

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS**

**BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**ALESSANDRA BERNARDES DE MELO**

**ACEITABILIDADE DE PREPARAÇÕES SAUDÁVEIS EM UMA ESCOLA  
PARTICULAR DE VARGINHA-MG**

**VARGINHA – MG**

**2018**

**ALESSANDRA BERNARDES DE MELO**

**ACEITABILIDADE DE PREPARAÇÕES SAUDÁVEIS EM UMA ESCOLA  
PARTICULAR DE VARGINHA-MG**

**Projeto de pesquisa apresentado ao Curso de Bacharelado em Nutrição do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS-MG, sob orientação do Prof. Brunna Sullara Vilela como parte das exigências da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II**

**VARGINHA – MG**

**2018**

# **ACEITABILIDADE DE PREPARAÇÕES SAUDÁVEIS EM UMA ESCOLA PARTICULAR DE VARGINHA-MG**

**Alessandra Bernardes De Melo<sup>1</sup>**

**Brunna Sullara Vilela<sup>2</sup>**

## **Resumo**

Este trabalho trata-se de uma análise sensorial de preparações saudáveis com escolares e se fez necessária devido à ingestão crescente de alimentos prontos para o consumo, que são ricos em gordura e açúcares, sendo estes prejudiciais à saúde dos indivíduos. Tem como finalidade avaliar a aceitabilidade das preparações oferecidas aos escolares. Este propósito foi conseguido por meio de análise sensorial com auxílio da escala hedônica de cinco faces, com comparação de aceitabilidade de cada preparação industrializada e caseira oferecidas aos alunos de uma escola particular em Varginha, Sul de Minas Gerais. A pesquisa evidenciou que o iogurte caseiro obteve maior aceitabilidade quando comparado ao industrializado e o bolo industrializado obteve maior aceitabilidade quando comparado ao caseiro, embora os alunos apresentem preferência pelo iogurte caseiro e pelo bolo industrializado, não houve diferença estatística ( $p > 0,05$ ) quando comparados aos demais produtos. O ambiente escolar possibilita instruir-se sobre modificações que podem ser realizadas nas preparações consumidas no cotidiano de forma que fiquem mais nutritivas e que todos os alimentos sejam incluídos na alimentação de maneira prazerosa e saborosa.

**Palavras Chaves:** Nutrição. Hábitos alimentares. Análise sensorial

---

<sup>1</sup> Graduanda em nutrição pelo Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha/MG. E-mail: ale.melo\_2010@hotmail.com.

<sup>2</sup> Professora titular dos cursos de Nutrição do Centro Universitário do Sul de Minas - UNIS, Varginha/MG. E-mail: bruna.vilela@unis.edu.br

## **Abstract**

This work is a sensory analysis of healthy preparations with schoolchildren and has become necessary due to the increasing ingestion of ready-to-eat foods that are high in fat and sugars, which are detrimental to the health of individuals. Its purpose is to evaluate the acceptability of the preparations offered to the students. This purpose was achieved by means of sensorial analysis with the aid of the hedonic scale of five faces, with a comparison of the acceptability of each industrialized and homemade preparation offered to the students of a private school in Varginha, South of Minas Gerais. The research evidenced that homemade yoghurt was more acceptable when compared to yoghurt industrialized and industrialized cake was more acceptable when compared to homemade yoghurt, although students presented preference for homemade yogurt and processed cake, there was no statistical difference ( $p > 0.05$ ) when compared to other products. The school environment makes it possible to learn about modifications that can be made to the daily consumed preparations so that they become more nutritious and that all foods are pleasantly and tastefully included in the diet.

**Key Words:** Nutrition. Eating habits. Sensory analysis

## Introdução

A fase escolar é caracterizada por crianças de 7 a 10 anos. Possuem trato gastrointestinal semelhante ao adulto e praticam atividade física informal, como skate e bicicleta que influenciam no seu gasto energético diário, porém o comportamento sedentário pode ser iniciado. O escolar apresenta apetite voraz quando comparado à fase pré-escolar onde existia inapetência, a infância corresponde ao período de formação de hábitos alimentares.<sup>1</sup> O crescimento da criança pode ser descritos por fatores genéticos e ambientais, com isto a vigilância nutricional busca verificar e assegurar a saúde da criança, através do monitoramento de crescimento, diagnosticando e tratando quando necessário.<sup>2</sup>

