Universidade de São Paulo
Faculdade de Saúde Pública

**A influência das habilidades culinárias dos pais
na alimentação de crianças em idade escolar**

Carla Adriano Martins

Tese apresentada ao Programa de
Pós-Graduação em Nutrição em
Saúde Pública para obtenção do
Título de Doutor em Ciências.

Área de Concentração: Nutrição em
Saúde Pública

Orientador: Prof. Tit. Carlos Augusto
Monteiro

São Paulo

2017

A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar

Carla Adriano Martins

Tese apresentada ao Programa de
Pós-Graduação em Nutrição em
Saúde Pública para obtenção do
Título de Doutor em Ciências.

Área de Concentração: Nutrição em
Saúde Pública

Orientador: Prof. Tit. Carlos Augusto
Monteiro

Versão Corrigida

São Paulo

2017

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na sua forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da tese.

*Às famílias que, gentilmente, aceitaram
participar desta pesquisa.*

*E à minha família que, gentilmente,
compreendeu que o tempo dedicado à esta
tese tinha um propósito maior.*

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador, Carlos, pela oportunidade ímpar proporcionada, por acreditar e viabilizar este trabalho e por todo aprendizado compartilhado.

À Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo e à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (FAPESP/CAPES, processo nº 2014/10155-4), pela bolsa de estudos concedida no doutorado.

À instituição parceira, pela parceria estabelecida que proporcionou o desenvolvimento desta pesquisa. E também à equipe dessa instituição, pela competência e dedicação durante todo o período da pesquisa.

Às componentes da banca, professoras Inês Rugani, Semíramis Domene, Rosa Wanda Diez-Garcia e Patrícia Jaime, pesquisadoras de excelência que agregaram importantes contribuições a este trabalho.

Às inspiradoras Renata Levy, Patrícia Jaime, Betzabeth Slater, Fernanda Scagliusi, Priscila Machado, Larissa Baraldi, Maria Laura Louzada, Camila Zancheta, Giovanna Calixto, Ana Paula Bortoletto e Eurídice Steele, pesquisadoras maravilhosas e exemplos de mulheres com as quais eu tenho o prazer de aprender e compartilhar.

À Regina Rodrigues, peça fundamental e sempre presente em toda esta trajetória.

À maravilhosa equipe de coleta de dados, composta pelas alunas de iniciação científica Paola, Mirna, Heloísa(s), Alana e Mariana e também pelas profissionais de apoio técnico Isabel e Naiá. Vocês foram fundamentais para a realização

deste trabalho. Minha eterna gratidão à toda dedicação despendida para o sucesso deste trabalho.

Aos amigos e colegas do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS). A oportunidade de compartilhar com cada um foi essencial para o meu crescimento como pessoa e como profissional.

Aos funcionários que trabalham na Faculdade de Saúde Pública (dos departamentos, dos programas de pós-graduação, das secretarias, do jardim, do restaurante universitário, da biblioteca, da limpeza, da segurança, entre outros), por tornarem a faculdade um local agradável de se trabalhar.

À Pri, Lari, Maria, Gi, Camilinha e Leandro, pela amizade construída e pelas parcerias estabelecidas. Cada conversa, sorriso, cerveja, almoço e café compartilhados ajudaram a tornar este momento tão conturbado, também um momento extremamente enriquecedor.

E, por fim, aos amores da minha vida.

Aos meus pais e irmã, pelo amor e apoio incessante.

Ao Diogo, companheiro de vida, pela paciência e amor sem igual.

Muito obrigada!!!

“[...] é que tenho um fascínio enorme pelas panelas, pelo fogo, pelos temperos e por toda a bruxaria que acontece nas cozinhas [...].

Cozinha: ali se aprende a vida. É como uma escola em que o corpo, obrigado a comer para sobreviver, acaba por descobrir que o prazer vem de contrabando.
[...]

Pensei então se não haveria algo que os professores pudessem aprender com os cozinheiros: que a cozinha fosse a antecâmara da sala de aulas, e que os professores tivessem sido antes, pelo menos nas fantasias e nos desejos, mestres-cucas, especialistas, nas pequenas coisas que fazem o corpo sorrir de antecipação.

[...] Imaginei que os professores, acostumados a homens ilustres, sem cheiro de cebola na mão, haveriam de se ofender, pensando que isto não passa de uma gozação minha.

[...] é que não há palavra que possa ensinar o gosto do feijão ou o cheiro do coentro. É preciso provar, cheirar, só um pouquinho, e ficar ali, atento, para que o corpo escute a fala silenciosa do gosto e do cheiro.

Explicar o gosto, enunciar o cheiro; pra estas coisas a Ciência de nada vale; é preciso sapiência, ciência saborosa, para se caminhar na cozinha, este lugar de saber-sabor.
Cozinheiro: bruxo, sedutor.”

Aprendendo das cozinheiras
Rubem Alves

RESUMO

MARTINS, C.A. **A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar**. 2017. Tese - Faculdade de Saúde Pública da USP, São Paulo, 2017.

Introdução – Apesar da importância das habilidades culinárias para a alimentação saudável, estudos sobre este tema são escassos no Brasil.

Objetivo – Estudar a influência das habilidades culinárias dos pais (ou responsáveis) no consumo alimentar de crianças em idade escolar. **Método** –

Estudo epidemiológico observacional transversal seguido de estudo experimental, randomizado e controlado, envolvendo intervenção educativa para aperfeiçoamento das habilidades culinárias dos pais. A população do estudo observacional correspondeu a pares de pais-crianças em idade escolar de nove escolas da rede de ensino da instituição parceira, sendo cinco delas sorteadas como grupo intervenção e quatro como grupo controle. Como parte desta tese, também desenvolveu-se e avaliou-se o Índice de Habilidades Culinárias (IHC), que mensura com uma escala entre zero e cem o grau de confiança das pessoas quanto ao desempenho de dez habilidades culinárias consideradas facilitadoras da implementação das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. Nas nove escolas, 755 pais responderam por telefone o questionário do IHC e questões sobre o consumo alimentar da criança no jantar do dia anterior à entrevista (recordatório alimentar). Todos os pais do grupo intervenção que responderam o questionário (n=341) foram convidados a participar de um curso de dez horas idealizado pela autora desta tese e ministrado por nutricionistas da instituição parceira, visando aperfeiçoamento de habilidades culinárias. Os pais que aceitaram participar do curso (n=81) foram pareados a pais do grupo controle segundo variáveis sociodemográficas. Utilizou-se regressão linear para testar a associação transversal entre a confiança no desempenho das habilidades culinárias pelos pais e a participação de alimentos ultraprocessados no jantar das crianças, ajustando-se para variáveis sociodemográficas. O impacto da intervenção educativa nas habilidades culinárias dos pais e na

alimentação da criança foi avaliado por mudanças temporais intra e inter-grupos utilizando-se modelos de regressão linear brutos e ajustados. **Resultados** – O IHC apresentou alpha de Cronbach > 0,70, kappa ponderado de 0,55 e kappa ajustado de 0,89. No estudo transversal, a idade média dos pais foi de 38,3 anos e a dos filhos de 7,8 anos. Os pais eram majoritariamente mulheres, brancos, casados, com ensino superior, empregados e com renda familiar *per capita* de 1-3 salários mínimos/mês. A média do IHC desses pais (78,8) foi relativamente elevada. A média de energia consumida pelas crianças no jantar foi de 672,2kcal, sendo 31,3% de alimentos ultraprocessados. No estudo transversal, evidenciou-se diminuição significativa do percentual de participação de alimentos ultraprocessados no jantar das crianças com o aumento do IHC ($\beta = -2,9$; $p = 0,014$; β ajustado = $-2,6$; $p = 0,035$). No estudo prospectivo não houve diferença significativa entre os grupos intervenção e controle com relação à mudança nas habilidades culinárias dos pais e à mudança na contribuição de alimentos ultraprocessados no jantar das crianças. **Conclusões** – O IHC apresentou elevada consistência interna e alta reprodutibilidade, recomendando-se seu uso em estudos que avaliem confiança no desempenho das habilidades culinárias no Brasil. Os achados do estudo transversal mostram associação significativa e inversa entre a confiança no desempenho das habilidades culinárias dos pais e o consumo de alimentos ultraprocessados pelos filhos, mas a intervenção educativa não resultou em aumento nas habilidades culinárias dos pais nem no padrão alimentar do jantar das crianças.

Descritores: Alimentação. Culinária. Qualidade da dieta. Criança. Pais.

ABSTRACT

MARTINS, C.A. [The influence of parents' cooking skills on the diet of school-age children]. 2017. Thesis - Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017. Portuguese.

Introduction – Despite the importance of cooking skills for healthy eating, studies on this subject are scarce in Brazil. **Objective** – To study the influence of parents' cooking skills on the quality of diet consumed at home among school-age children. **Methods** – Cross-sectional study, followed by an experimental, randomized and controlled study involving an educational intervention to improve parents' cooking skills. The study population corresponds to child-parent pairs from nine private schools that provide integrated comprehensive services for students in São Paulo. Five schools were randomly allocated to the intervention group, and four to the control group. As part of this thesis, the Cooking Skills Index (CSI) was developed and evaluated. The CSI is a 0-100 index that measures the confidence regarding the performance of ten cooking skills considered facilitators to the implementation of the Brazilian Dietary Guidelines. Across the nine schools, 755 parents answered by telephone the CSI questionnaire and questions regarding their children food consumption at dinner the day before the interview (dietary recall). All the parents in the intervention group who answered the questionnaire (n=341) were invited to participate in a 10-hour course designed by the author of this thesis and taught by nutritionists from the partner schools in order to improve cooking skills. Parents who agreed to participate (n=81) were paired with parents of the control group according to sociodemographic variables. Linear regression analysis was used to test the association between the parents' cooking skills and the contribution of ultra-processed foods to the total children's dinner energy intake, adjusted for sociodemographic variables. The impact of the educational intervention on parents' cooking skills and on children's diet quality was assessed by temporal changes within and between groups using crude and adjusted linear regression models. **Results** – The CSI presented Cronbach's alpha > 0.70, weighted

quadratic kappa of 0.55, and adjusted kappa of 0.89. In the cross-sectional study the average age of the parents was 38.3 years old and of the children was 7.8. Parents were mostly women, white, married, college-educated, employed, with family per capita income of 1-3 minimum wages per month, and with high scores of cooking skills (CSI=78.8 points). Children's average dinner energy intake was 672.2 kcal, with 31.3% coming from ultra-processed foods. The cross-sectional study showed a significant decrease in ultra-processed food consumption at children's dinner with an increase of parents' cooking skills confidence ($\beta = -2.9$; $p = 0.014$; adjusted $\beta = -2.6$; $p = 0.035$). In the prospective study, there were no significant differences between the intervention and the control group regarding the temporal changes of parents' cooking skills, as well as the share of ultra-processed foods at children's dinner. **Conclusions** – The CSI showed high internal consistency and reproducibility, recommending its use in studies to evaluate cooking skills confidence in Brazil. The cross-sectional study indicated that the higher the parents' cooking skills the lower the consumption of ultra-processed foods by their children, but the educational intervention neither resulted in the increase in parents' cooking skills nor in changes in the dietary pattern of children's dinner.

Keywords: Feeding. Culinary. Dietary quality. Child. Parents.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	19
1 INTRODUÇÃO	21
1.1 O QUE SÃO HABILIDADES CULINÁRIAS?	21
1.2 COMO AVALIAR AS HABILIDADES CULINÁRIAS?	24
1.3 TENDÊNCIA TEMPORAL DAS HABILIDADES CULINÁRIAS	26
1.4 ESTUDOS OBSERVACIONAIS SOBRE HABILIDADES CULINÁRIAS E QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO	31
1.5 INTERVENÇÕES E PROGRAMAS PARA PROMOÇÃO DE HABILIDADES CULINÁRIAS	33
1.6 JUSTIFICATIVA	37
1.7 PERGUNTA DE PARTIDA	38
2 OBJETIVOS	39
2.1 OBJETIVO GERAL	39
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	39
3 MÉTODOS	40
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	40
3.2 FLUXOGRAMA DAS ETAPAS DA PESQUISA	40
3.3 LOCAL DE ESTUDO	41
3.4 POPULAÇÃO DE ESTUDO	42
3.5 AMOSTRA E AMOSTRAGEM	43
3.5.1 Estudo transversal	43
3.5.1.1 Tamanho da amostra	43
3.5.1.2 Amostragem	44
3.5.2 Estudo de intervenção	45
3.5.2.1 Tamanho da amostra	45
3.5.2.2 Amostragem	45
3.5.3 Fluxograma dos participantes da pesquisa	46
3.6 INSTRUMENTOS DE PESQUISA	47
3.6.1 Instrumento para avaliação das habilidades culinárias	47
3.6.2 Questionário para caracterização sociodemográfica dos participantes da pesquisa, sobre o preparo das refeições em casa e sobre o aprendizado das habilidades culinárias	50
3.6.3 Recordatório alimentar de 24 horas adaptado para o uso da Classificação NOVA	52
3.6.4 Testes dos instrumentos de pesquisa	55
3.7 DELINEAMENTO E IMPLEMENTAÇÃO DA INTERVENÇÃO	56
3.7.1 Definição dos objetivos da intervenção	57
3.7.2 Definição da teoria e dos métodos a serem utilizados	57

3.7.3 Definição do programa de intervenção	58
3.7.3.1 A intervenção	59
3.7.3.2 Desenvolvimento dos materiais didáticos	61
3.7.3.3 Pré-teste da intervenção	62
3.7.4 Implementação da intervenção	64
3.7.4.1 Treinamento das nutricionistas	64
3.7.4.2 Recrutamento	65
3.7.4.3 Operacionalização do curso de culinária	65
3.7.5 Avaliação da intervenção	66
3.7.6 Devolutiva para o grupo controle	66
3.8 COLETA DE DADOS	67
3.8.1 Coleta de dados do estudo transversal (T ₀ – Linha de base)	68
3.8.2 Intervenção Educativa	70
3.8.3 Coleta de dados do estudo de seguimento (T ₁ – após intervenção)	70
3.8.4 Controle de qualidade dos dados	71
3.9 TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS	72
3.9.1 Tratamento dos dados	72
3.9.1.1 Habilidades culinárias	72
3.9.1.2 Consumo alimentar	72
3.9.1.3 Variáveis sociodemográficas, sobre o preparo das refeições em casa e sobre o aprendizado das habilidades culinárias	76
3.9.2 Análise dos dados	77
3.9.2.1 Análises de confiabilidade do Índice de Habilidades Culinárias	77
3.9.2.2 Estudo transversal – Associação entre as habilidades culinárias dos pais e o consumo alimentar das crianças	78
3.9.2.3 Estudo de intervenção – Avaliação do impacto da intervenção educativa na habilidade culinária dos pais e na alimentação das crianças	79
3.10 QUESTÕES ÉTICAS	80
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	82
4.1 ÍNDICE DE HABILIDADES CULINÁRIAS (IHC) E ANÁLISES DE CONFIABILIDADE	82
4.1.1 Resultados	82
4.1.2 Discussão	84
4.2 ASSOCIAÇÃO ENTRE HABILIDADES CULINÁRIAS DOS PAIS E O CONSUMO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS	86
4.2.1 Resultados	86
4.2.2 Discussão	100
4.3 IMPACTO DA INTERVENÇÃO EDUCATIVA NAS HABILIDADES CULINÁRIAS DOS PAIS E NO CONSUMO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS	106
4.3.1 Resultados	107
4.3.2 Discussão	114
5 CONCLUSÕES	120

5.1 ÍNDICE DE HABILIDADES CULINÁRIAS (IHC) E ANÁLISES DE CONFIABILIDADE	120
5.2 ASSOCIAÇÃO ENTRE HABILIDADES CULINÁRIAS DOS PAIS E O CONSUMO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS	120
5.3 IMPACTO DA INTERVENÇÃO EDUCATIVA NAS HABILIDADES CULINÁRIAS DOS PAIS E NO CONSUMO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS	121
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	122
REFERÊNCIAS	125
APÊNDICES	137
ANEXOS	164
CURRÍCULO LATTES	171

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Escore médio alcançado em cada item e no conjunto dos dez itens do Índice de Habilidades Culinárias (IHC) em duas entrevistas telefônicas sucessivas (teste e reteste) e resultados da avaliação da consistência interna (Alpha de Cronbach) e da reprodutibilidade (Kappa) do instrumento. Pais de escolares residentes no município de São Paulo, SP, BRASIL, 2014. (n=51)	83
Tabela 2 – Características sociodemográficas dos pares pais-crianças em idade escolar residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.	87
Tabela 3 – Fontes de aprendizado sobre culinária e sua aplicação no preparo das refeições em casa. Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.	89
Tabela 4 – Frequência de uso de técnicas culinárias para o preparo de refeições em casa. Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=657)	91
Tabela 5 – Graus de confiança em habilidades culinárias e escore médio (intervalo interquartil) alcançado em cada habilidade e no conjunto das dez habilidades avaliadas pelo Índice de Habilidades Culinárias (IHC). Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=657)	92
Tabela 6 – Média e desvio padrão do Índice de Habilidades Culinárias (IHC) segundo variáveis sociodemográficas. Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.	94
Tabela 7 – Consumo de alimentos no jantar segundo Classificação NOVA. Crianças de seis a nove anos residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=657)	95
Tabela 8 – Percentual médio de participação de alimentos ultraprocessados no consumo total de calorias no jantar (IC 95%) de crianças segundo categorias do Índice de Habilidades Culinárias (IHC) dos pais. Pares de pais-crianças em idade escolar residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=657)	99
Tabela 9 – Características sociodemográficas iniciais (T ₀) dos pares pais-crianças em idade escolar dos grupos intervenção (GI) e controle (GC). Grande São Paulo, SP, 2015.	108

Tabela 10 – Percentual médio (IC 95%) de energia consumida no jantar no momento inicial (T ₀) segundo grupos de alimentos da Classificação NOVA nos grupos intervenção (GI) e controle (GC). Crianças de seis a nove anos residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.	108
Tabela 11 – Escores médios (dp) obtidos no momento inicial (T ₀) em cada uma das habilidades culinárias avaliadas e no Índice de Habilidades Culinárias (IHC) nos grupos intervenção (GI) e controle (GC). Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.	109
Tabela 12 – Escore médio (dp) alcançado em cada habilidade e no conjunto das dez habilidades avaliadas pelo Índice de Habilidades Culinárias (IHC), por grupos intervenção (GI) e controle (GC). Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.	111
Tabela 13 – Participação percentual média de grupos de alimentos no jantar antes e após a intervenção nos grupos intervenção (GI) e controle (GC). Crianças de seis a nove anos residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=146)	113

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Esquema geral da tese “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2017.	20
Figura 2 – Fluxograma das etapas da pesquisa “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2017.	40
Figura 3 – Mapa da região da Grande São Paulo, com destaque para as cidades de localização das nove escolas participantes da pesquisa “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”.	42
Figura 4 – Fluxograma dos participantes da pesquisa “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2017.	46
Figura 5 – Descrição das etapas de construção e avaliação do instrumento desenvolvido para avaliação das habilidades culinárias utilizado na pesquisa “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2017.	47
Figura 6 – Mosaico de fotos da primeira aula do curso de culinária “ <i>Cozinha prática e saudável para o dia a dia</i> ” desenvolvido como parte da coleta de dados da tese “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. Pré-teste da intervenção. São Paulo, SP. 2015.	63
Figura 7 – Mosaico de fotos da segunda aula do curso de culinária “ <i>Cozinha prática e saudável para o dia a dia</i> ” desenvolvido como parte da coleta de dados da tese “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. Pré-teste da intervenção. São Paulo, SP. 2015.	63
Figura 8 – Mosaico de fotos da terceira aula do curso de culinária “ <i>Cozinha prática e saudável para o dia a dia</i> ” desenvolvido como parte da coleta de dados da tese “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. Pré-teste da intervenção. São Paulo, SP. 2015.	64

Figura 9 – Mosaico de fotos da quarta aula do curso de culinária “Cozinha prática e saudável para o dia a dia” desenvolvido como parte da coleta de dados da tese “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. Pré-teste da intervenção. São Paulo, SP, 2015.	64
Figura 10 – Etapas da pesquisa de campo da tese intitulada “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2017.	68
Figura 11 – Questões e opções de respostas do Índice de Habilidades Culinárias (IHC). São Paulo, SP, Brasil, 2015.	82
Figura 12 – Percentual médio de participação de alimentos ultraprocessados no consumo energético total do jantar de crianças pelo Índice de Habilidades Culinárias (IHC) dos pais, ajustado para variáveis sociodemográficas. Pares de pais-crianças em idade escolar residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=585)	97
Figura 13 – Distribuição (%)segundo classificação do IHC inicial (T ₀) nos grupos intervenção (GI) e controle (GC). Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=146)	110

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Saídas apresentadas pelo aplicativo WinPepi versão 11.65, módulo Etcetera versão 3.26 para o cálculo do tamanho de amostra para teste de associação por meio de análise de regressão, considerando um preditor, r^2 de 0,10, poder do teste de 80%, alfa de 5% e 40% de perdas amostrais.	44
Quadro 2 – Itens do instrumento desenvolvido para avaliação das habilidades culinárias de adultos residentes no Brasil e origem de cada item que compõe o Índice de Habilidades Culinárias (IHC). São Paulo, SP, Brasil, 2015.	48
Quadro 3 – Descrição das aulas, dos conteúdos abordados nos <i>folders</i> e das receitas das aulas da intervenção educativa “ <i>Culinária prática e saudável para o dia a dia</i> ”. São Paulo, SP, 2015.	61
Quadro 4 – Esquema de coleta de dados para o estudo de linha de base (T_0) da pesquisa “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2015.	69
Quadro 5 – Esquema de coleta de dados para o seguimento após a intervenção (T_1) da pesquisa “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2017.	71
Quadro 6 – Classificação de itens alimentares com base na natureza, extensão e propósito do processamento industrial.	75

APRESENTAÇÃO

Esta tese envolve um estudo epidemiológico observacional, com coleta e análise de dados primários provenientes de estudo transversal (T_0 – linha de base), seguido de estudo experimental com seguimento de quatro meses (T_1), além do desenvolvimento de um instrumento que avalia a habilidade culinária adaptado à realidade brasileira.

A temática principal desta tese consiste no estudo das habilidades culinárias de pais ou responsáveis pela alimentação de crianças em idade escolar, e sua influência no consumo alimentar dessas crianças. Este trabalho está inserido no programa de pesquisas desenvolvidas pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS) da Universidade de São Paulo (USP). A seguir apresenta-se a estrutura geral da tese, explicitando brevemente as abordagens desenvolvidas em cada capítulo.

A tese está composta por seis capítulos (Figura 1). No primeiro capítulo, apresenta-se a contextualização do problema estudado e justifica-se seu desenvolvimento. No segundo capítulo, apresentam-se os objetivos da pesquisa. No terceiro capítulo, apresentam-se os métodos utilizados. No quarto capítulo são apresentados e discutidos os principais achados do estudo. No quinto capítulo, são expostas as conclusões. No sexto e último capítulo são apresentadas as considerações finais desta tese, contemplando implicações no campo científico e das políticas públicas. Por fim, são apresentadas as referências utilizadas, os apêndices e os anexos, com inclusão de todos os instrumentos e materiais de campo desenvolvidos para esta pesquisa.

Figura 1 – Esquema geral da tese “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2017.

Fonte: Da Autora, 2017.

1 INTRODUÇÃO

Este capítulo aborda o estudo das habilidades culinárias, abrangendo definições, instrumentos de mensuração, a tendência temporal, os estudos observacionais e experimentais que relacionam habilidades culinárias e qualidade da alimentação, a justificativa de estudo dessa temática e a pergunta de partida que norteou o desenvolvimento deste estudo.

1.1 O QUE SÃO HABILIDADES CULINÁRIAS?

Na literatura científica mundial ainda não há consenso sobre a definição de habilidades culinárias (SHORT, 2003; SHORT, 2006; BEGLEY; GALLEGOS, 2010; ENGLER-STRINGER, 2010; MCGOWAN et al., 2017). Por exemplo, para Hartmann, Dohle e Siegrist (2013), as habilidades culinárias consistem nas habilidades utilizadas para preparar diferentes tipos de alimentos, como assar um pão ou preparar uma sopa. Foley e colaboradores (2011) consideram que, além do conhecimento dos alimentos e suas preparações, a definição dessas habilidades deve levar em conta a capacidade de transformar o conhecimento teórico em prática. Já Short (2003) propõe um entendimento mais amplo das habilidades culinárias domésticas, esta que deve contemplar, além do conhecimento e domínio da prática e da técnica sobre a preparação de refeições, o conhecimento das propriedades dos alimentos (sabor, textura e coloração) e de como eles reagem ao serem combinados ou ao passarem por cocção.

Considerando a complexidade dos fatores que envolvem as habilidades culinárias, juntamente com a importância da contextualização sociocultural nas análises dessa temática, McGowan e colaboradores (2017) destacam que chegar a uma definição consensual talvez não seja possível. Isto porque definições são construídas, e essa construção sofre influência de vários fatores, dentre eles, os individuais, os familiares e os relativos à própria prática culinária

(DANIELS et al., 2012). Logo, definições são suscetíveis aos diferentes contextos socioculturais.

Estudos qualitativos desenvolvidos com profissionais da alimentação e também com a população em geral investigaram a percepção sobre o ato de cozinhar e sobre as habilidades envolvidas na sua prática, dentre elas as habilidades culinárias. Esses estudos concluíram que, de fato, as pessoas têm dificuldade de definir o que seriam habilidades culinárias (SHORT, 2003; DANIELS et al., 2012; WOLFSON et al., 2016, LAVELLE et al., 2016a). Uma das polêmicas emergentes nesses estudos, desenvolvidos em países de alta renda (Austrália, Estados Unidos da América e Irlanda), consiste em questionar se o aquecimento e/ou finalização de alimentos prontos e/ou pré-prontos para o consumo deveria ou não ser considerado, uma habilidade culinária (SHORT, 2003; WOLFSON et al., 2016, LAVELLE et al., 2016a).

Considerando o sistema alimentar hegemônico atual, que tem levado à globalização de dietas caracterizadas pelo uso crescente de alimentos prontos e/ou pré-prontos para o consumo em substituição a preparações culinárias e que tem determinado diminuição da qualidade da alimentação e aumento de doenças crônicas não transmissíveis (POPKIN, 2006; MONTEIRO et al., 2010; STUCKLER; NESTLE, 2012; MONTEIRO et al., 2017), este estudo não considera como habilidades culinárias as habilidades envolvidas no preparo de refeições baseadas em alimentos prontos e/ou pré-prontos para o consumo.

Trazendo a discussão para o contexto brasileiro, no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a) o consumo habitual de refeições prontas e/ou pré-prontas para ao consumo é tratado com muita preocupação para o âmbito da saúde pública. Isto porque, no texto do Guia, cujas recomendações foram construídas com base na Classificação NOVA (MONTEIRO et al., 2015), esse tipo de alimento é classificado como ultraprocessado.

A Classificação NOVA (MONTEIRO et al., 2017) agrupa os alimentos segundo natureza, extensão e propósito de processamento industrial em quatro grandes grupos. O primeiro é o Grupo 1 – Alimentos *in natura* e/ou minimamente processados, composto por cereais, carnes, frutas, leguminosas, água, entre

outros.; o segundo é o Grupo 2 – Ingredientes culinários processados, composto pelos ingredientes que são utilizados para o preparo das refeições em casa, como os óleos, as gorduras, o açúcar e o sal; o terceiro é o Grupo 3 – Alimentos processados, composto por alimentos que passaram por um certo grau de processamento, como os queijos, pão francês e conservas, sendo acrescidos industrialmente de substâncias comumente utilizadas como ingredientes culinários e de alguns aditivos que visam prolongar o seu tempo de prateleira, mas que ainda conservam características próximas dos alimentos de onde foram originados; o quarto é o Grupo 4 – Alimentos ultraprocessados, que são caracterizados como formulações industriais feitas tipicamente com ingredientes industriais que não são comumente utilizados no preparo das refeições em casa, e que, devido ao extenso grau de processamento ao qual foram submetidos, conservam praticamente nada dos alimentos básicos (ou seja, dos alimentos *in natura* e/ou minimamente processados) de onde foram originados. Diferentemente dos alimentos processados, alimentos ultraprocessados tendem a substituir alimentos *in natura* e/ou minimamente processados e as preparações culinárias feitas com esses alimentos.

O Guia Alimentar (BRASIL, 2014a) destaca o enfraquecimento das habilidades culinárias da população como um dos obstáculos a serem superados para a promoção da alimentação adequada e saudável, que se constitui em direito humano básico e envolve a garantia de práticas alimentares adequadas aos aspectos biológicos e contextos socioculturais dos indivíduos. Assim, o Guia propõe uma definição de habilidades culinárias mais condizente com a necessidade atual no âmbito da saúde pública.

Para o Guia Alimentar brasileiro (BRASIL, 2014a), habilidades culinárias são: '*habilidades necessárias para selecionar, preparar, temperar, cozinhar, combinar e apresentar alimentos na forma de preparações/refeições*'. Essa definição implica também um cozinhar que valoriza o consumo de alimentos *in natura* e/ou minimamente processados e de preparações culinárias baseadas nesses alimentos, entendendo como desvantagem a substituição desses alimentos e preparações por alimentos ultraprocessados (MONTEIRO et al., 2011; MONTEIRO et al., 2017).

Neste estudo, tal como recomendado no Guia Alimentar brasileiro (BRASIL, 2014a), considera-se o estudo das habilidades culinárias envolvidas no preparo de refeições baseadas na combinação de alimentos *in natura* e/ou minimamente processados e temperadas com ingredientes culinários, como sal, açúcar e óleo. Alimentos processados como queijos e pães podem fazer parte ou acompanhar o consumo dessas preparações.

1.2 COMO AVALIAR AS HABILIDADES CULINÁRIAS?

Atualmente, além de não existir uma definição consensual do que seriam as habilidades culinárias, também não existe um instrumento considerado padrão-ouro para avaliar essas habilidades.

Revisão desenvolvida por McGowan e colaboradores (2017) analisou estudos que abordavam habilidades envolvidas no ato de cozinhar e constatou que, dos 26 estudos publicados entre 1998 e 2013, apenas doze descreviam as avaliações psicométricas dos instrumentos utilizados para coleta de dados e apenas seis apresentavam a teoria que os embasava. Nessa revisão, de todos os instrumentos analisados, apenas o instrumento desenvolvido por Barton, Wrieden e Anderson (2011) foi considerado como promissor, muito em função do extensivo detalhamento das etapas de desenvolvimento e avaliações psicométricas pelo qual passou. Esse instrumento inclui quatro questões relacionadas ao grau de confiança no desempenho das habilidades culinárias, além de outras questões que tratam sobre o tipo de culinária praticado pelos entrevistados, a frequência de preparo das refeições, a segurança no preparo de refeições, o conhecimento sobre nutrição e as escolhas alimentares.

Instrumentos que avaliam o grau de confiança no desempenho das habilidades culinárias geralmente utilizam o conceito de autoeficácia, descrito por Bandura (1977; BANDURA; AZZY; POLYDORO, 2008) na Teoria Social Cognitiva. A autoeficácia, ou a confiança que uma pessoa tem no desempenho de determinadas habilidades, é criada pela combinação de informações de quatro fontes (experiência de domínio, experiência vicária, persuasões sociais e estados somáticos e emocionais) e envolve o julgamento que as pessoas têm

sobre o desempenho de suas capacidades e, nesta medida, acaba influenciando diversos aspectos da vida humana (BANDURA, 2006; BANDURA; AZZY; POLYDORO, 2008).

McGowan e colaboradores (2017) , com base nos estudos transversais analisados durante uma revisão, sugerem que a confiança no uso de métodos e técnicas culinárias (como grelhar e fritar) e no cozinhar alimentos específicos (como as carnes) devem ser consideradas nos instrumentos de estudos que desejam medir a melhoria da qualidade da dieta.

Apesar de existirem distintos instrumentos internacionais desenvolvidos para avaliação das habilidades culinárias, até a definição do instrumento desta tese, ocorrida no primeiro ano de doutorado (2013), não foi encontrado nenhum instrumento considerado padrão-ouro. Até aquele momento também não foram encontrados instrumentos adaptados à realidade brasileira e que contemplavam a definição de habilidades culinárias do Guia Alimentar brasileiro (BRASIL, 2014a).

Recentemente foi publicado artigo que apresenta a validação de constructo do instrumento de Jomori e colaboradores (2017), o primeiro instrumento que se tem conhecimento desenvolvido para avaliar habilidades culinárias de universitários brasileiros. O instrumento é intitulado “Questionário Brasileiro de Habilidades Culinárias e Consumo Alimentar Saudável”. Trata-se de uma versão traduzida, culturalmente adaptada e validada de um instrumento norte-americano desenvolvido pela Universidade de Clemson. Ele é composto por oito partes, a saber: a) um índice para conhecimento da disponibilidade e acesso a frutas e hortaliças durante a semana anterior; b) um questionário de sete itens com opções de respostas em formato de escala de Likert que avalia as atitudes culinárias; c) um questionário sobre o comportamento culinário, mensurado por meio da frequência no desempenho de atividades diárias que envolvem culinária; d) quatro escalas de autoeficácia que avaliam o grau de confiança em alcançar o consumo recomendado de frutas e hortaliças, executar seis atividades básicas na cozinha, doze técnicas culinárias e utilizar frutas e hortaliças enquanto cozinha; e a última parte, que aborda e) nível de conhecimento culinário. Apesar de tratar-se de um amplo instrumento adaptado

transculturalmente à realidade brasileira, ele é voltado para o público universitário e não foi construído para contemplar a definição de habilidades culinárias do Guia Alimentar brasileiro (BRASIL, 2014a).

Logo, considerando que os instrumentos encontrados foram desenvolvidos com base em outras definições de habilidades culinárias, diferentes da definição do Guia Alimentar brasileiro (BRASIL, 2014a), e que os instrumentos utilizados para avaliar autoeficácia devem ser específicos para acessar comportamentos e contextos que estão sendo investigados na pesquisa (BANDURA, 2006; BANDURA; AZZY; POLYDORO, 2008), fortaleceu-se a necessidade do desenvolvimento de um novo instrumento para avaliação das habilidades culinárias de adultos brasileiros responsáveis pela alimentação em casa, e que considerasse a definição de habilidades culinárias preconizada pelo Guia Alimentar brasileiro (BRASIL, 2014a) e adotada nesta pesquisa.

1.3 TENDÊNCIA TEMPORAL DAS HABILIDADES CULINÁRIAS

Estudos que abordam as habilidades culinárias das populações, a confiança no desempenho dessas habilidades, a frequência e o modo de preparo das refeições em casa, bem como o tempo dedicado para essas práticas, têm sido desenvolvidos em países com características de consumo alimentar e de culinária muito diferentes da realidade brasileira. Ainda assim, são essenciais para possibilitar uma aproximação com a temática.

Nos Estados Unidos da América, apesar de não se ter uma pesquisa de abrangência nacional que avalie as habilidades culinárias da população, uma combinação de seis pesquisas nacionais que avaliaram o consumo alimentar com outras seis que avaliaram o uso do tempo possibilitou o conhecimento da evolução do preparo das refeições nas residências norte-americanas no período de 1965 a 2008. No período houve um declínio acentuado na proporção de pessoas que cozinhavam em casa e também no tempo despendido para o preparo dessas refeições, ou seja, além de cozinhar menos frequentemente, os norte-americanos passaram a dedicar menos tempo no preparo de refeições (SMITH; NG; POPKIN, 2013).

Ao se analisar por estratos de renda, a queda na frequência do preparo das refeições em casa foi maior para a classe de menor renda, onde passou de 67% em 1965–1966 para 56% em 2007–2008. Entre homens, a proporção dos que cozinhavam aumentou de 29% para 42%, aumentando também o tempo dedicado ao preparo das refeições, que passou de 37,4 minutos/dia para 45 minutos/dia. Entre as mulheres, o contrário aconteceu. A frequência de cozinhar diminuiu de 92% para 68% e também diminuiu o tempo dedicado ao preparo das refeições em casa, de 112,8 minutos/dia para 65,6 minutos/dia. O declínio no tempo despendido e na frequência do preparo das refeições foi maior até a década de 1990, estabilizando em períodos posteriores (SMITH; NG; POPKIN, 2013).

Ainda na população norte-americana, estudo conduzido com 1.319 indivíduos em 2008-2009 na cidade de Seattle analisou o tempo que os americanos utilizavam cozinhando. Verificou-se que cerca de 16% gastava até uma hora cozinhando por dia, 43% gastava de uma a duas horas e 41% gastava duas horas ou mais cozinhando por dia (MONSIVAIS et al., 2014). Quando analisado só o preparo do jantar, estudo qualitativo conduzido por Beck (2007) com 32 famílias norte-americanas residentes em Los Angeles encontrou que naquela população se despendia, em média, 34 minutos de preparo e 52 minutos para elaboração de todo o jantar. Esse tempo não variava entre as famílias que não incluíam produtos prontos para o consumo no jantar, quando comparados aos que incluíam alguns poucos desses produtos. Todavia, as famílias que faziam uso excessivo de alimentos prontos para o consumo na elaboração dos jantares gastavam significativamente menos tempo (26 minutos, em média) no preparo dessa refeição.

No Reino Unido, no início da década de 1990, uma pesquisa populacional com adultos verificou que apenas 12,7% dos homens e 5,4% das mulheres não sabiam cozinhar. Quando questionados sobre a frequência de preparo das refeições em casa, pergunta que não especificou o tipo de alimento envolvido nesse preparo (se alimento básico ou se alimento pronto e/ou pré-pronto para o consumo), as diferenças por gênero novamente sobressaíram, mostrando que

79,8% das mulheres entrevistadas cozinhavam todos ou na maioria dos dias, enquanto apenas 25,4% dos homens faziam o mesmo (LANG et al., 1999).

Analisando dados da mesma pesquisa, Caraher e colaboradores (1999) verificaram que, no geral, no início dos anos 1990, as pessoas se sentiam muito confiantes no desempenho das suas habilidades culinárias. Apenas 7% das mulheres e 24,4% dos homens relatavam nenhuma confiança no desempenho de habilidades culinárias. Também na utilização de técnicas culinárias e na confiança no preparo de diferentes tipos de alimentos a diferença de gênero ficava clara. Enquanto a maioria das mulheres sentia confiança em utilizar a maioria das técnicas culinárias avaliadas, a confiança variava em homens, muito a depender da idade. De modo geral, homens e mulheres jovens se sentiam mais confiantes em utilizar o micro-ondas. Como ocorrido com o micro-ondas, a confiança em cozinhar massas foi maior entre mulheres e homens jovens.

Mais recentemente, pesquisa de 2008-2009 realizada com amostra representativa de adultos do Reino Unido constatou que quase dois terços dos entrevistados cozinhavam, pelo menos, cinco vezes por semana. As mulheres na faixa etária de 35-49 anos e os principais responsáveis pela alimentação em casa relataram os maiores percentuais de preparo de refeições na maioria dos dias da semana, 81,9% e 83,9%, respectivamente. Quando analisada a confiança no desempenho das habilidades culinárias, verificou-se que as mulheres e os responsáveis pela alimentação também apresentavam maior confiança no desempenho das habilidades culinárias. Dos entrevistados, 97,6% sentiam-se capazes de preparar uma refeição baseadas em alimentos prontos para o consumo, 93,1% de preparar uma refeição a base de alimentos/ingredientes pré-prontos e 89,2% sentia-se capazes de preparar uma refeição principal a partir de alimentos básicos (ADAMS et al., 2015). Também no Reino Unido, outro estudo transversal realizado em 2005 com uma amostra representativa da população (ADAMS; WHITE, 2015) verificou que dentre os indivíduos analisados, dois terços das mulheres e um terço dos homens gastava, por dia, ao menos 30 minutos cozinhando.

Na Irlanda mudanças similares foram observadas, incluindo perda de interesse no preparo das refeições em casa e diminuição do tempo dedicado ao

preparo de refeições com base em alimentos e ingredientes culinários (IOMAIRE; LYDON, 2011).

Na Bélgica, com base em dados de pesquisa nacional de uso do tempo realizada nos anos 1999 e 2004, constatou-se que 95% das mulheres estudadas cozinhavam, pelo menos, uma vez por semana, percentual que cai para 57% quando analisados os homens. Isso deixa claro que também nesse país, as mulheres ainda cozinhavam mais que os homens e estes cozinhavam mais quando tinham entre 24-44 anos e moravam sozinhos ou com crianças. Já quanto ao tempo despendido no preparo das refeições, as mulheres gastavam quase duas horas a mais cozinhando por semana quando comparadas aos homens (DANIELS et al., 2012).

Na Austrália, por meio de uma combinação de três pesquisas nacionais que avaliaram a compra de alimentos por domicílios nos anos de 1988-1989, 1998-1999 e 2009-2010 com outras três pesquisas que avaliaram o uso do tempo nos anos de 1992, 1997 e 2006, foi possível avaliar a tendência das práticas alimentares nas residências australianas. No período, verificou-se declínio no tempo dedicado ao preparo das refeições em casa, especialmente entre as mulheres, que passaram a dedicar oito minutos a menos no preparo das refeições durante os dias de semana e 12 minutos a menos nos finais de semana, impactando em aproximadamente uma hora a menos por semana. O declínio no tempo de preparo das refeições em casa foi acompanhado do aumento da compra de alimentos ultraprocessados, prontos e/ou pré-prontos para o consumo, em substituição às preparações culinárias (VENN; BANWELL; DIXON, 2016). Outra pesquisa australiana realizada em 2012 coletou dados de 1.023 principais responsáveis pela alimentação em casa e verificou que três quartos deles sempre ou quase sempre cozinhavam a partir de alimentos básicos. Destes, mais mulheres do que homens. Quem cozinhava mais a partir de alimentos básicos geralmente também apresentava maior interesse por aprender sobre culinária e fazia maior uso de distintas técnicas culinárias de preparo (com exceção do micro-ondas), além de fazer maior uso de temperos naturais, de diversos alimentos, como carnes, legumes, molhos, e de distintos utensílios (WORSLEY et al., 2015).

