

## **Alimentação: uma abordagem sensorial**

### **Introdução**

A alimentação humana, com o passar dos anos, foi sofrendo inúmeras modificações - não só a alimentação em si, mas a forma como as pessoas comem e realizam as refeições. A rotina atarefada e um dia a dia corrido fazem parte da realidade de grande parte da população. A alimentação acaba, então, por ser feita de forma rápida e, muitas vezes, inadequada, com o intuito de se poupar e ganhar tempo. Com isso, as pessoas estão deixando de mastigar, saborear e sentir o gosto dos alimentos, o que impacta na saciedade e na absorção de nutrientes.

Dessa forma, realizou-se dinâmica com crianças e adolescentes pertencentes ao Projeto Novo Caminhar, instituição localizada na cidade de Caeté. Essa tem como objetivo fazer essas meninas se libertarem de diversos problemas como violência, rejeição, abusos, exploração sexual, abandono e outros pelos quais tenham passado, e ao mesmo tempo proporcionando-lhes oportunidades para recomeçar a vida de forma digna.

### **Objetivos**

O presente trabalho desenvolvido dentro do Projeto Novo Caminhar tem por objetivo estimular os sentidos dessas meninas, mostrando que são importantes na alimentação e que os alimentos devem ser saboreados e bem mastigados.

### **Método**

As meninas foram vendadas e divididas em trios. Cada trio recebeu diferentes alimentos e, apenas com o tato, olfato e o paladar elas deviam adivinhar qual alimento se tratava.

Foi orientado para que elas passassem a mão no alimento, sentindo bem a textura e a forma; também se indicou a importância de apreciar o cheiro e saborear o gosto do alimento. Além disso, elas foram questionadas sobre o gosto que tinham os alimentos oferecidos e deveriam descrever se esses eram de doces, amargos, azedos ou salgados, e qual a característica marcante desse alimento, que levou ao reconhecimento.

Aproveitou-se também o momento da dinâmica para falar sobre os benefícios dos alimentos oferecidos a elas, de forma a sensibilizá-las a respeito do tema e, estimular o consumo dos mesmos.

### **Materiais**

Os alimentos oferecidos foram: leite integral, limão, milho de pipoca, biscoito água e sal, biscoito tipo *waffer* sabor chocolate, canela em pau, orégano e cravo da Índia.

## **Resultados**

No início, algumas meninas ficaram com receio do que estava sendo oferecido a elas para comerem, mas no final acabaram aceitando muito bem a dinâmica e, conseguiram reconhecer grande parte dos alimentos.

Muitas tiveram aversão ao leite integral, que foi oferecido de forma natural e sem adição de nenhum complemento. O milho de pipoca gerou algumas dúvidas, sendo confundido com o feijão no primeiro contato, porém foram orientadas a tocarem e sentirem melhor o milho nas mãos, e a descreverem o que sentiam ao tocar o grão; depois disso, elas perceberam que se tratava do milho de pipoca. Os alimentos menos reconhecidos foram a canela e o orégano. Mesmo sentindo o cheiro mais de uma vez, algumas disseram que a canela possui cheiro doce e que o orégano é algo para se fazer chá, o que pode ser justificado pelo fato delas não terem muito contato com esses alimentos.

## **Conclusão**

A dinâmica foi muito proveitosa e bastante produtiva. As meninas ficaram bastante curiosas com o que ia ser feito, e estavam bem interessadas em saber o que ia acontecer. O fato de serem vendadas fez com que ficassem um pouco intrigadas e com receio do que seria feito. Ao longo da ação, elas interagiram de forma significativa e responderam muito bem com relação à dinâmica. Além disso, elas conseguiram captar a ideia por trás do trabalho que ressaltou a importância dos sentidos na nossa alimentação, mostrando que, devemos parar e dedicar o nosso tempo para com nossas refeições. Para isso, sentar-se, saborear e mastigar bem os alimentos, de forma a garantir o prazer e a absorção adequada de nutrientes que são fundamentais para o funcionamento do organismo.

Camila Ferreira Corrêa da Silva

Hugo Marcos Alves Vilhena Souza