Os hábitos alimentares são o reflexo da alimentação dos pais, porém pode ser influenciado pela mídia, pelos colegas e professores, poder socioeconômico, religião, cultura, entre outros aspectos.<sup>3</sup> Os escolares possuem maior interesse por alimentos de aquisição facilitada e maior densidade calórica, como guloseimas, refrigerantes, salgadinhos, entre outros. Porém, há uma rejeição ao consumo de frutas e verduras.<sup>4</sup>

Nesta fase devido a maior autonomia para escolha de suas refeições as preparações aprimoradas são bem aceitas, entretanto pode ocorrer a omissão do café da manhã o que é apontada como ameaça nutricional, por meio do consumo menor da quantidade de calorias por dia.<sup>1</sup> Alimentação saudável desempenha papel essencial para o crescimento e desenvolvimento humano, principalmente por crianças escolares que passam por um processo acelerado de maturação biológica e desenvolvimento psicomotor.<sup>5</sup>

Obesidade infantil é caracterizada por doença crônica causada pelo excesso de massa adiposa, que pode causar riscos à saúde, O diagnóstico de obesidade está relacionado ao índice de massa corporal (IMC), onde é relacionado o peso e altura e a composição corporal da criança.<sup>1</sup> Considerada como um problema da saúde pública, devido ao seu crescimento acelerado. Este crescimento tem relação à facilidade de acesso de alimentos prontos para o consumo.<sup>6</sup> A obesidade na infância também pode afetar o psicossocial da criança, já que existe discriminação, autoestima baixa, depressão e socialização reduzida.<sup>1</sup>

No Brasil o consumo de alimentos ultraprocessados é elevado, estes produtos industriais contém alto teor de açúcares e gorduras, tornando-se prejudicial à saúde quando consumido em excesso.<sup>7</sup> O marketing destes produtos voltados para o público infantil possui característica agressiva, por meio de embalagens e propagandas com personagens, a forma como são empilhados no supermercado são algumas medidas adotadas para instigar a compra destes produtos. Em termos de recomendações nutricionais, não estão adequados a uma dieta balanceada e saudável.<sup>8</sup>

O Ambiente escolar é a segunda grande influência na alimentação infantil, as escolas através da educação alimentar e nutricional podem contribuir para o desenvolvimento de trabalhos que são voltados para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e formação de hábitos alimentares saudáveis

ainda na infância. Com isso, é necessário que a escola juntamente com a família trabalhe em conjunto para formulação do consentimento sobre educação e nutrição.<sup>9</sup>

De acordo com Silveira as refeições devem ser realizadas na mesa em família, para que seja um momento de harmonia e tranquilidade. Consumir líquidos somente após a refeição, dando preferência aos sucos naturais ou água. Mastigar devagar os alimentos, de três em três horas. Devem ser ofertados frutas, verduras, legumes e preparações com menor teor de açúcares e gorduras. Evitando os produtos processados e ultraprocessado, optando por preparações realizadas em casa.<sup>4</sup>

Corantes são utilizados para tornar alimentos mais coloridos, ficando assim mais saborosos. Na fase escolar, existem restrições em relação às substâncias permitidas, entretanto encontra-se apreensão sobre esta fase já que a porção consumida pode ser maior quando relacionado o peso corporal do escolar.<sup>10</sup>

Ofertar alimentos saborosos e saudáveis para crianças é um grande desafio. Modificações nas preparações frequentemente consumidas pode ser uma alternativa de mudanças dos hábitos alimentares. Diante o exposto, o objetivo deste estudo foi realizar um teste de aceitabilidade com alimentos industrializados e preparações caseiras e compara-las.

## **Método**

Trata-se de um estudo transversal descritivo de abordagem quantitativa, no qual foi aplicado um questionário em escala hedônica de expressões faciais para avaliar a aceitabilidade de alimentos ultraprocessados e preparações caseiras.

### **Amostra**

Foi realizado um teste com escala hedônica para avaliar a aceitabilidade de duas preparações modificadas e duas preparações industrializadas, oferecidas para 16 crianças com idades entre 8 e 9 anos de uma escola particular de Varginha, Minas Gerais, no período de março de 2018.

Participaram aquelas crianças que foram autorizadas pelos responsáveis através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO 1).

O presente estudo foi submetido e aprovado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário do Sul de Minas –UNIS, sob o parecer nº 84235718.6.0000.5111.