Em Taiwan, estudo longitudinal desenvolvido com idosos que foram acompanhados por dez anos (CHEN et al., 2012) verificou que quase a metade dessa população (43%) nunca cozinhava durante a semana, 17% cozinhava de uma a duas vezes por semana, apenas 9% cozinhava de 3-5 vezes/semana e 31% deles cozinhavam mais frequentemente, 5 vezes ou mais/semana. Vale destacar que a maioria da população era composta por homens e tinha idade inferior a 75 anos. Porém, quando analisado o percentual da população que mais cozinhava (31%), esse perfil muda, sendo majoritariamente composto por mulheres e idosos de menor idade.

Observa-se, portanto, em diversos países, que a culinária e o preparo das refeições em casa têm passado por algumas mudanças. Essas mudanças, denominadas por Lang e Caraher (2001) como transição culinária, envolveriam *“o processo no qual culturas inteiras experimentam mudanças fundamentais no padrão e no tipo de habilidades requeridas para colocar comida na mesa”*. Segundo os autores, tal transição trata-se de uma reestruturação da culinária, que não necessariamente estaria relacionada ao declínio nas habilidades envolvidas no preparo das refeições, mas sim à confiança para utilizar as habilidades culinárias.

Para vários autores, a diminuição das habilidades culinárias da população, da confiança no uso dessas habilidades e da frequência e do tempo dedicado ao preparo das refeições em casa tem levado ao aumento no consumo de produtos prontos para consumo (IOMAIRE; LYDON, 2011; SMITH; NG; POPKIN, 2013). O aumento no consumo de produtos prontos para o consumo em todo o mundo preocupa especialistas em saúde pública em função da sua relação com o desenvolvimento da obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, doenças cardiovasculares e outros tipos de doenças que são influenciados pela alimentação (EBBELING; PAWLAK; LUDWIG, 2002; LOBSTEIN et al., 2004; POPKIN, 2006; MONTEIRO; CANNON, 2012; MARTINS et al., 2013; MONTEIRO et al., 2013; MOODIE et al., 2013; PAHO, 2014; LOUZADA et al., 2015b; PAHO, 2015; MONTEIRO et al., 2017).

1.4 ESTUDOS OBSERVACIONAIS SOBRE HABILIDADES CULINÁRIAS E QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO

São diversos os fatores que influenciam o consumo alimentar, como sexo e idade, preferências alimentares, conhecimentos e atitudes sobre alimentação e nutrição, preço dos alimentos, nível de escolaridade, situação de trabalho, renda, fatores culturais, familiares, círculos de relações pessoais, produtos da mídia, disponibilidade e diversidade de alimentos, tamanho das porções e ambiente escolar (THIELE et al., 2004; TAYLOR; EVERS; MCKENNA, 2005; SCAGLIONI et al., 2011; SLEDDENS et al., 2015). Habilidades culinárias e o preparo das refeições em casa são fatores que também influenciam a qualidade da alimentação consumida (MILLS et al., 2017).

Em estudo de revisão sistemática, Mills e colaboradores (2017) constataram que cozinhar em casa esteve relacionado a desfechos benéficos de saúde, repercutindo em aumento no consumo de frutas e hortaliças e de outros grupos de alimentos saudáveis, além de adesão a dietas consideradas saudáveis, como a mediterrânea, e melhoria nos padrões alimentares e nutricionais. Essa revisão esclarece que os principais determinantes das habilidades culinárias são o gênero (ser mulher), as relações pessoais próximas (ser casado, ter filhos), o interesse e engajamento pessoal no preparo das refeições, além de questões culturais e étnicas. Todavia, os autores reforçam que, por mais que a habilidade culinária seja um dos determinantes do preparo das refeições em casa, os determinantes do cozinhar em casa são mais complexos do que simplesmente ter ou não habilidades culinárias.

Em revisão realizada com inclusão de 11 estudos transversais que abordaram o cozinhar em casa, McGowan e colaboradores (2017) encontraram em sete deles associação entre habilidade culinária e escolhas alimentares mais saudáveis, como o aumento no consumo de frutas e verduras e a diminuição do consumo de alimentos de conveniência e *'take-away'*¹, repercutindo também em melhoria da qualidade nutricional da dieta.

¹ Tipo de refeição comprada fora de casa e geralmente consumida em ambiente doméstico.

Na Suíça, em estudo longitudinal de base populacional, constatou-se que as habilidades culinárias estavam correlacionadas positivamente com o consumo semanal de hortaliças (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013). A confiança em comprar e preparar alimentos mostrou-se relacionada a um menor consumo de refeições do tipo *fast food* em mulheres australianas de baixa renda (THORNTON; JEFFERY; CRAWFORD, 2013) e em adultos da parte germânica da Suíça (VAN DER HORST; BRUNNER; SIEGRIST, 2011a). Outros estudos têm relacionado a confiança em comprar e preparar alimentos a um menor consumo de refeições e produtos prontos para consumo em adultos na Grã-Bretanha (BUCKLEY; COWAN; MCCARTHY, 2007) e na Suíça (BRUNNER; VAN DER HORST; SIEGRIST, 2010; VAN DER HORST; BRUNNER; SIEGRIST, 2011b; HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013), em trabalhadores e estudantes na Irlanda (IOMAIRE; LYDON, 2011) e em universitários na Austrália (THORPE et al., 2013). Também na Austrália, em estudo transversal realizado com mães de escolares (BESHARA; HUTCHINSON; WILSON, 2010), constatou-se que a confiança no preparo dos alimentos foi mais determinante para o preparo de refeições saudáveis do que o tempo disponível para tal.

Informações relevantes e complementares para o estudo do tema têm sido propiciadas por outros tipos de estudos, como os que analisam a frequência de preparo das refeições em casa. Nos Estados Unidos, em estudo transversal desenvolvido com jovens adultos, a maior frequência de preparo das refeições esteve relacionada ao maior consumo de hortaliças, frutas, cálcio e grãos integrais e menor consumo de gordura (LARSON et al., 2006). Em Taiwan, em estudo de coorte com população idosa, verificou-se que os que cozinhavam mais durante a semana consumiam maior quantidade de fibra dietética, vitamina C e cálcio e menor quantidade de carnes e de colesterol (CHEN et al., 2012). Nos Estados Unidos, em estudo de base populacional desenvolvido com pais, verificou-se que quanto menor o tempo dedicado ao preparo das refeições em casa, menor a quantidade de frutas e hortaliças consumidas e maior a frequência de consumo de *fast food* pelas crianças (BAUER et al., 2012). Na Inglaterra, o maior envolvimento dos pais no preparo das refeições também influenciou

positivamente o consumo de frutas e hortaliças na alimentação de pais e filhos (OHLY et al., 2013).

1.5 INTERVENÇÕES E PROGRAMAS PARA PROMOÇÃO DE HABILIDADES CULINÁRIAS

Intervenções com foco no aperfeiçoamento das habilidades culinárias e no preparo de refeições em casa vêm sendo desenvolvidas, sendo que a maioria apresenta cunho educativo.

Algumas intervenções voltadas ao público infanto-juvenil, desenvolvidas na Inglaterra, Estados Unidos, Canadá e Austrália por meio de aulas de culinária extraclasse nas dependências das escolas, observaram melhoria das habilidades no preparo dos alimentos, maior confiança em experimentar novos alimentos, maior motivação em auxiliar os pais no preparo das refeições em casa e também maior independência sobre as escolhas de alimentos, mostrando-se espaços importantes para transmissão de conhecimentos, exercício da prática e debate sobre o assunto (HYLAND et al., 2006; THONNEY; BISOGNI, 2006; CARAHER; SEELEY, 2010; DRUMMOND, 2010; GATENBY; DONNELLY; CONNELL, 2011; CARAHER; LLOYD; SEELEY, 2011; THOMAS; IRWIN, 2011).

Intervenções voltadas a adultos também têm sido relatadas na literatura. Na Inglaterra foi desenvolvido um estudo piloto de intervenção voltado a universitários para ensiná-los a cozinhar alimentos baratos e nutritivos por meio de aulas de culinária. Os resultados mostraram aumento das habilidades culinárias e da confiança no ato de cozinhar em cerca de três quartos dos participantes (LAW, 2013). Na Austrália, uma intervenção voltada a uma comunidade indígena também envolveu metodologia teórico-prática com desenvolvimento de receitas pelos participantes e motivou o envolvimento/desenvolvimento de uma culinária mais saudável em casa (FOLEY et al., 2011).

Outros programas de intervenção voltados a famílias e comunidades, como o 'Can Cook', desenvolvido em Liverpool, Inglaterra (CARAHER; LLOYD; SEELEY, 2011; CARAHER; LLOYD, 2013), e o 'CookWell', desenvolvido na Escócia (WRIEDEN et al., 2002), que apresentam metodologia mais bem

elaborada e também focam em atividades teórico-práticas, encontraram impactos positivos na aplicação das intervenções (avaliação pré e pós-intervenção), repercutindo positivamente na frequência de consumo de frutas (WRIEDEN et al., 2002; CARAHER; LLOYD, 2013) e hortaliças (CARAHER; LLOYD, 2013) e na confiança em desempenhar habilidades culinárias, tais como seguir uma receita simples (WRIEDEN et al., 2002; CARAHER; LLOYD, 2013), cozinhar a partir de alimentos básicos, experimentar novos alimentos e preparar e cozinhar novas receitas (CARAHER; LLOYD, 2013).

Também há registro de intervenções desenvolvidas especialmente para pais ou responsáveis por crianças. Nos Estados Unidos, pais ou cuidadores de crianças pré-escolares participaram de uma intervenção teórico-prática que aumentou as habilidades do grupo intervenção para o preparo de refeições simples, saudáveis e com uso de especiarias, porém, não repercutiu de forma significativa no consumo de frutas e hortaliças (CONDRASKY; GRAHAM; KAMP, 2006). Na Escócia, estudo longitudinal avaliou a eficácia de um curso de culinária na confiança em desempenhar habilidades culinárias e no consumo alimentar de pais de bebês. O estudo teve três tempos de avaliação e nos pais que completaram a terceira etapa de seguimento verificou-se melhoria significativa na confiança em seguir uma receita simples e preparar e cozinhar novos alimentos. Também houve melhora significativa do padrão de consumo alimentar: diminuição do consumo de refeições prontas e aumento do consumo de frutas e hortaliças, que permaneceram até o final do estudo (GARCIA et al., 2013). Outro estudo foi desenvolvido nos Estados Unidos com adultos responsáveis por preparar as refeições de crianças de nove a 10 anos que participaram do programa 'iCook 4-H', um programa realizado em cinco estágios com o intuito de ensinar habilidades culinárias saudáveis e hábitos de compra e de planejamento das refeições. O programa durou três meses, entre estudo de linha de base e análise pós intervenção e, ao final do programa, foi constatada melhoria significativa no planejamento das refeições da casa, na confiança no desempenho das habilidades culinárias, na vontade de cozinhar mais refeições em casa, no menor consumo de refeições do tipo *fast food*, e no maior consumo de sucos de frutas, sopa de legumes e grãos integrais (MILLER et al., 2016).

Para além dos estudos individuais, é crescente o número de revisões dedicadas à análise das evidências geradas pelos estudos de intervenção.

Revisão realizada por Reicks e colaboradores (2014) para avaliar o impacto das intervenções que abordaram o cozinhar e o preparo das refeições em casa entre a população adulta, identificou 28 estudos e destes, apenas 12 incluíam grupo controle, sendo só a metade deles randomizado. A maioria desses estudos (n=23) avaliavam desfechos antes e após a intervenção, mas o período de seguimento foi bem diverso, variando de um a 48 meses. Também o número de atividades variou bastante, ocorrendo de três a 38 atividades, a depender da intervenção. Dos 28 estudos, 16 apresentaram resultados de melhoria da alimentação, apenas seis deles fazendo uso de um grupo controle. A maioria das intervenções era voltada para adultos, sendo algumas específicas para os pais. Das três intervenções que focaram na melhoria das habilidades culinárias como desfecho de interesse, as duas elaboradas para homens resultaram em melhoria das habilidades. Outra que focou na confiança em seguir uma receita encontrou resultado positivo logo após e seis meses após a intervenção. Apesar dos resultados terem sido favoráveis, os autores destacam a necessidade de cautela na interpretação dos resultados, em função de inconsistência no delineamento, população de estudo e falta de rigor na condução das intervenções.

Em 2015, Dwyer e colaboradores (2015), a partir da revisão de estudos desenvolvidos para promover a alimentação em família, encontraram seis estudos de intervenção com esse foco. Destes, quatro apresentaram valores estatisticamente significativos para o aumento da frequência do preparo das refeições em casa. Um desses estudos, voltado para 22.265 pais trabalhadores de uma empresa de informática que recebiam, via e-mail, materiais educativos por 12 semanas, evidenciou aumento de 8,3% nas refeições saudáveis feitas em família. Apesar de ter analisado poucas intervenções, a revisão destaca que no delineamento de futuros estudos deve-se atentar para barreiras que dificultam a realização das refeições, dentre elas o tempo, os desafios da agenda de compromissos, o custo e as preferências alimentares.

Outra revisão de nove intervenções desenvolvidas para melhorar as habilidades culinárias de adultos analisou o impacto dessas intervenções na confiança no desempenho das habilidades culinárias e no consumo de frutas e hortaliças (GARCIA et al., 2016) constatando dados consistentes de melhora da confiança no desempenho das habilidades culinárias dos adultos analisados. Todavia, a efetividade dos programas para modificar também o comportamento alimentar, que apresentou leve melhora no consumo, foi menos consistente. Novamente, a falta de uniformidade no delineamento, definição dos termos e forma de mensuração das variáveis comprometeu a comparação.

Por fim, a mais recente revisão, publicada em 2017 (MURIMI et al., 2017), analisou os fatores que influenciam a eficácia de intervenções de educação alimentar e nutricional com base em 40 estudos constatando que o sucesso desse tipo de intervenção era dependente do tempo de duração (≥ 5 meses), do número de objetivos da intervenção (até três objetivos principais), da randomização, do embasamento teórico e da fidelidade ao delineamento. Dos estudos analisados, a maioria (70%) era ensaio clínico randomizado. Apenas 23 estudos eram embasados em teoria e a maioria (68%) utilizava apenas um tipo de intervenção.

Por fim, revisão realizada por McGowan e colaboradores (2017), que analisou estudos observacionais, experimentais e qualitativos que abordavam as habilidades envolvidas no ato de cozinhar e de se alimentar, constatou que todos os estudos de intervenção incluídos tiveram como desfecho de interesse a melhoria da qualidade da alimentação. Esse fato chamou a atenção dos autores. Eles destacaram que a maioria das intervenções revisadas focavam em desenvolver as habilidades culinárias com o intuito de que essa melhoria repercutisse na melhora da qualidade da alimentação consumida; todavia, alertam que o oposto também é suscetível de acontecer, na medida em que os indivíduos que se interessam por melhorar a alimentação consumida podem acabar usando e desenvolvendo mais as suas habilidades culinárias.

Observa-se que muitos foram os estudos de intervenção encontrados que focavam na melhora das habilidades culinárias, porém, nenhum deles desenvolvido no Brasil. Há cerca de dez anos Castro e colaboradores (2007) já

alertavam sobre a importância de se considerar a culinária como método educativo para promoção da alimentação saudável no contexto brasileiro. Posteriormente, Diez-Garcia e Castro (2011) contextualizaram mais claramente a culinária como *“um espaço apropriado e promissor para intervenções que visem promover a troca de experiências e um aprendizado holístico sobre alimentação e nutrição”*. Nesse ensaio provocativo, as autoras finalizam destacando que, à época, a culinária vinha sendo negligenciada como objeto científico, necessitando ampliação de seus usos a fim de que pudesse ser explorada em todo o seu potencial.

No contexto brasileiro, ainda hoje a culinária não está sendo explorada como objeto científico em todo o seu potencial. A partir do lançamento do Guia Alimentar para a População Brasileira, ocorrido no final de 2014, documento onde as habilidades culinárias ganharam destaque como um dos obstáculos a serem superados para a consolidação da alimentação adequada e saudável, parece que essa realidade está mudando. Todavia, até o momento não foram encontradas publicações de estudos científicos brasileiros que estudem a associação entre habilidades culinárias e a qualidade da alimentação de crianças em idade escolar. Também ainda não se tem conhecimento de intervenções brasileiras com foco no aperfeiçoamento de tais habilidades entre adultos responsáveis pela alimentação em casa.

1.6 JUSTIFICATIVA

Apesar da importância das habilidades culinárias no contexto de saúde pública e na perspectiva de promoção da alimentação adequada e saudável, e de já existirem estudos que analisam essas habilidades em distintos países, o estudo das habilidades culinárias ainda é pouco desenvolvido no Brasil e, até onde se tem conhecimento, o objeto principal desta tese, ou seja, a análise da associação entre as habilidades culinárias dos pais e o consumo alimentar de crianças em idade escolar, ainda é inédita em nosso meio. A ausência de instrumento para avaliação das habilidades culinárias adaptado à realidade brasileira pode ser uma das razões para a escassez desses estudos.

Esta tese dá continuidade à produção científica sobre o tema habilidades culinárias no Brasil, inicialmente por meio do desenvolvimento e aplicação de um índice para avaliação da confiança no desempenho das habilidades culinárias adaptado à realidade brasileira. A seguir, descreve um estudo transversal onde este índice é aplicado para gerar um primeiro diagnóstico da confiança no desempenho das habilidades culinárias de pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP. Por fim, descreve o desenvolvimento e implementação de uma intervenção educativa com foco no aperfeiçoamento das habilidades culinárias dos pais dos escolares e avalia o impacto dessa intervenção, de forma longitudinal e por meio de comparação entre grupo intervenção e grupo controle, nas habilidades culinárias dos pais e na alimentação consumida por seus filhos.

1.7 PERGUNTA DE PARTIDA

Existe associação entre as habilidades culinárias de pais de crianças em idade escolar e o consumo alimentar de seus filhos?

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Estudar a influência das habilidades culinárias dos pais no consumo alimentar de crianças em idade escolar.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Desenvolver um instrumento para avaliação de habilidades culinárias adaptado à realidade brasileira e analisar sua confiabilidade.
- b) Analisar a associação entre as habilidades culinárias dos pais ou responsáveis e o consumo de alimentos ultraprocessados pelas crianças (estudo transversal).
- c) Desenvolver e implementar uma intervenção educativa voltada ao aperfeiçoamento das habilidades culinárias dos pais.
- d) Avaliar o impacto de uma intervenção educativa nas habilidades culinárias dos pais ou responsáveis e no consumo alimentar das crianças (estudo de intervenção).

3 MÉTODOS

Este capítulo trata do método utilizado nesta pesquisa. São apresentadas as características do estudo, as etapas da pesquisa, o local e a população de estudo, o plano de amostragem, os instrumentos e as técnicas de coleta de dados, finalizando com o tratamento e a análise dos dados.

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Estudo desenvolvido em duas etapas: observacional e experimental (HULLEY et al., 2008; BONITA; BEAGLEHOLE; KJELLSTRÖM, 2010). Na primeira etapa foi realizado um estudo observacional de corte transversal (T_0 – linha de base) para analisar a associação entre as habilidades culinárias dos pais e o consumo alimentar das crianças. Em seguida foi desenvolvido um estudo experimental, randomizado e controlado, com seguimento de quatro meses (T_1), que envolveu intervenção educativa para aperfeiçoar as habilidades culinárias dos pais que participaram do estudo transversal.

3.2 FLUXOGRAMA DAS ETAPAS DA PESQUISA

Figura 2 – Fluxograma das etapas da pesquisa “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2017.

Fonte: Da Autora, 2017.

3.3 LOCAL DE ESTUDO

O estudo foi desenvolvido em nove escolas de uma rede de ensino particular localizadas na região da Grande São Paulo, SP, sendo cinco delas alocadas no grupo intervenção (GI): São Paulo (duas escolas), São Caetano do Sul (uma escola), Diadema (uma escola) e São Bernardo do Campo (uma escola); e quatro delas alocadas no grupo controle (GC): São Paulo (uma escola), Guarulhos (uma escola), Osasco (uma escola) e Santo André (uma escola).

Foram selecionadas todas as escolas da rede de ensino que: a) estavam localizadas na Grande São Paulo, SP; b) contavam com cozinha didática, possibilitando o desenvolvimento da intervenção educativa; e c) ofertavam atendimento em período integral para as turmas de 1º ao 4º ano do Ensino Fundamental, faixa etária das crianças participantes da pesquisa.

Uma décima escola da mesma rede de ensino foi selecionada para a realização dos pré-testes e estudo piloto da pesquisa, esta que também estava localizada na região da Grande São Paulo, contava com cozinha didática, mas não atendia a faixa etária de interesse da pesquisa em período integral.

A instituição parceira tem uma das maiores redes de ensino particular do Estado de São Paulo. As escolas participantes desta pesquisa possuíam cozinha didática e ofertavam atendimento integral para a faixa etária da pesquisa. Nas escolas de atendimento em período integral os escolares passavam o dia todo e recebiam alimentação fornecida pela rede de ensino durante todo o período em que permaneciam na escola, ou seja, três refeições/dia (lanche da manhã, almoço e lanche da tarde), ficando as demais refeições como responsabilidade dos pais/responsáveis.

A Figura 3 apresenta o mapa da região da Grande São Paulo, com destaque para as cidades onde as escolas participantes desta pesquisa estavam localizadas:

Figura 3 – Mapa da região da Grande São Paulo, com destaque para as cidades de localização das nove escolas participantes da pesquisa “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”.

Fonte: Google Images, 2017.

3.4 POPULAÇÃO DE ESTUDO

A população deste estudo correspondeu a pares de pais-crianças em idade escolar das nove escolas de atendimento integral da rede de ensino localizadas na Grande São Paulo, SP.

Foram incluídas neste estudo as crianças em idade escolar matriculadas nas turmas de 1º ao 4º ano do Ensino Fundamental. Considerando as especificações etárias relativas a crianças em idade escolar (WHO, 2008; BRASIL, 1996), apenas as crianças que tinham entre seis e nove anos de idade foram incluídas neste estudo. No caso em que irmãos frequentavam a mesma escola, fato ocorrido em 1,1% dos casos, apenas um deles foi incluído no estudo.

Considerando que este estudo envolveu o membro da família da criança responsável por sua alimentação e que para a quase totalidade das crianças (98%) esse familiar era a mãe (91%) ou o pai (7%) da criança, esta pesquisa

utiliza o termo 'pais de escolares' para se referir ao adulto responsável pela alimentação das crianças em casa.

Não foram incluídas neste estudo os adultos responsáveis pela alimentação das crianças que fossem pagos para o desempenho dessa função, por exemplo, babás ou empregados domésticos. Considerando que a coleta de dados envolveu todas as crianças matriculadas nas turmas selecionadas cujos pais aceitaram participar da pesquisa, a exclusão das crianças que não atendiam as especificações etárias ($n=20$) ocorreu apenas na etapa de análise dos dados. Também teve que ser excluída do estudo uma criança cujos pais eram deficientes auditivos, fato este que inviabilizou a participação na entrevista telefônica.

3.5 AMOSTRA E AMOSTRAGEM

Para a estimativa da amostra foram utilizadas as informações das listas de matrículas de todas as turmas de 1º ao 4º ano do Ensino Fundamental das escolas participantes, disponíveis e atualizadas para o início do ano escolar de 2015. Segundo os dados fornecidos pela instituição parceira, em 2015, essas nove escolas atendiam 2179 escolares matriculados nas turmas de 1º ao 4º ano.

3.5.1 Estudo transversal

3.5.1.1 *Tamanho da amostra*

O tamanho amostral do estudo transversal foi definido com base no número de crianças necessário para avaliar a associação entre a habilidade culinária dos pais e o consumo alimentar das crianças por meio de análises de regressão. Considerando-se o número de preditores ($n=1$), a força esperada da associação ($r^2= 0,10$), o poder do teste de 80%, o nível de significância de 5% e 40% de perdas amostrais (valor baseado em número de perdas do estudo piloto = 38,6%), foram realizadas simulações de tamanhos de amostra na calculadora de amostras do aplicativo WinPepi versão 11.65, módulo Etcetera versão 3.26

(Abramson 2004, 2011) (Quadro 1). Os cálculos resultaram em distintos tamanhos de amostra, sendo que o maior tamanho de amostra necessário para testar essa associação por meio de regressão linear foi fixado em 654 pares de pais-crianças, correspondente a ‘efeito pequeno’ (r^2 de 0,02).

Quadro 1 – Saídas apresentadas pelo aplicativo WinPepi versão 11.65, módulo Etcetera versão 3.26 para o cálculo do tamanho de amostra para teste de associação por meio de análise de regressão, considerando um preditor, r^2 de 0,10, poder do teste de 80%, alfa de 5% e 40% de perdas amostrais.

r^2	Efeito	Tamanho da amostra*
0,1	(entered value)	120
0,02	Pequeno	654
0,13	Médio	90
0,26	Grande	38
0,50	Muito grande	14

Onde:

* Tamanho da amostra inflado para compensar a taxa de 40% de não inclusão.

3.5.1.2 Amostragem

Para o estudo de transversal (T_0 —linha de base), a amostra de escolares foi obtida por meio de sorteio por conglomerado em dois estágios de seleção. O primeiro estágio foi composto por nove escolas e o segundo por 72 turmas, tendo em média 32 escolares por turma, considerando que todas as escolas tinham escolares matriculados nos quatro anos de interesse da pesquisa (1º ao 4º), cada ano, geralmente, com duas turmas por escola.

Para compor o grupo intervenção, no primeiro estágio foram sorteadas cinco escolas e no segundo estágio foram sorteadas quatro turmas por escolas, totalizando 613 escolares. Supondo perda de 40% de recusa/não contatado, estima-se 368 pares pais-crianças em T_0 . O mesmo procedimento foi realizado no grupo controle, cuja amostra por conglomerado no primeiro estágio foi composta pelas quatro escolas restantes e no segundo estágio sorteou-se duas a seis turmas em cada escola do primeiro estágio ($n=517$), estimando em 310 pares pais-crianças no T_0 .

3.5.2 Estudo de intervenção

3.5.2.1 *Tamanho da amostra*

Para a etapa experimental (T_1 – seguimento), optou-se pelo uso de amostra selecionada por meio de pareamento dos grupos. Os participantes do grupo controle (GC) foram pareados aos participantes do grupo intervenção (GI) que aderiram à intervenção educativa ($n=81$). Considerando-se amostra de tamanho fixo, utilizando-se o teste t-Student para comparação de médias de variáveis contínuas, com um alfa bicaudal de 0,05 e um beta de 0,20, calculou-se que com, no mínimo, 64 pais em cada grupo, a magnitude de efeito detectável seria de 0,5 (HULLEY et al., 2008).

3.5.2.2 *Amostragem*

O pareamento do GC em relação ao GI foi realizado por meio de escores de propensão. Adotou-se o pareamento visando equalizar os dois grupos com relação a características que poderiam influenciar as habilidades culinárias dos pais e, assim, obter grupos mais comparáveis possíveis. Para tal, foram consideradas as características socioeconômicas dos participantes. Além disso, no caso desta pesquisa, esse procedimento apresenta vantagens, especialmente no que tange à redução do número de potenciais confundidores, o que acabou por diminuir também o tempo necessário para a coleta de dados, sem que se perdesse precisão e qualidade metodológica (HULLEY et al., 2008).

Os cálculos foram realizados no programa estatístico Stata® versão 14.0 (StataCorp, CollegeStation, TX, USA). Para calcular o escore de propensão de cada indivíduo, foi utilizado modelo de regressão (probit), considerando-se como variável dependente a alocação ou não no grupo intervenção (grupo: intervenção; controle) e como variáveis independentes as características sociodemográficas: sexo (masculino/feminino), idade (anos, contínuo), raça/cor (branco: sim/não), estado civil (casado: sim/não), situação de trabalho (empregado: sim/não), nº de crianças na casa (até 1 criança; 2 crianças ou mais) e Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) da cidade de localização das

escolas. A partir disso, os participantes do GC (n=319) foram pareados aos participantes do GI (n=81) considerando-se a semelhança nos valores individuais dos escores de propensão. Os indivíduos foram agrupados em blocos, contendo um indivíduo do GI para cada controle, pareados segundo similaridade dos escores de propensão. A reposição dos controles também respeitou a ordem de similaridade dos escores de propensão.

3.5.3 Fluxograma dos participantes da pesquisa

Figura 4 – Fluxograma dos participantes da pesquisa “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2017.

Fonte: Da Autora, 2017.

3.6 INSTRUMENTOS DE PESQUISA

Foram desenvolvidos instrumentos originais para coleta de dados deste estudo. Os instrumentos originais, desenvolvidos e testados para aplicação de forma informatizada e via entrevistas telefônicas, são detalhadamente descritos neste capítulo.

3.6.1 Instrumento para avaliação da confiança no desempenho das habilidades culinárias

A construção e avaliação do instrumento desenvolvido para avaliar a confiança no desempenho das habilidades culinárias envolveu distintas etapas, apresentadas na Figura 4.

Figura 5 – Descrição das etapas de construção e avaliação do instrumento desenvolvido para avaliação da confiança no desempenho das habilidades culinárias utilizado na pesquisa “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2017.

Fonte: Da Autora, 2017.

O conceito de habilidades culinárias adotado foi o do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a): *habilidades necessárias para selecionar, preparar, temperar, cozinhar, combinar e apresentar alimentos na forma de preparações/refeições*. O conteúdo do Guia também orientou a escolha das habilidades culinárias avaliadas, direcionando a formulação de novos itens e embasando a adaptação de itens de instrumentos já existentes (BARTON; WRIEDEN; ANDERSON, 2011; UK, 2011; HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013), como pode ser observado no Quadro 2:

Quadro 2 – Itens do instrumento desenvolvido para avaliação da confiança no desempenho das habilidades culinárias de adultos residentes no Brasil e origem de cada item que compõe o Índice de Habilidades Culinárias (IHC). São Paulo, SP, Brasil, 2015.

Itens do instrumento	Origem dos itens
1. Refogar um alimento	- Adaptado do <i>Appendix D Interviewer (stage 1) overview of elements and documents</i> , da <i>National Diet and Nutrition Survey</i> (UK, 2011). - Conteúdo formulado com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a).
2. Assar em forno	- Adaptado do <i>Appendix D Interviewer (stage 1) overview of elements and documents</i> , da <i>National Diet and Nutrition Survey</i> (UK, 2011). - Conteúdo formulado com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a).
3. Temperar uma carne só utilizando temperos naturais	- Conteúdo formulado com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a) e embasado em achados de dois grupos focais sobre o tema 'culinária e saúde' realizados com mães de baixa renda residentes no município de São Paulo*. Nos grupos focais foi verificada valorização dos temperos naturais para o preparo das refeições, mas também uso frequente e complementar de temperos prontos (tipo <i>Sazon</i> e <i>Knorr</i>).
4. Seguir uma receita simples	- Adaptado de Barton, Wrieden e Anderson (2011).
5. Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e ingredientes naturais	- Conteúdo formulado com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a) e embasado em achados de dois grupos focais sobre o tema 'culinária e saúde' realizados com mães de baixa renda residentes no município de São Paulo ² . Nos grupos focais o molho de tomate foi o molho mais citado, sendo que na maioria das vezes era utilizado o molho de tomate ultraprocessado.
6. Preparar uma sopa caseira	- Adaptado de Hartmann; Dohle; Siegrist (2013). - Conteúdo formulado com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a).
7. Cozinhar feijão na panela de pressão	- Conteúdo formulado com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a).
8. Grelhar uma carne	- Adaptado do <i>Appendix D Interviewer (stage 1) overview of elements and documents</i> , da <i>National Diet and Nutrition Survey</i> (UK, 2011). - Conteúdo formulado com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a).
9. Preparar um bolo simples caseiro	- Adaptado de Hartmann; Dohle; Siegrist (2013). - Conteúdo formulado com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a).
10. Preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e ingredientes existentes na casa e sem precisar de receita	- Adaptado de Barton, Wrieden e Anderson (2011) e de Hartmann; Dohle; Siegrist (2013). - Conteúdo formulado com base nas recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a).

Onde:

* Dados oriundos da pesquisa “A experiência de cozinhar e da utilização de produtos ultraprocessados prontos para o consumo entre adultos brasileiros”, que investigou os desafios de preparar e cozinhar pratos e refeições e os fatores que estimulam o uso de alimentos ultraprocessados entre adultos brasileiros. Pesquisa realizada em 2013 por pesquisadores do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS/USP) (dados não publicados).

A crença de autoeficácia, ou seja, a confiança no desempenho das habilidades (BANDURA, 1977; BANDURA; AZZI; POLYDORO, 2008), foi o referencial norteador para o desenvolvimento do instrumento que avalia o grau de confiança no desempenho de dez habilidades culinárias distintas, envolvendo o preparo de refeições caseiras baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados e temperadas exclusivamente com ingredientes culinários.

Nesta pesquisa buscou-se cumprir com os requisitos exigidos para a construção de instrumentos que avaliam autoeficácia (BANDURA, 2006; BANDURA; AZZI; POLYDORO, 2008). Como medida de exploração prévia da temática, foi realizada a leitura em profundidade da transcrição de dois grupos focais realizados com mães de baixa renda residentes em São Paulo, SP, oriundos da pesquisa “A experiência de cozinhar e da utilização de produtos ultraprocessados prontos para o consumo entre adultos brasileiros”. Essa pesquisa foi realizada em 2013 por pesquisadores do NUPENS – dentre eles a autora principal desta tese –, e investigou os desafios de preparar e cozinhar pratos e refeições e os fatores que estimulam o uso de alimentos ultraprocessados entre adultos brasileiros (dados ainda não publicados). Mesmo não sendo realizada com objetivo de avaliar as percepções e dificuldades no desempenho das habilidades culinárias, tal pesquisa possibilitou uma maior aproximação com as percepções de público similar ao desta pesquisa e fortaleceu a construção dos itens do instrumento, complementando as informações embasadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a).

Portanto, com base na teoria previamente citada e seguindo o procedimento adotado por instrumentos já existentes (BARTON; WRIEDEN; ANDERSON, 2011; UK, 2011; HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013), desenvolveu-se um instrumento no qual cada uma das dez habilidades é avaliada por escores atribuídos conforme o grau de confiança que o entrevistado

refere com relação ao desempenho da habilidade, empregando-se escala de quatro pontos: 0-nada confiante, 1-pouco confiante, 2-confiante e 3-muito confiante. A somatória dos escores obtidos, variando entre zero e 30 e posteriormente transformada em escala de zero a 100, sintetiza a habilidade culinária de cada entrevistado ou o seu escore no Índice de Habilidades Culinárias (IHC), considerando que quanto maior o escore, maior a habilidade culinária.

Uma primeira versão do instrumento para mensuração do IHC foi submetida por e-mail a especialistas para que avaliassem se os itens eram consistentes com o referencial teórico, bem como sua organização, objetividade, clareza, facilidade de leitura e compreensão do conteúdo. Quatro desses especialistas responderam, três deles pesquisadores em alimentação e nutrição e um deles nutricionista da instituição parceira. Após a avaliação dos especialistas, uma segunda versão do instrumento foi finalizada, informatizada e testada.

3.6.2 Questionário para caracterização sociodemográfica dos participantes da pesquisa, sobre o preparo das refeições em casa e sobre o aprendizado das habilidades culinárias

Desenvolveu-se um questionário que compreendeu 19 questões sobre as características sociodemográficas, 30 questões sobre o preparo das refeições em casa e oito questões sobre o aprendizado das habilidades culinárias, correspondendo aos blocos 1, 2 e 4 do instrumento de coleta de dados desta tese, respectivamente. Essas questões, juntamente com o bloco 3 (bloco das habilidades culinárias) e com mais quatro perguntas sobre comensalidade e quatro perguntas exclusivas para o grupo intervenção, totalizam 72 questões do instrumento de coleta de dados desta tese, que é disponibilizado na íntegra no Apêndice A.

Com base em questionários já existentes utilizados em pesquisas de base populacional do Reino Unido e do Brasil (HEA, 1998; UK, 2011; BRASIL, 2014b), foram desenvolvidas novas perguntas para atender aos objetivos da tese;

quando utilizadas perguntas adaptadas de outros questionários, as principais modificações foram a inclusão de opções de respostas e a adaptação à realidade brasileira. A pergunta 25 foi a única retirada na íntegra da pesquisa ‘Vigitel 2013’ (BRASIL, 2014b).

A equipe que desenvolveu os instrumentos era composta por pesquisadores em alimentação e nutrição. Tal qual ocorrido com o IHC, uma primeira versão do instrumento foi submetida a especialistas para que avaliassem se os itens eram consistentes com o referencial teórico (Guia Alimentar brasileiro) e se o questionário era organizado, objetivo, claro, fácil de ler e de compreender. Quatro especialistas completaram a avaliação, lendo as questões e opções de respostas para assegurar que os itens contemplavam os temas a serem mensurados e fizeram considerações. Uma nutricionista da instituição parceira também participou dessa avaliação. As considerações foram averiguadas e acatadas para refinamento da versão utilizada nos testes (pré-teste e estudo piloto). As principais mudanças foram para reordenação das perguntas e inclusão de opções de respostas. Após essa avaliação, uma segunda versão do instrumento foi finalizada, informatizada e testada.

A informatização se deu mediante a inclusão dos questionários, dispostos conforme os blocos previamente descritos, no *software* Pesquisa NUPENS. Esse *software* trata-se de um sistema *online* de propriedade do NUPENS/USP, desenvolvido para uso exclusivo em pesquisas do núcleo, sendo que esta pesquisa de doutorado é a primeira a utilizar tal sistema. Ele foi operacionalizado, mediante contratação, por uma equipe de desenvolvimento de *softwares* da Escola Politécnica da USP, sendo finalizado em setembro de 2014. O Pesquisa NUPENS permite a aplicação de entrevistas presenciais, via e-mail ou via telefone, permitindo ainda o gerenciamento das pesquisas em tempo real, por meio da visualização da coleta de dados e da aplicação das entrevistas, com geração de banco de dados em formato aberto – do tipo .csv - o que permite a análise em distintos programas estatísticos. O *software* permite cadastramento de distintos formatos de questões (tabela, nota, mensagem, texto dissertativo, uma única resposta, várias respostas) e de opções de respostas (uma escolha, múltipla escolha, número e data).

3.6.3 Recordatório alimentar de 24 horas adaptado para o uso da Classificação NOVA

No primeiro semestre de 2013, um grupo de pesquisadores do NUPENS, incluindo a autora desta tese, desenvolveu um projeto piloto para elaboração de um recordatório alimentar de 24 horas adaptado para a coleta de dados de consumo alimentar individual segundo a Classificação NOVA (MONTEIRO et al., 2017), que considera a extensão e o propósito do processamento industrial a que os alimentos foram submetidos. Esse projeto piloto compreendeu três etapas, a saber: a) elaboração do recordatório alimentar adaptado; b) aplicação do recordatório adaptado em uma amostra de conveniência; e c) análise do desempenho do novo recordatório alimentar.

Na primeira etapa, definiu-se que o recordatório adaptado seguiria a lógica de aplicação do método *Multiple-Pass*, desenvolvido em 1999 pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) (MOSHFEHGH et al., 2008). Optou-se pela manutenção dos itens dos recordatórios alimentares de 24 horas tradicionais, porém, com a inclusão de perguntas diferenciadas, visando maior detalhamento de aspectos como: local de preparo dos alimentos (ex. preparação feita em casa ou comprada pronta); local de consumo (ex. casa, restaurante tradicional ou comida por quilo, cadeias de *fast food*, entre outros); marca do alimento (quando houver); e inclusão de mais itens de consumo frequentemente esquecidos pelos entrevistados (ex. água, café, biscoitos, salgadinhos, molhos, entre outros). Como em outros recordatórios, disponibilizou-se também um espaço destinado às observações do entrevistador, por exemplo, o relato dos ingredientes utilizados nas receitas das preparações consumidas (NUPENS/USP, 2013).

Na segunda etapa, a versão em papel do recordatório adaptado foi testada em uma amostra de conveniência (n=100) composta por integrantes da comunidade acadêmica da Faculdade de Saúde Pública da USP. O teste ocorreu no segundo semestre de 2013 e, após coleta, os dados coletados foram digitados duplamente em uma máscara elaborada no programa Epidata 3.1. Os dados foram analisados e o recordatório adaptado foi considerado adequado

para captação de informações que permitissem a classificação facilitada dos alimentos citados dentro dos grupos de alimentos descritos pela Classificação NOVA. A versão final em papel do recordatório alimentar de 24 horas adaptado para uso da Classificação NOVA pode ser visualizado no Anexo A.

Como desdobramento desse projeto piloto, em meados de 2014, decidiu-se aperfeiçoar o recordatório adaptado, transformando-o no *software online* para aplicação de recordatórios alimentares de 24 horas denominado e-NOVA24h.

O *software* e-NOVA24h foi desenvolvido com intuito de facilitar o uso da Classificação NOVA em coleta e análise de dados provenientes de recordatórios alimentares. Sua informatização também viabiliza a utilização do recordatório adaptado em coletas de dados de pesquisas epidemiológicas de maior abrangência, logo, o intuito é disponibilizá-lo para uso em pesquisas de forma livre e gratuita, como domínio público. Como esta pesquisa de doutorado é a primeira a utilizar o e-NOVA24h, o *software* foi desenvolvido como parte desta tese.

Trabalharam no desenvolvimento e operacionalização do *software* uma equipe de pesquisadores do NUPENS/USP, incluindo a autora desta tese. O desenvolvimento do e-NOVA24h compreendeu diversas etapas, a saber: a) contato e contratação da equipe responsável pela informatização e operacionalização do *software*; b) direcionamento de funcionalidades do sistema; c) definição, adequação e montagem do banco de alimentos segundo a Classificação NOVA; d) elaboração de lembretes (*prompts*) para facilitar a classificação dos alimentos dentre os grupos propostos pela Classificação NOVA; e) montagem e codificação de itens operacionais para preenchimento no *software* (ex. nomes das refeições, locais de consumo, medidas caseiras, lista de alimentos esquecidos); f) elaboração da proposta de relatório a ser gerado pelo sistema; g) trâmites para hospedagem do *software*; h) pré-teste; i) elaboração do manual; e j) estudo piloto.

