria, do Centro Estadual
de Educação Tecnológica do Rio de Janeiro, como
requisito para a obtenção do Curso de Técnico de
Análise de Sistemas de Informação sob a orientação
da Profa. Dra. Gláucia José Gonçalves
Monteiro.

AGRADECIMENTO

Agradecemos a Deus, por ter nos dado força e coragem durante toda essa trajetória. A todas as professoras, pelos ensinamentos e pela dedicação a cada um de nós. À nossa orientadora, Gabriela Soldi Gonçalves, pela paciência na orientação, que tornou possível a conclusão deste trabalho.

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Fao Para, Ana do
Crista Faria como exigência parcial para obtenção do título de Técnico em
Biotecnologia em Dióxido de Carbono, sob orientação das professoras Gabriela Soldi Gonçalves
Dezanuncio.

Realizado em 21 de Janeiro de 2024.

Bianca Eximino de

Prof. Dr.ª Izabel Gabriela Soldi Gonçalves (Orientadora)

"Todos nós sabemos alguma coisa. Todos

Podem. Ainda não sabemos fazer nada. Por isso,
aprendamos sempre".

Paulo Freire

Prof. Dr.ª Izabel Gabriela Soldi Gonçalves (Orientadora)

RESUMO

Crônicas são textos literários que, apesar de serem escritos em linguagem simples, apresentam uma visão crítica e profunda da realidade social e política. Este resumo aborda a importância das crônicas como instrumento de expressão e de transformação social. O autor discute a função do cronista como observador e participante da sociedade, destacando a necessidade de uma postura ética e comprometida. A análise foca na linguagem acessível e na abordagem direta dos temas, que permitem ao leitor refletir sobre os problemas do cotidiano e da sociedade em geral. O texto também explora a relação entre a crônica e a literatura, mostrando como este gênero pode ser uma forma eficaz de engajamento cívico e de denúncia social.

Palavras-chave: Crônica, Literatura, Crítica Social, Denúncia.

"Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso, aprendemos sempre".

Paulo Freire

RESUMO

Crianças são seres vulneráveis, frágeis e que necessitam de cuidados, especialmente com a alimentação, capaz de gerar desvios ou mesmo deficiências nutricionais como a desnutrição. A desnutrição ocorre devido a uma deficiência de um ou mais nutrientes essenciais. A justificativa é, mesmo que a obesidade tenha chamada mais atenção, ainda existem casos de desnutrição em regiões específicas. Um dos fatores que influenciam na maioria das vezes é o socioeconômico, a pobreza extrema em alguns casos ocasiona nisso. O objetivo é orientar a população, e os programas municipais da saúde sobre os efeitos da desnutrição energético-proteica em crianças, numa tentativa de contribuir para recuperação das mesmas. A alimentação e nutrição adequadas são requisitos essenciais para o crescimento e desenvolvimento de todas as crianças, uma maneira de suplementar a alimentação de uma criança desnutrida utilizando, portanto, um farelo de multimistura, pensando nisso, foi desenvolvido uma receita de um cookie utilizando farelo de alimentos ricos em nutrientes. Através da análise sensorial percebeu-se que o produto foi bem aceito, portanto concluímos que é possível utilizar essa multimistura na confecção dos cookies e distribuir para crianças de famílias carentes, com a finalidade de combater a desnutrição.

Palavras-chave: Cookie, Multimistura, Criança, Desnutrição.

ABSTRACT

Children are vulnerable, fragile beings who need care, especially with the power, able to generate deviations or even nutritional deficiencies such as malnutrition. Malnutrition occurs due to a deficiency of one or more essential nutrients. The reason is, even if obesity has called more attention, there are still cases of malnutrition in specific regions. One of the factors that influence most of the time is socioeconomic, extreme poverty in some cases causes it. The goal is to guide the population, and municipal health programs on the effects of protein-energy malnutrition in children in an attempt to contribute to recovery of the same. The adequate food and nutrition are essential requirements for growth and development of all children, an additional so feeding a malnourished child using therefore a multimixture meal, thinking about it, a recipe for a cookie was developed using bran nutrient-rich foods. Through sensory analysis we realized that the product was well accepted, so we concluded that it is possible to use this multimixture in the making of cookies and distribute to children from needy families, in order to combat malnutrition.