### **Preparo das receitas**

A primeira receita elaborada foi o iogurte caseiro, onde foram utilizados dez morangos, dois inhames médios e uma colher de sopa de açúcar mascavo. Para o preparo foi preciso cozinhar os

inhames até que ficassem macios. A mistura foi batida no liquidificador junto com os morangos e o açúcar. Deixando resfriar na geladeira por 4 horas.

A segunda receita elaborada foi o bolo caseiro, onde foram utilizados cento e quarenta gramas de farinha de trigo integral, três ovos, duzentos gramas de chocolate meio amargo, cento e cinquenta gramas de açúcar mascavo, cem gramas de margarina e cacau em pó. Para o preparo foi necessário bater os ovos e o açúcar mascavo até obter um creme. Derreter o chocolate meio amargo com margarina light e cacau em pó em banho-maria e adicionar o creme de ovos e açúcar. Acrescentando à farinha integral, a essência de baunilha e misturando até ficar homogêneo. Acrescentando o fermento e colocando a massa em uma forma untada. Tempo no forno de 35 a 40 minutos.

Os alimentos industrializados, utilizados para comparar a aceitabilidade das preparações modificadas, possuem em sua composição; Bolo industrializado é composto de; farinha de trigo fortificada com ferro e ácido fólico, açúcar, ovo, óleo vegetal de soja, gordura vegetal, açúcar líquido invertido, cacau em pó, soro de leite, amido modificado, sal, emulsificantes: mono e diglicerídeos de ácidos graxos, sorbitol, propilenoglicol, ésteres de poliglicerol de ácidos graxos e lecitina de soja, conservadores: propionato de cálcio e sorbato de potássio, fermentos químicos: pirofosfato ácido de cálcio, fosfato de monocalcário e bicarbonato de sódio, aromatizante, umectante: sorbitol, estabilizante: goma xantana e acidulante: ácido cítrico.

O iogurte industrializado tem em sua composição; leite pasteurizado padronizado a 3,0% de gordura, açúcar, preparado de polpa de morango (açúcar, polpa de morango sem semente, água, amido modificado, aroma idêntico ao natural de morango, corante natural carmim de cochonilha, espessante carragena, acidulante, ácido cítrico, conservador sorbato de potássio, corante artificial vermelho ponceau), aroma artificial de morango, corante natural carmim cochonilha e fermento lácteo.

### **Teste de aceitabilidade**

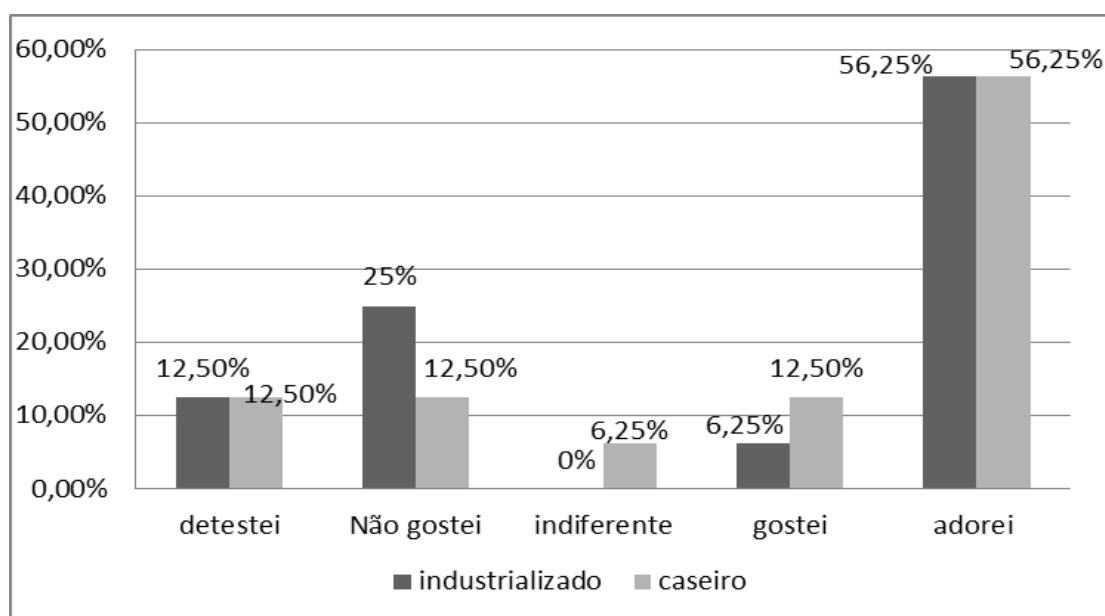
Cada aluno recebeu uma amostra por vez e um copo de água para que ao experimentar cada uma das amostras retirasse os resíduos da boca. Para a avaliação foi utilizada uma escala hedônica de expressões faciais, onde foi avaliada a aceitabilidade de cada preparação oferecida. Ao término da experimentação, foi explicado e discutido quais as mudanças realizadas nas preparações com os alunos. Cada aluno recebeu as receitas impressas para pudessem ser realizadas em casa. O intuito destas modificações é que sejam ofertados lanches saborosos e de qualidade aos escolares.