Cada item do recordatório adaptado desenvolvido em papel foi transformado em uma tela do sistema. O banco de alimentos, a tabela de composição e as medidas caseiras foram obtidos da Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF 2008-2009 – módulo Consumo Alimentar (IBGE, 2011a; IBGE,

2011b; 2011c). Os itens alimentares relatados na POF, utilizados como base para alimentação do sistema, foram registrados na sua forma agregada, ou seja do modo como foram consumidos, assim os alimentos *in natura* e minimamente processados e ingredientes culinários são apresentados conjuntamente como preparações culinárias. Todos os alimentos presentes no banco original da POF 2008-2009 – módulo Consumo Alimentar foram classificados conforme os grupos de alimentos da Classificação NOVA. Os lembretes (*prompts*) foram elaborados visando facilitar a tomada de decisão referente à classificação dos alimentos durante a coleta de dados. Para agilizar a coleta de dados, optou-se pelo sistema de preenchimento de informações do tipo ‘*auto complete*’.

Nesta primeira versão do *software* dois tipos de relatórios podem ser gerados: um deles com apresentação tabular dos dados de consumo alimentar do conjunto de entrevistados, na qual se detalha a participação calórica na dieta e por grupos e subgrupos de alimentos da Classificação NOVA em relação às calorias totais da dieta média da população; e o outro gerado na forma de banco de dados em formato aberto – do tipo .csv- com todas as informações que foram coletadas e também com os cálculos de participação calórica apresentados no relatório tabular. A análise dos dados de consumo alimentar se dá de forma agregada, ou seja, considerando três grandes grupos de alimentos da Classificação NOVA: a) Alimentos *in natura* ou minimamente processados e suas preparações culinárias: grupo composto pela combinação de alimentos *in natura* e/ou minimamente processados (Grupo 1 da Classificação NOVA) combinados aos ingredientes culinários (Grupo 2 da Classificação NOVA), e apresentados na forma de preparações culinárias caseiras; b) Alimentos processados (Grupo 3 da Classificação NOVA); e c) Alimentos ultraprocessados (Grupo 4 da Classificação NOVA).

O desenvolvimento do *software* iniciou no segundo semestre de 2014 e foi finalizado no primeiro semestre de 2015, quando foi testado e disponibilizado para uso nesta pesquisa.

3.6.4 Testes dos instrumentos de pesquisa

Todos os instrumentos desenvolvidos para esta pesquisa passaram por pré-teste e estudo piloto realizados em uma escola da mesma rede de ensino, com características e público similares à população da pesquisa da tese. O IHC também passou por teste-reteste. O pré-teste foi realizado para verificação do entendimento/compreensão das questões. O piloto visou testar a operacionalização da coleta e também auxiliou na estimação da magnitude do problema de recrutamento e no direcionamento da taxa de recrutamento necessária para este estudo (HULLEY et al., 2008). O teste-reteste serviu para as análises de confiabilidade.

Os testes foram realizados com uma amostra de conveniência composta por adultos responsáveis pela alimentação de escolares de seis a nove anos matriculados em uma escola da instituição parceira de atendimento parcial localizada no bairro Ipiranga, São Paulo, SP, não participante da coleta de dados desta tese. Foram selecionadas as quatro turmas que contemplavam a faixa etária das crianças de interesse, uma de cada ano letivo do Ensino Fundamental, totalizando 127 adultos responsáveis elegíveis a participar do estudo para testes dos instrumentos.

Todos os 127 adultos foram convidados a participar de entrevistas telefônicas com duração de 5-20 minutos para responder as questões constantes no instrumento. Os convites foram enviados via escola, por meio dos escolares. Destes, 78 pais (61,4%) aceitaram participar. Dez foram convidados a participar do estudo pré-teste e o restante (n=68) do estudo piloto e do teste-reteste.

No pré-teste, ocorrido em setembro de 2014, após responderem ao questionário, os dez pais foram indagados sobre: a) clareza das perguntas; b) adequação e suficiência das opções de respostas; c) clareza das instruções fornecidas pelo entrevistador; e d) adequação do tempo de aplicação. O estudo piloto e o teste-reteste ocorreram de outubro a novembro de 2014. Cada participante foi entrevistado duas vezes com intervalo entre sete e 15 dias. Destes, 59 completaram a entrevista original e, após as perdas/desistência, 51

completaram a entrevista repetida (reteste), sendo incluídos nas análises de confiabilidade.

As entrevistas ocorreram nas instalações do Laboratório para Pesquisas por Telefones (LabTel), da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. As entrevistas do pré-teste ocorreram com aplicação dos quatro blocos do instrumento de forma sequencial (uma entrevista telefônica/adulto) e duraram aproximadamente vinte minutos. As entrevistas do estudo piloto, divididas em blocos e incluindo aplicação de recordatório alimentar (duas entrevistas telefônicas/adulto), duraram de dez a 15 minutos cada. As entrevistas do reteste (uma entrevista telefônica/adulto) incluíram apenas o bloco 3 do instrumento (IHC) e duraram cerca de cinco minutos cada. As perguntas foram lidas diretamente da tela do computador e as respostas digitadas e registradas em arquivo eletrônico de dados. A equipe de coleta de dados, composta por duas alunas de graduação em Nutrição, foi treinada para conhecimento dos protocolos da pesquisa e padronização da aplicação das entrevistas. A coleta ocorreu sob supervisão da autora desta tese.

Também os *softwares* Pesquisa NUPENS e e-NOVA24h passaram por pré-testes, ocorridos no segundo semestre de 2014. Sua realização deu para que pudessem ser corrigidos eventuais erros de formulação, fornecendo subsídios para o aprimoramento das versões finais. Após os testes, foram feitos os ajustes necessários e elaborados os manuais de uso dos sistemas, etapa que se estendeu até o início do primeiro semestre de 2015.

3.7 DELINEAMENTO E IMPLEMENTAÇÃO DA INTERVENÇÃO

O delineamento da intervenção envolveu as seguintes etapas: a) definição dos objetivos da intervenção; b) definição da teoria e dos métodos a serem utilizados; c) definição do programa de intervenção; d) definição da forma de implementação da intervenção; e e) definição da forma de avaliação.

3.7.1 Definição dos objetivos da intervenção

Nesta etapa se definiu as metas do programa de intervenção, bem como as possíveis modificações decorrentes da intervenção. Optou-se pelo desenvolvimento de uma intervenção em nível individual, considerando-se a confiança no desempenho das habilidades culinárias dos pais como um determinante individual modificável e que poderia impactar na alimentação consumida pelas crianças.

O foco da intervenção foi o aperfeiçoamento das habilidades culinárias dos pais e seu consequente impacto na alimentação consumida pelas crianças. Estabeleceu-se como desempenho esperado a melhoria das habilidades culinárias dos pais que refletiria na elaboração de refeições majoritariamente baseadas em alimentos *in natura* e/ou minimamente processados, diminuindo o uso de alimentos ultraprocessados no preparo dessas refeições.

3.7.2 Definição da teoria e dos métodos a serem utilizados

Optou-se pelo desenvolvimento de uma intervenção educativa baseada nos princípios da *'food literacy'* (VIDGEN; GALLEGOS, 2014; CULLEN et al., 2015) e da teoria da autoeficácia (BANDURA; AZZI; POLYDORO, 2008) e operacionalizada por meio de curso de culinária teórico-prático, presencial e com participação dos pais na execução das receitas.

Como a proposta foi trabalhar a culinária na perspectiva de promoção da alimentação adequada e saudável, os princípios da *'food literacy'* (VIDGEN; GALLEGOS, 2014; CULLEN et al., 2015) nortearam ações visando o empoderamento dos indivíduos para que, tendo ciência dos distintos fatores que envolvem a qualidade da alimentação consumida, eles adquirissem as habilidades e capacidades para, de maneira autônoma, revisar e adaptar a sua própria alimentação e, conseqüentemente, a alimentação da família, em resposta às mudanças do sistema alimentar contemporâneo.

Neste sentido, a autoeficácia, entendida nesta pesquisa como a confiança que uma pessoa tem no desempenho de determinadas habilidades (BANDURA;

AZZY; POLYDORO, 2008) e utilizada também para embasar o instrumento de avaliação das habilidades culinárias (IHC) desta pesquisa, direcionou o delineamento da intervenção. O intuito foi construir um curso de culinária que possibilitasse a participação dos pais na construção do conhecimento e potencializasse o desenvolvimento dos quatro fatores principais da criação das crenças de autoeficácia (BANDURA; AZZY; POLYDORO, 2008), a saber: a) experiência de domínio: considerando que a crença de autoeficácia é dependente da prática e da interpretação do resultado de comportamentos anteriores, o curso previu a participação dos pais na parte prática das aulas, conduzindo a execução das receitas, com apoio da nutricionista; b) experiência vicária: considerando que nem todos os pais teriam a oportunidade de participar da elaboração das preparações em todas as aulas, assumiu-se que a observação do resultado positivo na execução das receitas por parte de outros pais também seria um fator de incentivo para a execução das receitas em casa; c) persuasões sociais: no caso deste curso, a nutricionista foi designada como responsável por ministrar os cursos e, nessa posição, também encorajar e empoderar os pais por meio de persuasões positivas, para a execução dos ensinamentos nas refeições preparadas em casa; e d) estados somáticos e emocionais: não tendo como controlar estresse, ansiedade, excitação, alteração de humor, ou qualquer outro tipo de alteração emocional que podem levar o indivíduo a duvidar da sua capacidade de desempenhar as habilidades culinárias envolvidas no preparo das refeições, esta intervenção se propôs a promover um local de troca entre os pares, possibilitando o compartilhar de experiências, aspirações e até mesmo angústias que envolvam o preparo das refeições em casa e a alimentação da criança.

3.7.3 Definição do programa de intervenção

Nesta etapa definiu-se a sequência dos componentes da intervenção e os materiais e recursos necessários à sua execução. Resumidamente, foram feitos: a) contatos e reuniões com as nutricionistas da instituição parceira (nutricionista supervisora e nutricionista de cursos); b) visita técnica em uma das cozinhas

didáticas da instituição parceira para conhecimento das instalações, dos equipamentos e dos materiais disponíveis; c) seleção e definição das receitas; d) definição do foco e elaboração do conteúdo programático por aula; e) elaboração de material didático (*folders*) para cada aula (Apêndice B); f) definição das estratégias de ensino; g) elaboração do manual de treinamento das nutricionistas (Apêndice C); e h) pré-teste da intervenção proposta.

A equipe responsável pelo desenvolvimento e aperfeiçoamento da intervenção foi composta pelos integrantes do NUPENS, que compreende o coordenador do NUPENS e orientador desta tese, a autora desta tese (Nutricionista com formação técnica em Cozinha/Gastronomia) e duas alunas de iniciação científica, em parceria com duas nutricionistas da instituição parceira.

3.7.3.1 A intervenção

A temática da intervenção educativa envolveu culinária para promoção da alimentação adequada e saudável, a fim de aperfeiçoar as habilidades culinárias dos pais, capacitando-os para a elaboração de refeições baseadas em alimentos *in natura* e/ou minimamente processados e temperadas exclusivamente com temperos naturais e ingredientes culinários, como sal, óleo e açúcar. Foi desenvolvido um curso de culinária cujo conteúdo foi formulado com base no Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde do Brasil em novembro de 2014 (elaborado com o apoio técnico do NUPENS/USP) (BRASIL, 2014a).

A fim de proporcionar maior autonomia à instituição parceira, o curso foi elaborado nos moldes de um programa de cursos da instituição parceira que promove a alimentação saudável por meio de cursos de curta duração gratuitos, ministrados nas cozinhas didáticas instaladas nas escolas do Estado de São Paulo.

A intervenção foi intitulada “*Culinária prática e saudável para o dia a dia*”. O conteúdo (receitas, embasamento teórico) e aplicação do curso (dinâmica e método de ensino) foram padronizados nas cinco unidades. O curso da intervenção foi planejado para acontecer sem a presença dos pesquisadores.

Foi definido que o curso seria teórico-prático, gratuito e adaptado para a estrutura, à realidade e à aplicabilidade da instituição parceira. Definiu-se que o curso teria duração de dez horas/ aula distribuídas, preferencialmente, em módulos sequenciais de duas horas e meia por semana e que seria ministrado pela nutricionista da instituição parceira responsável pelos cursos da cozinha didática nas escolas selecionadas para este estudo. Também se definiu que em cada aula seria abordado um tema diferente (Quadro 3) e que em cada aula seriam elaboradas de duas a quatro receitas (a depender do tema); além disso, os pais seriam convidados a participar da elaboração das receitas.

As receitas foram selecionadas a fim de valorizar alimentos considerados saudáveis pelo Guia Alimentar (BRASIL, 2014a) e sempre com utilização de habilidades culinárias distintas, possibilitando o conhecimento e aprimoramento de diferentes formas preparar alimentos básicos do dia a dia. As receitas foram selecionadas do acervo de receitas do programa da instituição parceira. Definiu-se a realização de um número limitado de receitas por aula levando-se em consideração a elaboração prática das receitas pelos pais e também o espaço físico e equipamentos disponíveis na cozinha didática. Os insumos para elaboração das receitas foram disponibilizados pela instituição parceira.

Quadro 3. Descrição das aulas, dos conteúdos abordados nos *folders* e das receitas das aulas da intervenção educativa “*Culinária prática e saudável para o dia a dia*”. São Paulo, SP, 2015.

Aulas do curso	Conteúdo dos <i>folders</i>	Receitas das aulas
1 – Alimentação saudável: do que mesmo estamos falando?	Conceito de alimentação saudável do Guia Alimentar para a População Brasileira Por que é importante cozinhar para ter uma alimentação saudável? Dez passos para uma alimentação saudável	Suco de morango vitaminado Suco da horta Torta de frango verdinha (apenas disponibilizado no <i>folder</i> e ofertado na aula para degustação)
2 – Pratos principais	A importância dos pratos principais Dicas para temperar carnes (exemplos de temperos e técnicas de marinagem)	Hambúrguer de carne bovina à parmegiana (hambúrguer grelhado com molho de tomate caseiro) Sardinhas com virado de couve (sardinha assada) Caldo de frango (frango cozido na panela de pressão e congelado depois para uso na próxima aula) Panqueca verde (apenas disponibilizado no <i>folder</i>)
3 – Acompanhamentos	A importância dos acompanhamentos Dicas para congelamento e branqueamento dos alimentos Especial feijão – diferentes tipos e usos de feijão	Lasanha de abóbora (abóbora cozida no vapor) Torta prática de arroz (assada em forno) Cuscuz de verduras Tutu de feijão (apenas disponibilizado no <i>folder</i>) Purê de feijão branco com ramas de cenouras (apenas disponibilizado no <i>folder</i>)
4 – Preparações leves	A importância de consumir preparações leves saudáveis Dicas para planejamento das refeições Especial sobremesas – opções de sobremesas saudáveis	Pão econômico Bolo de gengibre com laranja Pizza de arroz com rabanete Molho prático para saladas Creme de laranja e cenoura (apenas disponibilizado no <i>folder</i>) Doce de casca de maracujá (apenas disponibilizado no <i>folder</i>)

Fonte: Do Autor, 2015.

3.7.3.2 Desenvolvimento dos materiais didáticos

Outra etapa do delineamento da intervenção consistiu na concepção dos materiais necessários para a operacionalização da intervenção educativa: *folders* do curso de culinária (Apêndice B) e manual de treinamento das nutricionistas (Apêndice C).

Para facilitar o acompanhamento das aulas foi elaborado material didático no formato de *folders* para serem distribuídos aos pais no início de cada aula. O conteúdo foi elaborado com base em literatura científica (WRIGHT; TREUILLE, 1998; DOMENE, 2011; BRASIL, 2014a; LOBO, 2015). Os *folders* abordaram o conteúdo completo das quatro aulas (Apêndice B), ou seja, as receitas executadas em aula, as dicas das habilidades culinárias trabalhadas no dia e orientações de como as crianças poderiam ajudar no preparo de cada receita da aula. Esse material didático foi desenvolvido para munir os participantes de ferramentas que viabilizassem a superação de obstáculos para uma alimentação adequada e saudável destacados pelo Guia Alimentar (BRASIL, 2014a), com

especial foco para as habilidades culinárias. Os *folders* foram disponibilizados pela equipe do NUPENS.

Também foi elaborado o manual de treinamento das nutricionistas que ministraram os cursos nas cinco unidades (Apêndice C). O material foi elaborado conforme modelo de treinamento da entidade parceira e serviu para a condução dos treinamentos, bem como para a padronização da aplicação do curso nas cinco unidades. O conteúdo contemplou uma breve explicação do projeto de pesquisa, dos objetivos da intervenção e apresentou, aula a aula, o conteúdo que seria ministrado, o enfoque que seria dado e as habilidades culinárias a serem abordadas. Esse material foi utilizado para o treinamento das nutricionistas das cinco unidades participantes da intervenção.

3.7.3.3 *Pré-teste da intervenção*

O pré-teste da intervenção foi desenvolvido com os mesmos pais participantes do pré-teste e do estudo piloto dos instrumentos desta pesquisa. No primeiro semestre de 2015, com ajuda de duas alunas de iniciação científica, foi retomado o contato com os pais que participaram do pré-teste e estudo piloto dos instrumentos. Os pais foram convidados, via ligação telefônica e também via convite enviado por meio dos escolares, a participar do pré-teste da intervenção. Paralelamente, foi realizado o treinamento da nutricionista que ministrou o curso do pré-teste para esclarecimento de dúvidas sobre o conteúdo, bem como estratégia didática de cada aula.

Nos dias 11 e 25 de abril e 09 e 16 de maio de 2015, a nutricionista da unidade ministrou o curso do pré-teste, que consistiu na reprodução do curso completo para uma turma de 10 pais. Com auxílio de uma aluna de iniciação científica, fez-se um diário de campo com anotações das observações e andamento de cada aula, das observações de pontos positivos e pontos a melhorar, bem como pontos a modificar no material didático entregue aos pais (*folders*). A observação direta serviu para: caracterização dos participantes; coleta de dados sobre adesão, interesse nos temas e nas receitas a serem elaboradas; verificação das principais dificuldades para operacionalização do curso; e análise de adequação de tempo, de conteúdo e da forma de ministrar o

curso. Também, ao final de cada aula foram levantados pelo grupo os pontos positivos da aula, ou seja, os que mereciam ser mantidos da forma como proposto no pré-teste; e os pontos negativos, ou seja, os que precisavam ser aprimorados para o desenvolvimento da intervenção de fato. Os dados coletados foram analisados de forma qualitativa (MINAYO, 2008) e serviram para aperfeiçoamento da intervenção proposta (dados não apresentados).

Parte das atividades e receitas desenvolvidas durante o pré-teste do curso fica melhor ilustrado pelas fotos a seguir (Figuras 6, 7, 8 e 9).

Figura 6 – Mosaico de fotos da primeira aula do curso de culinária “*Cozinha prática e saudável para o dia a dia*” desenvolvido como parte da coleta de dados da tese “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. Pré-teste da intervenção. São Paulo, SP. 2015.

Fonte: Do Autor, 2015.

Figura 7 – Mosaico de fotos da segunda aula do curso de culinária “*Cozinha prática e saudável para o dia a dia*” desenvolvido como parte da coleta de dados da tese “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. Pré-teste da intervenção. São Paulo, SP. 2015.

Fonte: Do Autor, 2015.

Figura 8 – Mosaico de fotos da terceira aula do curso de culinária “*Cozinha prática e saudável para o dia a dia*” desenvolvido como parte da coleta de dados da tese “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. Pré-teste da intervenção. São Paulo, SP. 2015.

Fonte: Do Autor, 2015.

Figura 9 – Mosaico de fotos da quarta aula do curso de culinária “*Cozinha prática e saudável para o dia a dia*” desenvolvido como parte da coleta de dados da tese “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. Pré-teste da intervenção. São Paulo, SP. 2015.

Fonte: Do Autor, 2015.

3.7.4 Implementação da intervenção

3.7.4.1 Treinamento das nutricionistas

O treinamento das nutricionistas se deu de forma presencial e individualizada. A autora desta tese, juntamente com uma nutricionista responsável pelo projeto na instituição parceira, visitou cada uma das cinco unidades escolares alocadas no GI para realização do treinamento. As visitas foram agendadas conforme disponibilidade de cada nutricionista e duraram, aproximadamente, quatro horas cada. Cada uma das nutricionistas recebeu um kit de materiais da intervenção, contendo: um exemplar do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a); um manual impresso de condução do curso (Apêndice C); os *folders* impressos referentes às quatro aulas do curso

(Apêndice B) para distribuição aos participantes dos cursos; e os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice D) para assinatura dos pais e das nutricionistas antes da participação no curso. Durante o treinamento, ênfase especial foi dada na apresentação do Guia Alimentar, à época, havia sido recentemente lançado, destacando o conceito de alimentação saudável adotado pelo Guia e a contextualização da culinária como instrumento promotor da alimentação adequada e saudável. Os materiais impressos foram disponibilizados pelo NUPENS e pagos com a reserva técnica da bolsa de doutorado financiada pela FAPESP/CAPES (Processo nº 2014/10155-4).

3.7.4.2 Recrutamento

Os pais do GI foram convidados a participar dos cursos de culinária por meio de convite individual e nominal. Aproveitando a visita nas escolas para treinamento das nutricionistas, os convites preenchidos foram entregues aos diretores das escolas (Apêndice E). Cada escola ficou responsável por enviar os convites nominais por meio dos escolares e efetuar a inscrição dos pais interessados no curso diretamente na secretaria de cada unidade. Os convites e os TCLEs foram disponibilizados pelo NUPENS.

3.7.4.3 Operacionalização do curso de culinária

Como a intervenção foi delineada para ser pragmática e considerar as possibilidades reais de sustentabilidade da intervenção no ambiente proposto (OLIVEIRA; POTVIN; MEDINA, 2015), a operacionalização do curso de culinária considerou a dinâmica dos demais cursos ofertados pela instituição. Isto foi preconizando visando proporcionar maior autonomia à essa instituição parceira, caso optasse por dar seguimento à intervenção após o término deste estudo.

O planejamento de cada aula, parte integrante do manual de treinamento das nutricionistas (Apêndice C) foi enviado com antecedência à nutricionista que ministrou o curso. Também a nutricionista, junto com uma auxiliar de cozinha, ficou responsável pela compra dos insumos de cada aula, disponibilização e montagem dos materiais, bem como pela distribuição do material didático aos

pais no início de cada aula. Como a instituição parceira oferta certificado de participação ao final dos seus cursos, também o controle de frequência da participação nas aulas era responsabilidade das nutricionistas.

Em cada unidade, a cozinha didática deveria ser preparada antes de cada aula, com separação de todos os ingredientes que seriam utilizados nas receitas do dia e exposição na bancada principal. Recomendou-se que cada aula iniciasse com as boas vindas aos participantes, seguida de uma introdução breve sobre o tema da aula do dia, e posterior leitura da apostila completa, incluindo a leitura detalhada das receitas a serem executadas na aula. A execução das receitas do dia seria conduzida por um dos pais, com auxílio e supervisão da nutricionista responsável. Ao final da execução das receitas haveria a pausa para a degustação e espaço para tirar dúvidas. Durante a execução das receitas a nutricionista também esclarecia as dúvidas e dava dicas para melhor utilização dos utensílios, equipamentos, técnicas culinárias e escolha/manipulação dos ingredientes.

3.7.5 Avaliação da intervenção

Mesmo que a intervenção tenha sido embasada e operacionalizada conforme as teorias e literatura científica previamente descritas, não se descarta a possibilidade de que ela venha a resultar em resultados diferentes do previsto. Assim, previu-se a análise da intervenção considerando o impacto nas habilidades culinárias (variável intermediária) e no consumo alimentar dos escolares segundo grupos da Classificação NOVA (variável desfecho final).

3.7.6 Devolutiva para o grupo controle

Após a coleta de dados do T₁, os pais que integraram o grupo controle foram convidados a participar de uma palestra que abordou o mesmo conteúdo do curso oferecido aos pais do grupo intervenção. Os convites foram enviados no mês de agosto/2016 e as palestras ocorreram em setembro/2016. Um nutricionista da instituição parceira foi treinado para ministrar a palestra nas

quatro escolas controle e utilizou material elaborado em parceria e baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a) e nos *folders* do curso da intervenção (Apêndice B), estes que foram enviados via e-mail para os pais das escolas controle que manifestaram interesse em receber o material.

3.8 COLETA DE DADOS

A coleta de dados da tese ocorreu no período de junho de 2015 a julho de 2016, após aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública (CEP - CAAE: 25962213.9.0000.542) (Anexo B) e foi realizada em distintas etapas, descritas nos tópicos subsequentes e, resumidamente, representadas na Figura 10, que contempla todas as etapas da pesquisa de campo desta tese.

Figura 10 – Etapas da pesquisa de campo da tese intitulada “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2017.

Fonte: Da Autora, 2017.

3.8.1 Coleta de dados do estudo transversal (T₀ – Linha de base)

A coleta de dados da primeira etapa da pesquisa (T₀ – linha de base) iniciou em junho de 2015, estendeu-se até o final de novembro do mesmo ano e

consistiu em duas entrevistas telefônicas a todos os pais dos escolares que aceitaram participar da pesquisa (n= 755).

Foram realizadas duas entrevistas telefônicas com cada pai. Na primeira entrevista os pais responderam o questionário sobre características sócio-demográficas (bloco 1) e responderam o primeiro recordatório alimentar do jantar das crianças. Na segunda entrevista os pais responderam o segundo recordatório alimentar do jantar das crianças e também questões sobre o preparo das refeições em casa, habilidades culinárias e aprendizado dessas habilidades (blocos 2, 3 e 4, respectivamente). Cada entrevista durou de dez a 20 minutos cada (Quadro 4).

Quadro 4 – Esquema de coleta de dados para o estudo de linha de base (T₀) da pesquisa “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2015.

T ₀	1ª ligação telefônica	Coleta do 1º recordatório alimentar do jantar da criança e entrevista sobre os dados sociodemográficos dos pais Tempo aproximado de entrevista: 10 minutos
	2ª ligação telefônica	Coleta do 2º recordatório alimentar do jantar da criança e entrevista sobre as habilidades culinárias, frequência e características das refeições preparadas em casa e aprendizado das habilidades culinárias dos pais Tempo aproximado de entrevista: 20 minutos

Fonte: Do Autor, 2015.

O consumo alimentar foi coletado por meio de dois recordatórios alimentares do jantar de cada criança em cada etapa da coleta de dados (T₀ e T₁). A coleta foi feita em dias não consecutivos (sempre um relativo a um dia de semana e outro a um dia de fim de semana), nos quais os pais relatavam tudo o que as crianças haviam comido e bebido no jantar do dia anterior.

As entrevistas ocorreram nas instalações do Laboratório para Pesquisas por Telefones (LabTel), da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Uma equipe de coleta de dados treinada e composta por cinco pessoas (três graduandas em Nutrição, uma mestranda e uma doutoranda) efetuou as ligações telefônicas sob supervisão da autora desta tese. Estabeleceu-se um número mínimo de tentativas de contato telefônico (n=5) antes que se desse o participante como perdido.

3.8.2 Intervenção Educativa

Entre os meses de outubro a dezembro/2015 ocorreram os cursos de culinária nas cinco escolas intervenção. Foram abertas duas turmas do curso “*Cozinha prática e saudável para o dia a dia*” por escola. Para que o curso se tornasse viável para os padrões da instituição parceira, que exige ao menos 10 participantes para formação de turma, em São Caetano do Sul foi aberta apenas uma turma.

Na maioria das escolas o curso ocorreu durante quatro dias de aula, com exceção da escola de São Caetano do Sul e de uma escola de São Paulo, onde a intervenção ocorreu durante dois dias de aula (cinco horas cada dia), em função da disponibilidade restrita da nutricionista de curso. Isso não acarretou em prejuízo de carga horária e/ou planejamento de aula.

Ao final, o número de participantes presentes nas aulas variou em cada escola: sete pais na escola de São Caetano do Sul; 12 em cada uma das escolas de São Paulo; 23 na escola de Diadema; e 27 na escola de São Bernardo do Campo. Além dos pais, estavam presentes em todas as aulas a nutricionista da instituição parceira de cada unidade, que ministrou o curso, e uma auxiliar de cozinha. Conforme planejado, o curso aconteceu em todas as unidades sem a presença dos pesquisadores.

3.8.3 Coleta de dados do estudo de seguimento (T₁ – após intervenção)

A coleta de dados do T₁, retomada quatro meses após o encerramento da última intervenção, ocorreu de março a julho/2016 e consistiu em duas entrevistas telefônicas a todos os pais dos escolares que participaram da intervenção (n=81) e ao mesmo número de pais nas escolas controle (n=81), ocorrendo de forma similar às entrevistas do T₀ (Quadro 5).

Quadro 5 – Esquema de coleta de dados para o seguimento após a intervenção (T₁) da pesquisa “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar”. São Paulo, SP, 2017.

T₁	1ª ligação telefônica	Coleta do 3º recordatório alimentar do jantar da criança e entrevista sobre a frequência e características das refeições preparadas em casa e aprendido
	2ª ligação telefônica	Coleta do 4º recordatório alimentar do jantar da criança e entrevista sobre as habilidades culinárias

Fonte: Da Autora, 2017.

As instalações do LabTel novamente foram utilizadas para a realização das entrevistas. A equipe de coleta de dados do T₀ passou por novo treinamento e essa etapa também ocorreu sob supervisão da autora desta tese. Novamente estabeleceu-se cinco ligações como número mínimo de tentativas de contato telefônico antes que se desse o participante como perdido.

3.8.4 Controle de qualidade dos dados

As medidas de controle de qualidade da coleta de dados da pesquisa incluíram: uso de instrumentos pré-testados, com aplicação padronizada e, no caso do IHC, com boa confiabilidade; desenvolvimento de manuais de instruções de operacionalização da coleta de dados, de uso dos instrumentos e dos *softwares*; desenvolvimento de manual da intervenção e apresentação presencial dos materiais da intervenção e da dinâmica de condução das aulas para as nutricionistas que ministraram os cursos; seleção e avaliação das entrevistadoras; treinamento das entrevistadoras para condução padronizada da coleta de dados e para correto uso dos *softwares* da pesquisa; e supervisão diária da coleta de dados e do registro dos dados coletados nos bancos de dados gerados pelos *softwares*.

Ainda, visando minimizar o viés de não-resposta (HULLEY et al., 2008), optou-se por: a) no delineamento da pesquisa, selecionar método de coleta de dados via entrevistas telefônicas, por possibilitar contato direto entre entrevistador e entrevistado; e desenvolver instrumentos de coleta de dados curtos e com linguagem coloquial, a fim de facilitar a aplicação das entrevistas e a compreensão por meio dos entrevistados; b) durante o recrutamento, realizar visita pessoal ao gestor de todas as escolas participantes para sensibilização da

equipe escolar acerca da importância da pesquisa; enviar, juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), um convite impresso e nominal a cada pai de cada criança selecionada para participação na pesquisa; e, no TCLE, coletar os dados acerca da disponibilidade dos participantes para o recebimento das ligações telefônicas; c) durante a coleta de dados, estabelecer um número mínimo de tentativas de contato telefônico (n=5) antes que se desse o participante como perdido.

3.9 TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

3.9.1 Tratamento dos dados

3.9.1.1 *Habilidades culinárias*

As habilidades culinárias dos pais ou responsáveis foram mensuradas na forma de escores empregando escala de quatro pontos (escore de 0 a 3). Essa escala foi transformada no Índice de Habilidades Culinárias (IHC), que varia de 0 a 100 e que, quanto mais próximo de 100, maior a habilidade culinária manifestada.

Os indivíduos foram classificados em três estratos conforme a pontuação obtida no IHC. Foram definidas três categorias: baixa habilidade culinária ($\leq 66,7$ pontos no IHC); média habilidade culinária (de 66,8 a 93,2 pontos no IHC) e alta habilidade culinária ($\geq 93,3$ pontos no IHC). As categorias foram definidas considerando-se os valores dos percentis 25 e 75 como limítrofes inferior (baixa habilidade culinária) e superior (alta habilidade culinária), respectivamente, conforme valores do IHC no momento inicial (T_0).

3.9.1.2 *Consumo alimentar*

A primeira etapa consistiu na montagem do banco de dados dos recordatórios alimentares das crianças. Como o *software* e-NOVA24h foi utilizado para coleta desses dados, a quantidade de cada item de consumo

alimentar informada pelos pais em medidas caseiras foi convertida automaticamente em gramas ou mililitros, energia e nutrientes. Assim, para cada recordatório aplicado, total de quatro para cada criança (dois para T₀ e dois para T₁), o sistema gerou uma primeira versão de banco de dados contendo a identificação dos indivíduos e dos alimentos consumidos, quantidades, medidas caseiras, grupos e subgrupos da Classificação NOVA, energia calculada, macro e micronutrientes, hora e local de consumo.

No programa estatístico Stata® versão 14.0, esses recordatórios foram compilados segundo tempo de coleta (dois para T₀ e dois para T₁) e foi feita a ponderação dos recordatórios. Os recordatórios coletados de terça a sexta-feira, correspondentes aos jantares de segunda à quinta-feira, foram considerados consumo alimentar de dia de semana. Os recordatórios coletados no sábado e na segunda-feira, correspondentes aos jantares da sexta-feira e do domingo, respectivamente, foram considerados consumo de fim de semana. Após a ponderação, os dois recordatórios de cada tempo de coleta (T₀ e T₁), separadamente, foram compilados e analisados conforme a média dos dois dias de recordatório, considerando-se correções de variabilidade inter e intraindividual para análises de estimativas de consumo (TOOZE et al., 2006; KIPNIS et al., 2009).

Para descrever o consumo alimentar das crianças, os itens de consumo foram reagrupados em grupos e respectivos subgrupos considerando a proposta da Classificação NOVA (MONTEIRO et al., 2017). Para esta pesquisa trabalhou-se com os dados de consumo de modo agregado, logo, foram considerados três grupos da Classificação NOVA.

O primeiro grupo, de alimentos *in natura* e/ou minimamente processados e suas preparações culinárias, incluiu alimentos adquiridos sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza (alimentos *in natura*) e alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a processos mínimos, como limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, moagem, pasteurização, refinamento, fermentação, entre outros processos que não incluem a adição de substâncias ao alimento original (alimentos minimamente processados). Preparações culinárias baseadas em alimentos do

grupo 1 foram incluídas neste primeiro grupo. Essas preparações incluem o alimento usado como item principal da receita e todos os demais ingredientes culinários (como sal, óleo, vinagre e açúcar) utilizados para o seu preparo. O segundo grupo, alimentos processados, incluiu alimentos industrializados submetidos a técnicas como assar e defumar ou fabricados a partir da adição de sal, açúcar e/ou óleo. O terceiro grupo, alimentos ultraprocessados, incluiu alimentos produzidos de modo predominante ou unicamente a partir de ingredientes industriais. O Quadro 6 sumariza os critérios utilizados para a classificação e fornece lista de exemplos.

Quadro 6 – Classificação de itens alimentares com base na natureza, extensão e propósito do processamento industrial.

Agrupamento deste estudo	Classificação NOVA	Definição e características	Exemplos
Grupo 1: Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados e suas preparações culinárias	Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados	Alimentos <i>in natura</i> são partes de plantas, animais, fungos e algas retirados da natureza para serem consumidos logo após sua coleta. Alimentos minimamente processados são alimentos <i>in natura</i> submetidos a processos que visem aumentar sua duração e facilitar a estocagem (secagem, desidratação, pasteurização, embalagem), facilitar ou diversificar as preparações culinárias (remoção de partes não comestíveis, fracionamento e moagem) ou modificar o seu sabor (torra de grãos de café ou de folhas de chá, fermentação do leite para produção de iogurtes). Não envolve a adição de substâncias que alterem a sua natureza ou utilização, como sal, açúcar e óleos.	Hortaliças, frutas <i>in natura</i> , secas ou desidratadas, sucos de frutas natural e pasteurizados sem adição de açúcar ou outras substâncias e aditivos, tubérculos e raízes, leguminosas, carnes e vísceras, frutos do mar, ovos, leite pasteurizado ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar ou outra substância), oleaginosas, farinhas, cogumelos, chá e café.
	Ingredientes culinários processados	Substâncias extraídas diretamente de alimentos do grupo 1 e consumidas geralmente como itens de preparações culinárias. Os processos envolvidos com a extração dessas substâncias incluem purificação, prensagem, moagem, pulverização, secagem e refino.	Óleos e gorduras extraídos de alimentos de origem vegetal ou animal (como óleo de soja ou oliva, manteiga, creme de leite e banha), açúcar, mel, melado e sal.
Grupo 2: Alimentos processados	Alimentos processados	Produtos fabricados com a adição de sal ou açúcar, e eventualmente óleo, vinagre ou outra substância do grupo 2, a um alimento do grupo 1. O propósito é aumentar a duração de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados ou conferir-lhes sabor.	Conservas de hortaliças, cereais, leguminosas ou peixes, oleaginosas adicionadas de sal ou açúcar, carnes secas, frutas em calda, queijos e pães.
Grupo 3: Alimentos ultraprocessados	Alimentos ultraprocessados	Formulações industriais com pouco ou nenhum alimento inteiro, feitas tipicamente com cinco ou mais ingredientes. Esses ingredientes incluem substâncias utilizadas na fabricação de alimentos processados (como açúcar, óleos, gorduras e sal), mas também substâncias e aditivos apenas encontrados nesses alimentos e não usuais em preparações culinárias, como caseína, lactose, óleos hidrogenados ou interesterificados, hidrolisados proteicos, maltodextrina, açúcar invertido e diversos aditivos (como corantes, aromas, realçadores de sabor, edulcorantes artificiais e emulsificantes). A função dessas substâncias é simular os atributos sensoriais dos alimentos do grupo 1 e suas respectivas preparações culinárias, assim como visa ocultar atributos sensoriais indesejáveis no produto final.	Refrigerantes e pós para refrescos, salgadinhos de pacote, sorvetes, chocolates, balas e guloseimas, pães de forma, biscoitos, bolos e misturas para bolo, cereais matinais, achocolatados e bebidas com sabor de frutas, maionese e outros molhos prontos, fórmulas infantis, produtos congelados prontos para aquecer, como tortas e pizzas pré-preparadas, <i>nuggets</i> , salsicha, hambúrguer e outros produtos de carne reconstituída, sopas, macarrão e sobremesas instantâneos.
Adaptado de Monteiro et al. (2016) e Monteiro et al. (2017)			

3.9.1.3 Variáveis sociodemográficas, sobre o preparo das refeições em casa e sobre o aprendizado das habilidades culinárias

Variáveis sociodemográficas de caracterização dos adultos incluíram sexo (masculino/feminino), grau de parentesco (mãe; pai; avó/avô; tia/tio), idade (anos, contínuo; categórica: 22 a 30 anos; 31 a 41 anos; 42 a 82 anos), raça/cor (branca; parda; negra; amarela), estado civil (casado; solteiro; separado/divorciado; viúvo), escolaridade (ensino fundamental incompleto; ensino fundamental; ensino médio; ensino superior) situação de trabalho (empregado: sim/não), principal ocupação (funcionário do setor privado; do lar; autônomo; funcionário do setor público; outro), nº de pessoas na casa (2 a 3 pessoas; 4 pessoas; 5 pessoas ou mais), nº de crianças na casa (até 1 criança; 2 crianças; 3 crianças ou mais), renda familiar *per capita*, em reais (<0,5 salário mínimo; 0,5-1 salário mínimo; ≥1 – 3 salários mínimos; ≥ 3 salários mínimos), pessoa que mais contribui com a renda familiar (cônjuge; entrevistado; ambos – cônjuge e entrevistado; outro). As variáveis para caracterização das crianças incluíram sexo (masculino/feminino), idade (6 a 7 anos; 8 a 9 anos) e turma na escola (1º ano; 2º ano; 3º ano; 4º ano).

As informações de aprendizado sobre culinária e sua aplicação no preparo das refeições em casa foram categorizadas em sim/não nas variáveis gosta de cozinhar; costuma adaptar receitas; costuma cozinhar a mais para congelar; usa tempero natural; usa tempero pronto; recebe ajuda para o preparo do jantar; faz lista de compras; planeja compras pensando nas refeições da semana; deixa de cozinhar para comprar pronto. Outras variáveis incluíram: com quem aprendeu a cozinhar (mãe; sozinho; avó; outro parente; pai; outros), onde aprendeu a cozinhar (casa; internet; outros), principal motivo para cozinhar (para cuidar da família; por necessidade/obrigação; para cuidar da saúde; porque gosta), frequência de preparo do jantar (até 2 dias/semana; 3-4 dias/semana; 5 dias ou mais/semana), frequência de troca da refeição do jantar por lanche (nunca/quase nunca; 1-2 dias/semana; 3-4 dias/semana; 5 dias ou mais/semana), tempo que dedica ao preparo do jantar na semana (menos de 1 hora/dia; de 1 a 2 horas/dia; mais de 2 horas/dia) e quem

ajuda no preparo do jantar (companheiro; filho; outro). As variáveis sobre a frequência de uso de técnicas culinárias para o preparo de refeições em casa (refogar; fritar; grelhar; ensopar entre outros) complementaram a caracterização dos pais.

Para análises do estudo de intervenção, desde o recrutamento dos participantes no momento inicial (T_0) foram criadas variáveis de identificação para cada grupo de alocação (GI e GC) e para cada escola de participação da pesquisa (escola 1 a escola 9).

Após finalização dos bancos individuais (banco de consumo alimentar e banco de habilidades culinárias e outras variáveis explanatórias), o banco do consumo alimentar foi incorporado ao banco das habilidades culinárias e demais variáveis explanatórias (preparo das refeições em casa, aprendizado de habilidades culinárias e características sociodemográficas) para análises.

3.9.2 Análise dos dados

3.9.2.1 *Análises de confiabilidade do Índice de Habilidades Culinárias (IHC)*

Duas dimensões da confiabilidade do instrumento IHC foram consideradas: consistência interna e reprodutibilidade. A consistência interna foi avaliada pelo cálculo do alpha de Cronbach relativo aos dez itens e, sucessivamente, com a remoção de cada um dos itens. Valores superiores a 0,70 indicaram boa consistência (STREINER; NORMAN; CAIRNEY, 2015). A reprodutibilidade foi avaliada por meio do cálculo do kappa com ponderação quadrática, acompanhado dos intervalos de confiança de 95% e do kappa ajustado para prevalência e viés (PABAK) (SIM; WRIGHT, 2005; STREINER; NORMAN; CAIRNEY, 2015).