Keywords: Cookie, Multimixture, Child, Malnutrition

Lista de Figuras

Figura 1 - Ingredientes do cookie de multimistura.....	15
Figura 2 - Amendoim torrando.....	16
Figura 3 - Semente de abóbora.....	16
Figura 4 - Ingredientes sendo triturados.....	16
Figura 5 - Chia triturada.....	16
Figura 6 - Torrada integral triturada.....	16
Figura 7 - Aveia triturada.....	16
Figura 8 - Farinha de mandioca.....	17
Figura 9 - Semente de abóbora triturada.....	17
Figura 10 - Gergelim triturado.....	17
Figura 11 - Açúcar.....	17
Figura 12 - Mel.....	17
Figura 13 - Misturando os ingredientes.....	17
Figura 14 - Acrescentando os ingredientes.....	17
Figura 15 - Cookies no forno.....	18
Figura 16 - Cookies assados.....	18
Figura 17 - Cookies prontos para análise sensorial.....	19
Figura 18 - Questionário da análise sensorial.....	19

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Resultados da Impressão Global.....	20
Gráfico 2 - Resultados do Aroma	20
Gráfico 3 - Modelo Resultados do Sabor	21
Gráfico 4 - Resultados da Cor.....	21

Introdução.....	11
1 Justificativa.....	13
2 Objetivos.....	14
2.1 Geral.....	14
2.2 Específicos	14
3 Metodologia.....	15
4 Resultados.....	20
5 Conclusão.....	23
6 Referências.....	24
Anexos.....	25

INTRODUÇÃO

A infância pode ser definida como um período no qual não se usa linguagem oral para se comunicar, ou seja, sem fala, cujos sujeitos não tem voz, não são vistos e nem ouvidos na sociedade. É assim que surge a ideia de ser criança, como período da vida cujos indivíduos foram ou ainda são invisíveis, definida com características de falta, carência, incompletude, tidos como seres incapazes (SANTOS, 2007).

Para o dicionário Aurélio, a infância representa o período de crescimento, no ser humano, que vai do nascimento à puberdade, sendo o primeiro período de existência de uma instituição e sociedade. Já a palavra criança significa ser humano de pouca idade, menino ou menina, pessoa ingênua.

Diante disto as crianças são seres vulneráveis, frágeis e que necessitam de cuidados, especialmente com a alimentação, capaz de gerar desvios ou mesmo deficiências nutricionais como a desnutrição. A desnutrição ocorre devido a uma deficiência de um ou mais nutrientes essenciais. Resultante de quando o organismo não recebe nutrientes necessários para o metabolismo fisiológico (BOTEGA, 2010).

Para Monteiro (2009), a desnutrição infantil esta associada a políticas de redistribuição de renda e de acesso universal à educação da população, da saúde e saneamento com impacto direto sobre a nutrição das crianças brasileiras. Tais políticas deveriam estar no topo da agenda de prioridades de qualquer governo comprometido com a melhoria da qualidade de vida das futuras gerações.

Isto porque a desnutrição é um dos maiores problemas de saúde pública, e esta certamente relacionada à difícil condição da alimentação das famílias de baixa renda. O estado nutricional infantil está vinculado com o consumo alimentar e a saúde da criança. Isso resulta da variedade de alimentos no domicílio (BOTEGA, 2010).

Os países em desenvolvimento têm o um grande interesse sobre a desnutrição, pois, embora se observe redução gradativa em algumas áreas, o percentual significativo de crianças ainda é afetado. No Brasil, estudo recente detectou 5,7% de peso baixo para a idade, 2,3% de peso baixo para a estatura e 10,5% de retardo de crescimento linear. Porém, esse não é um problema restrito aos países em desenvolvimento, pois há relatos mostrando cerca de 8 a 10% crianças com desnutrição infantil em países do primeiro mundo (JORNAL DE PEDIATRIA,

2001).

Nesta mesma linha, Falbo e Alves (2002) revelam que apesar das evidências recentes de redução dos índices de desnutrição no Brasil, especialmente no Nordeste, ela continua como a endemia carencial muito importante em nosso país, provocando uma elevada demanda nos serviços de saúde e aumento nas taxas de mortalidade hospitalar. Vários estudos mostraram que pobreza e doença estão diretamente relacionadas.

