



ACEITABILIDADE DE SUCO DE LARANJA E CENOURA ENTRE ESCOLARES DE UMA EMEF DA CIDADE DE BAGÉ/RS

¹Danilo Moreira Montenegro, ¹Luccas Raddatz, ¹Fernanda Teixeira, ²Reni Rockenbach

A alimentação é fundamental para o desenvolvimento infantil sendo relevante a escolha de alimentos saudáveis para a manutenção e prevenção de doenças. O ambiente escolar influencia na formação dos hábitos alimentares. A laranja é uma das frutas mais conhecidas tendo como principal produto o suco. Os principais nutrientes da laranja são a vitamina B, potássio e fibra, bem como importante fonte de vitamina C, que atua como antioxidante. A cenoura, além de possuir grande quantidade de compostos de interesse alimentar como fibras, carotenoides e sais minerais, possui grande disponibilidade da matéria-prima a baixo custo. Frutas e vegetais possuem compostos com potencial atividade antioxidante, como vitaminas C e E, carotenoides, clorofilas. A mistura da cenoura e limão com a laranja agrega valor nutricional a um suco que é bem aceito pela população. Avaliar sensorialmente um suco elaborado com frutas cenoura, laranja, limão. Foi desenvolvido um projeto interdisciplinar nas disciplinas de Educação Alimentar e Técnica Dietética II com 18 alunos possuindo idade média de 10 anos de uma EMEF da cidade de Bagé/RS. Foram aplicados jogos educativos, material do Ministério da Saúde e realizada uma oficina no Laboratório de Nutrição da URCAMP com elaboração de sanduiches coloridos e suco natural. Para a elaboração do suco foi utilizado cenoura, suco de laranja, suco de limão, açúcar e água mineral. (meio litro de água com gás; meio litro de água mineral; cinco laranjas; três cenouras; um limão; açúcar). Após foi realizado a análise sensorial do suco. Os alunos foram convidados para avaliar o suco através de uma escala hedônica facial de 5 pontos (1= detestei; 2= gostei; 3 = indiferente; 4 = gostei e 5= adorei). O suco foi servido em copos plásticos brancos descartáveis contendo 50 ml. Os resultados mostraram que o suco teve um índice de aceitação (IA) igual a 98%, verificando-se que entre os 18 alunos apenas dois não consideraram o suco ótimo, o que torna uma opção saudável e com boa aceitação. Salienta-se o aumento do consumo de sucos de frutas processados, motivado pela falta de tempo da população, assim abordar este tema incentivando os estudantes a preparar sucos in natura torna-se relevante. Com base nos resultados pode-se concluir que a elaboração de um suco saudável obteve um excelente índice de aceitabilidade pelos estudantes.

Palavras chave: Aceitabilidade, suco; estudantes.

¹ Discente do Curso de Nutrição da URCAMP

² Prof^a. Doutora do Curso de Nutrição da URCAMP