A ponderação quadrática é indicada para análise de variáveis ordinais por considerar a natureza hierárquica das respostas e por tratar de forma distinta menores e maiores discordâncias. A análise PABAK permite verificar a possível influência da prevalência e do viés, relacionados à frequência e à distribuição

marginal das respostas, na magnitude do kappa no contexto estudado (SIM; WRIGHT, 2005; STREINER; NORMAN; CAIRNEY, 2015). Valores de kappa acima de 0,80 indicaram concordância quase perfeita, substancial entre 0,61 e 0,80, moderada entre 0,41 e 0,60, regular entre 0,21 e 0,40 e fraca abaixo de 0,216.

O cálculo do alpha de Cronbach foi realizado no *Stata*® versão 14.0 e o cálculo do kappa no aplicativo WinPepi versão 11.65. Foi considerado indicativo de significância estatística valor-p < 0,05.

3.9.2.2 Estudo transversal – Associação entre as habilidades culinárias dos pais e o consumo alimentar das crianças

Foram descritas as características sociodemográficas, as fontes de aprendizado sobre culinária e sua aplicação no preparo das refeições em casa e a frequência do uso de técnicas culinárias para o preparo das refeições em casa dos pais de escolares. Ainda, foram descritos os graus de confiança em habilidades culinárias no conjunto das dez habilidades avaliadas pelo IHC.

O IHC também foi descrito como medida de tendência central e de dispersão segundo variáveis sociodemográficas. Testou-se a influência das variáveis sociodemográficas no IHC por meio de teste t-Student para variáveis dicotômicas ou teste de anova (oneway) para demais variáveis categóricas.

O indicador central para descrever a magnitude do consumo de alimentos ultraprocessados foi a participação percentual média do conjunto desses alimentos e respectivos subgrupos no total de energia consumido no jantar pelos escolares, levando-se em conta o consumo informado nos dois dias em que foram aplicados recordatórios. Adicionalmente, estimou-se a participação calórica dos demais grupos da Classificação NOVA (alimentos *in natura* e/ou minimamente processados e suas preparações culinárias e alimentos processados, e seus subgrupos).

A associação entre as habilidades culinárias (principal variável explanatória) e o percentual de participação de consumo de alimentos ultraprocessados pelas crianças (variável dependente) foi testada primeiramente utilizando-se o IHC como

variável contínua. Os valores preditos foram plotados em um gráfico para análise de regressão ajustado para as seguintes variáveis sociodemográficas: sexo, idade (anos, contínuo), raça/cor (branco: sim/não), estado civil (casado: sim/não), escolaridade (ensino fundamental incompleto; ensino fundamental; ensino médio; ensino superior) e situação de emprego dos adultos (empregado: sim/não), renda familiar per capita e número de crianças na casa (até 1 criança; 2 crianças ou mais).

Por fim, estimou-se a participação média do grupo e subgrupos de alimentos ultraprocessados segundo categorias do IHC (baixa, média e alta habilidade culinária). Modelos de regressão linear brutos e ajustados pelas variáveis sociodemográficas foram utilizados para analisar a relação entre habilidades culinárias estratificadas e a participação de alimentos ultraprocessados no consumo alimentar do jantar de crianças, e para testar tendências lineares na variação da contribuição dos subgrupos de alimentos segundo estratos de habilidades culinárias.

3.9.2.3 Estudo de intervenção – Avaliação do impacto da intervenção educativa na habilidade culinária dos pais e na alimentação das crianças

Para avaliar o impacto da intervenção educativa na habilidade culinária dos pais e na alimentação das crianças foram considerados nas análises apenas os casos que apresentaram as medidas coletadas no momento inicial (T_0) e na conclusão do seguimento (T_1).

Foram realizadas análises descritivas das variáveis sociodemográficas, de consumo alimentar e de habilidades culinárias, coletadas na linha de base, entre os grupos de alocação (GI e GC). Para verificar a diferença entre os grupos foram empregados os testes qui-quadrado e teste t-Student para amostras independentes (GI *versus* GC).

Para analisar o impacto que a intervenção educativa exerce sobre as habilidades culinárias (variável intermediária), variações entre T_0 e T_1 (impacto a médio prazo – 4 meses após intervenção) nos grupos intervenção e controle foram

consideradas. Foram descritos os escores médios e diferença média alcançados em cada habilidade e no conjunto das dez habilidades avaliadas pelo IHC, por grupos de alocação e conclusão de seguimento. Para a análise da diferença intragrupos utilizou-se o teste t-Student pareado (T_0 versus T_1). Modelos de regressão linear brutos e ajustados foram utilizados para estimar o efeito da intervenção sobre as habilidades culinárias. O efeito bruto foi estimado ajustando-se para variável IHC no momento inicial (T_0). O modelo final foi ajustado para as variáveis IHC no tempo inicial (T_0), sexo, idade, raça/cor, escolaridade, estado civil, situação de trabalho dos adultos, número de crianças na casa e renda familiar *per capita*.

A mesma lógica de análise foi utilizada para avaliação do impacto da intervenção no consumo alimentar dos escolares. O efeito bruto da intervenção também foi estimado por meio de análise de regressão linear ajustada para a variável percentual de participação de alimentos ultraprocessados no momento inicial (T_0). O modelo final foi ajustado para as variáveis IHC e percentual de participação de alimentos ultraprocessados no momento inicial (T_0), sexo, idade, raça/cor, escolaridade, estado civil, situação de trabalho dos adultos, número de crianças na casa e renda familiar *per capita*.

O programa estatístico Stata® versão 14.0 (StataCorp, CollegeStation, TX, USA) foi utilizado para estatística descritiva e analítica dos estudos transversal e de intervenção, considerando-se indicativo de significância estatística valor-p < 0,05 e intervalo de confiança de 95%.

3.10 QUESTÕES ÉTICAS

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da Faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo (USP) e aprovada em 26 de junho de 2014 (CAAE: 25962213.9.0000.5421) (Anexo B). A participação na pesquisa ocorreu mediante assinatura dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos adultos responsáveis por cada

criança. Os TCLE tinham um espaço para o aceite ou recusa em participar e campos para a assinatura e para a obtenção de algumas informações para caracterização dos adultos e das crianças (Apêndices D e F). Estes protocolos estão de acordo com a Resolução Nº 466, de 12 de dezembro de 2012, que aprova as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos e assegura desistência de participação em qualquer momento da pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo são apresentados e discutidos os principais achados deste estudo, bem como suas possíveis limitações. Cada item responde a um objetivo específico da tese.

4.1 ÍNDICE DE HABILIDADES CULINÁRIAS (IHC) E ANÁLISES DE CONFIABILIDADE

4.1.1 Resultados

A análise por especialistas considerou o instrumento desenvolvido para mensuração do IHC apropriado e condizente com o referencial teórico. O estudo piloto evidenciou a necessidade de maior repetição das opções de respostas durante as entrevistas, o que determinou ajuste no manual de aplicação das entrevistas. A versão final do IHC é apresentada na Figura 11:

Figura 11 - Questões e opções de respostas do Índice de Habilidades Culinárias (IHC). São Paulo, SP, Brasil, 2015.

Índice de Habilidades Culinárias (IHC)				
Quão confiante você se sente em:	Opções de resposta:			
	Nada confiante (0)	Pouco confiante (1)	Confiante (2)	Muito confiante (3)
1. Refogar um alimento	☐	☐	☐	☐
2. Assar em forno	☐	☐	☐	☐
3. Temperar uma carne só utilizando temperos naturais	☐	☐	☐	☐
4. Seguir uma receita simples	☐	☐	☐	☐
5. Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e ingredientes naturais	☐	☐	☐	☐
6. Preparar uma sopa caseira	☐	☐	☐	☐
7. Cozinhar feijão na panela de pressão	☐	☐	☐	☐
8. Grelhar uma carne	☐	☐	☐	☐
9. Preparar um bolo simples caseiro	☐	☐	☐	☐
10. Preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e ingredientes existentes na casa e sem precisar de receita	☐	☐	☐	☐

Onde: IHC: Índice de Habilidades Culinárias.

Os participantes do estudo (n=51) foram em sua maioria mães dos escolares (92,2%), com idade entre 30 e 39 anos (64,7%), da cor branca (67,4%), estado civil casado (84,3%), com emprego (80,4%), com Ensino Médio completo (44%), pertencentes a famílias compostas por até quatro pessoas (83,7%) e com renda familiar *per capita* entre um e três salários mínimos²/mês (57,8%).

Tabela 1 – Escore médio alcançado em cada item e no conjunto dos dez itens do Índice de Habilidades Culinárias (IHC) em duas entrevistas telefônicas sucessivas (teste e reteste) e resultados da avaliação da consistência interna (Alpha de Cronbach) e da reprodutibilidade (Kappa) do instrumento. Pais de escolares residentes no município de São Paulo, SP, BRASIL, 2014. (n=51)

Itens do IHC	Escore médio (dp)		Alpha de Cronbach		Kappa ponderado quadrático (IC 95%)	Kappa ajustado (PABAK)
	Teste	Reteste	Teste	Reteste		
1. Refogar um alimento	72,5 (25,6)	78,4 (21,9)	0,75*		0,41 (0,24-0,58)	0,86
2. Assar em forno	78,4 (21,9)	73,9 (20,3)	0,70*		0,54 (0,30-0,78)	0,92
3. Temperar uma carne só utilizando temperos naturais	81,0 (21,3)	81,0 (21,3)	0,70*		0,37 (0,13-0,61)	0,75
4. Seguir uma receita simples	36,6 (19,2)	39,2 (18,5)	0,76*		0,32 (0,08-0,56)	0,78
5. Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e ingredientes naturais	57,5 (29,9)	57,5 (29,9)	0,76*		0,48 (0,23-0,73)	0,82
6. Preparar uma sopa caseira	80,4 (17,9)	79,1 (17,6)	0,73*		0,29 (0,06-0,53)	0,80
7. Cozinhar feijão na panela de pressão	79,7 (21,1)	80,4 (20,2)	0,72*		0,61 (0,42-0,80)	0,85
8. Grelhar uma carne	71,9 (23,4)	75,8 (22,2)	0,71*		0,41 (0,12-0,70)	0,88
9. Preparar um bolo simples caseiro	78,4 (20,9)	78,4 (19,8)	0,72*		0,41 (0,24-0,58)	0,78
10. Preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e ingredientes existentes na casa e sem precisar de receita	76,5 (20,3)	74,5 (23,7)	0,71*		0,52 (0,34-0,70)	0,91
IHC (todos os itens)	71,3 (12,4)	71,8 (12,6)	0,75	0,78	0,55 (0,38-0,72)	0,89

Onde: IHC: Índice de Habilidades Culinárias. dp: desvio padrão. IC 95%: Intervalo de confiança de 95%. PABAK: *Prevalence and Bias Adjusted Kappa*. (Coeficiente kappa ajustado para viés e prevalência).

* Alpha de Cronbach do instrumento após a remoção do item.

² Salário mínimo vigente no Brasil em 2014 = R\$ 724,00.

O escore médio e a amplitude de variação do IHC foram semelhantes nas duas entrevistas (71,3; 46,7-93,3 e 71,8; 50-96,7, respectivamente). A diferença absoluta entre o escore médio atribuído a cada uma das dez habilidades na primeira e na segunda entrevista variou entre zero e 5,9 (Tabela).

O alpha de Cronbach do instrumento (0,75) indicou boa consistência interna, sendo de pequena magnitude as variações com a remoção de cada um dos itens do questionário, o que recomendou a manutenção de todos.

O kappa ponderado quadrático para o total dos itens indicou reprodutibilidade moderada do instrumento (0,55), enquanto o PABAK mostrou reprodutibilidade quase perfeita (0,89). O valor do kappa ponderado para cada um dos itens oscilou entre reprodutibilidade regular a moderada. Neste caso, o ajuste para prevalência e viés também aumentou os valores do kappa, observando-se valores superiores a 0,80 (reprodutibilidade quase perfeita) para seis dos dez itens do instrumento.

4.1.2 Discussão

Nesta primeira avaliação, o IHC apresentou boa consistência interna e aceitável reprodutibilidade, resultados que o aproximam de instrumentos desenvolvidos para avaliar habilidades culinárias no continente europeu (BARTON; WRIEDEN; ANDERSON, 2011; HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013; MCGOWAN et al., 2017).

A boa consistência interna do IHC denota que o conjunto de itens proposto está coerente (STREINER et al., 2015). Ainda que tenha havido variação nas respostas dadas na primeira e na segunda entrevista, esta variação não afetou os valores médios do índice, que permaneceram muito próximos nas duas entrevistas.

O desenvolvimento de novos instrumentos de avaliação, por não ser tarefa fácil, somente é encorajado diante da inexistência de instrumento adequado (STREINER et al., 2015), situação constatada neste estudo. Apesar de existirem instrumentos testados que avaliam habilidades culinárias (MCGOWAN et al., 2017),

nenhum deles contempla adaptação à realidade brasileira e a definição de habilidades culinárias do Guia Alimentar brasileiro (BRASIL, 2014a), que preconiza a elaboração de preparações culinárias baseadas em alimentos *in natura* e/ou minimamente processados e temperadas com ingredientes culinários, como sal, açúcar e óleo. Esta adaptação justifica o desenvolvimento do novo instrumento, mas também dificulta sua comparação com outros instrumentos.

Como vantagens, o instrumento desenvolvido é curto e simples, tem aplicação fácil, rápida e padronizada, facilitada pelo uso de computador, o que também minimiza possíveis induções por parte do entrevistador, e sintetiza as habilidades em escala de zero a 100, o que facilita sua interpretação. O IHC também apresenta definição clara do conceito de habilidades culinárias adotado, bem como da teoria norteadora do seu desenvolvimento, o que facilita sua aplicação e também minimiza interpretação equivocada do tipo de culinária investigado, problema recorrente em instrumentos internacionais (MCGOWAN et al., 2017; MILLS et al., 2017).

Dentre as possíveis limitações deste estudo, destacam-se o relativo pequeno número de pessoas estudadas e a natureza não aleatória da amostra. O pequeno número de pessoas estudadas poderia comprometer o poder do teste estatístico do estudo ainda que os testes estatísticos considerem o tamanho amostral. Já a escolha dos indivíduos por conveniência compromete a generalização dos resultados, embora seja comum em estudos iniciais de avaliação de instrumentos de mensuração. Por fim, a avaliação das habilidades culinárias por meio de crença de autoeficácia, esta que poderia apenas prever a ocorrência do comportamento, não o determinando (BANDURA, 2006) também poderia ser considerada uma limitação. Contudo, as crenças de autoeficácia são dependentes da prática (BANDURA; AZZY; POLYDORO, 2008) logo, acabam refletindo o tipo de culinária que o indivíduo está acostumado a desempenhar frequentemente.

4.2 ASSOCIAÇÃO ENTRE HABILIDADES CULINÁRIAS DOS PAIS E O CONSUMO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS

No T₀, dos 1130 pais ou responsáveis pela alimentação das crianças em idade escolar convidados para a pesquisa, 755 aceitaram participar. Destes, 660 completaram as duas entrevistas telefônicas para coleta de dados sobre consumo alimentar da criança (recordatório do jantar), habilidades culinárias, preparo das refeições em casa, aprendizado sobre culinária e características sociodemográficas para caracterização dos participantes. Três pais apresentaram dados incompletos para a principal variável explanatória (habilidade culinária) e foram excluídos das análises. As análises foram realizadas apenas com os participantes que apresentaram dados completos para as principais variáveis de interesse: habilidade culinária do pai e consumo alimentar da criança.

4.2.1 Resultados

Características dos participantes

No estudo transversal (T₀), foram analisados os dados de 657 pares formados por uma criança em idade escolar e o familiar adulto responsável pela alimentação da criança. Como esse familiar adulto era na maior parte das vezes a mãe (91,2%) ou o pai (7,0%) da criança, o termo ‘pais dos escolares’ foi adotado para identificar esses adultos. Predominaram entre esses pais, pessoas do sexo feminino (93,2%), com idade entre 31 e 41 anos (61,3%), da cor branca (62,2%), estado civil casado (88,3%), com escolaridade equivalente ao ensino médio completo (54,3%), com emprego formal (71,3%), que trabalhavam 8 horas/dia ou mais (79,5%) e com renda familiar *per capita* entre um e três salários mínimos (57,1%). As crianças tinham entre seis e nove anos de idade, sendo 51,5% do sexo feminino (Tabela 2).

Tabela 2 – Características sociodemográficas dos pares pais-crianças em idade escolar residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.

Variáveis	n	%
Características dos adultos		
Sexo	657	
Masculino	42	6,4
Feminino	615	93,6
Grau de parentesco	656	
Mãe	598	91,2
Pai	46	7,0
Avó/avô	11	1,7
Tia/tio	1	0,1
Idade	654	
22-30 anos	64	9,8
31-41 anos	401	61,3
42-82 anos	189	28,9
Raça/cor	654	
Branca	407	62,2
Parda	160	24,5
Negra	83	12,7
Amarela	4	0,6
Estado civil	656	
Casado	579	88,3
Solteiro	41	6,3
Separado/Divorciado	34	5,1
Viúvo	2	0,3
Escolaridade	656	
Ensino fundamental incompleto	13	2,0
Ensino fundamental	29	4,4
Ensino médio	356	54,3
Ensino superior	258	39,3
Situação de trabalho – Empregado	655	
Não	188	28,7
Sim	467	71,3
Principal ocupação	656	
Funcionário do setor privado	303	46,2
Do lar	145	22,1
Autônomo	76	11,6
Funcionário do setor público	76	11,6
Outro	56	8,5
Nº de pessoas/casa	647	
2 a 3 pessoas	197	30,5
4 pessoas	318	49,1
5 pessoas ou mais	132	20,4

(continua)

Onde:

*Salário mínimo vigente no Brasil em 2015 = R\$ 788,00.

(conclusão)

Tabela 2 – Características sociodemográficas dos pares pais-crianças em idade escolar residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.

Variáveis	n	%
Nº de crianças/casa	652	
1 criança	419	64,3
2 crianças	200	30,7
3 crianças ou mais	33	5,0
Renda familiar (R\$/ per capita)	588	
<0,5 salário mínimo*	21	3,6
0,5-1 salário mínimo*	110	18,7
≥1 – 3 salários mínimos*	336	57,1
≥ 3 salários mínimos*	121	20,6
Pessoa que mais contribui com a renda familiar	645	
Cônjuge	386	59,9
Entrevistado	186	28,8
Ambos (cônjuge e entrevistado)	55	8,5
Outro	18	2,8
Características das crianças		
Sexo	657	
Masculino	319	48,5
Feminino	338	51,5
Idade	657	
6-7 anos	354	53,9
8-9 anos	303	46,1
Turma na escola	657	
1º ano	159	24,2
2º ano	177	26,9
3º ano	180	27,4
4º ano	141	21,5

Onde:

*Salário mínimo vigente no Brasil em 2015 = R\$ 788,00.

Aprendizado sobre culinária e aplicação no preparo das refeições em casa

A maioria dos pais participantes deste estudo teve o primeiro contato com a culinária no ambiente doméstico (94,4%) e aprendeu a cozinhar com a mãe (74,6%). No presente, a maioria refere gostar de cozinhar (86,1%) e cozinha principalmente como uma forma de cuidar da família (56,1%) (Tabela 3).

Tabela 3 – Fontes de aprendizado sobre culinária e sua aplicação no preparo das refeições em casa. Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.

Variáveis	n	%
Com quem aprendeu a cozinhar	627	
Mãe	468	74,6
Sozinho	64	10,2
Avó	31	4,9
Outro parente	21	3,4
Pai	14	2,2
Outros	29	4,7
Onde aprendeu a cozinhar	656	
Casa	619	94,4
Internet	15	2,3
Outros	22	3,3
Gosta de cozinhar	655	
Não	91	13,9
Sim	564	86,1
Principal motivo para cozinhar	653	
Para cuidar da família	366	56,1
Por necessidade/obrigação	72	11,0
Para cuidar da saúde	64	9,8
Porque gosta	57	8,7
Outro	94	14,4
Frequência de preparo do jantar	652	
Até 2 dias/semana	36	5,5
3-4 dias/semana	111	17,0
5 dias ou +/semana	505	77,5
Frequência de troca da refeição do jantar por lanche	656	
Nunca/quase nunca	159	24,2
1-2 dias/semana	467	71,2
3-4 dias/semana	25	3,8
5 dias ou +/semana	5	0,8
Tempo que dedicada ao preparo do jantar/semana	591	
Menos de 1 hora/dia	45	7,6
De 1 a 2 horas/dia	376	63,6
Mais de 2 horas/dia	170	28,8
Costuma adaptar receitas	655	
Não	53	8,1
Sim	602	91,9
Costuma cozinhar a mais para congelar	651	
Não	273	41,9
Sim	378	58,1
Usa tempero natural	654	
Não	2	0,3
Sim	652	99,7
Usa tempero pronto	650	
Não	257	39,5
Sim	393	60,5

(continua)

(conclusão)

Tabela 3 – Fontes de aprendizado sobre culinária e sua aplicação no preparo das refeições em casa. Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.

Variáveis	n	%
Recebe ajuda para o preparo do jantar	656	
Não	349	53,3
Sim	307	46,7
Quem ajuda no preparo do jantar	307	
Companheiro	205	66,8
Filho	56	18,2
Outro	46	15,0
Faz lista de compras	656	
Não	223	34,0
Sim	433	66,0
Planeja compras pensando nas refeições da semana	651	
Não	115	17,7
Sim	536	82,3
Deixa de cozinhar para comprar pronto	652	
Não	279	42,8
Sim	373	57,2

Em casa, a maioria dos pais preparava cinco jantares ou mais por semana (77,5%), dedicando de uma a duas horas por dia (63,6%) para o preparo do jantar. A troca da refeição do jantar por lanche acontecia em um a dois jantares por semana (71,2%). Durante o preparo, a maioria costumava adaptar as receitas com base nos alimentos disponíveis em casa (91,9%) e tinha hábito de cozinhar a mais para congelar (58,1%). O uso de temperos naturais para o preparo das refeições foi predominante (99,7%), porém, um percentual grande desses participantes (60,5%) também fazia uso de temperos prontos industrializados.

Menos da metade desses pais (46,7%) recebia ajuda para o preparo dessas refeições e, dentre os que recebiam ajuda, na maioria das vezes (66,8%) essa ajuda vinha do companheiro. Para auxiliar no planejamento das refeições, 66% desses pais tinha o hábito de fazer lista de compras de alimentos, 82,3% planejava suas compras já pensando nas refeições que iria elaborar durante a semana, porém, 57,2% relatou que já tinha deixado de preparar receitas em casa porque substituiu por alimentos industrializados similares disponíveis à venda no mercado (Tabela 3).

Uso de técnicas culinárias para o preparo de refeições em casa

Quanto ao uso das técnicas culinárias (Tabela 4), com exceção do uso de forno de micro-ondas para cozinhar, técnica que menos de 6% dos participantes utilizava, as demais técnicas apresentaram altas frequências de uso, sendo que *refogar* (98,3%) e *cozinhar na panela de pressão* (98,0%) foram as técnicas culinárias mais frequentemente utilizadas por esses adultos para o preparo das refeições em casa.

Tabela 4 – Frequência de uso de técnicas culinárias para o preparo de refeições em casa. Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=657)

Técnicas culinárias	N	%
Refogar	646	98,3
Fritar	445	67,7
Grelhar	537	81,7
Assar em forno	604	91,9
Ensopar	514	78,2
Ferver	593	90,3
Cozinhar no vapor	371	56,5
Cozinhar na panela de pressão	644	98,0
Aquecer em forno de micro-ondas	504	76,7
Cozinhar no forno de micro-ondas	35	5,3

Habilidades culinárias

As habilidades culinárias dos pais dos escolares (n= 657) foram avaliadas por meio do Índice de Habilidades Culinárias (IHC) e são apresentadas na Tabela 5.

Tabela 5 – Graus de confiança em habilidades culinárias e escore médio (intervalo interquartil) alcançado em cada habilidade e no conjunto das dez habilidades avaliadas pelo Índice de Habilidades Culinárias (IHC). Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=657)

Habilidades culinárias	Graus de confiança nas habilidades culinárias								Escore médio	IC 95%
	Nada confiante		Pouco confiante		Confiante		Muito confiante			
	n	%	n	%	n	%	N	%		
1. Refogar um alimento	1	0.2	19	2.9	265	40.3	372	56.6	84,5	83,0; 85,9
2. Assar em forno	2	0.3	60	9.1	304	46.3	291	44.3	78,2	76,4; 79,8
3. Temperar uma carne só utilizando temperos naturais	10	1.5	36	5.5	245	37.3	366	55.7	82,4	80,6; 84,1
4. Seguir uma receita simples	1	0.2	18	2.7	310	47.2	328	49.9	82,3	80,8; 83,7
5. Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e ingredientes naturais	72	10.9	149	22.7	226	34.4	210	32.0	62,5	59,9; 65,0
6. Preparar uma sopa caseira	7	1.0	32	4.9	300	45.5	320	48.6	80,6	78,9; 82,1
7. Cozinhar feijão na panela de pressão	1	0.2	28	4.2	288	43.7	342	51.9	82,4	81,0; 83,9
8. Grelhar uma carne	26	3.9	59	9.0	298	45.2	276	41.9	75,0	73,0; 77,0
9. Preparar um bolo simples caseiro	15	2.3	37	5.6	310	47.0	297	45.1	78,3	76,5; 80,0
10. Preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e ingredientes existentes na casa e sem precisar de receita	8	1.2	30	4.5	274	41.6	347	52.7	81,9	80,3; 83,5
IHC (todas as habilidades)	-	-	-	-	-	-	-	-	78,8	77,7; 80,0

Onde: IHC: Índice de Habilidades Culinárias (permite variação de 0-100 pontos). IC 95%: Intervalo de confiança de 95%.

Quando analisado o grau de confiança dos participantes nas habilidades culinárias avaliadas, observa-se alta frequência de respostas nas categorias de maior grau de confiança, correspondente a *confiante* e a *muito confiante*, totalizando 90,7% das respostas somadas as duas categorias. *Fazer um molho de tomate caseiro só com tomate e ingredientes naturais*, foi a habilidade que mais pessoas relataram ausência de confiança em desempenhar (10,9%). Já *refogar um alimento* (56,6%), *temperar uma carne só utilizando temperos naturais* (55,7%) e *preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e ingredientes existentes na casa e sem precisar de receita* (52,7%) foram as habilidades culinárias que mais pessoas se sentiram muito confiantes em desempenhar.

Resultados similares foram encontrados na análise dos escores médios de cada habilidade que compõe o IHC. *Refogar um alimento* (84,5 pontos) e *temperar uma carne só utilizando temperos naturais* (82,4 pontos) também foram as habilidades que apresentaram maiores escores médios. Quando analisado o escore do IHC em si, correspondente ao conjunto das dez habilidades avaliadas, os participantes obtiveram pontuação média de 78,8 pontos (amplitude: 33,3-100), atingindo aproximadamente 80% da pontuação possível.

Habilidades culinárias segundo variáveis sociodemográficas

A Tabela 6 apresenta a média do IHC segundo as variáveis sociodemográficas.

Tabela 6 – Média e desvio padrão do Índice de Habilidades Culinárias (IHC) segundo variáveis sociodemográficas. Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.

Variáveis	n	IHC		Valor-p
		Média	dp	
Sexo	657			0,408^a
Masculino	42	77,0	14,5	-
Feminino	615	78,9	14,8	-
Idade	654			0,874^b
22-30 anos	64	76,9	14,4	-
31-41 anos	401	79,4	14,9	-
42-82 anos	189	78,0	14,5	-
Raça/cor - branco	654			0,087^a
Não	247	77,5	14,9	-
Sim	402	79,5	14,7	-
Estado civil – casado	656			0,726^a
Não	77	78,3	13,8	-
Sim	579	79,9	14,9	-
Escolaridade	656			0,419^b
Ensino fundamental incompleto	13	81,5	12,1	-
Ensino fundamental	29	78,3	15,0	-
Ensino médio	356	78,0	14,9	-
Ensino superior	258	79,8	14,7	-
Situação de trabalho – empregado	655			0,841^a
Não	188	78,9	14,8	-
Sim	467	78,7	14,8	-
Nº de crianças/casa	652			0,885^a
1 criança	419	78,7	14,9	-
2 crianças ou mais	233	78,3	14,6	-
Renda familiar (R\$/ per capita)	588			0,037^b
<0,5 salário mínimo*	21	79,0	14,3	-
0,5-1 salário mínimo*	110	74,9	14,4	-
≥1 – 3 salários mínimos*	336	78,9	15,0	-
≥ 3 salários mínimos*	121	80,1	14,2	-

Onde: IHC: Índice de Habilidades Culinárias (permite variação de 0-100 pontos). dp: desvio padrão;

*Salário mínimo vigente no Brasil em 2015 = R\$ 788,00.

^a Valor-p significativo teste t-Student ($\leq 0,05$).

^b Valor-p significativo teste de anova (oneway) ($\leq 0,05$).

Observa-se que, das variáveis sociodemográficas estudadas, a única que influencia significativamente o índice utilizado para avaliar a habilidade culinária dos pais é a renda familiar *per capita* ($p < 0,05$); ou seja, o aumento da renda levou ao aumento das habilidades culinárias.

Consumo alimentar das crianças de acordo com os grupos da Classificação NOVA

A média de energia consumida pelas crianças no jantar foi de 672,2 kcal (n=657), sendo 65,5% proveniente de alimentos *in natura* e/ou minimamente processados e suas preparações, 3,2% de alimentos processados e 31,3% de alimentos ultraprocessados (Tabela 7).

Tabela 7 – Consumo de alimentos no jantar segundo Classificação NOVA. Crianças de seis a nove anos residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=657)

Grupos de alimentos	Kcal no jantar	% da energia total consumida no jantar (IC 95%)
Alimentos <i>in natura</i> e/ou minimamente processados e suas preparações	427,5	65,5 (63,6; 67,4)
Arroz	83,6	13,4 (12,7; 14,1)
Carnes de boi ou porco	65,7	10,0 (9,0; 11,1)
Feijão	55,2	8,2 (7,5; 8,8)
Carnes de aves	49,6	7,6 (6,5; 8,6)
Sucos de frutas	25,2	3,9 (3,3; 4,4)
Pães, sanduíches e outros lanches ¹	21,5	3,0 (2,3; 3,8)
Frutas	19,7	3,0 (2,6; 3,5)
Macarrão e outras massas ²	14,4	2,4 (1,8; 3,1)
Batata	14,6	2,1 (1,7; 2,5)
Leite e iogurte natural	14,0	2,1 (1,6; 2,6)
Verduras	13,0	2,1 (1,8; 2,3)
Sopas	11,1	2,0 (1,4; 2,6)
Bolos	12,8	1,8 (1,3; 2,2)
Ovos	6,2	1,0 (0,7; 1,2)
Mandioca	4,0	0,6 (0,3; 0,8)
Milho	3,6	0,5 (0,3; 0,6)
Peixes	3,4	0,5 (0,2; 0,8)
Outros ³	10,0	1,3 (0,9; 1,7)
Alimentos processados	22,1	3,2 (2,6; 3,8)
Pão francês	11,6	1,8 (1,3; 2,2)
Bolos e tortas	5,1	0,6 (0,3; 0,9)
Queijos	1,6	0,3 (0,1; 0,4)
Outros ⁴	3,8	0,5 (0,3; 0,7)

(continua)

(conclusão)

Tabela 7 – Consumo de alimentos no jantar segundo Classificação NOVA. Crianças de seis a nove anos residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=657)

Grupos de alimentos	Kcal no jantar	% da energia total consumida no jantar (IC 95%)
Alimentos ultraprocessados	222,6	31,3 (29,5; 33,1)
Bebidas açucaradas	74,7	11,0 (10,1; 11,8)
Sucos artificiais	37,1	5,6 (5,1; 6,2)
Bebidas lácteas ⁵	23,0	3,2 (2,5; 3,8)
Refrigerantes	14,6	2,2 (1,8; 2,5)
Carnes reconstituídas	27,2	3,9 (3,2; 4,6)
Linguças, salsichas, <i>nuggets</i> e outras carnes reconstituídas	27,2	3,9 (3,2; 4,6)
Macarrão instantâneo e outros pratos prontos	22,8	3,3 (2,5; 4,0)
Macarrão instantâneo	14,8	2,2 (1,5; 2,8)
Outros pratos prontos salgados ⁶	8,0	1,1 (0,7; 1,5)
Sanduíches e outros substitutos da refeição do jantar	25,1	3,9 (3,0; 4,8)
<i>Hot dog</i> , <i>cheeseburger</i> , outros sanduíches similares e pizzas	16,5	2,5 (1,8; 3,2)
Pães	5,0	0,9 (0,5; 1,3)
Salgados recheados ⁷	3,6	0,5 (0,2; 0,7)
Doces	61,6	7,6 (6,6; 8,7)
Chocolates, sorvetes, gelatinas, balas e outras guloseimas	40,3	4,8 (4,0; 5,7)
Biscoitos doces	16,0	2,1 (1,5; 2,6)
Bolos	5,3	0,7 (0,4; 1,1)
Outros⁸	11,2	1,6 (1,3; 2,0)
Total	672,2	100

Onde: IC 95%: Intervalo de confiança de 95%.

¹ Inclui pizza, salgados recheados (ex. coxinha, esfirra, pastel ou empada) feitos de forma caseira, e sanduíches à base de pão caseiro.² Inclui macarrão caseiro ou manufaturado à base de farinha de trigo, com ou sem ovos, e outras massas caseiras ou manufaturadas à base de farinha de trigo, com ou sem ovos, como lasanha, panqueca, nhoque, caneloni.³ Inclui outras preparações culinárias mistas sem identificação de alimento principal (ex. baião-de-dois, sushi), miúdos (ex. coração de frango, fígado bovino), nozes/sementes (ex. amendoim), outros cereais (ex. aveia), mel/melado e outros doces caseiros (ex. pavê, mousse).⁴ Inclui paçoca, biscoitos doces e salgados, chocolates feitos com mais de 50% de cacau.⁵ Inclui achocolatado em caixinha, bebidas lácteas e iogurtes com corantes, saborizantes, espessantes e outros ingredientes de uso exclusivamente industrial.⁶ Inclui pratos à base de outros cereais (ex. milho, trigo, aveia), farofas prontas e batata frita, produzidos com corantes, saborizantes, espessantes e outros ingredientes de uso exclusivamente industrial.⁷ Inclui salgados recheados, fritos ou assados (ex. coxinha, esfirra, pastel ou empada), produzidos com corantes, saborizantes, espessantes e outros ingredientes de uso exclusivamente industrial.⁸ Inclui salgadinhos de pacotes, biscoitos salgados, cereais matinais, margarina, manteiga, requeijão e outros molhos industrializados, como maionese, ketchup e shoyo.

Arroz, carnes de boi, porco ou ave e feijão são os alimentos do grupo *in natura* ou minimamente processados mais consumidos no jantar das crianças, correspondendo a quase 40% do total de energias consumidas pelas crianças nessa refeição. Todavia, se observa que uma parte importante dessa refeição,

quase um terço, já é composta por alimentos ultraprocessados, estes principalmente representados pelas bebidas açucaradas (11,0%) e pelos doces (7,6%), que juntos somam aproximadamente 20% do consumo energético dessa refeição. Dos alimentos processados, o pão francês foi o que apresentou maior contribuição percentual no jantar das crianças, porém, não chegando a 2% da energia total consumida nessa refeição.

Associação entre as habilidades culinárias dos pais e o consumo de alimentos ultraprocessados pelas crianças

Nesta população, a habilidade culinária dos pais, avaliada pelo IHC, esteve diretamente relacionada à participação de alimentos ultraprocessados no jantar das crianças (Figura 12).

Figura 12 – Percentual médio de participação de alimentos ultraprocessados no consumo energético total do jantar de crianças pelo Índice de Habilidades Culinárias (IHC) dos pais, ajustado para variáveis sociodemográficas. Pares de pais-crianças em idade escolar residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=585)

Onde: AUP: Alimentos ultraprocessados. IHC: Índice de Habilidades Culinárias (permite variação de 0-100 pontos). IC 95%: Intervalo de confiança de 95%.

Os valores mostrados no eixo x correspondem ao limite inferior (33,3) e superior (100) da amplitude de variação do IHC na amostra e aos percentis 5, 25, 50, 75 e 95 do IHC, o p95 correspondente a 100 pontos. Ajuste para variáveis sociodemográficas: sexo, idade, raça/cor, estado civil, escolaridade e situação de emprego dos adultos, renda familiar *per capita* e número de crianças/casa.

Essa relação fica mais clara quando se analisa o consumo de alimentos ultraprocessados conforme categorias de baixa, média e alta habilidade culinária criadas com base nos percentis 25 (66,7 pontos) e 75 (93,3 pontos) da distribuição do IHC (Tabela 8).

Tabela 8 – Percentual médio de participação de alimentos ultraprocessados no consumo total de calorias no jantar (IC 95%) de crianças segundo categorias do Índice de Habilidades Culinárias (IHC) dos pais. Pares de pais-crianças em idade escolar residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=657)

Alimentos ultraprocessados	Índice de Habilidades Culinárias (IHC)			Coeficiente de Regressão	
	Baixa HC Até 66,7 pontos (n= 219)	Média HC 66,8-93,2 pontos (n=252)	Alta HC ≥ 93,3 pontos (n= 186)	Bruto	Ajustado**
	Média (IC 95%)	Média (IC 95%)	Média (IC 95%)	β (IC95%)	β (IC95%)
Bebidas açucaradas ¹	12,2 (10,8; 13,6)	10,3 (9,0; 11,5)	10,4 (8,7; 12,2)	-0,9 (-2,0; 0,1)	-0,7 (-1,8; 0,5)
Carnes reconstituídas	4,9 (3,5; 6,2)	4,1 (3,0; 5,3)	2,5 (1,4; 3,6)	-1,2 (-2,1; -0,3)*	-1,2 (-2,2; -0,3)*
Macarrão instantâneo e outros pratos prontos	3,4 (2,1; 4,6)	2,7 (1,7; 3,7)	3,9 (2,2; 5,6)	0,2 (-0,7; 1,2)	0,3 (-0,7; 1,4)
Sanduíches e outros substitutos da refeição do jantar ²	3,9 (2,5; 5,3)	4,2 (2,6; 5,8)	3,5 (2,0; 5,0)	-0,2 (-1,3; 0,9)	-0,3 (-1,5; 0,9)
Doces ³	8,6 (6,9; 10,3)	7,8 (6,0; 9,6)	6,3 (4,4; 8,2)	-1,2 (-2,5; 0,2)	-1,1 (-2,4; 0,3)
Outros ⁴	1,4 (0,8; 2,0)	1,5 (0,9; 2,0)	2,1 (1,2; 3,0)	0,3 (-0,1; 0,8)	0,3 (-0,2; 0,8)
Total	34,4 (31,4; 37,4)	30,6 (27,7; 33,5)	28,7 (25,2; 32,2)	-2,9 (-5,2; -0,6)*	-2,6 (-5,1; -0,2)*

Onde: IHC: Índice de Habilidades Culinárias (permite variação de 0-100 pontos). HC: Habilidade culinária. IC 95%: Intervalo de confiança de 95%. β: Incremento médio.

*valor-p<0,05 para tendência linear da variação do subgrupo de alimento conforme o Índice de Habilidades Culinárias (IHC).

**Ajuste para variáveis sociodemográficas: sexo, idade, raça/cor, estado civil, escolaridade e situação de trabalho dos pais, número de crianças por casa e renda familiar *per capita* (n=585).

¹ Inclui sucos artificiais, bebidas lácteas e refrigerantes.

² Inclui *hot dog*, *cheeseburger*, outros sanduíches similares, pizzas, salgados recheados e outros substitutos da refeição do jantar.

³ Inclui chocolates, sorvetes, gelatinas, balas, outras guloseimas, biscoitos doces e bolos.

⁴ Inclui todos os outros alimentos, não citados anteriormente.

Comparando-se os pais pertencentes às categorias extremas, ou seja, os que apresentaram baixa habilidade culinária ($\leq 66,7$ pontos no IHC) ou alta habilidade culinária ($\geq 93,3$ pontos no IHC), observa-se diminuição na média de participação de alimentos ultraprocessados no valor calórico total da dieta de aproximadamente seis pontos percentuais (de 34,4% a 28,7%) com o aumento da pontuação no IHC. A associação significativa entre habilidades culinárias dos pais e o consumo de alimentos ultraprocessados no jantar das crianças ($\beta = -2,9$; $p = 0,014$) manteve-se após ajuste para as variáveis sociodemográficas sexo, idade, raça/cor, estado civil, escolaridade e situação de trabalho dos pais, número de crianças por casa e renda familiar *per capita* ($\beta = -2,6$; $p = 0,035$). A mesma associação negativa foi observada para a maioria dos itens que compõem o grupo de alimentos ultraprocessados, mas associação significativa foi observada apenas para o subgrupo das carnes reconstituídas ($\beta = -1,2$; $p = 0,012$).

4.2.2 Discussão

Os resultados deste estudo revelaram que os adultos responsáveis pela alimentação das crianças em casa eram os pais dessas crianças, que esses pais aprenderam a cozinhar com a mãe, apresentavam elevado grau de habilidades culinárias, alta frequência de preparo das refeições em casa e dedicavam um tempo razoável por dia para o preparo dessas refeições. O jantar das crianças era composto majoritariamente por alimentos *in natura* e/ou minimamente processados e preparações culinárias elaboradas a partir desses alimentos. Entretanto, quase um terço das calorias desse jantar era composto por bebidas açucaradas, doces, carnes reconstituídas, macarrão instantâneo, lanches do tipo *fast food*, entre outros alimentos ultraprocessados. Na realidade estudada, quanto maior era a confiança dos pais no desempenho das suas habilidades culinárias, menor era o consumo de alimentos ultraprocessados no jantar pelos seus filhos.