As crianças, por serem mais vulneráveis, são as que mais sofrem com os efeitos e consequências da pobreza. Algumas análises nos têm evidenciado uma associação entre variáveis sociais, econômicas e ambientais e o estado nutricional de crianças menores de cinco anos de idade (JORNAL DE PEDIATRIA, 1997).

Em algumas atividades assistenciais, percebeu-se que o crescimento do número de crianças com distúrbios nutricionais que, muitas vezes, passavam despercebidos nas consultas em ambulatórios. E quanto mais se questionavam os responsáveis pelo cuidado da criança, mais propostas eram obtidas despertando o sentimento de que, inúmeras vezes ocorriam a necessidade da participação da família (FROTA, 2000).

Segundo o Jornal da Pediatria (2000), a desnutrição infantil continua a ser o problema mais importante de saúde pública dos países em desenvolvimento. A sua redução resulta de intervenções integradas, que diminua a pobreza e melhorem a qualidade de vida das famílias menos beneficiados. Não é atividade do profissional de saúde mudar a estrutura política e econômica de uma sociedade, mas é seu dever entender as diversidades e problemas vividos pela população por ele atendida.

O desafio é restringir cada vez mais o número de crianças desnutridas, qualquer que seja a gravidade da doença. Tem muito a ser feito, e são várias as chances, e formas perante a um profissional de saúde, através de conhecimentos atualizados e funcionando de maneira correta e eficaz, podendo contribuir para ter crianças bem nutridas e saudáveis no Brasil.

1 JUSTIFICATIVA

Embora no Brasil o índice de obesidade infantil seja elevado, há regiões que ainda sofrem com a desnutrição. Devido a esse grande índice, a obesidade tem chamado mais atenção dos pesquisadores e nutricionistas, fazendo com que a desnutrição seja menos abordada. O fator socioeconômico influencia na maioria dos casos, a pobreza extrema é um dos grandes elementos que ocasionam a doença.

Portanto, esse trabalho se justifica pela preocupação com a alimentação das crianças brasileiras que infelizmente ainda sofrem de desnutrição infantil.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Elaborar uma receita utilizando o farelo de multimistura, na tentativa de suprir as necessidades nutricionais das crianças desnutridas.

2.2 Objetivos Específicos

- Apresentar os fatores possíveis que levam a desnutrição;
- Desenvolver de uma receita utilizando o farelo de multimistura denominada "Cookie de Multimistura".

3 METODOLOGIA

Este trabalho desenvolveu uma receita de cookie de multimistura com a intenção de suplementar a alimentação de crianças desnutridas.

De acordo com a Pastoral da Criança existem algumas recomendações que ajudam no tratamento das crianças desnutridas, como:

- Uma suplementação alimentar;
- Uma dieta específica para o caso;
- Educação (ou reeducação) alimentar.

Uma maneira de suplementar a alimentação de uma criança desnutrida é com um farelo de multimistura. Pensando nisso, a metodologia deste trabalho foi baseada na elaboração de uma receita de um cookie usando o farelo de alimentos ricos em nutrientes, tendo como base a receita original da Pastoral da criança, que é composta pelos seguintes ingredientes: casca de ovo, semente de abóbora, semente de gergelim, farelo de arroz, farinha de milho e pó de folha de mandioca. A receita do farelo que é a base do cookie foi modificada e os ingredientes são:

- semente de abóbora,
- farinha de mandioca,
- gergelim,
- aveia,
- chia,
- torrada integral
- amendoim e
- mel



Figura 1 – Ingredientes do cookie de multimistura.

Receita: "COOKIE DE MULTIMISTURA"

• Ingredientes:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------|
| 100g de semente de abóbora torrada; | 100g de gergelim; |
| 100g de farinha de mandioca; | 100g de aveia; |

100g de chia;

300g de amendoim;

Mel até dar liga;

Uma pitada de sal;

Uma colher rasa (sopa) de margarina.

- **Modo de preparo:**

1-Torrar o amendoim e a semente de abóbora.