## **Resultados**

Para a realização do presente estudo, foram entregues para 25 alunos Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE enviados aos seus pais ou responsáveis sendo necessária a assinatura dos

mesmos, os alunos que não retornaram com os termos assinados não participaram da pesquisa. Sendo assim, participaram da análise sensorial 16 alunos de uma escola particular em Varginha no Sul de Minas Gerais, dentre os alunos que participaram 50% eram do sexo masculino e os outros 50% do sexo feminino. Entretanto, 18,75% (n=3) apresentam 8 anos e 81,25% (n=13) 9 anos de idade.

Com auxílio da escala hedônica de expressões faciais, pode-se verificar que 68,75% dos alunos assinalaram as opções adorei e gostei para o iogurte caseiro, assim indicando maior aceitabilidade quando comparado ao iogurte industrializado que apresentou 62,5% da aprovação. As expressões não gostei e detestei foram assinaladas por 25% dos alunos e 6,25% ainda demonstraram-se indiferente com relação ao produto caseiro. Quando analisadas as mesmas expressões, o resultado obtido foi de 37,5% referente ao iogurte industrializado. Com isto, predominando maior aceitabilidade a preparação inhaminho. Os resultados obtidos estão descritos na figura 1.

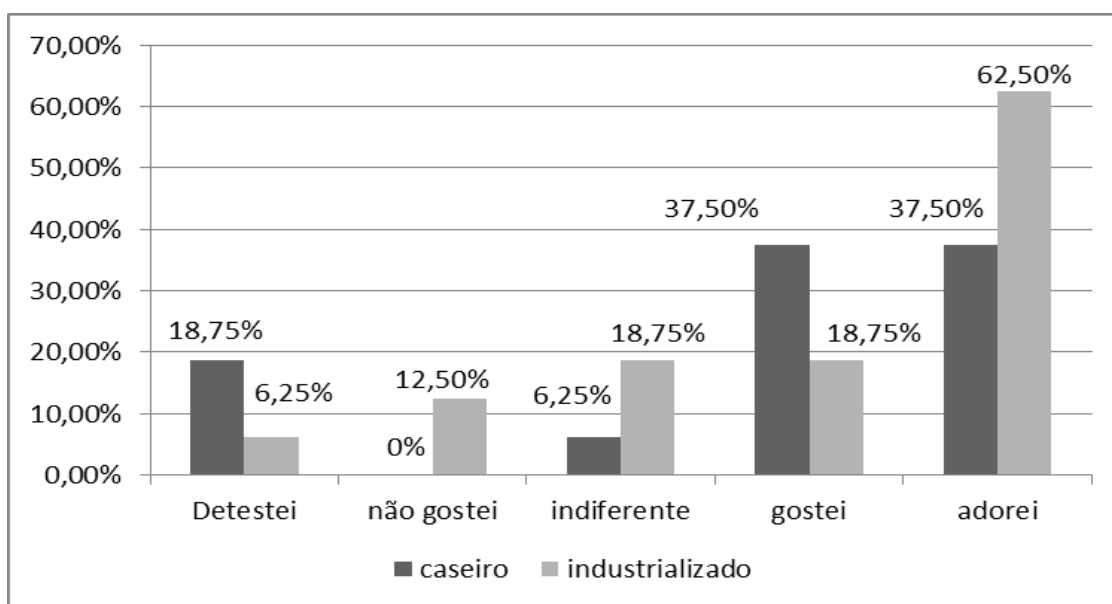


**Figura 1-** Aceitabilidade iogurtes caseiro e industrializado

Foi apresentado aos alunos ainda, a preparação bolo de chocolate modificado que obteve 75% das expressões de gostei e adorei. Entretanto, ao ser comparado com bolo de chocolate industrializado foi visto que o mesmo apresentou maior aceitabilidade com 81,25% de aprovação. As duas preparações obtiveram a mesma proporção quando analisadas as expressões não gostei e detestei com 18,75% das expressões marcadas. Houve uma porcentagem de alunos que assinalaram sentir-se indiferente com relação às preparações, bolo modificado e bolo industrializado; 18,75% e 6,25 respectivamente. Os resultados obtidos estão descritos na figura 2.

Embora os alunos tenham apresentado preferência pelo iogurte caseiro e pelo bolo industrializado, não houve diferença estatística ( $p > 0,05$ ) quando comparados aos demais produtos.





**Figura 2-** Aceitabilidade dos bolos industrializado e caseiro

A escala hedônica apresentava duas perguntas referentes às preparações, sendo elas; “O que mais gostou na preparação?” e “O que menos gostou na preparação?”. Estas perguntas foram deixadas de forma aberta, para que os escolares respondessem aquilo que sentiram diante de cada preparação.

As respostas obtidas para a pergunta “O que mais gostou na preparação?”. Foram as seguintes descritas na tabela 1. Que mostra a porcentagem do número de crianças e as respostas obtidas em cada preparação industrializada e caseira.