Como constatado em outras realidades, como no Reino Unido e nos Estados Unidos (CARAHER et al., 1999; LANG; CARAHER, 2001; WOLFSON et al., 2017; MILLS et al., 2017), também no Brasil a mãe da criança estudada

foi a principal responsável pela alimentação da criança e da família. As mães, em especial as trabalhadoras, enfrentam sobrecarga de tarefas que, não raro, impacta na diminuição do tempo dedicado e na frequência de preparo das refeições em casa (BAUER et al., 2012; SLIWA et al., 2015). Nesta pesquisa, apesar de a maioria da população ser composta por mães trabalhadoras que recebiam pouca ajuda no preparo das refeições, era hábito cozinhar o jantar na maioria dos dias da semana.

Apesar de a frequência de preparo de refeições ser um possível indicador das habilidades culinárias das pessoas, essa análise não pode ser desconsiderada do contexto, como a localização do estudo, renda, disponibilidade de alimentos, gênero (LANG; CARAHER, 2001; WOLFSON; BLEICH., 2014) e, muito menos, da definição do que sejam habilidades culinárias (CARAHER et al., 1999), visto não haver um consenso universal do que seriam essas habilidades (MCGOWAN et al., 2017).

Nos Estados Unidos, por exemplo, estudo conduzido com amostra representativa da população norte-americana dos anos 2007-2008 analisou a frequência de preparo das refeições em casa e constatou que, em média, os norte-americanos cozinhavam cinco jantares por semana, sendo que essa frequência de preparo do jantar variava consideravelmente a depender de características sociodemográficas, como renda e escolaridade (VIRUDACHALAM et al., 2014). Porém, nessa mesma época, quase 60% do consumo alimentar dessa população era proveniente de alimentos ultraprocessados, que são adquiridos prontos para consumo ou pré-prontos (STEELE et al., 2016).

Algo parecido ocorre no Reino Unido. Enquanto Adams e colaboradores (2015) encontraram alta frequência de preparo das refeições em casa, constatando que quase dois terços dos 509 adultos entrevistados cozinhavam, pelo menos, cinco vezes por semana, e reportavam alta prevalência de confiança no desempenho das habilidades culinárias, Moubarac e colaboradores (2013) constataram que a dieta praticada por essa população era predominantemente dominada pelos alimentos ultraprocessados (63,4%). Ou seja, parece que nem sempre a alta prevalência de preparo de refeições reflete, de fato, o exercício de habilidades culinárias (MCGOWAN et al., 2017).

Quanto às habilidades culinárias, a grande maioria dos pais entrevistados nesta pesquisa apresentou pontuação relativamente elevada no IHC, atingindo 80% ou mais da pontuação possível no índice, que permite variação de zero a 100. Estudos realizados em países de alta renda com instrumentos desenhados para aferir habilidades culinárias também têm encontrado alto grau de habilidades culinárias nas populações estudadas (MCGOWAN et al., 2017; MILLS et al., 2017).

Ainda que outros estudos tenham demonstrado associação significativa entre habilidades culinárias e variáveis sociodemográficas, como sexo (CARAHER et al., 1999; LANG; CARAHER, 2001; VAN DER HORST BRUNNER; SIEGRIST, 2011; MORIN et al., 2013; ADAMS et al., 2015; MILLS et al., 2017), raça/cor (VIRUDACHALAM et al., 2014; BERGE et al., 2016), escolaridade, situação de trabalho, número de pessoas na casa (BERGE et al., 2016), renda e estrutura familiar (VIRUDACHALAM et al., 2014), no presente estudo apenas a renda esteve associada ao IHC e, ainda assim, nas análises ajustadas essa associação não se manteve.

Quando analisada a associação entre as habilidades culinárias dos pais e a alimentação consumida pelas crianças, os achados deste estudo corroboram as evidências de estudos internacionais, que constataram que o menor grau de habilidade culinária levava ao maior consumo de alimentos ultraprocessados (LAM; ADAMS, 2017), dentre eles aqueles consumidos em restaurantes do tipo *fast food* (BESHARA; HUTCHINSON; WILSON, 2010; HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013; MORIN et al., 2013), alimentos de conveniência (MORIN et al., 2013) e refeições prontas para consumo (VAN DER HORST; BRUNNER; SIEGRIST, 2011; HORNING et al., 2017).

Os alimentos ultraprocessados são frequentemente ricos em gordura, açúcar, sal, aditivos alimentares e uma infinidade de ingredientes de uso exclusivamente industrial e duvidosa segurança para a saúde das populações (LUDWIG, 2011; LOUZADA et al., 2015a; STEELE et al., 2016). O consumo excessivo desse tipo de alimento, frequente em vários países do mundo, tem sido apontado como uma das causas da pandemia de obesidade e de outras doenças crônicas relacionadas à alimentação (MONTEIRO et al., 2013; MONTEIRO et al., 2017), doenças essas que também estão atingindo a população infantil (BRASIL, 2011; WANG; LIM, 2012; PAHO, 2014).

No Brasil, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados é frequente entre as crianças. Entre as crianças brasileiras menores de 24 meses, o percentual de consumo desse tipo de alimento chega a 19,7%, passando para 36,1% entre as crianças maiores de 24 meses (KARNOPP et al., 2016), 47% entre as de dois a dez anos (SPARRENBURGER et al., 2015), 42,6% entre as de 3-4 anos e 49,2% entre as crianças de 7-8 anos (RAUBER et al., 2015).

Vale destacar que no presente estudo os alimentos ultraprocessados mais consumidos pelas crianças foram as bebidas açucaradas, em especial, os sucos artificiais, situação semelhante à relatada na literatura (GEVERS et al., 2015). O consumo excessivo de açúcar de adição, boa parte dele proveniente do consumo de bebidas açucaradas, está relacionado ao aumento de risco de doença cardiovascular entre as crianças, e isso se deve, principalmente, ao aumento do consumo energético e à adiposidade e dislipidemias (VOS et al., 2016).

Entre crianças na faixa dos nove aos 10 anos, a disponibilidade das bebidas açucaradas em ambiente doméstico consistiu em principal preditor para o seu consumo (VERLOIGNE et al., 2012). Apesar de as crianças também influenciarem o consumo alimentar da casa (VENTURA; BIRCH, 2008), no ambiente doméstico os pais ainda têm maior poder de decisão na hora da compra desse tipo de alimento (SLEDDENS et al., 2015).

Estudo desenvolvido com pais constatou que as bebidas com frutas, dentre elas os sucos artificiais, ainda são entendidas como opções saudáveis, logo, uma boa opção de bebida para ofertar às crianças (MUNSELL et al., 2015). Considerando que a maioria dos pais desta pesquisa apresentava elevada habilidade culinária e que fazer um suco natural de frutas não consiste em atividade difícil ou demorada, não exigindo muita habilidade culinária, a crença de que bebidas com frutas poderiam ser opções saudáveis poderia explicar o seu alto consumo pelas crianças. Para Munsell e colaboradores (2015), considerando o alto consumo de bebidas açucaradas em casa, os pais devem ser esclarecidos sobre a percepção errônea acerca da saudabilidade desse tipo de bebida.

Dos alimentos ultraprocessados analisados neste estudo, o único subgrupo que apresentou associação inversa significativa com a habilidade culinária foi o das carnes reconstituídas. No contexto brasileiro, um fator que

poderia ter favorecido a compra e consumo das carnes reconstituídas consiste no preço competitivo desse tipo de produto diante da carne em médiadois reais por quilo de diferença (CLARO et al., 2016).

Outro fator que poderia ter favorecido o consumo das carnes reconstituídas consiste no fato de eles serem um típico caso em que o alimento ultraprocessado tenta se passar por um alimento *in natura*, sendo comercializado como um similar da preparação produzida em casa. Um exemplo clássico é o ‘*steak*’ de frango empanado industrialmente, quando comparado ao frango empanado de modo caseiro. Diferente do ultraprocessado, a preparação culinária caseira é produzida à base de alimentos *in natura* e/ou minimamente processados combinados aos ingredientes culinários (ou seja, *carne de frango temperada com sal e pimenta, empanada com farinha de rosca e posteriormente frita em óleo ou assada em forno*), enquanto que o ultraprocessado consiste em formulação à base de ingredientes industriais³, muitos deles não contendo quase nada de carne e que, geralmente, já vem pré-fritos em gordura vegetal hidrogenada. O foco de venda desses alimentos é o público que não acredita ter habilidade culinária suficiente para preparar a versão caseira ou que prefere o ultraprocessado por pura conveniência (BRUNNER; VAN DER HORST; SIEGRIST, 2010).

Ciente dos desafios do sistema alimentar hegemônico atual, onde a incorporação dos alimentos ultraprocessados nas dietas tradicionais é cada dia mais presente e, notadamente, substitui o espaço previamente ocupado pelas preparações culinárias (MONTEIRO et al., 2013; MONTEIRO et al., 2017) e que o declínio na população das habilidades envolvidas no preparo das refeições consiste em um dos fatores que favorece essa substituição de preparações culinárias pelos ultraprocessados (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013), a

³ Exemplo de lista de ingredientes real de um *steak* de frango comercializado no Brasil: carne de frango temperada com sal e pimenta, empanada com farinha de rosca e posteriormente frita em óleo ou assada em forno), enquanto que o ultraprocessado consiste em formulação à base de ingredientes industriais (ou seja, carne de frango, água, farinha de milho, pele de ave, gordura vegetal hidrogenada, carne mecanicamente separada de ave, proteína de soja, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de arroz, sal, amido, especiarias: alho, cebola, pimenta branca, extrato de levedura, realçador de sabor: glutamato monossódico (INS 621), estabilizantes: tripolifosfato de sódio (INS 451i), hexametáfosfato de sódio (INS 452i), pirofosfato ácido de sódio (INS 450i), antioxidante: eritorbato de sódio (INS 316), espessantes: goma xantana (INS 415), corante: caramelo IV (INS 150d), aroma natural de alho. Fonte: <http://www.auroraalimentos.com.br/consumidor/produto/692/steak-granel-aurora>. Acesso em: 10 maio. 2017.

versão mais recente do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a) destacou o enfraquecimento das habilidades culinárias da população como um dos obstáculos a serem superados para a promoção da alimentação adequada e saudável.

O presente estudo gerou evidência que comprova a importância das habilidades culinárias como ferramenta para promoção da alimentação adequada e saudável na realidade brasileira, além de corroborar com a recomendação da regra de ouro do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a) “*prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados*”. Todavia, seus resultados devem ser interpretados considerando suas limitações.

Dentre as possíveis limitações deste estudo destaca-se o desenho, de corte transversal, que não permite determinação de causalidade. Também o uso de recordatório alimentar de 24 horas para coleta de dados do consumo alimentar das crianças poderia ser considerado uma limitação, especialmente pela possibilidade de sofrer influência de viés de memória e/ou de informação. Todavia, o recordatório atualmente ainda é considerado um dos melhores instrumentos para coletar dados de consumo alimentar (BARANOWSKI, 2013) e, nesta pesquisa, utilizou-se um recordatório alimentar especialmente adaptado para coleta de dados que considera as especificidades da Classificação NOVA (MONTEIRO et al., 2017), o que potencializa sua aplicação. Outra possível limitação seria a categorização do IHC assumindo os valores dos percentis 25 e 75 como pontos de corte. Todavia, esta opção foi tomada a fim de se adotar ponto de corte mais adequado à realidade dos pais deste estudo, pais com elevada habilidade culinária, visto que, quando se trabalha com escalas de autoeficácia deve-se evitar a fixação de pontos de corte muito baixos ou muito altos (BANDURA, 2006).

O presente estudo também possui alguns pontos fortes e preenche lacunas do conhecimento. Como o instrumento utilizado nesta pesquisa (IHC) foi desenvolvido com base na definição de habilidades culinárias preconizada pelo Guia Alimentar brasileiro (BRASIL, 2014a), pode-se afirmar que as habilidades culinárias avaliadas nesta pesquisa dizem respeito ao preparo de alimentos básicos, não envolvendo alimentos prontos ou pré-prontos para consumo. Ademais, até onde se tem conhecimento, este é o primeiro estudo que

possibilitou um diagnóstico das habilidades culinárias de pais brasileiros e também foi o primeiro estudo que investigou a associação entre as habilidades culinárias dos pais e a alimentação dos filhos segundo a Classificação NOVA (MONTEIRO et al., 2017), classificação adotada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a).

Como ainda são escassos os estudos sobre o tema habilidades culinárias - especialmente entre os países de média e baixa renda-, e mais raros ainda são os estudos que analisam as habilidades culinárias tendo o consumo de alimentos ultraprocessados como desfecho de interesse, ao final deste estudo destaca-se a necessidade de se gerar mais evidências científicas sobre as habilidades culinárias e seu impacto na alimentação adequada e saudável, considerando distintos contextos. Também se recomenda que a relação entre habilidades culinárias e o consumo de alimentos ultraprocessados seja melhor investigada entre os pais que apresentaram baixa habilidade culinária, a fim de se ter clareza se investir na melhoria das habilidades culinárias desses pais poderia ter maior potencial de repercussão na diminuição do consumo dos ultraprocessados pelas crianças, quando comparado às maiores pontuações do IHC.

Ademais, em consonância com as recomendações do Guia Alimentar brasileiro (BRASIL, 2014a) e também visando diminuir a sobrecarga de trabalho feminina -público majoritário desta pesquisa- e proteger a transmissão de conhecimentos culinários intergerações -maior fonte de aprendizado de habilidades culinárias em muitas realidades-, recomenda-se que as famílias brasileiras continuem cozinhando em casa e que compartilhem mais as tarefas envolvidas no preparo das refeições em casa, incluindo as crianças como parte desse processo desde cedo.

4.3 IMPACTO DA INTERVENÇÃO EDUCATIVA NAS HABILIDADES CULINÁRIAS DOS PAIS E NO CONSUMO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS

Avaliou-se o impacto da intervenção educativa nas habilidades culinárias dos pais e no consumo alimentar das crianças por meio de comparação dos

dados coletados entre os grupos intervenção (GI) e grupo controle (GC), antes da intervenção (T₀) e após quatro meses de seguimento (T₁).

4.3.1 Resultados

Do total de 341 pares de pais-crianças sorteados para participar da intervenção, 81 aceitaram participar e constituíram o GI. O GC foi constituído por outros 81 pares selecionados dentre aqueles não convidados para participar da intervenção e pareados com o GI, conforme similaridade dos escores de propensão gerados a partir das características socioeconômicas. A coleta de dados do seguimento (T₁) foi bem sucedida em cerca de 90% dos casos, resultando em 73 pares no GI e 73 no GC, não havendo diferenças estatisticamente significativas entre as características sociodemográficas desses pares e daqueles perdidos no seguimento.

Dentre os 73 pares do GI, 45,2% participaram de todas as quatro aulas do curso, 24,7% participaram de três aulas, 15,1% de duas aulas e outros 15,1% de uma única aula. As análises sobre o impacto da intervenção compreenderam todos os pares que participaram da intervenção independentemente do número de aulas.

Características sociodemográficas, de consumo alimentar e de habilidades culinárias na linha de base (T₀)

Comparando-se os dados do momento inicial (T₀ – linha de base), verificou-se que os participantes do GI não diferiram significativamente dos participantes do GC quanto a características sociodemográficas (Tabela 9), consumo alimentar (Tabela 10) e habilidades culinárias (Tabela 11).

Tabela 9 – Características sociodemográficas iniciais (T₀) dos pares pais-crianças em idade escolar dos grupos intervenção (GI) e controle (GC). Grande São Paulo, SP, 2015.

Variáveis	Linha de base (T ₀)		GI vs. GC (T ₀)
	GI (n=73)	GC (n=73)	Valor-p*
Características dos adultos			
Idade (média, dp)	39,3 (0,7)	38,9 (0,6)	0,704
Sexo (%)	-	-	0,500
Masculino	2,7	1,4	-
Feminino	97,3	98,6	-
Raça/cor – branco (%)	-	-	0,722
Não	30,1	32,9	-
Sim	69,9	67,1	-
Estado civil – casado (%)	-	-	0,690
Não	2,7	2,7	-
Sim	97,3	97,3	-
Escolaridade (%)	-	-	0,714
Ensino fundamental incompleto	0	1,4	-
Ensino fundamental	4,1	4,1	-
Ensino médio	49,3	43,8	-
Ensino superior	46,6	50,7	-
Situação de trabalho – empregado (%)	-	-	0,725
Não	34,3	31,5	-
Sim	65,7	68,5	-
Nº de Crianças/casa (%)	-	-	0,681
1 criança	68,5	65,3	-
2 crianças ou mais	31,5	34,7	-
Renda familiar per capita (média, dp)	1754,78 (166,60)	1903,65 (176,25)	0,545
Características das crianças			
Idade (média, dp)	7,9 (0,1)	7,9 (0,1)	0,910
Sexo (%)	-	-	0,403
Masculino	46,6	39,7	-
Feminino	53,4	60,3	-

Onde: GI: Grupo intervenção. GC: Grupo controle. dp: desvio padrão. T₀ representa dados da linha de base.

*Comparação entre grupos de alocação: teste *t-Student* para amostras independentes para as variáveis idade dos adultos, idade das crianças e renda *per capita*; teste de qui-quadrado para as demais variáveis (p<0,05).

Tabela 10 – Percentual médio (IC 95%) de energia consumida no jantar no momento inicial (T₀) segundo grupos de alimentos da Classificação NOVA nos grupos intervenção (GI) e controle (GC). Crianças de seis a nove anos residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.

Grupos de alimentos	Linha de base (T ₀)		GI vs. GC (T ₀)
	GI (n=73)	GC (n=73)	Valor-p*
	Média (IC95%)	Média (IC95%)	
Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados e suas preparações	61,23 (55,2; 67,25)	63,12 (57,5; 68,8)	0,648
Alimentos processados	4,2 (1,7; 6,7)	3,6 (1,5; 5,6)	0,699
Alimentos ultraprocessados	34,6 (28,6; 40,5)	33,3 (28,0; 38,6)	0,752
Bebidas açucaradas ¹	9,9 (7,4; 15,2)	13,1 (10,5; 15,8)	0,089
Carnes reconstituídas	5,3 (2,5; 8,0)	4,9 (3,3; 7,4)	0,867
Macarrão instantâneo e outros pratos prontos	3,0 (1,0; 5,0)	3,1 (1,1; 5,1)	0,929
Substitutos da refeição do jantar ²	5,3 (2,5; 8,2)	3,2 (1,4; 5,0)	0,204
Doces ³	8,6 (4,9; 12,3)	6,4 (3,8; 9,0)	0,329
Outros ⁴	2,4 (1,1; 3,7)	2,5 (0,9; 4,1)	0,926

Onde: GI: Grupo intervenção. GC: Grupo controle. T₀ representa dados da linha de base. IC 95%: Intervalo de confiança de 95%.

¹ Inclui sucos artificiais, bebidas lácteas e refrigerantes; ² Inclui *hot dog*, *cheeseburger*, outros sanduíches similares, pizzas, salgados recheados e outros substitutos da refeição do jantar; ³ Inclui chocolates, sorvetes, gelatinas, balas, outras guloseimas, biscoitos doces e bolos; ⁴ Inclui todos os outros alimentos, não citados anteriormente.

* Comparação entre grupos de alocação: teste *t-Student* para amostras independentes; valor-p significativo (p ≤ 0,05).

Tabela 11 – Escores médios (dp) obtidos no momento inicial (T₀) em cada uma das habilidades culinárias avaliadas e no Índice de Habilidades Culinárias (IHC) nos grupos intervenção (GI) e controle (GC). Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.

Habilidades culinárias	Linha de base (T ₀)		Valor-p* GI vs. GC (T ₀)
	GI (n=73) Média (dp)	GC (n=73) Média (dp)	
1. Refogar um alimento	83,6 (20,9)	85,4 (20,0)	0,590
2. Assar em forno	76,7 (22,0)	76,7 (23,4)	1,000
3. Temperar uma carne só utilizando temperos naturais	82,6 (21,6)	84,0 (23,0)	0,711
4. Seguir uma receita simples	84,0 (16,8)	82,6 (17,7)	0,632
5. Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e ingredientes naturais	62,1 (30,6)	66,7 (29,4)	0,359
6. Preparar uma sopa caseira	82,2 (21,6)	81,7 (21,5)	0,898
7. Cozinhar feijão na panela de pressão	79,9 (20,6)	83,1 (20,1)	0,345
8. Grelhar uma carne	73,1 (25,3)	74,4 (25,8)	0,746
9. Preparar um bolo simples caseiro	80,4 (20,7)	78,5 (25,1)	0,632
10. Preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e ingredientes existentes na casa e sem precisar de receita	80,8 (21,5)	80,4 (25,4)	0,907
IHC (todas as habilidades)	78,5 (15,2)	79,4 (15,5)	0,747

Onde: GI: Grupo intervenção. GC: Grupo controle. IHC: Índice de Habilidades Culinárias (permite variação de 0-100 pontos). T₀ representa dados da linha de base. dp: desvio padrão.

* Comparação entre grupos de alocação: teste t-Student para amostras independentes; valor-p significativo ($p \leq 0,05$).

Ao se comparar as habilidades culinárias da totalidade de pais participantes do estudo de linha de base (T₀) (n=341 GI; n= 319 GC) e da subamostra desses pais (n=73 em cada grupo) no momento inicial (T₀), dentro dos grupos intervenção e controle, não se observou diferença entre as habilidades culinárias da subamostra e as habilidades da totalidade de adultos participantes da linha de base (dados não apresentados).

A Figura 13 apresenta a distribuição da amostra segundo classificação da pontuação obtida no IHC inicial (T₀). Observa-se que, no momento inicial, 37% dos participantes do GI e 31,5% dos participantes do GC apresentavam baixa pontuação no IHC (ou seja, pontuação $\leq 66,7$ pontos).

Figura 13 – Distribuição (%) segundo classificação do IHC inicial (T₀) nos grupos intervenção (GI) e controle (GC). Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=146)

Onde: HC: Habilidade Culinária. IHC: Índice de Habilidades Culinárias.

Adesão à intervenção e mudança nas habilidades culinárias dos pais

A Tabela 12 apresenta a avaliação do impacto bruto e ajustado da intervenção por meio de comparação das médias de pontuação obtidas pelos pais no IHC, intra e entre os grupos intervenção e controle, antes (T₀) e após quatro meses de seguimento (T₁).

Quando se avalia o impacto bruto e ajustado da intervenção nas habilidades culinárias do GI e GC, antes e após a intervenção, observa-se que no GI houve aumento significativo na pontuação referente às habilidades '*Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e ingredientes naturais*' e '*Cozinhar feijão na panela de pressão*'. Os participantes do GI também apresentaram melhoria significativa na pontuação obtida no IHC após a intervenção (+3,7 pontos; p=0,022), quase um ponto maior que a pontuação obtida pelos participantes do GC. Os pais alocados no GC também apresentaram melhora na pontuação do IHC, ainda que não significativa.

Após ajuste pelas variáveis IHC inicial, sexo, idade, raça/cor, escolaridade, estado civil, situação de trabalho dos pais, número de crianças na casa e renda familiar *per capita*, o efeito líquido da intervenção resultou em aumento de 0,2 pontos no IHC, aumento este não significativo (p=0,905).

Tabela 12 – Escore médio (dp) alcançado em cada habilidade e no conjunto das dez habilidades avaliadas pelo Índice de Habilidades Culinárias (IHC), por grupos intervenção (GI) e controle (GC). Pais de escolares residentes na Grande São Paulo, SP, 2015.

Habilidades culinárias	GI				GC				Δ GI - Δ GC	
	Participantes da intervenção (n=73)				Controles pareados (n=73)				Impacto bruto**	Impacto ajustado***
	Antes (T ₀)	Após a intervenção (T ₁)	T ₁ -T ₀		Antes (T ₀)	Após a intervenção (T ₁)	T ₁ -T ₀			
	Média (dp)		Δ	Valor-p	Média (dp)		Δ	Valor-p		
1. Refogar um alimento	83,6 (20,9)	83,6 (21,6)	0	1,000	85,4 (20,0)	84,0 (20,1)	-1,4	0,604	-	-
2. Assar em forno	76,7 (22,0)	81,7 (20,1)	5,0	0,085	76,7 (23,4)	81,3 (20,0)	4,6	0,150	-	-
3. Temperar uma carne só utilizando temperos naturais	82,6 (21,6)	85,8 (20,0)	3,2	0,225	84,0 (23,0)	87,2 (18,9)	3,2	0,265	-	-
4. Seguir uma receita simples	84,0 (16,8)	85,4 (17,6)	1,4	0,593	82,6 (17,7)	84,5 (18,5)	1,8	0,418	-	-
5. Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e ingredientes naturais	62,1 (30,6)	70,8 (25,4)	8,7	0,031*	66,7 (29,4)	71,2 (30,1)	4,6	0,114	-	-
6. Preparar uma sopa caseira	82,2 (21,6)	85,4 (20,0)	3,2	0,179	81,7 (21,5)	86,3 (20,7)	4,6	0,032*	-	-
7. Cozinhar feijão na panela de pressão	79,9 (20,6)	87,7 (18,0)	7,8	0,002*	83,1 (20,1)	84,9 (20,8)	1,8	0,483	-	-
8. Grelhar uma carne	73,1 (25,3)	78,5 (23,2)	5,5	0,051	74,4 (25,8)	77,2 (26,0)	2,7	0,399	-	-
9. Preparar um bolo simples caseiro	80,4 (20,7)	80,4 (20,7)	0	1,000	78,5 (25,1)	81,7 (22,9)	3,2	0,277	-	-
10. Preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e ingredientes existentes na casa e sem precisar de receita	80,8 (21,5)	83,6 (18,5)	2,7	0,320	80,4 (25,4)	85,4 (20,0)	5,0	0,093	-	-
IHC (todas as habilidades)	78,5 (15,2)	82,3 (13,0)	3,7	0,022*	79,4 (15,5)	82,4 (13,2)	3,0	0,063	0,3 (p=0,872)	0,2 (p=0,905)

Onde: GI: Grupo intervenção. GC: Grupo controle. IHC: Índice de Habilidades Culinárias. dp: desvio padrão. β : Incremento médio.

T₀ representa dados da linha de base, T₁ resultado da avaliação após quatro meses de seguimento e Δ a diferença média entre T₀ e T₁.

* Comparação intragrupo pelo teste t-Student pareado; valor-p significativo ($p \leq 0,05$).

** O efeito bruto corresponde ao coeficiente de regressão do GI em modelo de regressão linear ajustado para IHC inicial.

*** O efeito ajustado corresponde ao coeficiente de regressão do GI em modelo de regressão linear ajustado para IHC inicial, sexo, idade, raça/cor, escolaridade, estado civil, situação de trabalho dos adultos, número de crianças na casa e renda familiar *per capita*.

Adesão à intervenção e mudança no consumo alimentar das crianças

A Tabela 13 apresenta a avaliação do impacto bruto e ajustado da intervenção por meio de comparação das médias dos percentuais de consumo de alimentos no jantar das crianças segundo a Classificação NOVA (MONTEIRO et al., 2017), nos grupos intervenção e controle, antes (T_0) e após quatro meses de seguimento (T_1).

Quando se avalia o impacto bruto e ajustado da intervenção no consumo alimentar das crianças dos grupos intervenção e controle, antes e após a intervenção, observa-se que as crianças do GI não apresentaram melhoria significativa na qualidade da alimentação consumida, enquanto essa melhoria pôde ser observada no GC. Quando comparada a diferença de consumo entre os grupos, observa-se que a diferença encontrada a mais no consumo de alimentos ultraprocessados pelas crianças do GI perde significância após ajuste pelas variáveis IHC inicial, percentual de participação dos grupos e subgrupos da Classificação NOVA no momento inicial, sexo, idade, raça/cor, escolaridade, estado civil, situação de trabalho dos adultos, número de crianças na casa e renda familiar per capita.

Tabela 13 – Participação percentual média de grupos de alimentos no jantar antes e após a intervenção nos grupos intervenção (GI) e controle (GC). Crianças de seis a nove anos residentes na Grande São Paulo, SP, 2015. (n=146)

% participação por grupos de alimentos/jantar	GI (n=73)				GC (n=73)				Δ GI - Δ GC	
	Antes (T ₀)	Após a intervenção (T ₁)	T ₁ -T ₀		Antes (T ₀)	Após a intervenção (T ₁)	T ₁ -T ₀		Impacto bruto**	Impacto ajustado***
	Média (IC95%)		Δ	Valor-p	Média (IC95%)		Δ	Valor-p	β (valor-p)	
Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados e suas preparações	61,2 (55,2; 67,3)	62,2 (55,9; 68,5)	1,0	0,776	63,1 (57,5; 68,8)	71,3 (66,3; 76,3)	8,2	0,008*	-8,4 (p=0,027)*	-7,3 (p=0,072)
Alimentos processados	4,2 (1,7; 6,7)	4,2 (2,3; 6,1)	-0,1	0,957	3,6 (1,5; 5,6)	2,5 (0,8; 4,3)	-1,0	0,421	1,6 (p=0,212)	2,3 (p=0,106)
Alimentos ultraprocessados	34,6 (28,6; 40,5)	33,6 (27,8; 39,4)	-1,0	0,762	33,3 (28,0; 38,6)	26,2 (21,5; 30,8)	-7,1	0,014*	7,0 (p=0,046)*	5,0 (p=0,174)
Bebidas açucaradas ¹	9,9 (7,4; 15,2)	8,7 (6,5; 10,9)	-1,3	0,420	13,1 (10,5; 15,8)	9,0 (6,5; 11,5)	-4,1	0,003*	-0,3 (p=0,883)	-0,3 (p=0,867)
Carnes reconstituídas	5,3 (2,5; 8,0)	6,1 (3,2; 9,0)	0,9	0,662	4,9 (3,3; 7,4)	3,1 (1,4; 4,7)	-1,9	0,133	3,0 (p=0,073)	1,7 (p=0,328)
Macarrão instantâneo e outros pratos prontos	3,0 (1,0; 5,0)	5,0 (2,4; 7,6)	2,0	0,214	3,1 (1,1; 5,1)	2,3 (0,6; 4,0)	-0,8	0,506	2,7 (p=0,084)	2,3 (p=0,198)
Substitutos da refeição do jantar ²	5,3 (2,5; 8,2)	4,4 (1,9; 6,9)	-0,9	0,610	3,2 (1,4; 5,0)	3,3 (1,1; 5,5)	0,1	0,924	0,9 (p=0,590)	1,1 (p=0,561)
Doces ³	8,6 (4,9; 12,3)	8,0 (4,8; 11,2)	-0,6	0,809	6,4 (3,8; 9,0)	6,5 (4,1; 8,9)	0,1	0,958	1,5 (p=0,447)	2,1 (p=0,361)
Outros ⁴	2,4 (1,1; 3,7)	1,3 (0,2; 2,5)	-1,1	0,199	2,5 (0,9; 4,1)	2,0 (0,7; 3,2)	-0,5	0,565	-0,6 (p=0,484)	-0,7 (p=0,361)

Onde: GI: Grupo intervenção. GC: Grupo controle. IHC: Índice de Habilidades Culinárias. HC: Habilidade culinária. IC 95%: Intervalo de confiança de 95%. β : Incremento médio.

T₀ representa dados da linha de base, T₁ resultado da avaliação após quatro meses de seguimento e Δ a diferença média entre T₀ e T₁.

¹ Inclui sucos artificiais, bebidas lácteas e refrigerantes.

² Inclui *hot dog*, *cheeseburger*, outros sanduíches similares, pizzas, salgados recheados e outros substitutos da refeição do jantar.

³ Inclui chocolates, sorvetes, gelatinas, balas, outras guloseimas, biscoitos doces e bolos.

⁴ Inclui todos os outros alimentos, não citados anteriormente.

* Comparação intragrupo pelo teste t-Student pareado; valor-p significativo ($p \leq 0,05$).

** O efeito bruto corresponde ao coeficiente de regressão do GI em modelo de regressão linear ajustado para % inicial de participação de alimentos segundo cada grupo e subgrupo da Classificação NOVA.

*** O efeito ajustado corresponde ao coeficiente de regressão do GI em modelo de regressão linear ajustado para % inicial de participação de alimentos segundo cada grupo e subgrupo da Classificação NOVA, IHC inicial, sexo, idade, raça/cor, escolaridade, estado civil, situação de trabalho dos adultos, número de crianças na casa e renda familiar *per capita*.

Análises estratificadas tendo como principal variável explanatória o IHC inicial dicotômico (baixa habilidade culinária: $\leq 66,7$ pontos no IHC; sim/não) também foram realizadas. Considerou-se nessas análises somente os participantes classificados com baixa pontuação no IHC inicial, a saber: 27 pais no GI e 23 pais no GC. Resultados similares foram encontrados, ou seja, também nessas análises as crianças do GI cujos pais apresentavam baixa habilidade culinária inicial consumiam mais alimentos ultraprocessados que as crianças do GC, associação que também perde significância estatística após ajuste pelas variáveis sexo, idade, raça/cor, escolaridade, estado civil, situação de trabalho dos pais, número de crianças na casa e renda familiar per capita ($\beta=9,1$; $p=0,233$) (dados não apresentados).

4.3.2 Discussão

Este estudo apresenta os resultados de uma intervenção educativa, randomizada e controlada, desenvolvida com base em princípios da '*food literacy*' (VIDGEN; GALLEGOS, 2014; CULLEN et al., 2015) e da teoria de autoeficácia (BANDURA; AZZI; POLYDORO, 2008), e cujo foco foi o aperfeiçoamento das habilidades culinárias de pais de crianças em idade escolar residentes no Brasil. Foi desenvolvido um curso de culinária teórico-prático de dez horas/aula, distribuídas em 2-4 semanas, que trabalhou a culinária na perspectiva da promoção da alimentação adequada e saudável, com ensino e incentivo ao uso de distintas habilidades culinárias e ao preparo de refeições baseadas em alimentos *in natura* e/ou minimamente processados, visando otimizar o planejamento e preparo das refeições em casa e, com isso, melhorar a qualidade da alimentação consumida pelas crianças.

Até onde se tem conhecimento, este é o primeiro estudo desse tipo realizado com pais e crianças em idade escolar residentes no Brasil. Os resultados mostraram

que a intervenção educativa não resultou em aumento nas habilidades culinárias dos pais nem na melhoria do padrão alimentar do jantar das crianças.

Diferente do ocorrido neste estudo, evidências de melhoria da confiança no desempenho das habilidades culinárias após intervenção educativa têm sido encontradas na literatura. Contudo, a repercussão dessa melhora na alimentação não é consenso (MCGOWAN et al., 2017; GARCIA et al., 2016). Reicks e colaboradores (2014), em revisão que analisou o impacto das intervenções que abordavam o cozinhar e o preparo das refeições em casa entre a população adulta, constataram que apenas 16 dos 28 estudos identificados apresentavam resultados de melhoria da alimentação; destes, apenas seis faziam uso de grupo controle.

Estudos de intervenção desenhados para avaliar o impacto das habilidades culinárias no consumo alimentar geralmente avaliam a frequência de consumo de frutas e hortaliças e, apesar de encontrarem aumento das habilidades juntamente com o aumento do consumo desse tipo de alimento, a maioria dos resultados decorre de estudos de curta duração, desenvolvidos com amostras pequenas e, geralmente, sem comparação com grupo controle (GARCIA et al., 2013; MILLER et al., 2016; MCGOWAN et al., 2017).

Vale destacar que os achados de intervenções não controladas devem ser interpretados com certo cuidado. Isto porque, a ausência de comparativo do GC pode levar a erros de interpretação dos resultados (REICKS et al., 2014; MURIMI et al., 2017). No caso deste estudo não seria diferente. Caso fosse realizado apenas a análise dos dados do GI, muito possivelmente a evidência gerada por esta pesquisa seria falaciosa, uma vez que a possível melhora constatada das habilidades culinárias dos pais do GI seria atrelada apenas à participação na intervenção, evidência não confirmada quando considerado também o andamento observado no GC.

Revisão realizada por McGowan e colaboradores (2017) encontrou apenas um estudo de intervenção controlado, este que constatou a melhoria da habilidade culinária, porém, sem diminuição significativa no consumo de refeições do tipo *fast food*. Outra intervenção controlada desenvolvida por Flego e colaboradores (2014),

esta com amostra grande de adultos australianos (694 adultos no GI; 237 no GC), também teve curta duração (dez semanas), mas observou aumento significativo nas habilidades culinárias que se manteve após seis meses de intervenção. Essa melhoria das habilidades foi acompanhada de melhoria da alimentação consumida pelo GI, quando comparado ao controle, repercutindo em aumento significativo na frequência de consumo de frutas e hortaliças e diminuição também significativa da frequência de consumo de refeições do tipo '*take-away*'⁴.

Não foram localizados estudos brasileiros similares que possibilitassem a comparação com os dados deste estudo. Também não foram encontrados estudos que reportassem resultados similares aos achados deste estudo. Uma das possíveis explicações seria a ocorrência de viés de publicação, visto que, não raro, intervenções não exitosas deixam de ser publicadas (MURIMI et al., 2017).

De modo geral, para que sejam efetivas, recomenda-se que as intervenções em educação alimentar e nutricional apresentem duração superior a cinco meses, tenham número restrito de objetivos, optem pela randomização, sejam embasadas por teoria bem definida e também sejam fiéis ao delineamento inicialmente proposto (MURIMI et al., 2017). Este estudo é randomizado, controlado e pareado, foi delineado com base em teorias previamente definidas, apresenta objetivos bem definidos e analisa o impacto da intervenção com mensuração dos dados antes e quatro meses após a intervenção.

Apesar de todos os esforços empreendidos, a presente intervenção não foi suficiente para testar a hipótese levantada com os resultados do estudo transversal, de que a melhoria da habilidade culinária dos pais resultaria em melhoria da alimentação consumida pelas crianças. Assim, destaca-se que algumas limitações precisam ser consideradas na interpretação destes resultados.

Uma limitação deste estudo consiste no tempo curto de desenvolvimento da intervenção (dez horas/aulas), bem inferior aos cinco meses preconizados para que as intervenções sejam bem-sucedidas (MURIMI et al., 2017). Todavia, essa

⁴ Tipo de refeição comprada fora de casa e geralmente consumida em ambiente doméstico.

restrição de tempo de execução se justifica devido à opção pelo desenvolvimento de uma intervenção pragmática e sustentável (OLIVEIRA; POTVIN; MEDINA, 2015), fato que direcionou a adoção de metodologia e cronograma dos cursos de culinária já desenvolvidos pela instituição parceira, que é referência nacional em cursos de culinária de curta duração. Também a inviabilidade de controlar a fidelidade da intervenção ao delineamento proposto pode ser considerada uma limitação deste estudo (MURIMI et al., 2017). Isto porque, mesmo que a equipe de nutricionistas que conduziu os cursos de culinária tenha sido treinada pela mesma pesquisadora e tivesse à disposição os mesmos materiais didáticos e manuais, não se pode garantir que a execução de todas as atividades tenha ocorrido tal como o planejado em cada uma das cinco escolas do grupo intervenção, já que a aplicação dos cursos se deu de forma independente em cada escola da rede, sem a presença dos pesquisadores.

A perda de seguimento (aproximadamente 76%), decorrente da baixa adesão do GI ao curso de culinária ofertado, também pode ser considerada uma limitação deste estudo. Isto resultou em amostra pequena e composta por voluntários que podem apresentar maior motivação que a população em geral. O tamanho reduzido da amostra pode ter direcionado para a falta de significância encontrada. Por fim, é importante considerar que a amostra incluiu crianças matriculadas em uma rede de ensino particular da Grande SP, o que limita a extrapolação dos resultados para outros pares pais-crianças em idade escolar.

Contudo, vale considerar que apesar das possíveis limitações, este estudo também apresenta avanços. Para além de ser a primeira intervenção desenvolvida com esse propósito e focada na realidade brasileira, ela também apresenta delineamento que contempla alguns dos fatores considerados determinantes para o sucesso de intervenções (MURIMI et al., 2017). Além disso, o delineamento priorizou as possibilidades reais de sustentabilidade da intervenção no ambiente proposto (OLIVEIRA; POTVIN; MEDINA, 2015), contemplando direcionamentos adotados para elaboração e condução dos cursos de curta duração já executados

pela instituição parceira, o que garante maior autonomia à essa instituição, caso opte por dar seguimento à intervenção após o término deste estudo.

Outro avanço do estudo foi a realização de uma intervenção que, por ter sido baseada no conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014a), consistiu em um misto entre educação alimentar e nutricional, que incentivou o preparo de refeições baseadas em alimentos *in natura* e/ou minimamente processados, e um curso prático, que ensinou o uso de habilidades culinárias envolvidas no preparo específico desse tipo de refeições. Evidências de ações governamentais desenvolvidas no Reino Unido, Austrália e Estados Unidos (MCGOWAN et al., 2017) mostram que a relação entre a qualidade da dieta e as habilidades culinárias pode ser bidirecional, ou seja, a melhoria da qualidade da dieta também pode levar à melhoria das habilidades culinárias. Assim, ao se incentivar o preparo de refeições em casa, é possível que haja maior desenvolvimento das habilidades culinárias envolvidas nesse preparo.

Nesta pesquisa, é pouco provável que o GC tenha sofrido contaminação, tendo em vista o tipo de intervenção realizada e também o pouco contato possível entre os grupos, cuja alocação se deu por escolas, a maioria localizada em cidades distintas. Também é pouco provável que o viés de resposta explique a melhoria da alimentação encontrada no GC, já que seria esperado que o mesmo comportamento também pudesse ser identificado no GI. Ainda, até onde se tem conhecimento, nenhuma cointervenção foi realizada nas escolas do GC no mesmo período, seja em nível local ou estadual, partindo da rede de ensino parceira da pesquisa.

Frente aos achados deste estudo e vislumbrando futuras pesquisas sobre a temática na realidade brasileira, vale destacar que, embora se observem melhorias das habilidades culinárias dos participantes de intervenções em outros contextos, nem sempre essas melhorias repercutem em benefícios na alimentação. Assim, recomenda-se que abordagens futuras considerem outras barreiras para o consumo alimentar saudável (MCGOWAN et al., 2017), dentre elas, outros obstáculos do cozinhar em casa, como o uso do tempo, as preferências familiares e a opção pela conveniência no preparo das refeições (BRASIL, 2014a; LAVELLE et al., 2016b).