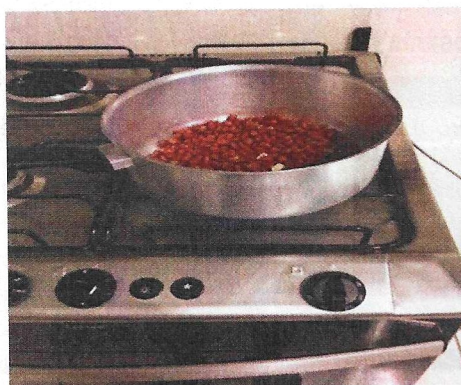


Figura 2 – Amendoim torrando



Figura 3 – Semente de abóbora

(2- Triturar a aveia, a chia, a torrada integral, o gergelim, o amendoim e a semente de abóbora (já torrados).



Figura 4 – Ingredientes sendo triturados

3- Depois de triturados, misturar todos os ingredientes.

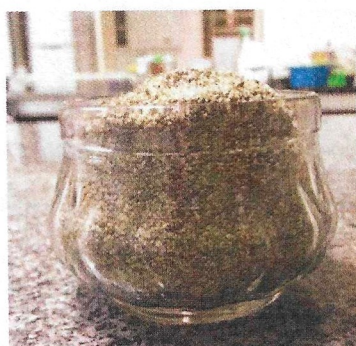


Figura 5 – Chia
triturada



Figura 6 – Torrada
integral triturada



Figura 7 - Aveia
triturada



Figura 8 – Farinha de mandioca

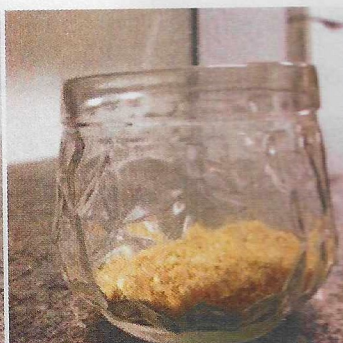


Figura 9 – Semente de abóbora triturada

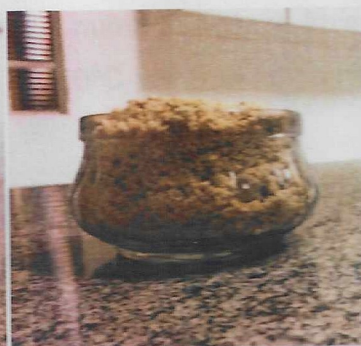


Figura 10 – Gergelim triturado

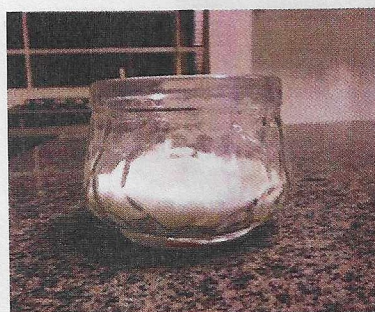


Figura 11 – Açúcar

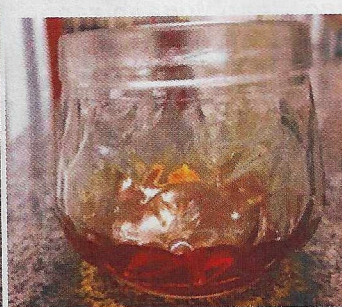


Figura 12 - Mel

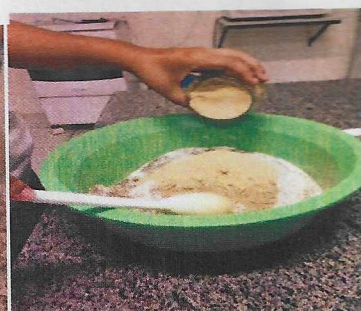


Figura 13 – Misturando os ingredientes



Figura 14 – Acrescentando os ingredientes

4- Modelar a massa em forma de bolachinha e colocar numa assadeira levemente untada com margarina. Levar ao forno preaquecido a 180°C por 5 minutos mais ou menos.



Figura 15 – Cookies no forno

5-Retirar do forno e deixar esfriar.