**Tabela 1-** Porcentagem sobre o que mais gostaram nas preparações

Preparações	Bolo industrializado		Bolo caseiro		Iogurte industrializado		Iogurte Caseiro	
<b>Respostas (%)</b>	Derrete na boca	6,25%	Canela	18,75%	Gosto de Morango	12,50%	Quase tudo	6,25%
	Tudo	18,75%	Tudo	6,25%	Tudo	12,50%	Tudo	12,50%
	Nada	6,25%	Nada	6,25%	Nada	6,25%	Nada	6,25%
	Não opinaram	68,75%	Não opinaram	68,75%	Não opinaram	68,75%	Não opinaram	75,00%

**Tabela 2-** Porcentagem sobre o que menos gostaram nas preparações

Preparações	Bolo industrializado		Bolo caseiro		Iogurte Industrializado		Iogurte Caseiro	
<b>Respostas (%)</b>	Nada	25,00%	Tinha chocolate	6,25%	Nada	6,25%	Gosto de goiaba	12,50%
	Tinha chocolate	6,25%	Aparência	6,25%	Cheiro	6,25%	Nada	18,75%
	Não opinaram	68,75%	Nada	12,50%	Tudo	6,25%	Não opinaram	68,75%
			Tudo	6,25%	Não opinaram	81,25%		
			Não opinaram	68,75%				

Entretanto, foi perguntado ainda o que menos gostaram em cada uma das preparações, as respostas obtidas estão descritas na tabela 2. Onde se pode observar o número de crianças em porcentagem e as respostas obtidas em cada uma das preparações apresentadas.

## Discussão

O teste de aceitabilidade é uma ferramenta prática que investiga a preferência dos alimentos ofertados, logo que assim seja apurada a aceitabilidade das preparações.<sup>11</sup>

Segundo Bertolozzo e Quadros, quando modificado um iogurte para que seja benéfico à saúde do ser humano, os resultados da análise sensorial foram satisfatórios, logo que índices de desgostei e não gostei não foram obtidos. Justifica-se que o contribuinte para aceitação foi à consistência e o paladar adocicado.<sup>9</sup> No presente estudo, a aceitabilidade do iogurte de inhame foi maior quando relacionada ao iogurte industrializado, entretanto obtiveram-se números de não gostei e detestei que pode ser explicado pela coloração mais escura devido à presença do inhame que ao passar pelo processo de cozimento apresenta característica azulada.<sup>12</sup> Para a preparação foi utilizada o morango *in natura* que apresenta característica adocicada, justificando assim, a maior aceitabilidade da preparação. Quanto maior for à quantidade de morango presente na preparação, maior se torna cor e viscosidade do produto e consequentemente aumentando sua aceitabilidade.<sup>10</sup> Segundo Brietzke, aceitabilidade pode contribuir para a formação de hábitos alimentares saudáveis nos escolares sendo possível a ingestão de alimentos com valores nutricionais significantes e de paladar agradável. Sendo livre de corantes artificiais e aditivos alimentares.<sup>13</sup>