Também os múltiplos determinantes do consumo de alimentos ultraprocessados, incluindo a crescente urbanização e globalização, o facilitado acesso a esse tipo de alimento, a redução do preço e o marketing agressivo e disseminado (PAHO, 2015), não podem ser negligenciados. Neste caso, como este estudo não teve como controlar tais facilitadores do consumo de alimentos ultraprocessados e, ciente de que o consumo elevado desse tipo de alimento já é uma realidade entre as crianças e consiste em problema de saúde pública atual (PAHO, 2014; PAHO, 2015), a intervenção preconizou o conhecimento e empoderamento dos pais, para que, de maneira autônoma, fossem capazes de revisar e adaptar a alimentação da família (VIDGEN; GALLEGOS, 2014; CULLEN et al., 2015).

Por fim, por se tratar de um primeiro estudo piloto que analisou na realidade brasileira o impacto de uma intervenção educativa com foco no aperfeiçoamento das habilidades culinárias e seu consequente impacto na alimentação consumida, mesmo que apresente limitações, este estudo contribui ao gerar as primeiras evidências sobre a temática na realidade estudada e seus achados podem servir como ponto de partida para futuros delineamentos de estudos de intervenção que objetivem trabalhar a culinária na perspectiva da promoção da alimentação adequada e saudável na realidade brasileira.

5 CONCLUSÕES

5.1 ÍNDICE DE HABILIDADES CULINÁRIAS (IHC) E ANÁLISES DE CONFIABILIDADE

Em conclusão, a boa confiabilidade do IHC autoriza a sua utilização em estudos populacionais que objetivem mensurar habilidades culinárias em estratos da população brasileira com características similares a da população focalizada neste estudo, recomendando-se o prosseguimento de sua avaliação e o exame de sua aplicabilidade em outros estratos populacionais que envolvam distintas regiões brasileiras e outras faixas etárias.

5.2 ASSOCIAÇÃO ENTRE HABILIDADES CULINÁRIAS DOS PAIS E O CONSUMO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS

Este estudo examina pela primeira vez no Brasil a relação entre as habilidades culinárias de pais e o consumo infantil de alimentos ultraprocessados e, também pela primeira vez, aplica o IHC, índice desenvolvido para avaliar habilidades culinárias consideradas facilitadoras da implementação das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira. Na população estudada, constituída por pares de pais-crianças vinculados a nove escolas da rede de ensino particular parceira situadas na Grande São Paulo, constatou-se associação significativa e inversa entre a habilidade culinária dos pais e a participação de alimentos ultraprocessados na alimentação das crianças. Seus achados reforçam a necessidade de revalorização da culinária como parte da promoção da alimentação adequada e saudável.

5.3 IMPACTO DA INTERVENÇÃO EDUCATIVA NAS HABILIDADES CULINÁRIAS DOS PAIS E NO CONSUMO ALIMENTAR DAS CRIANÇAS

A intervenção educativa não resultou em melhoria das habilidades culinárias dos adultos e também não repercutiu na diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados pelas crianças. Essa ausência de efeito pode ser devida ao fato de que ela não contemplou todos os fatores determinantes para o sucesso desse tipo de intervenção, já que consistiu em intervenção de curta duração e não foi possível controlar a fidelidade ao delineamento; contudo, também não se pode desconsiderar o alto grau de confiança no desempenho das habilidades culinárias dos pais no início do estudo. Como o estudo desta temática no contexto brasileiro é incipiente, recomenda-se que novos estudos de intervenção que considerem as recomendações do Guia Alimentar brasileiro e que abordem a culinária na perspectiva da promoção da alimentação adequada e saudável sejam desenvolvidos.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados já é uma realidade global e no Brasil essa realidade não é diferente. Uma maior incorporação desse tipo de alimento nas refeições tradicionais das famílias – seja como complemento da refeição tradicional, como é o caso das bebidas açucaradas que acompanham o jantar das crianças desta pesquisa, seja como protagonistas das refeições familiares quando substituem totalmente a refeição tradicional-, é preocupação de saúde pública. Movimentos como esse, onde ocorre substituição do preparo e do consumo de refeições tradicionais pelo consumo de alimentos ultraprocessados denotam, entre outras questões, que as famílias estão deixando de ser protagonistas da sua própria alimentação, e às indústrias alimentícias é incumbido esse papel.

Inúmeras implicações para a saúde pública decorrem desse ato, aparentemente inofensivo e, por vezes, negligenciado, e tratado como algo ‘natural da modernidade’. Quando falamos da alimentação da criança, essa naturalização desde cedo da substituição das preparações culinárias pelo consumo de alimentos ultraprocessados é deletéria em vários sentidos. Não apenas se perde em qualidade nutricional do que se está consumindo, mas também reflete em enfraquecimento de vínculos familiares e socioculturais, comprometendo a consolidação de um direito humano básico, a alimentação adequada e saudável.

As crianças estão em formação de hábitos alimentares, as famílias são o cerne dessa formação e a alimentação tem papel fundamental não apenas na construção da identidade do indivíduo, mas também da sociedade. Neste sentido, enquanto a refeição tradicional une, agrega e fortalece identidades, a refeição ultraprocessada homogeneiza, padroniza e entrega às indústrias alimentícias uma função essencial à vida, a de nutrir. Logicamente, a indústria alimentícia visa lucro e, tendo o poder nas mãos, reduz a alimentação ao simples ato de proporcionar

‘combustível’ ao corpo, menosprezando totalmente as outras dimensões do ato de se alimentar.

Nessa perspectiva, a culinária entra como prática e competência emancipatória para a promoção da alimentação adequada e saudável dos indivíduos e das populações. Todavia, estudos como o desenvolvido nesta tese, que abordam a culinária e que exploram a relação entre as habilidades culinárias e a qualidade da alimentação consumida, ainda são escassos. Apesar de importantes por proporcionarem um diagnóstico da realidade, possibilitando o direcionamento de políticas públicas do campo da alimentação e nutrição e também contribuindo para o embasamento da prática profissional do dia a dia, são poucos os países do mundo que possuem esse diagnóstico.

A atual agenda de políticas públicas brasileiras de alimentação e nutrição já sinaliza a culinária como uma importante ferramenta para a garantia da alimentação adequada e saudável e a incorporação do tema desta tese foi se fortalecendo no decorrer dos anos, destacando-se a partir do ano de 2012 com o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional e a revisão da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, e consolidando-se em 2014, com a publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira, que deixa clara a importância do desenvolvimento das habilidades culinárias na perspectiva de promoção da alimentação adequada e saudável. Contudo, mesmo que o Brasil possua um Guia Alimentar que contempla e valoriza a temática, também não possuímos um diagnóstico nacional dessas habilidades.

Considerando que as políticas públicas são processos em construção e ciente de que a culinária, mesmo fazendo parte da vida dos seres humanos há longa data, caracteriza-se como um tema novo de estudo da saúde pública brasileira, acredita-se que na medida em que os achados das pesquisas sobre a temática sejam disponibilizados -muitas delas iniciadas apenas a partir da publicação do Guia Alimentar para a População Brasileira, no final de 2014-, um melhor cenário da problemática na nossa realidade possa ser identificado.

Esta tese, não negligenciando suas limitações, avança no desbravamento da temática, possibilitando uma primeira aproximação com a realidade brasileira. Também apresenta o primeiro instrumento desenvolvido para avaliar as habilidades culinárias que contempla a definição preconizada pelo nosso Guia Alimentar. Acredita-se que, mesmo sendo um primeiro estudo exploratório sobre a habilidade culinária de pais de crianças matriculadas em nove escolas da Grande São Paulo, seus achados podem ser utilizados como ponto de partida para futuros direcionamentos de pesquisas, além de servir como um alerta para que a temática tenha cada vez mais espaço na agenda das políticas públicas brasileiras.

Assim, considerando que a ausência de diagnósticos nacionais sobre o uso da culinária pelas populações limita as possibilidades reais de atuação e direcionamento das agendas de políticas públicas, como proposta de continuidade deste estudo recomenda-se a ampliação do corpo de evidências sobre a temática, destacando-se a necessidade de se gerar evidências de abrangência nacional não apenas na realidade brasileira, mas também em outras realidades, especialmente no contexto latino-americano. Tais diagnósticos, urgentes no contexto de saúde pública atual, possibilitarão o subsídio de políticas públicas e ações para a abordagem da culinária na perspectiva ampliada de proteção e valorização da cultura e de empoderamento das populações sobre o seu consumo alimentar.

REFERÊNCIAS

ADAMS, J. et al. Prevalence and socio-demographic correlates of cooking skills in UK adults: cross-sectional analysis of data from the UK National Diet and Nutrition Survey. **Int J Behav Nutr Phys Act**, v. 12, n. 99, 2015.

ADAMS, J.; WHITE, M. Characterisation of UK diets according to degree of food processing and associations with socio-demographics and obesity: cross-sectional analysis of UK National Diet and Nutrition Survey (2008-12). **Int J Behav Nutr Phys Act**, v. 12, n. 160, 2015.

BAUER, K. W. et al. Parental employment and work-family stress: Associations with Family food environments. **Social Science & Medicine**, v. 75, p. 496-504, 2012.

BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, v. 84, n. 2, p. 191-215, 1977.

BANDURA, A. **Guide for constructing self-efficacy scales**. 2006. Disponível em: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanduraGuide2006.pdf>. Acesso em: 10. dez. 2016.

BANDURA, A.; AZZI, R. G.; POLYDORO, S. **Teoria Social Cognitiva: Conceitos Básicos**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

BARANOWSKI, T. 24-Hour Recall and Diet Record Methods. In: WILLET, W. (Ed.). **Nutritional Epidemiology**. 3rd. United States of America: Oxford University Press, v.40, cap. 4, 2013.

BARTON, K. L.; WRIEDEN, W. L.; ANDERSON, A. S. Validity and reliability of a short questionnaire for assessing the impact of cooking skills interventions. **J Hum Nutr Diet**, v. 24, n. 6, p. 588-595, 2011.

BECK, M. E. Dinner preparation in the modern United States. **British Food Journal**, v. 109, n. 7, p. 531-547, 2007.

BEGLEY, A.; GALLEGOS, D. What's cooking for dietetics? A review of the literature. **Nutrition & Dietetics**, v. 67, n. 1, p. 26-30, 2010.

BERGE, J. M. et al. Family Food Preparation and Its Effects on Adolescent Dietary Quality and Eating Patterns. **J Adolesc Health**, p. 1-7, 2016.

BESHARA, M.; HUTCHINSON, A.; WILSON, C. Preparing meals under stress: the experience of working mothers. **Appetite**, v. 55, p. 695-700, 2010.

BONITA, R.; BEAGLEHOLE, R.; KJELLSTRÖM, T. **Epidemiologia Básica**. 2. ed. São Paulo, Santos, 2010.

BRASIL. LEI Nº 9.394, DE 20 DE DEZEMBRO DE 1996. **Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional**. Brasília, 20 de dezembro de 1996.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Vigitel Brasil 2013**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2014b.

BRASIL. **PLANO DE AÇÕES ESTRATÉGICAS PARA O ENFRENTAMENTO DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS (DCNT) NO BRASIL 2011-2022**. 2011. Disponível em:

http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf.

Acesso em: 12. Ago.2015.

BRUNNER, T.A.; VAN DER HORST, K.; SIEGRIST, M. Convenience food products. Drivers for consumption. **Appetite**, v. 55, p. 498-506, 2010.

BUCKLEY, M.; COWAN, C.; MCCARTHY, M. The convenience food market in Great Britain: Convenience food lifestyle (CFL) segments. **Appetite**, v. 49, p. 600-617, 2007.

CARAHHER, M.; LLOYD, S. **Findings from the Can Cook (CiC) Family Programme**. 2013. Disponível em: <http://www.cancook.co.uk/wp-content/uploads/2013/06/Family-evaluation-report-Final-2013.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2013.

CARAHHER, M.; LLOYD, S.; SEELEY, A. **Report on a cooking initiative in Liverpool**: a study of the activities of Can Cook, CIC. 2011. Disponível em: <http://www.cancook.co.uk/wp-content/uploads/2012/01/Report-on-a-Cooking-Initiative-in-Liverpool-a-study-of-the-activities-of-Can-Cook.pdf>. Acesso em: 20 out. 2012.

CARAHHER, M.; SEELEY, A. Cooking in schools: lessons from the UK. **Journal of the HEIA**. v. 17, n. 1, p. 2-9, 2010.

CARAHHER, M. et al. The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice. **British Food Journal**, v. 101, n. 8, p. 590-609, 1999.

CASTRO, I. R. et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 6, p. 571-588, 2007.

CHEN, R. C-Y. et al. Cooking frequency may enhance survival in Taiwanese elderly. **Public Healht Nutrition**, v. 15, n. 7, p. 1142-1149, 2012.

CLARO, R. M. et al. Food prices in Brazil: prefer cooking to ultra-processed foods. **Cad Saude Publica**, v. 32, n. 8, p. e00104715, 2016.

CONDRASKY, M.; GRAHAM, K.; KAMP, J. Cooking with a chef: an innovative program to improve mealtime practices and eating behaviors of caregivers of preschool children. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 38, n. 5, p. 324-325, 2006.

CULLEN, T. et al. Food Literacy: Definition and Framework for Action. **Can J Diet Pract Res**, v. 76, n. 3, p. 140-145, 2015.

DANIELS, S. et al. More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. **Appetite**, v. 58, n. 3, p. 1050-1056, 2012.

DIEZ-GARCIA, R.W.; CARTRO, I. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p. 91-98, 2011.

DOMENE, S.M.A. **Técnica Dietética: Teoria e Aplicação**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

DRUMMOND, C. E. Using nutrition education and cooking classes in primary schools to encourage healthy eating. **Journal of Student Wellbeing**, v. 4, n. 2, p. 43-54, 2010.

DWYER, L. Promoting family meals: a review of existing interventions and opportunities for future research. **Adolesc Health Med Ther**, v. 6, p. 115-131, 2015.

EBBELING, C.B.; PAWLAK, D.B.; LUDWIG, D.S. Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. **Lancet**, v. 360, p. 473-482, 2002.

EMPLASA – EMPRESA PAULISTA DE PLANEJAMENTO METROPOLITANO S. A. **Sobre a RMSP**. Disponível em: <https://www.emplasa.sp.gov.br/RMSP>. Acesso em: 02. abr.2017.

ENGLER-STRINGER, R. Food, cooking skills and health: a literature review. **Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique**, v. 71, n. 3, p. 141-145, 2010.

FLEGO, A. et al. Jamie's Ministry of Food: Quasi-Experimental Evaluation of Immediate and Sustained Impacts of a Cooking Skills Program in Australia. **PLoS ONE**, v. 9, n.12, p. e114673, 2014.

FOLEY, W. et al. Cooking skills are important competencies for promoting healthy eating in an urban indigenous health service. **Nutrition & Dietetics**, v. 68, p. 291-296, 2011.

GARCIA, A. L. et al. Evaluation of a cooking skills programme in parents of young children – a longitudinal study. **Public Health Nutrition**, v. 12, p. 1-9, 2013.

GARCIA, A. L. et al. Evaluation of the "Eat Better Feel Better" Cooking Programme to Tackle Barriers to Healthy Eating. **Int J Environ Res Public Health**, v. 14, n. 4, 2017.

GARCIA, A. L. et al. Community Interventions to Improve Cooking Skills and Their Effects on Confidence and Eating Behaviour. **Curr Nutr Rep**, v. 5, n. 4, p. 315-322, 2016.

GATENBY, L. A.; DONNELLY, J.; CORNELL, R. Cooking communities: using multicultural after-school cooking clubs to enhance community cohesion. **Nutrition Bulletin**, v. 36, p. 108-112, 2011.

GEVERS, D. W. et al. Patterns of Food Parenting Practices and Children's Intake of Energy-Dense Snack Foods. **Nutrients**, v. 7, n. 6, p. 4093-4106, 2015.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**, v. 65, p. 125-131, 2013.

HEA – HEALTH EDUCATION AUTHORITY. **Health and Lifestyle Survey**. Disponível em: http://www.nice.org.uk/nicemedia/documents/healthstyle_survey.pdf. Acesso em: 05 out. 2012.

HERBERT, J. et al. Wider impacts of a 10-week community cooking skills program - Jamie's Ministry of Food, Australia. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1161, 2014.

HORNING, M. L. et al. Reasons Parents Buy Prepackaged, Processed Meals: It Is More Complicated Than "I Don't Have Time". **J Nutr Educ Behav**, v. 49, n. 1, p. 60-66, 2017.

HULLEY, S. B. et al. **Delineando a pesquisa clínica**: uma abordagem epidemiológica. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

HYLAND, R. et al. Nutrition-related health promotion through an after-school Project: The responses of children and their families. **Social Science & Medicine**, v. 62, p. 758-768, 2006.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E PESQUISA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011a.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E PESQUISA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: tabelas de composição nutricional para os alimentos consumidos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011b.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E PESQUISA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: tabelas de medidas referidas para os alimentos consumidos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011c.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E PESQUISA. **IBGE divulga as estimativas populacionais dos municípios em 2016**. 2016. Disponível em: <http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias.html?view=noticia&id=1&idnoticia=3244&busca=1&t=ibge-divulga-estimativas-populacionais-municipios-2016>. Acesso em: 24. abr. 2017.

IOMAIRE, M. M.; LYDON, J. **The current state of cooking in Ireland**: The relationship between cooking skills and food choice. 2011. Disponível em: <http://arrow.dit.ie/cgi/viewcontent.cgi?article=1119&context=tfschafart>. Acesso em: 23 jun. 2013.

JOMORI, M. M. et al. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. **British Food Journal**, v. 119, n. 5, p.1003-1016, 2017.

KARNOPP, E.V.N. Food consumption of children younger than 6 years according to the degree of food processing in a city in southern Brazil. **J Pediatr**, v. 93, n.1, p.70-78, 2016.

KIPNIS V. et al. Modeling Data with Excess Zeros and Measurement Error: Application to Evaluating Relationships between Episodically Consumed Foods and Health Outcomes. **Biometrics**, v. 65, n. 4, p. 1003–1010, 2009.

LAM, M.C.L.; ADAMS, J. Association between home food preparation skills and behaviour, and consumption of ultra-processed foods: Cross-sectional analysis of the UK National Diet and nutrition survey (2008-2009). **Int J Behav Nutr Phys Act**, v. 14, n. 1, p. 1-7, 2017.

LANG, T.; CARAHER, M. Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. **Journal of the HEIA**, v. 8, n. 2, p. 2-14, 2001.

LANG, T. et al. Cooking skills and health. 1999. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Martin_Caraher/publication/243973361_Cooking_skills_health_A_Health_Development_Agency_report/links/02e7e51d2cffebed331000000.pdf. Acesso em: 05 jun.2017.

LARSON, N.I. et al. Food preparation by young adults is associated with better diet quality. **J Am Diet Assoc**, v. 106, p. 2001-2007, 2006.

LAVELLE, F. et al. Barriers and facilitators to cooking from 'scratch' using basic or raw ingredients: A qualitative interview study. **Appetite**, v. 107, p. 383-391, 2016a.

LAVELLE, F. et al. Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. **Int J Behav Nutr Phys Act**, v. 13, n. 119, 2016b.

LAW, B. Teaching university students to cook, to improve their diet: a pilot study at Nottingham Trent University. **International Journal of Health Promotion and Education**, v. 51, n. 3, p. 161-168, 2013.

LOBO, R. **Pitadas da Rita** - Receitas e Dicas Práticas Para Deixar o Dia A Dia Mais Saboroso. São Paulo: Senac SP/Panelinha, 2015.

LOBSTEIN, T.; BAUR, L.; UAUY, R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. **Obesity Reviews**. v. 5, p. S4–S104, 2004.

LOUZADA, M. L. et al. Impact of ultra-processed foods on micronutrient content in the Brazilian diet. **Rev Saude Publica**, v. 49, p. 45, 2015a.

LOUZADA, M. L. et al. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. **Prev Med**, v. 81, p. 9-15, 2015b.

LUDWIG, D.S. Technology, Diet, and the Burden of Chronic Disease. **JAMA**, v. 305, n. 13, p.1352-1353, 2011.

MARTINS, A.P.B. et al. Increased contribution of ultra-processed food products in the Brazilian diet (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, v. 47, n. 4, p. 1-10, 2013.

MCGOWAN, L. et al. Domestic Cooking and Food Skills: A Review. **Crit Rev Food Sci Nutr**, v. 57, n. 11, p. 2412-2431, 2017.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: Pesquisa Qualitativa em Saúde**. 11.ed. São Paulo: Hucitec, 2008.

MILLS, S. et al. Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies. **Appetite**, v. 111, p. 116-134, 2017.

MILLER, M. E. et al. "What's Cooking?": Qualitative Evaluation of a Head Start Parent-Child Pilot Cooking Program. **Health Promot Pract**, 2016.

MOODIE, R. et al. Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. **Lancet**, v. 381, p. 670-679, 2013.

MONSIVAIS, P.; AGGARWAL, A.; DREWNOWSKI, A. Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. **Am J Prev Med**, v. 47, n. 6, p. 796-802, 2014.

MONTEIRO C.A.; CANNON G. The Impact of Transnational "Big Food" Companies on the South: A View from Brazil. **PLoS Med.**, v. 9, n. 7, p. e1001252, 2012.

MONTEIRO, C. A. et al. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 26, n. 11, p. 2039-2049, 2010.

MONTEIRO, C. A. et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. **Public Health Nutr**, v. 14, n. 1, p. 5-13, 2011.

MONTEIRO, C.A. et al. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. **Obesity reviews**, suppl. 2, p. 21-28, 2013.

MONTEIRO, C. A. et al. Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. **Public Health Nutr**, v. 18, n. 13, p. 2311-2322, 2015.

MONTEIRO, C. A. et al. NOVA. The star shines bright. **Journal of the World Public Health Nutrition Association**, p. 28 - 38, 2016.

MONTEIRO, C.A. et al. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. **Public Health Nutr**, p. 1-13, 2017.

MORIN, P. et al. Association between perceived self-efficacy related to meal management and food coping strategies among working parents with preschool children. **Appetite**, v. 65, p. 43-50, 2013.

MOSHFEH, A.J. et al. The US Department of Agriculture automated multiple pass method reduces bias in the collection of energy intakes. **Am J Clin Nutr**, v. 88, p. 324-332, 2008.

MOUBARAC, J-C. et al. International differences in cost and consumption of ready-to-consume food and drink products: United Kingdom and Brazil, 2008-2009. **Glob Public Health**, v. 8, n. 7, p. 845-856, 2013.

MUNSELL, C.R. et al. Parents' beliefs about the healthfulness of sugary drink options: opportunities to address misperceptions. **Public Health Nutr**, v. 19, n.1, p. 46-54, 2015.

MURIMI, M. S. et al. Factors Influencing Efficacy of Nutrition Education Interventions: A Systematic Review. **J Nutr Educ Behav**, v. 49, n. 2, p.142–165, 2017.

NUPENS/USP – Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo. **Avaliação do consumo alimentar em inquéritos populacionais para aplicação de classificação de alimentos segundo extensão, natureza e propósito do processamento industrial**. [projeto de pesquisa]. 2013.

OHLY, H. et al. Parental food involvement predicts parent and child intake of fruits and vegetables. **Appetite**, v. 69, p. 8-14, 2013.

OLIVEIRA, S. R. A.; POTVIN, L.; MEDINA, M. G. Sustentabilidade de intervenções em promoção da saúde: uma sistematização do conhecimento produzido. **SAÚDE DEBATE**, v. 40, n. 107, p. 1149-1161, 2015.

PAHO – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Plano de Ação para Prevenção da Obesidade em Crianças e Adolescentes**. 2014. Disponível em: <http://www.paho.org/bra/images/stories/UTFGCV/planofactionchildobesity-por.pdf?ua=1>. Acesso em: 20. out.2016.

PAHO – ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications**. 2015. Disponível em:

http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7699/9789275118641_eng.pdf. Acesso em: 20. out.2016.

POPKIN, B.M. Global nutrition dynamics: the world is shifting rapidly toward a diet linked with noncommunicable diseases. **Am J Clin Nutr**, v. 84, p. 289-298, 2006.

RAUBER, F. et al. Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles: A longitudinal study. **Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases**, v. 25, p. 116-122, 2015.

REICKS, M. et al. Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: outcomes and implications for future programs. **J Nutr Educ Behav**, v. 46, n. 4, p. 259-276, 2014.

SCAGLIONI, S. et al. Determinants of children's eating behavior. **Am J Clin Nutr**, v. 94, n. 6, Suppl, p. 2006s-2011s, 2011.

SHORT, F. Domestic cooking skills – what they are?. **Journal of the HEIA**, v. 10, n. 3, p. 13-22, 2003.

SHORT, F. **Kitchen Secrets**: the meaning of cooking in everyday life. Oxford: Berg, 2006.

SIM, J.; WRIGHT, C. C. The kappa statistic in reliability studies: use, interpretation, and sample size requirements. **Phys Ther**, v. 85, n. 3, p. 257-268, 2005.

SLEDDENS, E. F. et al. Determinants of dietary behavior among youth: an umbrella review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 12, n. 1, p. 7, 2015.

SLIWA, S. A. et al. Maternal employment, acculturation, and time spent in food-related behaviors among Hispanic mothers in the United States. Evidence from the American Time Use Survey. **Appetite**, v. 87, p. 10-19, 2015.

SMITH, L. P.; NG, S. W.; POPKIN, B. M. Trend in US home food preparation and consumption: analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965-1966. **Nutrition Journal**, v. 12, n. 45, p. 1-10, 2013.

SPARREMBERGER, K. et al. Consumo de alimentos ultraprocesados entre crianças de uma Unidade Básica de Saúde. **J Pediatr**, v. 91, n. 6, p. 535-542, 2015.

STEELE, E. M. et al. Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study. **BMJ Open**, v. 6, e009892, 2016.

STUCKLER, D.; NESTLE, M. Big food, food systems, and global health. **PLoS Med**, v. 9, n. 6, p. e1001242, 2012.

STREINER, D. L.; NORMAN, G. R.; CAIRNEY, J. **health measurement scales – a practical guide to their development and use**. Oxford, UK: Oxford University Press, 2015.

TAYLOR, J. P.; EVERS, S.; MCKENNA, M. Determinants of healthy eating in children and youth. **Can J Public Health**, v. 96, Suppl 3, p. S20-26, s22-29, 2005.

THIELE, S. et al. Determinants of diet quality. **Public Health Nutr**, v. 7, n. 1, p. 29-37, 2004.

TOOZE, J.A. et al. A New Statistical Method for Estimating the Usual Intake of Episodically Consumed Foods with Application to Their Distribution. **J Am Diet Assoc**, v. 106, n. 10, p. 1575–1587, 2006.

THOMAS, H. M. C.; IRWIN, J. D. Cook it up! A commucooking program for at-risk youth: overview of a food literacy intervention. **Research Notes**, v. 4, n. 495, p. 2-7, 2011.

THONNEY, P. F.; BISOGNI, C. A. **Cooking up fun! A youth development strategy that promotes independent food skills**. 2006. Disponível em: http://www.nursingconsult.com/nursing/journals/1499-4046/full-text/PDF/s1499404606001461.pdf?issn=1499-4046&full_text=pdf&pdfName=s1499404606001461.pdf&spid=16485145&article_id=641616. Acesso em: 15 jun. 2013.

THORNTON, L. E.; JEFFERY, R. W.; CRAWFORD, D. A. Barriers to avoiding fast-food consumption in an environment supportive of unhealthy eating. **Public Health Nutrition**, v. 16, n. 12, p. 2105-2113, 2013.

THORPE, M.G. et al. Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. **Public Health Nutrition**, v. 18, p. 1-9, 2013.

UK – UNITED KINGDOM. Department of Health. **National Diet and Nutrition Survey: Appendix D Interviewer (stage 1) overview of elements and documents**. 2011. Disponível em: http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_128543.pdf. Acesso em: 05 out. 2012.

VAN DER HORST, K.; BRUNNER, T.A.; SIEGRIST, M. Fast food and take-away food consumption are associated with different lifestyle characteristics. **J Hum Nutr Diet**, v.24, p. 596-602, 2011a.

VAN DER HORST, K.; BRUNNER, T.A.; SIEGRIST, M. Ready-meals consumption: associations with weight status and cooking skills. **Public Health Nutrition**, v. 14, n. 2, p. 239-245, 2011b.

VENN, D.; BANWELL, C.; DIXON J. Australia's evolving food practices: a risky mix of continuity and change. **Public Health Nutr**, v. 22, p.1-10, 2016.

VENTURA, A.K.; BIRCH, L.L. Does parenting affect children's eating and weight status?. **Int J Behav Nutr Phys Act**, v. 5, n. 15, p.1-12, 2008.

VERLOIGNE, M. et al. Family- and school-based predictors of energy balance-related behaviours in children: a 6-year longitudinal study. **Public Health Nutr**, v. 16, n. 2, p. 202-211, 2012.

VIDGEN, H. A.; GALLEGOS, D. Defining food literacy and its components. **Appetite**, v. 76, p. 50-59, 2014.

VIRUDACHALAM, S. et al. Prevalence and patterns of cooking dinner at home in the USA: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2007-2008. **Public Health Nutr**, v. 17, n. 5, p. 1022-1030, 2014.

VOS, M. B. et al. Added sugars and cardiovascular disease risk in children. **Circulation**, v. 134, p. 1-18, 2016.

WANG, Y.; LIM, H. The global childhood obesity epidemic and the association between socio-economic status and childhood obesity. **Int Rev Psychiatry**, v. 24, n. 3, p. 176-188, 2012.

WOLFSON, J. A.; BLEICH, S. N. Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? **Public Health Nutr**, v. 18, n. 8, p. 1397-1406, 2014.

WOLFSON, J. A. et al. What does cooking mean to you?: Perceptions of cooking and factors related to cooking behavior. **Appetite**, v. 97, p. 146-154, 2016.

WHO – WORLD HEALTH ORGANISATION. Dept. of Child and Adolescent Health and Development. **Child and adolescent health and development: progress report 2006–2007: highlights (2008)**. Disponível em: http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241596497_eng.pdf. Acesso em: 12 ago.2013.

WORSLEY, T. et al. Who cooks from scratch and how do they prepare food?. **British Food Journal**, v. 117, n. 2, p. 664-676, 2015.

WRIGHT, J.; TREUILLE, E. **Todas As Técnicas Culinárias** - Le Cordon Bleu. São Paulo: Marco Zero, 1998.

WRIEDEN, W. L. et al. **Assisting dietary change in low-income communities:** assessing the impact of a community-based practical food skills intervention (CookWell). Final Technical Report to Food Standards Agency. 2002. Disponível em: http://www.foodbase.org.uk//admintools/reportdocuments/83-1-1307_N09011_-_Nov2002_rev250612.pdf. Acesso em: 10 ago.2013.

APÊNDICES

Apêndice A – Instrumento de coleta de dados desta tese.

**Universidade de São Paulo (USP)
Faculdade de Saúde Pública (FSP)
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS)**

INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS – VERSÃO FINAL

Instrumento de coleta de dados desenvolvido para o projeto de tese intitulado “A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar” e aplicado via entrevistas telefônicas

Processo FAPESP/CAPIES 2014/10155-4

Doutoranda - Pesquisadora responsável: Carla Adriano Martins

Orientador: Prof. Tit. Carlos Augusto Monteiro

ETAPA T₀ – LINHA DE BASE

1ª ENTREVISTA

BLOCO 1 – CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA

1. Eu gostaria de saber qual o seu grau de parentesco com a criança?

- 1 ☐ Mãe
- 2 ☐ Pai
- 3 ☐ Avó(ô)
- 4 ☐ Irmão(ã)
- 5 ☐ Tio(a)
- 6 ☐ Primo(a)
- 7 ☐ Amigo(a) da família
- 8 ☐ Outro. Qual? _____
- 999 ☐ Não quis informar

2. Qual a sua idade?

_____ (em anos completos)

- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

3. Qual a sua cor ou etnia?

- 1 ☐ Branca/caucasiana
- 2 ☐ Negra
- 3 ☐ Amarela
- 4 ☐ Parda
- 5 ☐ Indígena
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

4. Você é brasileiro(a)?

- 0 ☐ Não - pular para a questão 7
- 1 ☐ Sim
- 888 ☐ Não sabe

999 ☐ Não quis informar

5. Nasceu em qual Estado?

- 12 ☐ Acre
- 27 ☐ Alagoas
- 16 ☐ Amapá
- 13 ☐ Amazonas
- 29 ☐ Bahia
- 23 ☐ Ceará
- 53 ☐ Distrito Federal
- 32 ☐ Espírito Santo
- 52 ☐ Goiás
- 21 ☐ Maranhão
- 50 ☐ Mato Grosso do Sul
- 51 ☐ Mato Grosso
- 31 ☐ Minas Gerais
- 15 ☐ Pará
- 25 ☐ Paraíba
- 41 ☐ Paraná
- 26 ☐ Pernambuco
- 22 ☐ Piauí
- 33 ☐ Rio de Janeiro
- 24 ☐ Rio Grande do Norte
- 43 ☐ Rio Grande do Sul
- 11 ☐ Rondônia
- 14 ☐ Roraima
- 42 ☐ Santa Catarina
- 35 ☐ São Paulo
- 28 ☐ Sergipe
- 17 ☐ Tocantins
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar
- 6666 ☐ Não é brasileiro – pular para a questão 7

6. Em qual cidade?

- 1 ☐ Capital
- 2 ☐ Outra cidade
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar
- 6666 ☐ Não é brasileiro – pular para a questão 7

7. Qual seu estado civil atual?

- 1 ☐ Solteiro
- 2 ☐ Casado/ União estável / amasiado
- 3 ☐ Separado/ divorciado / desquitado
- 4 ☐ Viúvo
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

8. E até qual série e grau você estudou?

Lembrete: se está estudando atualmente marcar em qual série/grau está

- 1 ☐ Não estudou
- 2 ☐ Ensino fundamental incompleto (1º grau incompleto)
- 3 ☐ Ensino fundamental completo (1º grau)

- 4 ☐ Ensino médio incompleto (2º grau incompleto)
- 5 ☐ Ensino médio completo (2º grau)
- 6 ☐ Superior incompleto (3º grau incompleto)
- 7 ☐ Superior completo (3º grau)
- 8 ☐ Pós-graduação incompleta
- 9 ☐ Pós-graduação completa (Especialização, mestrado, doutorado)
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

9. Atualmente você está trabalhando ou estudando?

- 0 ☐ Não - pular para questão 15
- 1 ☐ Sim, só trabalha
- 2 ☐ Sim, só estuda - pular para a questão 14
- 3 ☐ Sim, trabalha e estuda
- 999 ☐ Não quis informar

10. Quantas horas por dia você trabalha?

- _____ horas
- 888 ☐ Não sabe
 - 999 ☐ Não quis informar
 - 6666 ☐ Não trabalha - pular para a questão 15

11. E quantos dias por semana?

- 1 ☐ 1 dia
- 2 ☐ 2 dias
- 3 ☐ 3 dias
- 4 ☐ 4 dias
- 5 ☐ 5 dias
- 6 ☐ 6 dias
- 7 ☐ 7 - Todos
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar
- 6666 ☐ Não trabalha - pular para a questão 15

12. Em um dia usual, aproximadamente quanto tempo você gasta para ir e voltar do seu trabalho?

- _____ minutos
- 888 ☐ Não sabe
 - 999 ☐ Não quis informar
 - 6666 ☐ Não trabalha - pular para a questão

13. Agora falando do estudo, quantas horas por dia você estuda?

- _____ horas
- 888 ☐ Não sabe
 - 999 ☐ Não quis informar
 - 6666 ☐ Não estuda - pular para a questão 15

14. E em um dia usual, aproximadamente quanto tempo você gasta para ir e voltar do seu local de estudo?

- _____ minutos
- 888 ☐ Não sabe
 - 999 ☐ Não quis informar
 - 6666 ☐ Não estuda - pular para a questão 15

15. Atualmente qual é a sua ocupação principal?

- 1 ☐ Do lar/Dono(a) de casa
- 2 ☐ Funcionário público ou militar
- 3 ☐ Funcionário do setor privado (indústria, empresa privada) ou dos SERVIÇOS (comércio, restaurantes, transportes, bancos, farmácias, supermercados, hotel, imobiliárias, escritórios e demais serviços)
- 4 ☐ Empregado doméstico
- 5 ☐ Empregador (dono de comércio, empresa, etc)
- 6 ☐ Autônomo/Trabalha conta própria (advogado, veterinário, cabelereiro, camelô, free lancer, etc)
- 7 ☐ Aposentado ou pensionista
- 8 ☐ Estudante
- 9 ☐ Desempregado
- 10 ☐ Outro
- 999 ☐ Não quis informar

16. Quantas pessoas moram na mesma casa que você, contando com você?

- 1 ☐ 2 pessoas
- 2 ☐ 3 pessoas
- 3 ☐ 4 pessoas
- 4 ☐ 5 pessoas
- 5 ☐ 6 pessoas
- 6 ☐ 7 pessoas
- 8 ☐ Outro: _____
- 999 ☐ Não quis informar

17. E quantas dessas pessoas são crianças, ou seja, tem menos de 10 anos?

- 1 ☐ 1 criança
- 2 ☐ 2 crianças
- 3 ☐ 3 crianças
- 4 ☐ 4 crianças
- 5 ☐ 5 crianças
- 6 ☐ 6 crianças
- 7 ☐ 7 crianças
- 8 ☐ Outro: _____
- 999 ☐ Não quis informar

18. Hoje, aproximadamente qual é a renda mensal da sua casa, somando a renda de todos os indivíduos da família?

Você pode me informar tanto em salário mínimo como em renda total bruta:

R\$ _____,____

- 88888 ☐ Não sabe
- 99999 ☐ Não quis informar

19. E atualmente, quem é a pessoa que mais contribui com a renda mensal da sua casa?

- 1 ☐ O(a) entrevistado(a)
- 2 ☐ O(a) cônjuge/companheiro(a) do entrevistado
- 3 ☐ Ambos (entrevistado/cônjuge)
- 4 ☐ Pai do entrevistado
- 5 ☐ Mãe do entrevistado
- 6 ☐ Outro. Qual? _____
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

1º RECORDATÓRIO ALIMENTAR DO JANTAR DA CRIANÇA

Agora eu vou fazer algumas perguntas sobre o jantar da criança do dia de ontem.

- Aplicar o 1º R24h do jantar da criança (*Software* e-NOVA24h)

Após aplicação do 1º recordatório alimentar do jantar da criança, aplicar as duas perguntas:

20. Concluindo a entrevista, precisamos saber se o restante da família jantou junto com a criança ontem?

- 0 ☐ Não
- 1 ☐ Sim, todos
- 2 ☐ Sim, parte da família
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

21. E o restante da família comeu e bebeu o mesmo que a criança no jantar de ontem?

- 0 ☐ Não
- 1 ☐ Sim, tudo igual
- 2 ☐ Sim, parte/quase tudo igual
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

FINALIZAÇÃO DA ENTREVISTA:

Muito obrigado(a) pela sua colaboração. Nesta ligação nós finalizamos a 1ª etapa da entrevista. Dentro de algumas semanas voltaremos a lhe telefonar para completar a 2ª etapa da entrevista. Tenha um(a) bom dia/boa tarde/boa noite.

2ª ENTREVISTA

2º RECORDATÓRIO ALIMENTAR DO JANTAR DA CRIANÇA

Eu vou começar fazendo algumas perguntas sobre o jantar da criança do dia de ontem.

- Aplicar o 2º R24h do jantar da criança (*Software* e-NOVA24h)

Após aplicação do 2º recordatório alimentar do jantar da criança, aplicar as duas perguntas:

22. O restante da família jantou junto com a criança ontem?

- 0 ☐ Não
- 1 ☐ Sim, todos
- 2 ☐ Sim, parte da família
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

23. E o restante da família comeu e bebeu o mesmo que a criança no jantar de ontem?

- 0 ☐ Não
- 1 ☐ Sim, tudo igual
- 2 ☐ Sim, parte/quase tudo igual
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

BLOCO 2 – PREPARO DAS REFEIÇÕES EM CASA

Agora nós vamos falar sobre a alimentação em geral e o preparo das refeições na sua casa.

Falando do preparo das refeições na sua casa, eu gostaria de saber:

24. Em uma semana usual, quantos dias da semana você prepara o jantar na sua casa?

- 1 ☐ 1 a 2 dias por semana
- 2 ☐ 3 a 4 dias por semana (alguns dias)
- 3 ☐ 5 a 6 dias por semana (a maioria dos dias)
- 4 ☐ todos os dias(inclusive sábado e domingo)
- 5 ☐ quase nunca(menos de 1x/sem)
- 6 ☐ nunca
- 0 ☐ Apenas em ocasiões especiais
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

25. Em quantos dias da semana você costuma trocar a comida do jantar por sanduíches, salgados, pizza ou outros lanches?

- 1 ☐ 1 a 2 dias por semana
- 2 ☐ 3 a 4 dias por semana
- 3 ☐ 5 a 6 dias por semana
- 4 ☐ todos os dias (inclusive sábado e domingo)
- 5 ☐ quase nunca
- 6 ☐ nunca

26. Durante os dias da semana, ou seja, de 2ª a 6ª feira, quanto tempo aproximadamente, você dedica por dia para o preparo do jantar na sua casa? Considerando preparar, cozinhar e limpar tudo após a refeição.

_____ minutos

- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

27. E durante os finais de semana, ou seja, sábado e domingo, quanto tempo aproximadamente, você dedica por dia para o preparo do jantar na sua casa?

_____ minutos

- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

28. Você recebe ajuda de alguém para o preparo das refeições, seja antes, durante ou depois da refeição?

Lembrete: Se responder às vezes, perguntar se mais: sim ou não

Exemplos de ajuda:

Antes: cortar, temperar, separar ingredientes, arrumar a mesa, etc.

Durante: cozinhar, controlar o tempo, mexer a comida, etc.

Depois: tirar a mesa, lavar a louça, etc.

- 0 ☐ Não – pular para a questão 30
- 1 ☐ Sim
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

29. Quem é a pessoa que mais te ajuda nessa tarefa?

- 1 ☐ Companheiro(a)/ Marido/ Namorado
- 2 ☐ Filho(a)

- 3 ☐ Pai/Mãe (do entrevistado)
- 4 ☐ Outros parentes (primos, tios, irmãos, etc)
- 5 ☐ Amigo(a)
- 6 ☐ Outro
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar
- 6666 ☐ Não recebe ajuda – pular para a questão 30

30. Quando prepara as refeições na sua casa, você utiliza algum tempero pronto industrializado, por exemplo, os caldos em tabletes ou os temperos completos em pó?