Figura 16 – Cookies assados



Figura 17 – Cookies prontos

A metodologia utilizada para avaliar os produtos elaborados foi por meio de análise sensorial e aplicação da ficha de aceitação. O teste contou com 32 julgadores de ambos os sexos sendo 03 homens e 29 mulheres na faixa etária de 16 a 65 anos, aplicado na escola técnica “Profa. Anna de Oliveira Ferraz” no período de abril/2016.

TESTE DE ACEITAÇÃO

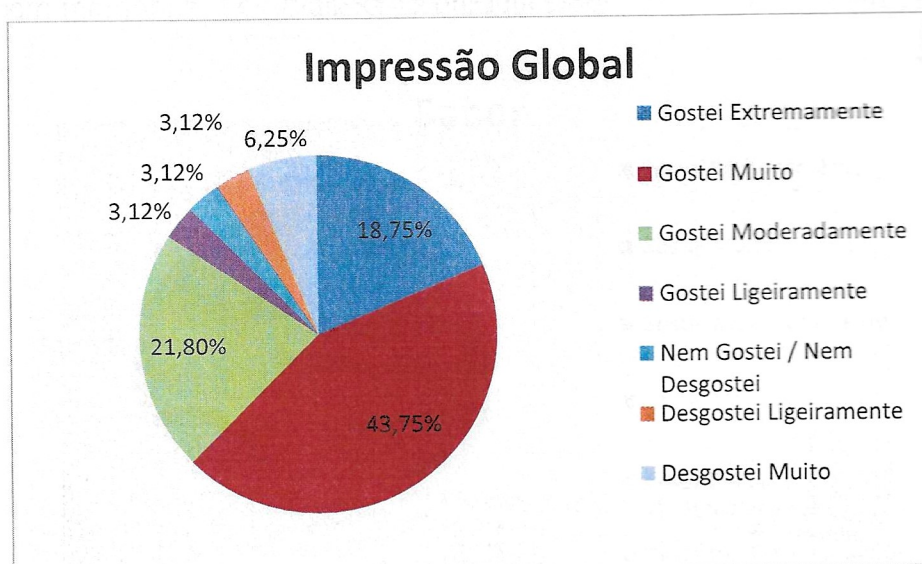
Nome: _____		Data: _____	
Por favor, avalie a amostra do produto e use a escala abaixo para indicar o quanto você gostou ou desgostou da amostra.			
Código da amostra: _____			
9- gostei extremamente	Impressão global	_____	
8- gostei muito	Aroma	_____	
7- gostei moderadamente	Sabor	_____	
6- gostei ligeiramente	Cor	_____	
5- nem gostei / nem desgostei			
4- desgostei ligeiramente			
3- desgostei moderadamente			
2- desgostei muito			
1- desgostei extremamente			

Figura 18 – Questionário da análise sensorial

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

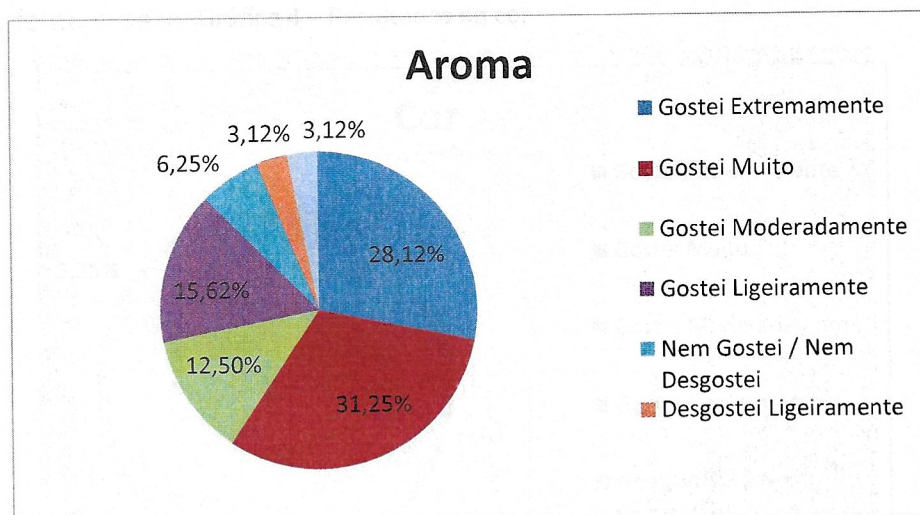
COOKIE DE MULTIMISTURA: uma alternativa para suplementar a alimentação de crianças desnutridas.

