

# AVALIAÇÃO SENSORIAL DE CINCO HORTÍCOLAS EM 72 CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR DO CENTRO INFANTIL DE PEVIDÉM

Ferreira A<sup>1</sup>

Poster 09

## INTRODUÇÃO

O consumo adequado de hortícolas, que possuem uma elevada riqueza em nutrientes protetores, tem inúmeros benefícios para a saúde, destacando-se o seu papel na redução do risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo II e obesidade. Projetos de Educação Alimentar com o objetivo de promover o consumo de hortícolas são fulcrais, bem como conhecer os gostos e preferências das crianças para, futuramente, melhor atuar.

<sup>1</sup> Licenciada em Ciências da Nutrição.

## OBJETIVO

Avaliar as preferências de crianças em idade pré-escolar relativamente a 5 hortícolas (cenoura, pepino, tomate, rabanete e pimento) através de uma prova de degustação.

## METODOLOGIA

Conduziu-se uma avaliação sensorial através da aplicação de uma Escala de *Likert* (gosto, gosto assim-assim, não gosto) durante uma prova de degustação incluída no Projeto “Comer Hortícolas”, em 72 crianças do Centro Infantil de Pevidém.

## RESULTADOS

Os hortícolas que as crianças mais gostaram foram a cenoura (81%), o tomate (80,6%), e o pepino (76%). O rabanete e o pimento foram os menos bem avaliados, com uma preferência de 55,6% e 44,4%, respetivamente. A maior percentagem referente ao “não gosto” foi do pimento (38,9%).

## CONCLUSÕES

Os resultados do presente estudo contribuem para uma melhor compreensão das preferências por alguns hortícolas em crianças em idade pré-escolar. Tendo em consideração que as preferências poderão aumentar através de exposições repetidas, será importante conduzir um maior número de provas de degustação que incidam sobre os hortícolas menos apreciados.