- 0 ☐ Não
- 1 ☐ Sim
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

31. E temperos naturais, como cebola, alho ou ervas picadas, você utiliza?

- 0 ☐ Não
- 1 ☐ Sim
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

32. Na sua opinião, qual é a principal vantagem de usar o tempero pronto industrializado?

Lembrete: Se responder mais de uma opção, reforçar que só pode escolher uma opção (a principal vantagem)

- 1 ☐ Nenhuma/Não existe vantagem
- 2 ☐ Preço/ É barato
- 3 ☐ Conveniência
- 4 ☐ Praticidade/ É prático
- 5 ☐ Falta de tempo/ É rápido
- 6 ☐ Sabor/ Gosto/ Paladar
- 7 ☐ Eu gosto/ Minha família gosta
- 8 ☐ Saudável/ Alimentação balanceada/ Melhor para a saúde/ Mais nutritivo
- 9 ☐ Ter habilidade para preparar
- 10 ☐ Não ter habilidade para preparar
- 11 ☐ É fácil de usar
- 12 ☐ Não erro no tempero/ Fica sempre igual
- 13 ☐ Tempero diferente/ Não fica sempre igual
- 14 ☐ Dura mais/ Validade do produto/ Não estraga rápido
- 15 ☐ Não tem conservante
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

33. E qual é a principal vantagem de usar o tempero natural, como o alho, a cebola e as ervas?

Lembrete: Se responder mais de uma opção, reforçar que só pode escolher uma opção (a principal vantagem)

- 1 ☐ Nenhuma/Não existe vantagem
- 2 ☐ Preço/ É barato
- 3 ☐ Conveniência
- 4 ☐ Praticidade/ É prático
- 5 ☐ Falta de tempo/ É rápido
- 6 ☐ Sabor/ Gosto/ Paladar
- 7 ☐ Eu gosto/ Minha família gosta
- 8 ☐ Saudável/ Alimentação balanceada/ Melhor para a saúde/ Mais nutritivo

- 9 ☐ Ter habilidade para preparar
- 10 ☐ Não ter habilidade para preparar
- 11 ☐ É fácil de usar
- 12 ☐ Não erro no tempero/ Fica sempre igual
- 13 ☐ Tempero diferente/ Não fica sempre igual
- 14 ☐ Dura mais/ Validade do produto/ Não estraga rápido
- 15 ☐ Não tem conservante
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

34. Do ponto de vista da saúde, qual dos temperos você acha que é melhor: o industrializado ou o natural?

- 0 ☐ Industrializado
- 1 ☐ Natural
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

Ainda falando sobre o preparo das refeições na sua casa:

35. Eu gostaria de saber se você já deixou de preparar alguma receita por não ter algum equipamento ou utensílio necessário para prepará-la, por exemplo, uma batedeira, forno ou liquidificador?

- 0 ☐ Não – Pular para a questão 37
- 1 ☐ Sim
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

36. E qual seria esse equipamento ou utensílio?

Lembrete: livre resposta – pode responder mais de um item

- 1 ☐ Fogão
- 2 ☐ Liquidificador, mixer ou processador
- 3 ☐ Panela de pressão
- 4 ☐ Batedeira
- 5 ☐ Forno (a gás ou elétrico)
- 6 ☐ Forno de micro-ondas
- 7 ☐ Chapa ou grill
- 8 ☐ Outro. Qual? _____
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar
- 6666 ☐ Não se aplica - pular para a questão 37

37. Você já deixou de preparar alguma receita em casa porque achou o mesmo alimento industrializado à venda no mercado?

Por exemplo: lasanha congelada, hambúrguer de caixinha, sopa de pacote, nhoque refrigerado, entre outros?

Lembrete: Esses exemplos de alimentos são apenas exemplos, não se resume a isso

- 0 ☐ Não
- 1 ☐ Sim
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

38. Você já deixou de comprar algum alimento por não saber como prepará-lo? Por exemplo:

deixou de comprar um peixe porque não sabia como temperar; queria comprar uma verdura diferente, mas não sabia como cozinhar.

- 0 ☐ Não
 1 ☐ Sim
 888 ☐ Não sabe
 999 ☐ Não quis informar

39. Ao cozinhar, você costuma adaptar as receitas de acordo com os ingredientes que tem em casa?

Por exemplo, ia fazer uma receita com brócolis, mas só tinha couve-flor em casa, então adaptou a receita usando a couve-flor mesmo.

Lembrete: se responder “às vezes”, marcar sim

- 0 ☐ Não
 1 ☐ Sim
 888 ☐ Não sabe
 999 ☐ Não quis informar

40. Você costuma cozinhar uma quantidade maior de alimentos e congelar, para descongelar mais tarde e utilizar em uma outra refeição?

Por exemplo: cozinha 1 kg feijão e congela em porções menores, ou desfia um peito de frango inteiro e congela uma parte?

Lembrete: se responder “às vezes”, marcar sim

- 0 ☐ Não
 1 ☐ Sim
 888 ☐ Não sabe
 999 ☐ Não quis informar

41. Na sua casa é comum cozinhar almoço e jantar juntos?

Por exemplo: cozinha no almoço e só aquece no jantar?

Lembrete: se responder “às vezes”, marcar sim

- 0 ☐ Não
 1 ☐ Sim
 888 ☐ Não sabe
 999 ☐ Não quis informar

Agora pensando nas técnicas culinárias que você utiliza para preparar as refeições em casa, eu gostaria de saber se:

Quando prepara as refeições na sua casa, você costuma:	Opções de resposta:		
	Sim [1]	Não [0]	Não quis informar [999]
42. Refogar	☐	☐	☐
43. Fritar	☐	☐	☐
44. Grelhar	☐	☐	☐
45. Assar em forno	☐	☐	☐
46. Ensopar	☐	☐	☐
47. Ferver	☐	☐	☐
48. Cozinhar no vapor	☐	☐	☐
49. Cozinhar na panela de pressão	☐	☐	☐
50. Aquecer em micro-ondas	☐	☐	☐
51. Cozinhar ou assar em micro-ondas	☐	☐	☐

Agora pensando nas compras e planejamento das refeições:

52. Quando vai às compras, você costuma fazer lista de compras de alimentos?

Lembrete: se responder “às vezes”, marcar sim

0 ☐ Não

1 ☐ Sim

888 ☐ Não sabe

999 ☐ Não quis informar

53. E você planeja as suas compras já pensando nas refeições da semana, por exemplo: no início da semana já compra itens que vai usar no jantar da 2ª, da 3ª ou da 4ªfeira?

Lembrete: se responder “às vezes”, marcar sim

0 ☐ Não

1 ☐ Sim

888 ☐ Não sabe

999 ☐ Não quis informar

BLOCO 3 – ÍNDICE DE HABILIDADES CULINÁRIAS **(IHC)**

Agora nós falaremos sobre as habilidades utilizadas no preparo das refeições na sua casa.

Eu vou perguntar quão confiante você se sente em desempenhar dez habilidades que envolvem o preparo das refeições na sua casa e você terá quatro opções de respostas*:**

Você pode dizer que se sente:

NADA confiante em usar a técnica (ou seja, não sabe usar mesmo)

POUCO confiante (ou seja, sabe usar só um pouquinho)

CONFIANTE (ou seja, sabe usar)

MUITO confiante (ou seja, sabe usar muito bem a técnica)

*** SEMPRE REPETIR NO MEIO DAS PERGUNTAS AS ALTERNATIVAS

Vamos começar.

Lembrete: quando a pessoa disser que não utiliza a técnica, perguntar quão confiante se sentiria se tivesse que utilizar.

Quão confiante você se sente em:	Opções de resposta:			
	Nada confiante (0)	Pouco confiante (1)	Confiante (2)	Muito confiante (3)
54. Refogar um alimento	☐	☐	☐	☐
55. Assar em forno	☐	☐	☐	☐
56. Temperar uma carne só utilizando temperos naturais	☐	☐	☐	☐
57. Seguir uma receita simples	☐	☐	☐	☐
58. Fazer um molho de tomate caseiro, só com tomate e ingredientes naturais	☐	☐	☐	☐
59. Preparar uma sopa caseira	☐	☐	☐	☐
60. Cozinhar feijão na panela de pressão	☐	☐	☐	☐
61. Grelhar uma carne	☐	☐	☐	☐
62. Preparar um bolo simples caseiro	☐	☐	☐	☐
63. Preparar um almoço ou jantar combinando alimentos e ingredientes existentes na casa e sem precisar de receita	☐	☐	☐	☐

BLOCO 4 – APRENDIZADO SOBRE HABILIDADES CULINÁRIAS

Para finalizar, nós falaremos um pouco sobre o seu aprendizado no preparo dos alimentos.

64. Com quem você aprendeu a cozinhar?

Lembrete: deixar claro que é a principal ou a 1ª pessoa que lhe ensinou a cozinhar

- 1 ☐ Mãe
- 2 ☐ Pai
- 3 ☐ Avó
- 4 ☐ Avô
- 5 ☐ Professor(a) – escola/curso
- 6 ☐ TV - Programa de culinária
- 7 ☐ Na internet
- 8 ☐ Sozinho
- 9 ☐ Companheiro(a)/Namorado(a)
- 10 ☐ Amigo
- 11 ☐ Outro parente (primo, tio, irmão, filho, etc)
- 12 ☐ Outra pessoa
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

65. Onde você aprendeu a cozinhar?

Lembrete: deixar claro que é o principal ou 1º lugar onde aprendeu a cozinhar

- 1 ☐ Em casa
- 2 ☐ Na escola
- 3 ☐ Em cursos de culinária
- 4 ☐ Assistindo TV
- 5 ☐ Na internet
- 6 ☐ Outro local
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

66. Você gosta de cozinhar?

- 0 ☐ Não
- 1 ☐ Sim
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

67. Atualmente, qual é o principal motivo que te leva a cozinhar?

Lembrete: livre resposta; deixar a pessoa responder sem dar sugestão

- 1 ☐ Por prazer/ lazer/ hobby
- 2 ☐ Por saúde
- 3 ☐ Porque gosta / porque tem vontade
- 4 ☐ Por obrigação/ necessidade/ porque precisa
- 5 ☐ Por economia
- 6 ☐ Por cuidado / para cuidar da família
- 7 ☐ Outro motivo
- 888 ☐ Não sabe
- 999 ☐ Não quis informar

68. Na sua opinião, as crianças deveriam aprender a cozinhar na escola?

Lembrete: se responder sim, perguntar: ambos os sexos?

- 0 ☐ Não

- 1 ☐ Sim, ambos os sexos
2 ☐ Sim, só as meninas
3 ☐ Sim, só os meninos
888 ☐ Não sabe
999 ☐ Não quis informar

PARA AS ESCOLAS CONTROLE – FINALIZAR AQUI:

Sr.(a) _____, muito obrigado(a) pela sua colaboração. Nós finalizamos hoje esta etapa da pesquisa. Caso você tenha alguma dúvida, pode entrar em contato pelo e-mail ou telefones que constam no Termo de Consentimento que você assinou. Tenha um(a) bom dia/boa tarde/boa noite.

69. Você gostaria de aprender mais sobre culinária e o preparo das refeições?

- 0 ☐ Não
1 ☐ Sim
888 ☐ Não sabe
999 ☐ Não quis informar

70. Você já participou de algum curso de culinária da a instituição parceira?

- 0 ☐ Não
1 ☐ Sim
888 ☐ Não sabe
999 ☐ Não quis informar

71. Você teria interesse de participar de um curso gratuito da a instituição parceira para aperfeiçoar as suas habilidades na cozinha?

- 0 ☐ Não [finalize a entrevista]
1 ☐ Sim
888 ☐ Não sabe
999 ☐ Não quis informar

72. Você poderia me informar qual seria o melhor dia da semana e horário (manhã, tarde ou noite) para a sua participação nesse curso?

- 1 ☐ Segunda - manhã
2 ☐ Segunda - tarde
3 ☐ Segunda - noite
4 ☐ Terça - manhã
5 ☐ Terça – tarde
6 ☐ Terça - noite
7 ☐ Quarta – manhã
8 ☐ Quarta – tarde
9 ☐ Quarta - noite
10 ☐ Quinta – manhã
11 ☐ Quinta – tarde
12 ☐ Quinta - noite
13 ☐ Sexta – manhã
14 ☐ Sexta – tarde
15 ☐ Sexta - noite
16 ☐ Sábado – manhã
888 ☐ Não sabe
999 ☐ Não quis informar

PARA AS ESCOLAS INTERVENÇÃO:

Sr.(a) _____, hoje nós finalizamos mais uma etapa da pesquisa.

Para os pais que responderam esta etapa a a instituição parceira está oferecendo um curso de culinária totalmente gratuito que ocorrerá no mês de novembro (2015).

Serão 4 aulas realizadas na cozinha didática da escola do seu filho e será sobre culinária prática e saudável para o dia a dia. Nós enviaremos o convite do curso pelo(a) seu(sua) filho(a). Caso você tenha alguma dúvida, pode entrar em contato pelo e-mail ou telefones que constam no Termo de Consentimento que você assinou. Agradecemos muito pela sua colaboração e contamos com a sua presença no curso!

Tenha um(a) bom dia/boa tarde/boa noite.

ETAPA T₁ – SEGUIMENTO

3ª ENTREVISTA

PARA AS ESCOLAS INTERVENÇÃO:

Começar a entrevista perguntando sobre a participação no curso:

BLOCO 5 – PÓS-INTERVENÇÃO (somente para o Grupo Intervenção)

73. Você participou do curso de culinária oferecido pela a instituição parceira aos participantes desta pesquisa?

0 ☐ Não

1 ☐ Sim

888 ☐ Não sabe

999 ☐ Não quis informar

74. De quantas aulas do curso você participou?

1 ☐ 1 aula

2 ☐ 2 aulas

3 ☐ 3 aulas

4 ☐ 4 aulas

888 ☐ Não sabe

999 ☐ Não quis informar

75. Quais foram as aulas que você participou?

1 ☐ Primeira aula

2 ☐ Segunda aula

3 ☐ Terceira aula

4 ☐ Quarta aula

888 ☐ Não sabe

999 ☐ Não quis informar

PARA AS ESCOLAS CONTROLE – COMEÇAR AQUI:

Aplicar o recordatório alimentar no e-NOVA24h:

3º RECORDATÓRIO ALIMENTAR DO JANTAR DA CRIANÇA

Depois aplicar o bloco 2:

BLOCO 2 – PREPARO DAS REFEIÇÕES EM CASA

E finalizar a entrevista:

FINALIZAÇÃO DA ENTREVISTA:

Muito obrigado(a) pela sua colaboração. Nesta ligação nós finalizamos a 3ª etapa da pesquisa. Dentro de algumas semanas voltaremos a lhe telefonar para completar a última etapa da pesquisa. Tenha um(a) bom dia/boa tarde/boa noite.

4ª ENTREVISTA

Começar aplicando o recordatório alimentar no e-NOVA24h:

4º RECORDATÓRIO ALIMENTAR DO JANTAR DA CRIANÇA

Depois aplicar o bloco 3:

BLOCO 3 – HABILIDADES CULINÁRIAS

E finalizar a entrevista:

PARA AS ESCOLAS INTERVENÇÃO:

Sr.(a) _____, muito obrigado(a) pela sua colaboração. Hoje nós finalizamos hoje a pesquisa. Agradecemos muito pela sua colaboração e ficamos à disposição para esclarecer qualquer dúvida pelo e-mail ou telefones que constam no Termo de Consentimento que você assinou. Tenha um(a) bom dia/boa tarde/boa noite.

PARA AS ESCOLAS CONTROLE:

Sr.(a) _____, hoje nós finalizamos a última etapa de entrevistas da pesquisa. Para os pais que participaram da pesquisa a instituição parceira está oferecendo uma palestra gratuita que ocorrerá no mês de agosto (2016).

A palestra será realizada na escola do seu filho e será sobre alimentação saudável e culinária prática e saudável para o dia a dia. Nós enviaremos o convite para a palestra pelo(a) seu(sua) filho(a). Caso você tenha alguma dúvida, pode entrar em contato pelo e-mail ou telefones que constam no Termo de Consentimento que você assinou. Agradecemos muito pela sua colaboração e contamos com a sua presença na palestra! Tenha um(a) bom dia/boa tarde/boa noite.

FIM.

Apêndice B – Folders das aulas do curso da intervenção

Folder aula 1

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- 1 FAZER DE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS, EM GRANDE VARIEDADE E PREDOMINANTEMENTE DE ORIGEM VEGETAL A BASE DA ALIMENTAÇÃO.
- 2 UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES PARA TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS.
- 3 LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS.
- 4 EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS.
- 5 COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA.
- 6 FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS.
- 7 DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS. SE VOCÊ TEM HABILIDADES CULINÁRIAS, PROCURE DESENVOLVÊ-LAS E PARTILHÁ-LAS, PRINCIPALMENTE COM CRIANÇAS E JOVENS, SEM DISTINÇÃO DE GÊNERO. SE VOCÊ NÃO TEM HABILIDADES CULINÁRIAS – E ISSO VALE PARA HOMENS E MULHERES – PROCURE ADQUIRÍ-LAS. PARA ISSO CONVERSE COM AS PESSOAS QUE SABEM COZINHAR, PEÇA RECEITAS A FAMILIARES, AMIGOS E COLEGAS, LEIA LIVROS, CONSULTE A INTERNET, EVENTUALMENTE FAÇA CURSOS E... COMECE A COZINHAR!
- 8 PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE.
- 9 DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA.
- 10 SER CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM

FONTE: CONTEÚDO: GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2ª. Ed. BRASIL: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar/t15/Guia_Alimentar_Para_a_Populacao_Brasileira_PDF_01010101.pdf
RECEITAS: BANCO DE RECEITAS DO PROGRAMA "ALIMENTE-SE BEM"; IMAGENS: GUIA ALIMENTAR, CORES E GOOGLE IMAGES (2014).

FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

NUPENS
USP

“COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA”

AULA 1 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: DO QUE MESMO ESTAMOS FALANDO?

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

SEGUNDO O NOVO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA, UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEVE CONTEMPLAR:

ALIMENTOS SAUDÁVEIS.

ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS, EM GRANDE VARIEDADE E PREDOMINANTEMENTE DE ORIGEM VEGETAL, SÃO A BASE DE UMA ALIMENTAÇÃO NUTRICIONALMENTE EQUILIBRADA, SABOROSA, CULTURALMENTE APROPRIADA E PROMOTORA DE UM SISTEMA ALIMENTAR SOCIALMENTE E AMBIENTALMENTE SUSTENTÁVEL.

REFEIÇÕES SAUDÁVEIS.

FEITAS NA HORA, BASEADA EM ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS, COM PEQUENAS QUANTIDADES DE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR.

MODOS SAUDÁVEIS DE COMER E COMENSALIDADE.

COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, EM COMPANHIA.

POR QUE É IMPORTANTE COZINHAR PARA TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

QUANDO RESERVAMOS UM TEMPO PARA COZINHAR E PLANEJAR AS REFEIÇÕES DE CASA, ESTAMOS DANDO À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE!

TODO O CUIDADO COM A ALIMENTAÇÃO DA FAMÍLIA VAI REFLETIR EM MUITOS BENEFÍCIOS, DENTRE ELES, A QUALIDADE DA ALIMENTAÇÃO QUE ESTÁ SENDO SERVIDA.

SE OBSERVARMOS A DEFINIÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PROPOSTA NO GUIA ALIMENTAR, VAMOS PERCEBER QUE PARA TERMOS UMA ALIMENTAÇÃO BALANÇADA E SAUDÁVEL É INDISPENSÁVEL QUE A GENTE DESENVOLVA E EXERCITE AS NOSSAS HABILIDADES CULINÁRIAS!

COZINHAR E PLANEJAR AS REFEIÇÕES SE TORNA MUITO MAIS FÁCIL QUANDO TROCAMOS EXPERIÊNCIAS COM VIZINHOS, PARENTES E AMIGOS SOBRE O ATO DE COZINHAR; OU AINDA, QUANDO PARTICIPAMOS DE CURSOS PARA APRENDER DISTINTAS TÉCNICAS E DICAS PARA OTIMIZAR O PREPARO DAS REFEIÇÕES EM CASA.

TER HABILIDADES CULINÁRIAS SIGNIFICA TER O DOMÍNIO DE TÉCNICAS CULINÁRIAS, SABER PLANEJAR O QUE VAI SE COMER AO LONGO DA SEMANA, PLANEJAR AS COMPRAS DE ALIMENTOS DA CASA, USAR ADEQUADAMENTE OS INGREDIENTES CULINÁRIOS, ALÉM DE ORGANIZAR A DESPESA DOMÉSTICA.

PENSANDO NA ROTINA DOS PAIS DOS ESCOLARES, ELABORAMOS ESTE CURSO QUE TRATA EXATAMENTE SOBRE ISSO!

NO DECORRER DAS AULAS PRÁTICAS DAREMOS DICAS DE: TEMPEROS PARA CADA TIPO DE ALIMENTO; LISTA DE COMPRAS; TÉCNICAS CULINÁRIAS SAUDÁVEIS E PRÁTICAS; CONGELAMENTO E DESCONGELAMENTO; ENTRE OUTRAS; TUDO ISSO COM RECEITAS RÁPIDAS QUE USAM ALIMENTOS QUE VOCÊ JÁ TEM EM CASA!

LEMBRE-SE SEMPRE: COZINHAR É TRAZER SABOR E SAÚDE PARA A SUA FAMÍLIA!

SEJAM TODOS BEM-VINDOS!!

RECEITAS

SUCO DA HORTA

RENDIMENTO: 1 LITRO
TEMPO DE PREPARO: 10 MIN

INGREDIENTES:

2 XÍCARAS (CHÁ) DE COQUE-MANTEIGA
1 LITRO DE ÁGUA
1 XÍCARA (CHÁ) DE POLPA DE MARACUJÁ
1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
½ XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE LIMÃO

MODO DE PREPARO:

LAVE BEM AS FOLHAS DE COQUE, PIQUE-AS, COLOQUE NO LIQUIDIFICADOR E BATA COM A ÁGUA. ACRESCENTE A POLPA DE MARACUJÁ E BATA RAPIDAMENTE. COE E JUNTE OS DEMAIS INGREDIENTES. SIRVA BEM GELADO.

SUCO DE MORANGO VITAMINADO

RENDIMENTO: 1 LITRO
TEMPO DE PREPARO: 10 MIN

INGREDIENTES:

2 XÍCARAS (CHÁ) DE MORANGO PICADO
1 COLHER (SOPA) DE GENGIBRE PICADO
1 XÍCARA (CHÁ) DE COQUE-MANTEIGA PICADA
1 LITRO DE ÁGUA
½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

MODO DE PREPARO:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, COE E SIRVA BEM GELADO.

COMO AS CIBANÇAS PODEM AJUDAR AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR LAVANDO, HIGIENIZANDO E PICANDO OS INGREDIENTES, COANDO E SERVINDO O SUCO.

TORTA DE FRANGO VERDINHA

RENDIMENTO [PORÇÕES]: 8
TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

INGREDIENTES:

MASSA:

2 OVOS
½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
½ XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS PICADOS
1 COLHER (CAFÉ) DE SAL
1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

RECHEIO:

850g DE COXA E SOBRECOXA
4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
½ XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA PICADA
2 XÍCARAS (CHÁ) DE TOMATE PICADO
1 COLHER (CAFÉ) DE SAL

MODO DE PREPARO:

PARA A MASSA, COLOQUE OS OVOS NO LIQUIDIFICADOR E BATA. ACRESCENTE OS DEMAIS INGREDIENTES, COM EXCEÇÃO DO FERMENTO, E CONTINUE BATENDO. POR ÚLTIMO, JUNTE O FERMENTO. RESERVE. PARA O RECHEIO, COZINHE O FRANGO EM UMA PANELA COM ÁGUA E POUCO SAL. DESFIE E RESERVE. EM UMA PANELA, COLOQUE O ÓLEO E REFOQUE A CEBOLA. JUNTE O TOMATE PICADO E ACRESCENTE O FRANGO. VERIFIQUE O SAL. COLOQUE METADE DA MASSA EM UMA ASSADEIRA UNIDADA E ENFARINHADA. ESPALHE O RECHEIO E COUBA COM O RESTANTE DA MASSA. ASSE EM Forno pré-aquecido até dourar.

COMO HIGIENIZAR HORTIFRUTÍF: LAVAR EM ÁGUA CORRENTE. COLOCAR DE MOLHO POR 15 MINUTOS EM ÁGUA CLORADA. ENXAGUAR EM ÁGUA. PREPARO DO SUCO: 10 GOTAS/LITRO ÁGUA SANITÁRIA: 1 COLHER DE SOPA/LITRO

PRÓXIMA AULA: PRATOS PRINCIPAIS

Folder aula 2

FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

NUPENS
USP

"COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA"

AULA 2 PRATOS PRINCIPAIS

Os **PRATOS PRINCIPAIS** USUALMENTE SÃO CONSTITUÍDOS POR ALGUM TIPO DE CARNE, MAS NEM SEMPRE PRECISAM SER À BASE DE CARNE. PODEMOS FAZER PRATOS PRINCIPAIS À BASE DE OVOS, LEGUMES, COGUMELOS, ETC. O IMPORTANTE É SEMPRE VARIAR A OFERTA DO PRATO PRINCIPAL E DOS INGREDIENTES QUE COMPÕEM ESSE PRATO!

RECEITAS

SARDINHAS COM VIRADO DE COUVE

RENDIMENTO (PORÇÕES): 6
TEMPO DE PREPARO: 1 h 30 min

INGREDIENTES:
SARDINHAS:
500g de sardinha fresca e limpa (SEM ESPINHA)
1 limão
1 dente de alho picado
Sal a gosto

VIRADO DE COUVE:
2 colheres (sopa) de cebola picada
2 dentes de alho picados
2 colheres (sopa) de óleo
2 xícaras (chá) de couve com talos picada
½ xícara (chá) de água
1 e ½ xícara (chá) de farinha de milho
Sal a gosto

VINAGRETE:
½ xícara (chá) de tomate picado sem pele
2 colheres (sopa) de cebola picada
2 colheres (sopa) de salsa picada
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de vinagre
Sal a gosto
DECORAÇÃO:
¼ xícara (chá) de azeitonas pretas
1 ovo cozido

MODO DE PREPARO:
TEMPERE A SARDINHA COM O LIMÃO, O ALHO E O SAL. RESERVE. DOBRE A COUVE E O ALHO NO ÓLEO, JUNTE A COUVE COM TALOS E COZINHE COM A ÁGUA ATÉ FICAR MACIO. ACRESCENTE A FARINHA DE MILHO E MISTURE BEM. VERIFIQUE O SAL. EM UM REFRATÁRIO, COLOQUE ESSE VIRADO, DISPONHA AS SARDINHAS, CUBRA COM PAPEL DE ALUMÍNIO E LEVE AO Forno para cozinhar por cerca de 30 min. Misture o tomate, a cebola, a salsa, o azeite e o vinagre e verifique o sal.

RESERVE. QUANDO A SARDINHA ESTIVER COZIDA, RETIRE DO Forno, ESPALHE O VINAGRETE E DECORE COM AS AZEITONAS E O OVO COZIDO.

DICA 1: ESTA PREPARAÇÃO PODE SER REFRIGERADA E SERVIDA COMO UMA ENTRADA FRIA. SE QUISER VARIAR A RECEITA, PODE UTILIZAR PEIXE EM FILÉ OU EM POSTAS.

DICA 2: NO LUGAR DO PEIXE PODE SER UTILIZADO FILÉ DE FRANGO, CARNE DE PORCO OU DE BOI.

DICA 3 — OVO COZIDO: ESPERE A ÁGUA FERVER E APÓS, CONTE 10 min. A GEMA ESTÁ NA CONSISTÊNCIA CERTA.

POR QUE ASSAR EM Forno?
ASSAR É UMA TÉCNICA CULINÁRIA SAUDÁVEL E PRÁTICA QUE PODE SER UTILIZADA COM MUITOS ALIMENTOS.

PODE SER USADA PARA: CARNES, LEGUMES, PÃES, BOLOS, FRUTAS, ETC.

LEMBRE-SE DE: SEMPRE QUE POSSÍVEL, COLOQUE OS ALIMENTOS EM FORMAS SASAS, PARA FACILITAR A CIRCULAÇÃO POR ISSO O AR, BANDA, O CORTE DA CARNE DEVE SER COLOCADO COM A GORDURA PARA CIMA, PARA DERRETER DURANTE O COZIMENTO E REGAR O RESTANTE DA PEÇA.

PARA ASSAR LEGUMES COMO ABÓRDEGA, BATATA, BRÓCOLIS, ENTRE OUTROS, MISTURE-OS AOS TEMPEROS E UM POQUINHO DE AZEITE, DISPONHA-OS SEPARADOS UM DOS OUTROS NA ASSADEIRA E VIRE-OS NA METADE DO COZIMENTO, POIS ASSIM FICAM MAIS CROCRANTES.

PARA FINALIZAR: AO RETIRAR OS ALIMENTOS DO Forno, SALPIQUE ALGUNS ERVAS FRESCAS OU SECAS ANTES DE SERVIR.

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR?
SEPARANDO OS INGREDIENTES, TEMPERANDO O PEIXE E TAMBÉM MONTANDO E DECORANDO O PRATO.

CALDO PRÁTICO DE FRANGO

RENDIMENTO: 1,5 LITROS
TEMPO DE PREPARO: 30 min

DICAS PARA TEMPERAR CARNES

DICA 1 — MARINADA: A MARINADA É UMA ÓTIMA TÉCNICA CULINÁRIA PARA TEMPERAR CARNES QUE CONSISTE EM COLOCAR UM ALIMENTO, GERALMENTE UMA PEÇA DE CARNE, NUMA MISTURA DE TEMPEROS, ALGUM COMPONENTE ÁCIDO, ALGUM LÍQUIDO E SAL.

MARINADA PARA FILÉ DE FRANGO

INGREDIENTES:
PARA 1kg de frango:
1 xíc. (chá) de suco de laranja espremido
¼ de xíc. (chá) de azeite
1 dente de alho descascado e amassado

MODO DE PREPARO:
MISTURE TUDO EM UMA TIGELA. MERGULHE OS FILÉS DE FRANGO, TAMPE COM UM PRATO E DEIXE MARINAR POR 20 a 30 minutos, EM TEMPERATURA AMBIENTE. SE QUISER DEIXAR MAIS TEMPO, LEVE À GELADEIRA. APÓS MARINADO, O FRANGO PODE SER GRELHADO OU ASSADO.

MARINADA PARA CARNE VERMELHA

INGREDIENTES:
PARA 1kg de carne:
6 dentes de alho descascados
1 ramo de alecrim
7 ramos de tomilho
5 ramos de orégano fresco
½ xíc. (chá) de vinho tinto seco
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:
PREPARE A MARINADA NO DIA ANTERIOR. TRITURE O ALHO, AS ERVAS FRESCAS, O SAL E A PIMENTA-DO-REINO COM A AJUDA DE UM PILÃO OU DE UM PROCESSADOR DE ALIMENTOS. NUM RECIPIENTE, COLOQUE A CARNE E FURE-A COM UM GARFÃO DE CHURRASCO, PARA QUE O TEMPERO PENETRE BEM. ADICIONE A MARINADA E ESPREQUE BEM. TAMPE COM PAPEL DE ALUMÍNIO E LEVE À GELADEIRA POR 12 HORAS.

DICA 2 — TEMPERO PARA CARNES: UM TEMPERO MUITO BOM E PRÁTICO PARA PEIXE, FRANGO E CARNE VERMELHA É A MISTURA DE RASPAS DE LIMÃO SICILIANO, SALSINHA PICADA, ALHO PICADO E SAL, TUDO A GOSTO. ESSA MISTURA DEVE SER USADA NA HORA EM QUE É FEITA. SE QUISER GUARDAR EM GELADEIRA POR ATÉ UMA SEMANA, ACRESCENTE AZEITE E ARMAZENE EM RECIPIENTE FECHADO.

DICA 3 — OUTROS TEMPEROS PARA CARNES: COENTRO, ALECRIM (BOM PARA FRANGO E CARNES VERMELHAS; TAMBÉM EM LEGUMES COMO BATATAS E EM PÃES), TOMILHO (USE EM ASSADOS DE CARNES E DE LEGUMES E TAMBÉM EM BIFES), SÁLVIA (BOM PARA FRANGO ASSADO OU GRELHADO), CEBOLINA (COMBINA COM TODOS OS TIPOS DE CARNES).

INGREDIENTES:
1 kg de frango com osso
2 litros de água
1 xícara (chá) de cebolinha/salsinha picadas
1 xícara (chá) de cebola picada
3 dentes de alho picados
1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de colorau
1 colher (sopa) de óleo

MODO DE PREPARO:
EM PANELA DE PRESSÃO, REFOGAR O FRANGO COM O ÓLEO, A CEBOLA E O COLORAU. APÓS, ADICIONE OS DEMAIS INGREDIENTES E POR PARA COZINHAR NA PRESSÃO. APÓS PEGAR PRESSÃO, CONTA 30 minutos e DEIXAR COAR O CALDO E COLOCAR EM FORMAS DE GELO PARA CONGELAR.

DICA 1 — CALDO: O CALDO PRÁTICO É UM ÓTIMO TEMPERO PARA O DIA A DIA QUE PODE SER UTILIZADO EM INÚMERAS PREPARAÇÕES. PARA VARIAR, TAMBÉM PODE SER FEITO O CALDO DE CARNE (SUBSTITUIR O FRANGO POR 1kg de ossobuco; NÃO PRECISA ADICIONAR ÓLEO E COLORAU) OU DE LEGUMES (SUBSTITUIR A CARNE POR UMA MISTURA DE CENOURA E SALSÃO OU ALHO PORRÃO).

DICA 2 — CONGELAMENTO DO FRANGO: O FRANGO COZIDO SERÁ DESPIRADO E CONGELADO PARA SER USADO EM OUTRA RECEITA. PARA CONGELAR O FRANGO, ACIONDE-LO EM UM RECIPIENTE APROPRIADO E EM PORÇÕES QUE SEJAM UTILIZADAS DE UMA SÓ VEZ, POIS ISSO FACILITARÁ O DECONGELAMENTO. OUTROS ALIMENTOS QUE PODEM SER CONGELADOS: TEMPEROS VERDES (SALSINHA, CEBOLINHA, QUEBOS, VEGETAIS PRÉ-COZIDOS, MOLHOS, SOPAS, PREPARAÇÕES CULINÁRIAS JÁ PRONTAS, ENTRE OUTROS).

DICA 3 — COLORAU: O COLORAU É USADO PARA DAR UMA COLORAÇÃO MAIS "ATRAENTE" AO CALDO. PARA SOLTAR SUA COR DEVE SER AQUECIDO COM O ÓLEO.

POR QUE COZINHAR NA PRESSÃO?
COZINHAR NA PRESSÃO É ÓTIMO PARA COZINHAR ALIMENTOS RAPIDAMENTE. ALÉM DISSO, RETÉM MAIS VITAMINAS E MINERAIS, QUANDO COMPARADO A OUTRAS TÉCNICAS DE COZINHA.

PODE SER USADA PARA: CARNES, LEGUMES/VERDURAS, FEIJÕES, MACARRÃO, SOPAS E TAMBÉM OS CEREJAS, COMO O MILHO E O ARROZ.

LEMBRE-SE DE: PARA EVITAR ACIDENTES, SEMPRE ACRESCENTE UM POQUINHO DE ÁGUA NA PANELA E NÃO PRESSIONE MAIS DE 2/3 DO SEU VOLUME. PARA COZINHAR ARROZ BRANCO: APÓS PEGAR PRESSÃO, ESPERE 15 segundos e DEIXE O FOGO, DEIXE A PANELA TAMPADORA POR MAIS 15 minutos e O ARROZ ESTARÁ PRONTO. NO CASO DO ARROZ INTEGRAL, DEIXE POR 12 minutos NA PRESSÃO E APÓS DEIXAR O FOGO, ESPERE POR 20 minutos.

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR?
SEPARANDO OS INGREDIENTES, PICANDO OS LEGUMES E TAMBÉM COLOCANDO O CALDO NAS FORMAS DE GELO.

HAMBÚRGUER DE CARNE BOVINA À PARMESIANA

RENDIMENTO (PORÇÕES): 5
TEMPO DE PREPARO: 40 min

INGREDIENTES:
HAMBÚRGUER:
500g de carne moída (PATINHO) MOÍDA DUAS VEZES
3 colheres (sopa) de cebola ralada
3 dentes de alho triturados
1 colher (chá) de sal
1 clara de ovo
1 colher (café) de páprica picante

MOLHO DE TOMATE (RENDE 1 XÍCARA E MEIA):
2 xícaras (chá) de tomate maduro picado
1 xícara de água
1 dente de alho picado
2 colheres (sopa) de cebola picada
2 colheres (sopa) de óleo
1 pitada de açúcar
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:
PARA O HAMBÚRGUER: JUNTE TODOS OS INGREDIENTES E MISTURE BEM. DIVIDA A MISTURA EM 5 PARTES IGUAIS. MOLDE COM A MÃO OU COM O AUXÍLIO DE UM ARRO (DE 10 cm). PODERÁ SER ASSADO POR UM 20 min ou GRELHADO.

PARA O MOLHO: Refogue a cebola no óleo e acrescente os tomates batidos no liquidificador com a água. Deixe ferver até ficar na consistência desejada. Acrescente o açúcar. No final, acrescente o sal.

PARA SERVIR À PARMESANA: Disponha os hambúrgueres em um refratário ou forma e acrescente sobre cada hambúrguer uma fatia de queijo e cubra com o molho de tomate. Leve ao forno para gratinar. Retire do forno, salpique orégano (ou outra erva de sua preferência) e sirva a seguir.

DICA 1 - CARNE: A carne pode ser substituída por frango moído ou file de peixe sem espinha moído. Use carne fresca, não congelada. Coloque outros temperos a gosto (ervas e pimenta). Adicione um pouquinho de canela em pó na carne vermelha para dar um sabor diferenciado. Não coloque limão ou vinagre. A receita da carne também pode ser utilizada para a preparação de almôndegas (pré-assas as almôndegas e finalize a cocção em molho de tomate).

DICA 2 - MOLHO DE TOMATE: O molho de tomate pode ser feito em maior quantidade e congelado em pequenos potes, sendo descongelado à medida que se for utilizar. Para variar o sabor, pode ser acrescentada alguma erva no molho, como as ervas desidratadas como o orégano ou o louro, ou ervas frescas como a salsinha, a cebolinha ou o coentro. Lembre-se: ervas frescas como manjericão e salsinha devem ser adicionadas na finalização do molho, pouco antes de servir, para que conservem seu sabor e aroma!

POR QUE GRILAR?

Grilhar é uma técnica culinária rápida, saudável e saborosa, que deixa os alimentos dourados por fora e suculentos por dentro. Para grilhar, é usada apenas calor seco, ou seja, sem contato com líquido ou gordura. Mas em casa, geralmente acabamos usando um pouquinho de gordura.

PODE SER USADA PARA: Carnes, peixes, legumes e frutas.

LEMBRE-SE DE: Pré-aquecer a grelha e cuidar do tempo! Pele de peito pode grilar 4-5 min de cada lado, já um bife fino deve grilar menos tempo (cerca de 2 min). Não pressionar a carne para que não saia seu líquido (sabor da carne). Pode-se grilar em: churrasqueira (tipo de frigideira própria para grilar), grelha (de fogo, elétrica ou de churrasqueira) ou chapa.

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR? As crianças podem separar os ingredientes, medir o molho de tomate e montar o parmesão.

PANQUECA VERDE

RENDIMENTO (PORÇÕES): 4
TEMPO DE PREPARO: 30 min

INGREDIENTES:

MASSA:

1 xícara (chá) de talos picados
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de água
1 ovo
1 colher (sopa) de manteiga
Sal a gosto
3 colheres (sopa) óleo

RECHEIO DE CARNE MOÍDA:

1/4 de xícara (chá) de cebola
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de óleo
240g de carne moída
1 xícara (chá) de talos picados

RECHEIO DE REFOGADO DE MOELA:

500g de moela limpa e picada
2 colheres (sopa) de cebola picada
1 dente de alho picado
2 colheres (sopa) de óleo
1/2 xícara (chá) de tomate maduro sem semente picado
1/2 colher (sobremesa) de orégano

1 colher (chá) de páprica picante
1 colher (chá) de manjericão
1 folha de louro
Sal a gosto
Noz-moscada a gosto

RECHEIO DE TOMATE E ESCAROLA:

1/2 xícara de chá de cebola picada
3 dentes de alho
3 colheres de sopa de óleo
1/2 xícara de chá de tomate maduro picado
6 xícaras de chá de escarola
1/2 xícara de chá de água
6 colheres de sopa de farinha de milho
Sal a gosto

MOLHO VERDE:

1/2 colher de sopa de manteiga
1 1/2 colher de sopa de farinha de trigo
1 1/2 xícara de chá de água
1 xícara de chá de talos

MODO DE PREPARO:

MASSA: Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa, exceto o óleo. Frite as panquecas em frigideira untada com pouco óleo. Recheie a gosto. Pode servir com o molho verde.

RECHEIO DE CARNE MOÍDA: Doure em uma panela a cebola e o alho no óleo. Acrescente a carne moída e refogue. Junte os talos picados de agrião, espinafre, couve, etc. e deixe cozinhar. Reserve. Recheie as panquecas.

RECHEIO DE REFOGADO DE MOELA: Em uma panela de pressão refogue a cebola e o alho no óleo. Junte os tomates e refogue um pouco mais. Adicione a moela e os temperos. Deixe cozinhar em panela de pressão por cerca de 20 minutos, ou até que estejam macias. Acrescente o sal. Reserve.

RECHEIO DE TOMATE E ESCAROLA: Refogue em uma panela a cebola e o alho no óleo, acrescente o tomate picado e a escarola. Misture com a água e a farinha de milho. Acrescente ao refogado. Verifique o sal.

MOLHO VERDE: Bata todos os ingredientes do molho verde no liquidificador e leve ao fogo para engrossar. Sirva quente.