Gráfico 1 – Resultados da Impressão Global



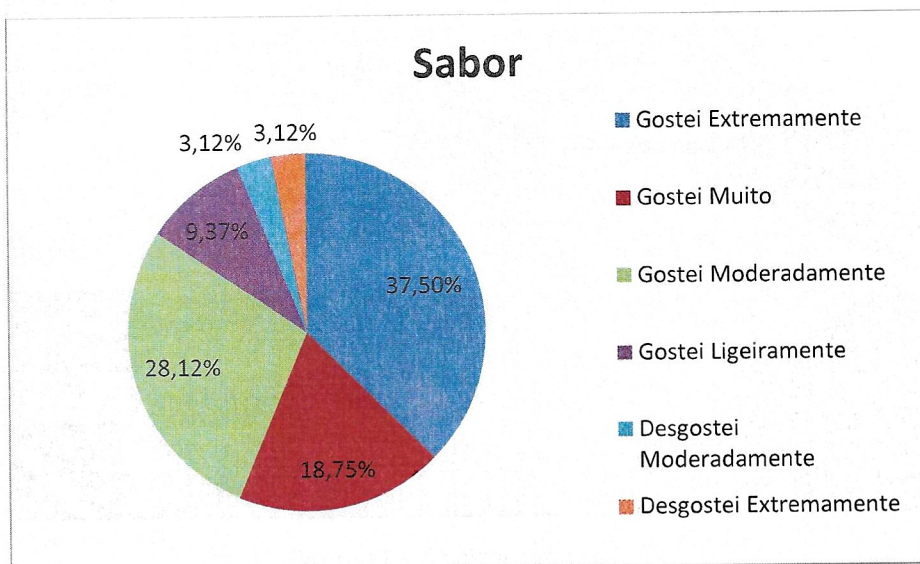
De acordo com o gráfico, pode-se observar que 43,75% dos julgadores disseram gostar muito do produto, 21,80% gostar moderadamente, 18,75% gostar extremamente, 6,25% desgostar muito e apenas 3,12% disseram desgostar ligeiramente, nem gostar/nem desgostar e gostar ligeiramente da impressão global.

Gráfico 2 – Resultados do Aroma



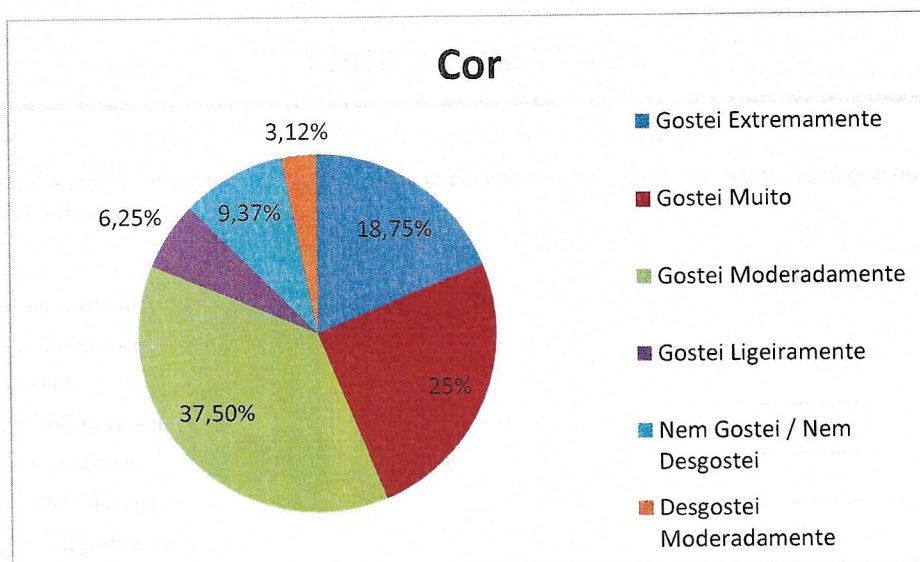
De acordo com o gráfico, podemos ver que 31,25% dos julgadores disseram gostar muito, 28,12% gostar extremamente, 15,62% gostar ligeiramente, 12,50% gostar moderadamente, 6,25% nem gostar/nem desgostar e apenas 3,12% disseram desgostar ligeiramente e nem gostar/nem desgostar do aroma.