Segundo Justino quando comparado o bolo industrializado e o modificado com acrescido de soja, a aceitabilidade do industrializado foi maior.<sup>14</sup> Isto, devido ao ingrediente soja presente no bolo

modificado que contém sabor característico. No presente estudo, foi utilizado cacau em pó, para dar sabor à preparação.<sup>13</sup> Entretanto, quando foi realizada a comparação do bolo industrializado ao bolo modificado obteve menor aceitabilidade, isto pode ser justificado por apresentar característica amarga quando comparada com industrializado. É importante que as crianças tenham a percepção gustativa apurada para que distingua o sabor dos alimentos.<sup>15</sup> Logo que, o consumo de alimentos industrializados podem trazer riscos prejudiciais à saúde da criança. Na fase escolar, a alimentação pode ser influenciada pelos colegas, portanto é de extrema importância orientar sobre hábitos alimentares no ambiente escolar para que as condições de saúde sejam preservadas<sup>11</sup>.

Vieira e Morais observaram que quando perguntado sobre o que mais gostaram e o que menos gostaram nas preparações foram indicados alguns dos ingredientes.<sup>11</sup> No presente estudo quando perguntado sobre o que mais gostaram em cada preparação oferecida, podendo ser vistas nas tabelas 1 e 2 acima.

Nas preparações caseiras bolo e iogurte, foram descritos pelos escolares gostam de canela e goiaba respectivamente. Entretanto, não havia estes ingredientes na composição das preparações. Os aspectos da saúde bucal e dietas ricas em açúcares podem influenciar na capacidade gustativa da criança<sup>15</sup>.

Ofertar alimentos modificados aos escolares tem como objetivo assegurar o estado nutricional, prevenção de patologias e auxilia na construção de hábitos saudáveis assim levando a qualidade de vida ampliada.<sup>13</sup>

## **Conclusões**

Com a realização do presente estudo, pode-se observar que entre as preparações modificadas oferecidas, embora não tenha diferença significativa o iogurte caseiro apresentou aceitabilidade satisfatória quando comparado ao iogurte industrializado. Já o bolo caseiro não obteve maior aceitabilidade, quando comparado ao bolo industrializado. Entretanto, apesar de o bolo caseiro apresenta melhor aceitabilidade, pode ser utilizado como estratégia para diversificar o consumo de alimentos sendo livre de corantes e conservantes presentes em alimentos industrializados.

A mudança de hábitos alimentares saudáveis juntamente com a educação alimentar e nutricional no ambiente escolar, possibilita que os escolares descubram que substituir alimentos ultraprocessados por alimentos mais saudáveis possibilitam que características nutricionais do alimento sejam garantidas. De forma que hábitos alimentares saudáveis sejam adotados ainda na infância possibilitando a inclusão de todos os grupos alimentares, proporcionando paladar saboroso e garantindo assim melhor qualidade de vida.

**REFERÊNCIAS**

- 1 Vitolo MR. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. Editora Rubio. 2013.
- 2 ARAUJO ACT, CAMPOS JA. Subsídios para a avaliação do estado nutricional de crianças e adolescentes por meio de indicadores antropométricos. *Alimentos e Nutrição*, 2008; 19(2): 219-225.
- 3 Freitas ASDS, Coelho SC, Ribeiro RL. Obesidade infantil: influência de hábitos alimentares inadequados. 2009.
- 4 Silveira MDGG. Alimentação do pré-escolar e escolar: sugestões para merenda escolar, dicas para preparo da lancheira, prevenção da obesidade/ Maria das Graças Garcez Silveira. – Petrópolis, RJ: vozes, 2017.
- 5 Cavalcanti LA, Junior TRDC, Pereira LA, Asano RY, Garcia MCL, Cardeal CM, França NM. Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 2012; 20(2): 5-13.
- 6 Mahan LK, Stump SF, Raymond JI.; Krause alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro. 2012.
- 7 Monteiro CA, Castro IRRD. Por que é necessário regulamentar a publicidade de alimentos. *Ciência e Cultura*, 2009; 61(4): 56-59.
- 8 Barcelos GT, Rauber F, Vitolo MR. Produtos processados e ultraprocessados e ingestão de nutrientes em crianças. *Revista Ciência & Saúde*, 2014; 7(3): 155-161.
- 9 Bortolozo EQ, Quadros MHR. Aplicação de inulina e sucralose em iogurte. *Revista Brasileira de Tecnologia Agroindustrial*. 2007; 1(1).
- 10 Branco IG, Teixeira ÂM, Rigo M, Bezerra JRMV, Coutinho MR, Argandoña EJS, Bastos RG. Avaliação da aceitabilidade sensorial de uma bebida à base de extrato hidrossolúvel de soja, polpa de morango e sacarose. *RECEN-Revista Ciências Exatas e Naturais*. 2009; 9(1).
- 11 Vieira KL, Moraes LC. Aceitabilidade de uma preparação rica em fibras por crianças em idade escolar de uma instituição particular do município de Rio Verde-GO. 2016; 1-12.
- 12 Weiss SE. Alimentos saudáveis, alimentos perigosos. Rio de Janeiro: Reader's. 1998.
- 13 Brietzke F. Aceitabilidade de um sorvete a base de banana verde para inclusão na merenda escolar. 2011.
- 14 Justino PF, Novello D, Gastaldon LT, Freitas AR, Franceschini P, Dourado DA. Avaliação sensorial de bolo de chocolate acrescido de soja por crianças em idade escolar. *Revista Salus*. 2011; 3(2): 13-20.
- 15 Moura RGF, Cunha DA, Caldas ASC, Silva HJD. Quantitative evaluation of taste in childhood populations: a systematic review. *Brazilian journal of otorhinolaryngology*, 2015; 81(1): 97-106.

## ANEXOS

## ANEXO 1

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Aprovado pelo CEP/FEPEMIG sob Parecer nº

Título do Projeto:

\_\_\_\_\_ Pesquisador

Responsável: \_\_\_\_\_

Instituição a que pertence o Pesquisador Responsável: \_\_\_\_\_

Telefones para contato: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ - (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ - (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Nome do voluntário:

\_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ anos R.G.: \_\_\_\_\_

Responsável legal: \_\_\_\_\_

R.G. do responsável legal: \_\_\_\_\_

O Sr. (ª) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa \_\_\_\_\_ de responsabilidade do pesquisador \_\_\_\_\_

Varginha, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Nome e assinatura do pesquisador

Eu, \_\_\_\_\_, RG nº \_\_\_\_\_ declaro ter sido informado e concordo em participar, como voluntário, do projeto de pesquisa acima descrito.

Eu, \_\_\_\_\_, RG nº \_\_\_\_\_, responsável legal por \_\_\_\_\_, RG nº \_\_\_\_\_ declaro ter sido informado e concordo com a sua participação, como voluntário, no projeto de pesquisa acima descrito.


\_\_\_\_\_  
Nome e assinatura do paciente ou seu responsável legal

## ANEXO 2


**Teste de Aceitação da Alimentação Escolar**

Nome: \_\_\_\_\_ Série: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_


Marque a carinha que mais represente o que você achou do \_\_\_\_\_




Detestei  
1




Não Gostei  
2



Indiferente  
3



Gostei  
4



Adorei  
5

Diga o que você **mais** gostou na preparação: \_\_\_\_\_

Diga o que você **menos** gostou na preparação: \_\_\_\_\_

## ANEXO 3

**Bolo de Chocolate**

140g de farinha de trigo integral  
 3 ovos  
 200g de chocolate meio amargo  
 150g de açúcar mascavo  
 100g de manteiga  
 50g de cacau em pó  
 1 colher de sopa de fermento em pó

**Modo de Preparo:** Deve bater os ovos e o açúcar mascavo até obter um creme. Derreter o chocolate meio amargo com margarina light e cacau em pó em banho-maria e adicionar o creme de ovos e açúcar. Acrescentar a farinha integral, a essência de baunilha e a mistura até ficar homogêneo. Acrescentar o fermento e colocar a massa em uma forma untada. Tempo de forno de 35 a 40 minutos

**Inhaminho**

10 morangos  
 2 inhames médios

1 colher de sopa de açúcar mascavo

**Modo de preparo:** Cozinhar os inhames ate que fiquem macios, com auxilio do garfo fazer um purê. Bater no liquidificador o purê, os morangos e o açúcar e deixar resfriar na geladeira por 4 horas na geladeira