Gráfico 3 – Resultados Sabor



De acordo com o gráfico, podemos ver que 37,50% dos julgadores disseram gostar extremamente, 28,12% gostar moderadamente, 18,75% gostar muito, 9,37% gostar ligeiramente e apenas 3,12% disseram desgostar moderadamente e desgostar extremamente do sabor.

Gráfico 4 – Resultados da cor



De acordo com o gráfico, podemos ver que 37,50% dos julgadores disseram gostar moderadamente, 25% gostar muito, 18,75% gostar extremamente, 9,37% nem gostar/nem desgostar, 6,25 gostar ligeiramente e apenas 3,12% disseram desgostar moderadamente da cor.

5 CONCLUSÃO

A finalidade do “Cookie de multimistura” é enriquecer a alimentação das crianças, com uma variedade de nutrientes disponíveis em determinados alimentos. Até hoje, não se teve conhecimento de alguma criança que tenha comido a multimistura e tenha como resultado um efeito negativo na sua saúde. Pelo contrário, as notícias só foram positivas.

O cookie de multimistura é formado por farelos e outros condimentos, que juntos auxiliam na nutrição das crianças.

Este suplemento nutricional pode ser utilizado nos trabalhos de apoio as famílias focado nas crianças, tentando combater a desnutrição.

A alimentação e nutrição adequadas são requisitos essenciais para o crescimento e desenvolvimento de todas as crianças.

6 REFERÊNCIAS

BOTEGA, et al. **DESNUTRIÇÃO INFANTIL: UM PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA**. Jornada indisciplinar em Saúde, UNIFRA, 2./jun. 2016. Disponível em: <<http://www.unifra.br/eventos/jis2010/Trabalhos/249.pdf>>. Acesso em: 08 jun. 2016.

COUTINHO, Janine Giuberti; GENTIL, Patrícia Chaves; Natacha Toral. **A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição**. Cad. Saúde Pública, Scielo, 2008. undefined. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csp/v24s2/18>>. Acesso em: 08 jun. 2016.

FALBO, Ana Rodrigues; ALVES, João Guilherme Bezerra. **Desnutrição grave: alguns aspectos clínicos e epidemiológicos de crianças hospitalizadas no Instituto Materno Infantil de Pernambuco (IMIP), Brasil**. Cad. Saúde Pública, Instituto Materno Infantil de Pernambuco, 2002. undefined. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csp/v18n5/11021.pdf>>. Acesso em: 08 jun. 2016.

FROTA, Mirna Albuquerque; ALBUQUERQUE, Conceição De Maria De; LINARDI, Andrea Gomes. **EDUCAÇÃO POPULAR EM SAÚDE NO CUIDADO À CRIANÇA DESNUTRIDA**. Scielo, v. 16, jun./2000. undefined. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072007000200006>. Acesso em: 08 jun. 2016.

MOTTA, Maria Eugênia F.A.; SILVA, Gisélia A.P. Da. **Desnutrição e obesidade em crianças: delineamento do perfil de uma comunidade de baixa renda**. Jornal da Pediatria, [S.L], 2001. undefined. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572001000400010&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 08 jun. 2016.

Carlos Augusto Monteiro. **A queda da desnutrição infantil no Brasil**. Cad. Saúde Pública, [S.L], 2009. undefined. Disponível em: <<http://www.scielo.org/pdf/csp/v25n5/01.pdf>>. Acesso em: 08 jun. 2016.

Nome	RG	Assinatura
Carla Augusta Monteiro	522.90135	Carla Augusta Monteiro
João Guilherme Bezerra Alves	433616394	João Guilherme Bezerra Alves
Patrícia Chaves Gentil	433616394	Patrícia Chaves Gentil
Marina Albuquerque Frota	433616394	Marina Albuquerque Frota
Andrea Gomes Linardi	433616394	Andrea Gomes Linardi