DICA 1 - MASSA: Essa panqueca também pode ser usada como massa de lasanha. Para isso, substitua a massa tradicional pela massa da panqueca. Se quiser variar as cores da massa, pode usar o suco da beterraba para a cor rosa e também pode fazer a massa de cenoura, para que fique alaranjada. Para acrescentar mais fibras à massa, uma dica é acrescentar farelo ou farinha de aveia, centeio, etc.

DICA 2 - RECHEIO: Ouse no recheio! Além da carne moída, panquecas podem ser recheadas com frango desfiado refogado com legumes diversos, ou ela pode ser vegetariana, com recheio de ricota com espinafre, ou ainda, uma outra alternativa é o recheio de moela picada e cozida na pressão, refogada com tomate, cebola e outros temperos de sua preferência.

POR QUE FRITAR EM POUCO ÓLEO?

Fritar em pouco óleo possibilita dar uma aparência dourada e crocante aos alimentos, utilizando o mínimo de óleo possível.

Pode ser usada para: ovos, carnes e legumes. Lembre-se: muitos alimentos podem ser fritos com o mínimo de óleo possível. Para isso, eles devem estar sempre à temperatura ambiente e bem secos.

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR? Separando e misturando os ingredientes, enrolando as panquecas, acrescentando o molho e também decorando o prato final com as ervas frescas.

PRÓXIMA AULA: ACOMPANHAMENTOS

SOURCES: CONTEÚDO: BANCO DE RECIPIOS DO PROGRAMA "ALIMENTOS DE BEM", LIVRO: "TÉCNICA DIETÉTICA: TEORIA E APLICAÇÃO" – AUTORA: SEMIRAMIS MARTINS ALVARES DOMENE, 2011; "PRÁTICA DA RITA" – AUTORA: RITA LORO, 2014; "LE CORDON ROUGE: TÉCNICAS CULINÁRIAS ESSENCIAIS" – AUTOR: LE CORDON ROUGE, 2010; IMAGENS: CORBIS E GOOGLE IMAGES (2015).

Folder aula 3

FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

NUPENS
USP

"COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA"

AULA 3 ACOMPANHAMENTOS

OS ACOMPANHAMENTOS SÃO AQUELES PRATOS QUE SERVIMOS PARA ACOMPANHAR OS PRATOS PRINCIPAIS, CONFERINDO UM SABOR A MAIS OU ATÉ CRIANDO UM CONTRASTE COM O PRATO PRINCIPAL.

ELES USUALLY SÃO CONSTITUÍDOS POR ALGUM TIPO DE CEREAL (ARROZ OU MILHO), OU POR RAÍZES, TUBÉRCULOS, LEGUMES, VERDURAS, ENTRE OUTROS E NADA IMPEDE QUE ÀS VEZES ELES ACABEM SENDO O PRATO PRINCIPAL!

É IMPORTANTE É SEMPRE VARIAR A OFERTA DOS ACOMPANHAMENTOS E DOS INGREDIENTES QUE COMPÕEM ESSES PRATOS!

DICAS PARA CONGELAMENTO DE ALIMENTOS

BRANQUEAMENTO: O branqueamento de alimentos é uma técnica culinária muito utilizada como etapa anterior a o congelamento, especialmente de vegetais.

ELA É IMPORTANTE PORQUE FAZ COM QUE OS ALIMENTOS MANTENHAM COR E TEXTURA APÓS O CONGELAMENTO E DESCONGELAMENTO.

O MODO MAIS USUAL DE BRANQUEAR ALIMENTOS É MERGULHANDO-OS RAPIDAMENTE EM ÁGUA FERVENTE E APÓS, COLOCANDO-OS EM ÁGUA GELADA (COM GELO OU CORRENTE) ATÉ ESPRI-LOS POR COMPLETO.

CONGELAMENTO EM ABERTO: É O TIPO DE CONGELAMENTO IDEAL PARA CONGELAR ALIMENTOS DE FORMA 'UNITÁRIA', O QUE FACILITA BASTANTE SEU USO POSTERIOREMENTE, DESOBRIGANDO O DESCONGELAMENTO COMPLETO DOS ITENS PARA USO.

PODE SER USADO PARA: FRUTAS DIVERSAS; FOLHAS COMO A COUVE; TEMPEROS VERDES COMO SALSINHA, CEBOLINHA, COENTRO, ALECRIM, HORTELÃ, MANJERICÃO – IMPORTANTE: NÃO PICAR A HORTELÃ E O MANJERICÃO PARA NÃO OXIDAR; CARNES E FRUTOS DO MAR COMO BIFES, HAMBÚRGUERES, ALMÔNDEGAS, FILÉS, CAMARÕES; SALGADOS COMO PÃO DE QUEIJO, BOLINHA DE QUEIJO; CEBOLA, ALHO; ENTRE OUTROS.

COMO FAZER: PARA SE CONGELAR ALIMENTOS EM ABERTO USA-SE UMA FÓRMA (DE ALUMÍNIO OU OUTRO MATERIAL), COLOCANDO-SE OS ALIMENTOS SEPARADOS UNS DOS OUTROS, PARA QUE NÃO CONGELEM GRUDADOS. APÓS DISPOSTOS NA FÓRMA, LEVAR AO FREEZER POR 1 HORA (OU ATÉ QUE ENDOUREÇAM). AO RETIRAR OS ALIMENTOS DO FREEZER ELES ESTARÃO DUROS, MAS SOLTOS.

PARA FINALIZAR: COLOCAR EM SACOS PLÁSTICOS PARA ALIMENTOS, ETIQUETAR E VOLTAR PARA O FREEZER.

LEMBRE-SE QUE: NO CASO DE FRUTAS, LEGUMES OU VERDURAS, ANTES DE CONGELAR EM ABERTO, PRIMEIRO DEVEM PASSAR POR HIGIENIZAÇÃO. JÁ ALIMENTOS MAIORES PODEM SER PICADOS. PARA NÃO FORMAR CRISTAIS DE GELO, ANTES DE CONGELAR, É INDICADO SECAR OS VEGETAIS COM PAPEL TOALHA OU GUARDANAPO.

DICA – FRUTAS: TAMBÉM PODEM SER CONGELADAS COMO POLPAS. PARA ISSO, BATA A FRUTA NO LIQUIDIFICADOR COM UM POUQUINHO DE ÁGUA. PODEM SER UTILIZADAS NA CONFEÇÃO DE BOLOS, GELÉIAS E SUÇOS.

EXEMPLOS DE CONGELAMENTO EM ABERTO:

FRUTAS

CARNES

VEGETAIS E SALGADOS

RECEITAS

LASANHA DE ABÓBORA

RENDIMENTO (PORÇÕES): 12
TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

INGREDIENTES:

4 xícaras (chá) de abóbora cortadas em rodelas finas
1 xícara (chá) de cebola em rodelas
Sal a gosto
3 colheres (sopa) de manteiga
½ xícara (chá) de farinha de trigo
5 xícaras (chá) de leite
Sal a gosto
500g de massa para lasanha
15 fatias de mozzarella

MODO DE PREPARO:

Afervente a abóbora cortada e a cebola com sal até ficarem macias. Escorra e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente a farinha de trigo e doure. Junte o leite aos poucos, mexendo sempre para não empelotar (em fogo baixo). Verifique o sal. Reserve. Cozinhe a massa para lasanha. Reserve. Monte o prato iniciando pelo molho branco, depois coloque a massa para lasanha, a abóbora, o molho branco e a mozzarella. Termine com a mozzarella. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos. Gratine e sirva quente.

Dica 1 – MASSA DA LASANHA: A lasanha também pode ser feita com outros tipos de massa. Experimente utilizar massa de panqueca, fatias de pão ou algum legume ou verdura, como folhas de couve ou de repolho, ou tiras de berinjela ou de abobrinha no lugar da massa tradicional.

Dica 2 – COZIMENTO NO VAPOR: A abóbora ou outros vegetais que forem utilizados na lasanha

podem ser cozidos no vapor, em vez de aferventados em água.

Dica 3 – ÁGUA DA COZÇÃO DA ABÓBORA: A água usada para cozinhar a abóbora pode ser congelada e utilizada em outras preparações, como sopas, arroz, etc.

Dica 4 – MOLHO BRANCO: O molho branco pode ser congelado em porções. Cuidar com a quantidade de sal, pois o congelamento acentua o sabor.

PODE SER USADA PARA: VEGETAIS EM GERAL (NÃO ACRESCENTAR SAL NO LÍQUIDO PARA QUE NÃO DESBOTEM). PEIXES E FRUTOS DO MAR (O LÍQUIDO PODE SER COMPOSTO POR VINHAIS E VINHO), ALÉM DE SOBREMESAS COMO O PUDIM.

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR? AS CRIANÇAS PODEM MONTAR A LASANHA E AJUDAR NO COZIMENTO NO VAPOR DAS ABÓBORAS.

TORTA PRÁTICA DE ARROZ

RENDIMENTO (PORÇÕES): 20
TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

INGREDIENTES:

2 xícaras (chá) de arroz cru
4 xícaras (chá) de água (ou caldo de legumes)
3 colheres (sopa) de óleo
1 colher (chá) de sal

ESPECIAL FEIJO

EXISTEM MUITOS TIPOS DE FEIJÕES E DE OUTRAS LEGUMINOSAS, COMO ERVILHA, LENTILHA E GRÃO-DE-BICO.

A mistura de feijão com arroz é a mais popular no País, mas são várias as preparações apreciadas pelos brasileiros, como tutu à mineira, feijão e sopa de feijão, feijão branco, feijão-fradinho, ervilhas, lentilhas e grão-de-bico cozidos são consumidos também em saladas.

ALTERNAR ENTRE OS DIFERENTES TIPOS DE FEIJÃO E DE OUTRAS LEGUMINOSAS AMPLIA OS NUTRIENTES DA ALIMENTAÇÃO E AINDA TRAZ NOVOS SABORES E DIVERSIDADE PARA AS REFEIÇÕES DA FAMÍLIA.

PURÊ DE FEIJÃO BRANCO COM RAMA DE CENOURA

RENDIMENTO (PORÇÕES): 6
TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

INGREDIENTES:

1 xícara de (chá) de feijão branco
2 dentes de alho picados
4 colheres (sopa) de óleo
1 xícara (chá) de ramas de cenoura picadas
1 xícara (chá) de cenoura ralada
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o feijão branco na panela de pressão até que desmanche. Amasse com um garfo para ficar homogêneo. Em uma panela, doure o alho no óleo e refogue as ramas de cenoura. Acrescente o creme de feijão branco e a cenoura ralada. Tempere com sal, misture bem e sirva em sequência.

Dica 1 – PURÊ: O purê é uma preparação geralmente bem aceita pelas crianças. Por isso, é

400g de frango desfiado
1 colher (chá) de sal
1 xícara (chá) de cebola picada
1 xícara (chá) de abóbora com casca ralada
1 xícara (chá) de chuchu com casca ralada
2 xícaras (chá) de agrião com talos picado
½ xícara (chá) de salsa picada

MODO DE PREPARO:

Lave o arroz. Tempere-o com o óleo, o sal e reserve. Cozinhe o frango com água e sal, desfie-o e reserve. Unte um refratário e coloque o arroz cru, cubra com o frango desfiado e faça camadas com os demais legumes e folhas (deixando a abóbora ralada por último). Ferva a água e coloque no refratário, cubra com papel-alumínio e leve ao forno até secar e o arroz ficar cozido (forno de 180-205° por aprox. 40 min). Se desejar, sirva com um molho de sua preferência.

Dica 1 – CALDO: O caldo prático de frango (aula 2) pode ser utilizado juntamente ou em substituição total da água, para dar um sabor a mais na preparação.

Dica 2 – FRANGO DESFIADO CONGELADO: PARA DIMINUIR O TEMPO DE PREPARO DESSE PRATO, COZINHE O FRANGO COM ANTECEDÊNCIA E CONGELE-O EM PORÇÕES. SEMPRE DESCONGELE ALIMENTOS DA FORMA CORRETA: RETIRE OS ALIMENTOS DO FREEZER COM 24 HORAS DE ANTECEDÊNCIA E COLOQUE-OS PARA DESCONGELAR NA GELADEIRA. PARA UM DESCONGELAMENTO RÁPIDO, PODE SER UTILIZADO O MICRO-ONDAS. PREPARAÇÕES JÁ PRONTAS CONGELADAS, LEGUMES, FEIJÃO OU MOLHOS PODEM SER DESCONGELADOS DIRETAMENTE NO FOGO OU NO Forno. CARNÊS, MASSAS, PEIXES, BOLOS E SOBREMESAS DEVEM SER DESCONGELADOS SEMPRE EM GELADEIRA.

Dica 3 – RECHEIO DA TORTA: OLSE NOS RECHEIOS E MISTURAS DE INGREDIENTES! EM VEZ DO FRANGO, UTILIZE OUTROS TIPOS DE CARNÊS OU PEIXES (CARNE MOIDA, ATUM/SARDINHA ENLATADO, MILHOS COZIDOS, ETC.) E TAMBÉM OUTROS TIPOS DE LEGUMES E FOLHAS (COUVE, ESPINAFRE, ESCAROLA, CENOURA, VAGUE, ETC.).

INTERESSANTE VARIAR O INGREDIENTE PRINCIPAL DOS PURÊS; ALÉM DA TRADICIONAL BATATA, FAÇA PURÊS DE ABÓBORA, MANDIOCA, BATATA DOCE, MANDIOQUINHA, CHUCHU, BETERABABA, ETC. USE O PURÊ COMO INGREDIENTE DE PRATOS COMO ESCONDIDINHO E MADALEIRA. TAMBÉM USE TEMPEROS VARIADOS QUANDO PREPARAR PURÊS, COMO SALSAINA, CEBOLINHA, TOMILHO, CURIY, ORÉGANO, ETC.

Dica 2 – RAMAS: CASO NÃO TENHA AS RAMAS DA CENOURA, PODE UTILIZAR OUTRAS FOLHAS DA SUA PREFERÊNCIA.

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR? AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR AMASSANDO O FEIJÃO COM O GARFO, TEMPERANDO O PURÊ E ARRUMANDO A MESA.

TUTU DE FEIJÃO COM AVEIA

RENDIMENTO (PORÇÕES): 6
TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de feijão
3 dentes de alho
3 colheres (sopa) de óleo
200g de linguiça fresca
1 xícara (chá) de couve com talos picada
3 colheres (sopa) de cebola picada
2 dentes de alho picados
1 colher (sopa) de sal
½ xícara (chá) de aveia em flocos finos
2 ovos
½ xícara (chá) de salsa picada

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o feijão na pressão e reserve. Aqueça o óleo, refogue a linguiça, as couves com talos, a cebola e o alho. Verifique o sal. Acrescente o feijão cozido com o caldo e deixe levantar fervura, adicione a aveia e mexa até obter a consistência desejada. Cozinhe o ovo, coloque o

POR QUE COZINHAR NA FERVURA?

COZINHAR NA FERVURA É UMA FORMA RÁPIDA E EFICIENTE DE COZINHAR OS ALIMENTOS SEM DOUBRAR. PODE-SE COZINHAR EM FERVURA DE 100°C, ONDE O LÍQUIDO FICA AGITADO E FORMA BOLHAS GRANDES, OU EM FERVURA BRANDA, COM FORMAÇÃO DE PEQUENAS BOLHAS E COM LÍQUIDO ABaixo DE 100°C.

PODE SER USADA PARA: LEGUMES, OVOS, FRUTOS DO MAR, CARIAS E MASSAS. LEMBRE-SE DE: OS ALIMENTOS DEVEM FICAR TOTALMENTE EM CONTATO COM A ÁGUA (OU COM OUTRO LÍQUIDO, COMO UM CALDO CASEIRO). DICA: UMA DICA INTERESSANTE É COZINHAR O MACARRÃO (OU OUTRA MASSA) EM UM CALDO CASEIRO (DE LEGUMES, FRANGO, CARNE OU FRUTOS DO MAR); O SABOR DO CALDO PENETRA NA MASSA E GARANTE UMA REFEIÇÃO ESPECIAL!

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR? LAVANDO O ARROZ, DESFIANDO O FRANGO E MOVENDO AS CAMADAS DA TORTA.

CUSCUZ DE VERDURAS

RENDIMENTO (PORÇÕES): 20
TEMPO DE PREPARO: 40 MIN

INGREDIENTES:

3 colheres (sopa) de óleo
4 colheres (sopa) de cebola picada
2 dentes de alho picado
2 xícaras (chá) de couve manteiga picada (ou 50 rasgada com a mão)
1 xícara (chá) de espinafre picado
4 xícaras (chá) de acelga picada
2 xícaras (chá) de agrião picado
1 xícara (chá) de folhas de couve-flor picadas
3 xícaras (chá) de tomate picado
Sal a gosto
3 colheres (sopa) de salsa picada
4 xícaras (chá) de água
4 xícaras (chá) de farinha de milho
2 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO:

Aqueça o óleo, refogue a cebola e o alho, depois junte as verduras e o tomate. Salgue a gosto, acrescente a salsa e a água. Deixe levantar fervura. Acrescente a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Depois de cozido, despeje em refratário, leve para a geladeira para endurecer. Ao servir, regue com o azeite.

Dica 1: ESTA PREPARAÇÃO PODE SER SERVIDA QUENTE OU FRIA. SE QUISER VARIAR A RECEITA, PODE UTILIZAR OUTRAS COMBINAÇÕES DE VERDURAS, OU TAMBÉM ALGUM TIPO DE CARNE.

Dica 2: ESSE CUSCUZ É UM DOS ACOMPANHAMENTOS QUE PODEM VIRAR UM PRATO PRINCIPAL. PARA QUE FIQUE MAIS EQUILIBRADO, BASTA ACRESCENTAR ALGUM TIPO DE PROTEÍNA, COMO CARNE, OVO OU PEIXE, E SERVIR JUNTAMENTE COM UMA SALADA VARIADA.

PODE SER USADA PARA: CARNÊS MACIAS, PEIXES, VEGETAIS DIVERSOS (INCLUINDO TEMPEROS: CEBOLA, ALHO), COGUMELOS, ENTRE OUTROS. LEMBRE-SE QUE: PARA FAZER UM REFOGADO SARDINHO E EM POUCOS MINUTOS É IMPORTANTE JÁ DEIXAR OS ALIMENTOS PICADOS ANTES DE COMEÇAR A COZÇÃO, NÃO TAMPAR A FRIJEIRA/PANELA QUE FOR UTILIZADA, MIXER CONSTANTEMENTE OS ALIMENTOS PARA QUE ELES REFOGUEM POR IGUAL, E NÃO COLOCAR MUITOS INGREDIENTES JUNTOS PARA EVITAR QUE ELES

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR? LENDO A RECEITA, PICANDO E MISTURANDO OS INGREDIENTES E REGANDO COM O AZEITE.

PRÓXIMA AULA: PREPARAÇÕES LEVES

FONTE: CONTEÚDO: GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. 2ª ED. BRASÍLIA: MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014. DISPONÍVEL EM: <http://nutricao.gov.br/images/stories/BRASIL-2014-2026.pdf>. BRANCO DE RECEITAS PARA CRIANÇAS: "ALIMENTAÇÃO DE BEM" (LIVRO); "TÉCNICA DIRETORIA: TÓRRES E AVANÇO" – AUTORES: ESTANISLAU MARTINS ALVARO DOMINI, 2011; "PRÁTICA DA FICHA" – AUTORA: RITA LOBO, 2014; "LE CORDON ROUGE: TÉCNICAS CULINÁRIAS ESSENCIAIS" – AUTORA: LE CORDON ROUGE, 2010; IMAGEM: CONTRASTE GOOGLE IMAGES (2015).

Folder aula 4

FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

NUPENS
USP

“COZINHA PRÁTICA E SAUDÁVEL PARA O DIA A DIA”

AULA 4 PREPARAÇÕES LEVES

AS **PREPARAÇÕES LEVES** SÃO AQUELAS QUE CONSUMIMOS EM COMPLEMENTO OU SUBSTITUIÇÃO ÀS COMIDAS DO JANTAR. GERALMENTE ELAS SÃO PREPARAÇÕES BEM PRÁTICAS, MAS QUE NÃO PRECISAM DEIXAR DE SER SAUDÁVEIS!

MUITAS VEZES AS PESSOAS OPTAM POR PREPARAÇÕES RÁPIDAS COMO AS SALADAS, AS TORTAS, PIZZAS, SANDUÍCHES, OU OS BOLOS, QUE PODEM SER CONSUMIDOS OCASIONALMENTE EM SUBSTITUIÇÃO AO JANTAR, DESDE QUE FEITOS DE MANEIRA SAUDÁVEL E, DE PREFERÊNCIA, DE FORMA CASEIRA.

O IMPORTANTE É SEMPRE OPTAR POR CONSUMIR PREPARAÇÕES SAUDÁVEIS!

RECEITAS

PÃO ECONÔMICO

RENDIMENTO (PORÇÕES): 20
TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS

INGREDIENTES:

1 COLHER (SOPA) MASSA DE FERMENTO BIOLÓGICO
2 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
1 UNIDADE DE OVO
½ COLHER (CHÁ) DE SAL
½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
8 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO

MODO DE PREPARO:

DISSOLVA O FERMENTO EM 1 XÍCARA DE ÁGUA MORNIA E RESERVE. BATA OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, MENOS A FARINHA DE TRIGO E O FERMENTO DISSOLVIDO. EM UM RECIPIENTE, COLOQUE O LÍQUIDO DO LIQUIDIFICADOR E, AOS POUCOS, ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO E O FERMENTO DISSOLVIDO. SOVÊ BEM. DEIXE CRESCER ATÉ DOBRAR DE TAMANHO. MODELE OS PÃES E COLOQUE EM UMA ASSADEIRA UNIDADE. DEIXE CRESCER POR 30 MINUTOS. LEVE PARA ASSAR EM FORNO PREAQUECIDO DURANTE 40 MINUTOS.

DICA 1 – FERMENTO: NÃO USE MAIS FERMENTO DO QUE O INDICADO NA RECEITA! A QUANTIDADE DE FERMENTO NUNCA DEVE PASSAR DE 30 GRAMAS PARA CADA 1,5 KG DE FARINHA. LEMBRE-SE QUE AUMENTAR A QUANTIDADE DE FERMENTO NÃO VAI ACELERAR O PROCESSO E AINDA PODE PREJUDICAR O RESULTADO FINAL. NA PROPORÇÃO CORRETA, A FERMENTAÇÃO É MAIS LENTA, MAS O RESULTADO MAIS SABOROSO! TAMBÉM FIQUE ATENTO AO SAL, POIS ELE NÃO DEVE SER UTILIZADO EM GRANDE QUANTIDADE NEM SER ADICIONADO DIRETAMENTE AO FERMENTO, JÁ QUE PODE ACABAR INIBINDO O PROCESSO DE FERMENTAÇÃO. PARA PÃES USAMOS O FERMENTO BIOLÓGICO, E ESSE TIPO DE FERMENTO PODE SER MISTURADO AO AÇÚCAR LOGO NO INÍCIO DA RECEITA, POIS AJUDA O AÇÚCAR A FUNCIONAR COMO UM “ALIMENTO” PARA O FERMENTO, JÁ A ÁGUA NUNCA PODE ESTAR QUENTE, DEVE ESTAR MORNIA, PARA NÃO “MATAR” A LEVEDURA.

DICA 2 – FARINHA INTEGRAL: NA RECEITA DESSE PÃO A FARINHA INTEGRAL PODE SER UTILIZADA SUBSTITUINDO 2 XÍCARAS DA PREPARAÇÃO TOTAL. MAIS DO QUE ISSO O PÃO PODE FICAR MUITO SECO.

DICA 3 – TEMPERATURA PARA ASSAR O PÃO: PARA ASSAR O PÃO O FORNO NÃO DEVE ESTAR MUITO QUENTE, POIS ASSIM O PÃO NÃO CRESCER. A TEMPERATURA IDEAL DEVE SER AGRADÁVEL PARA A MÃO, OU SEJA, MORNIA.

DICA 4 – RECEITA: A QUANTIDADE DOS INGREDIENTES, O TEMPO, A TEMPERATURA E A UNIDADE SÃO FATORES ESSENCIAIS PARA O SUCESSO DO PÃO. PORTANTO, SEMPRE SIGA À RÍSCA A QUANTIDADE DAS RECEITAS, BEM COMO O TEMPO DE COZIDA, A TEMPERATURA E A UNIDADE INDICADAS.

DICA 5 – OUTROS INGREDIENTES: OUTROS INGREDIENTES COMO FRUTAS SECAS, CARNES, GRÃOS, QUEIJOS, ERVAS E ATÉ QUEIJOS PODEM CONFERIR UM SABOR E UMA TEXTURA ESPECIAL, SEJA QUANDO ADICIONADOS NA MASSA OU NO RECHEIO. TAMBÉM AS GORDURAS E OS OVOS PODEM FAZER PARTE DA RECEITA, MAS NEM SEMPRE SÃO NECESSÁRIOS. EM ALGUNS CASOS, A MISTURA DE FARINHA, ÁGUA E SAL JÁ É SUFICIENTE PARA SE PRODUIR UMA ENORME VARIEDADE DE PÃES.

POR QUE SOVAR?

ALGUNS PÃES PRECISAM SER SOVADOS PARA QUE O GLÚTEN SE DESVOLVA E PARA QUE O PÃO FIQUE FOFO.

LEMBRE-SE DE: AO SOVAR UMA MASSA DE PÃO, USE SEMPRE UMA SUPERFÍCIE LISA E FIRME PARA SOVAR E POLVILHE FARINHA ANTES DE COMEÇAR PARA QUE NÃO GRUDE. VÁ AGREGANDO A FARINHA AOS POUCOS E NÃO DEIXE DE SOVAR BEM, PARA INCORPORAR ESSA FARINHA NA MASSA.

DICA: A MASSA GERALMENTE DEVE SER SOVADA POR 10 MINUTOS E EM RÍTMO CONSTANTE. NÃO SOVÊ A MASSA DEVAGAR.

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR? AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR LENDO A RECEITA, MISTURANDO OS INGREDIENTES, AJUDANDO A SOVAR A MASSA, UNTANDO A FORMA E MOLDBANDO OS PÃES.

PLANEJAMENTO DAS REFEIÇÕES

O PLANEJAMENTO DAS REFEIÇÕES É UMA ETAPA ESSENCIAL PARA TERMOS UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO DE CASA.

PLANEJAR AS REFEIÇÕES INCLUI PENSAR DESDE O QUE VAMOS COLOCAR NA DESPESA ATÉ COMO VAMOS UTILIZAR OS ALIMENTOS QUE COMPRAMOS NO DECORRER DAS REFEIÇÕES DA SEMANA.

NO DIA A DIA, ALGUNS PASSOS SÃO IMPORTANTES PARA ORGANIZARMOS AS REFEIÇÕES DA CASA. DENTRE ELAS, DESTACA-SE A LISTA DE COMPRAS.

A LISTA DE COMPRAS É ESSENCIAL PARA DELIMITAR O QUE PODERÁ (OU NÃO) ENTRAR NA SUA CASA.

ELA TAMBÉM É ÚTIL PARA AGILIZAR A IDA AO MERCADO/FEIRA E PARA PREVENIR GASTOS EXCESSIVOS COM ITENS DESNECESSÁRIOS.

PORTANTO, SEMPRE QUE POSSÍVEL, FAÇA UMA LISTA DE COMPRAS E LEMBRE-SE DOS GRUPOS DE ALIMENTOS APRESENTADOS NA 1ª AULA AO OPTAR POR TRAZER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA DENTRO DA SUA CASA!

OUTRA DICA IMPORTANTE PARA FACILITAR O PREPARO DAS REFEIÇÕES EM CASA: TENHA SEMPRE “O BÁSICO” E COMPLETE COM ALGUNS ITENS FRESCOS E DA ÉPOCA

TENHA SEMPRE NA DESPESA:

- ARROZ, MACARRÃO,
POLENTA, FARINHA DE TRIGO
- FEIJÃO, LENTILHA
- ABÓBORA, BATATA,
BATATA-DOCE, MANDIOCA
- FRUTAS FRESCAS E SECAS
- ESPECIARIAS E TEMPEROS

TENHA SEMPRE NA GELADEIRA:

- FRUTAS, LEGUMES
E VERDURAS DA
ÉPOCA
- TEMPEROS COMO
ALHO, CEBOLA E
ERVAS FRESCAS
- OVOS E LEITE

TENHA SEMPRE NO FREEZER:

- ERVAS PICADAS (SALSINHA, CEBOLINHA,
COENTRO, ALECRIM, TOMILHO, ETC.)
- PEITO DE FRANGO, FILE DE PEIXE, BIFE,
ALMONDEGA/HAMBÚRGUER CASEIRO
- FRUTAS (INTÉRIAS OU EM POLPA)
- VEGETAIS EM PORÇÕES (BRÓCOLIS,
MANDIOCA DESCAIADA, ESPINAFRE, ETC.)
- MOLHOS (DE TOMATE CASEIRO)

COM UM POUCO DE PLANEJAMENTO, CONHECIMENTO DAS TÉCNICAS CULINÁRIAS E TENDO ALGUNS ITENS SEMPRE “À MÃO” (NA DESPESA, GELADEIRA E FREEZER), PREPARAR UMA SOPA, UM PURÊ OU ATÉ UMA REFEIÇÃO COMPLETA EQUILIBRADA E SAUDÁVEL FICARÁ BEM MAIS FÁCIL!

PLANEJE AS REFEIÇÕES E ORGANIZE SEUS DIAS PARA DAR A ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERCE!

BOLO DE GENGIBRE COM LARANJA

RENDIMENTO (PORÇÕES): 12
TEMPO DE PREPARO: 1 HORA

INGREDIENTES:

3 COLHERES (SOPA) DE GENGIBRE RALADO
1 XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE LARANJA
3 UNIDADES DE OVO
2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
1 E ½ XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ QUÍMICO
½ COLHER (SOPA) DE MANTEIGA PARA UNTAR

MODO DE PREPARO:

BATA NO LIQUIDIFICADOR O GENGIBRE COM O SUCO DA LARANJA. ACRESCENTE OS OVOS E A MANTEIGA E CONTINUE BATENDO ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. EM UM RECIPIENTE, MISTURE O AÇÚCAR E A FARINHA DE TRIGO. COLOQUE A MISTURA DO LIQUIDIFICADOR E MISTURE BEM. ACRESCENTE O FERMENTO EM PÓ E MEIA DECAIDAMENTE. UNTE UMA FORMA E LEVE PARA ASSAR EM FORNO MÉDIO PREAQUECIDO (APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS EM 180°).

DICA 1 – GENGIBRE: O GENGIBRE É UM CONDIMENTO PICANTE QUE REALÇA O SABOR DAS PREPARAÇÕES. PARA TIRAR A CASCA DO GENGIBRE, BASTA RALAR SUA CASCA COM UMA COLHER. OUTROS CONDIMENTOS FICAM BEM QUANDO MISTURADOS AS FRUTAS, COMO A CANELA QUE COMBINA COM BANANA, MAÇÃ E ABACAXI. A HORTELÃ TAMBÉM É UM AROMATIZANTE ESPECIAL PARA BOLOS SIMPLES. PARA USÁ-LA BASTA FAZER UM CHÁ FORTE DE HORTELÃ E BATÊ-LO NO LIQUIDIFICADOR JUNTO DE ALGUMAS FOLHAS DE HORTELÃ, ACRESCENTANDO AO BOLO NO LUGAR DE OUTRO LÍQUIDO. BOLO DE MAÇÃ COM HORTELÃ FICA UMA DELÍCIA!

DICA 2 – RECEITA: ASSIM COMO OS PÃES, AS RECEITAS DE BOLO TAMBÉM DEVEM SER SEGUÍDAS À RÍSCA, POIS QUALQUER ALTERAÇÃO NA PROPORÇÃO DOS INGREDIENTES ACABARÁ EM MUDANÇA NO SABOR E NA TEXTURA DO PRODUTO FINAL.

DICA 3 – TEMPERATURA PARA ASSAR O BOLO: IGUAL AO PÃO, A TEMPERATURA DO FORNO PARA ASSAR O BOLO NÃO DEVE SER MUITO QUENTE, FICANDO PREFERENCIALMENTE ENTRE 180 E 200°C. APÓS COLOCAR PARA ASSAR, É RECOMENDADO NÃO ABRIR O FORNO ANTES DE 30 MINUTOS.

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR? SEPARANDO OS INGREDIENTES, ESPREMIENDO O SUCO DE LARANJA, QUEBRANDO OS OVOS, MISTURANDO A FARINHA, UNTANDO A FORMA, COZINHANDO E SERVINDO O BOLO DEPOIS DE PRONTO.

PIZZA DE ARROZ COM RABANETE

RENDIMENTO (PORÇÕES): 8
TEMPO DE PREPARO: 45 MIN

INGREDIENTES:

MASSA:

3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
2 UNIDADES DE OVO
3 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ COZIDO
2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
2 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO RALADO
2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
SAL A GOSTO

RECHEIO:

½ XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
2 XÍCARAS (CHÁ) DE FOLHA DE RABANETE PICADA
2 XÍCARAS (CHÁ) DE RABANETE RALADO
½ UNIDADE DE CEBOLA MÉDIA EM RÓDEIAS
160 G DE MOZZARELLA PICADA
1 COLHER (CHÁ) DE ORÉGANO
12 UNIDADES DE AZEITONA PRETA

MODO DE PREPARO:

BATA NO LIQUIDIFICADOR O ÓLEO, O LEITE E OS OVOS. ACRESCENTE AOS POUCOS O ARROZ, ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA. COLOQUE O CONTEÚDO DO LIQUIDIFICADOR EM UM RECIPIENTE E ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO, O QUEIJO RALADO, O FERMENTO E O

SAL. EM UMA FÓRMA DE PIZZA UNTADA COM MANTIGA, COLOQUE A MASSA E LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO DURANTE 10 MINUTOS. RETIRE DO FORNO, ESPALHE O MOLHO DE TOMATE, COLOQUE AS FOLHAS DE RABANETE, O RABANETE E AS CEBOLAS EM RODELAS. CUBRA COM A MOZARELA, SALPIQUE O ORÉGANO, DECORE COM AS AZEITONAS E LEVE NOVAMENTE AO FORNO ATÉ DERRETER A MOZARELA OU ATÉ QUE ESTEJA ASSADA. ANTES DE SERVIR DEIXE DESCANSAR POR 5 MINUTOS.

DICA 1 - MASSA: ESTA PREPARAÇÃO PODE SER FEITA COM A MASSA DE PIZZA TRADICIONAL:

MASSA DE PIZZA TRADICIONAL

INGREDIENTES:
2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
2 COLHERES (SOPA) DE SAL
1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR
1 COLHER (SOPA) ÓLEO
½ TABLETE DE FERMENTO BIOLÓGICO
¾ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA MORNIA

MODO DE PREPARO:

COLOQUE, EM UMA TIGELA, A FARINHA, O SAL, O AÇÚCAR E O ÓLEO. DISSOLVA O FERMENTO EM ÁGUA MORNIA E, AOS POUCOS, MISTURE A ÁGUA NA FARINHA. AMASSE BEM COM AS MÃOS ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA. CASO SEJA PRECISO, PARA ATINGIR O PONTO IDEAL, ACRESCENTE MAIS ÁGUA MORNIA OU FARINHA DE TRIGO. DESGRUDANDO DAS MÃOS, SOVÉ A MASSA POR CERCA DE 5 MINUTOS, ATÉ FICAR BASTANTE MACIA. CUBRA E DEIXE DESCANSAR POR CERCA DE 1 HORA. APÓS, ABRA A MASSA COM UM ROLLO, NA ESPESURA DESEJADA, COLOQUE EM FÓRMA UNTADA E ENFARINHADA. ESPALHE UM POUCO DE MOLHO DE TOMATE E LEVE PARA ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO.

DICA 2 - RECHEIO: QUÊS NÓS RECHEIO? MISTURAS DE VEGETAIS COM QUEIJOS SÃO ÓTIMAS COMBINAÇÕES PARA RECHEIOS DE PIZZAS. LEMBRE-SE QUE A QUALIDADE DOS INGREDIENTES QUE VOCÊ UTILIZAR NO RECHEIO FAZ TODA A DIFERENÇA NO RESULTADO FINAL DA PIZZA. ENTÃO SEMPRE PRESTRA USAR O MOLHO DE TOMATE CASEIRO, OPTE POR INGREDIENTES FRESCOS E FINALIZE COM ERVAS AROMÁTICAS, COMO O ORÉGANO, O TOMILHO E O MANJERICÃO.

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR?
AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR BATENDO OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, MONTANDO A MASSA NA FÓRMA DE PIZZA, ESPALHANDO O MOLHO E OS RECHEIOS, DECORANDO A PIZZA E CORTANDO AS FATIAS PARA SERVIR.

MOLHO PRÁTICO PARA SALADAS

RENDIMENTO (PORÇÕES): 20
TEMPO DE PREPARO: 15 MIN

INGREDIENTES:

1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
1 COLHER (SOPA) DE LIMÃO
1 ½ XÍCARA DE AZEITE
SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO:

COLOQUE O LEITE NO FREEZER PARA FICAR BEM GELADO. DEPOIS BATA O LEITE NO LIQUIDIFICADOR, COLOCANDO AOS POUCOS O LIMÃO, INTERCALADO COM O AZEITE (EM FIO CONTÍNUO PARA DAR PONTO). ATÉ DAR CONSISTÊNCIA DE MAIONESE. POR ÚLTIMO, COLOQUE O SAL.

DICA 1 - RECEITA: ESTA PREPARAÇÃO É ÓTIMA PARA SUBSTITUIR A MAIONESE EM DIVERSAS PREPARAÇÕES. SE QUISER ACRESCENTAR UMA COR DIFERENTE E TRANSFORMÁ-LA EM UM PATÊ PARA ACOMPANHAR PÃES OU TORNIADAS, É SÓ BATER NO LIQUIDIFICADOR COM TALOS OU COM CENOURA, BETERRABA, TOMATE SECO, FRANGO OU OUTRO INGREDIENTE DE SUA PREFERÊNCIA.

ESPECIAL SOBREMESAS

EXISTE UM MITO DE QUE SOBREMESAS NÃO SÃO SAUDÁVEIS. O FATO É QUE NÃO É BEM ASSIM!

SOBREMESAS PODEM E DEVEM SER SAUDÁVEIS E, AINDA, SE SOUBERMOS APROVEITAR, PODEMOS FAZER DELAS UMA ÓTIMA OPORTUNIDADE PARA INTRODUIZIR MAIS FRUTAS E OUTROS VEGETAIS NA NOSSA ALIMENTAÇÃO. O IMPORTANTE, COMO SEMPRE, É

CUIDAR DOS INGREDIENTES QUE VÃO COMPOR ESSA SOBREMESA.

COM UM POUCO DE CRIATIVIDADE, SEM ADICIONAR MUITO AÇÚCAR OU GORDURA, PODEMOS TER SOBREMESAS SAUDÁVEIS E MUITO SABOROSAS!

QUE TAL TENTAR TRAZER NOVOS SABORES PARA AS REFEIÇÕES DA FAMÍLIA?

CREME DE LARANJA E CENOURA

RENDIMENTO (PORÇÕES): 4
TEMPO DE PREPARO: 20 MIN

INGREDIENTES:

½ XÍCARA (CHÁ) DE CENOURA PICADA
½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
1 XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE LARANJA
2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
4 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

MODO DE PREPARO:

BATA NO LIQUIDIFICADOR ½ XÍCARA DE CENOURA COM ½ XÍCARA DE ÁGUA. ACRESCENTE O SUCO DE LARANJA. JUNTE O AMIDO DE MILHO E O AÇÚCAR, MEXA BEM E LEVE AO FOGO PARA ENGROSSAR. COZINHE ATÉ QUE DESPRENDA DO FUNDO DA PANELA. SERVA GELADO.

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR?
FICANDO OS INGREDIENTES, ESPREMIENDO A LARANJA PARA O SUCO, MISTURANDO OS INGREDIENTES, ESCOLHENDO O RECIPIENTE PARA SERVIR A SOBREMESA.

DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ

RENDIMENTO (PORÇÕES): 6
TEMPO DE PREPARO: 30 MIN

INGREDIENTES:

3 UNIDADES DE CASCA DE MARACUJÁ
1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
¾ XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE MARACUJÁ
CANELA A GOSTO

MODO DE PREPARO:

CORTE OS MARACUJÁS AO MEIO E RETIRE A POLPA. RESERVE. DESCASQUE O MARACUJÁ, APROVEITANDO APENAS A PARTE BRANCA DA FRUTA. CORTE EM TIRAS FINAS. DEIXE DE MOLHO NA ÁGUA DE LIM DIA PARA O OUTRO. FAÇA UMA CALDA COM AÇÚCAR, ÁGUA E SUCO DE MARACUJÁ FEITO DA POLPA. ACRESCENTE A CANELA EM CASCA, ADICIONE AS CASCAS ESCORRIDAS E DEIXE COZINHAR ATÉ QUE FIQUEM MACIAS. SERVA GELADO.

DICA 1: A POLPA DO MARACUJÁ PODE SER CONGELADA E USADA PARA FAZER SUCO OU OUTRA PREPARAÇÃO.

DICA 2: A CASCA DO MARACUJÁ É NEUTRA, POR ISSO, PODE SER USADA TANTO EM PREPARAÇÕES DOÇES COMO SALGADAS (EX. FAROFA, REFOGADO DE CARNE, RECHEIO DE TORTA E DE PIZZA).

COMO AS CRIANÇAS PODEM AJUDAR?
CORTANDO E MISTURANDO OS INGREDIENTES, SERVINDO A SOBREMESA.

‘SORVETE’ DE BANANA COM CACAU

RENDIMENTO (PORÇÕES): 1
TEMPO DE PREPARO: 10 MIN

INGREDIENTES:

1 BANANA MADURA, EM RODELAS E CONGELADA
1 COLHER (CHÁ) DE CACAU (OU CHOCOLATE) EM PÓ

MODO DE PREPARO:

BATA NO LIQUIDIFICADOR LENTAMENTE A BANANA COM O CACAU EM PÓ (FUNÇÃO PULSAR), ATÉ QUE FIQUE COM A CONSISTÊNCIA DE SORVETE. SERVA A SEGUIR.

MUITO OBRIGADA PELA SUA PARTICIPAÇÃO!

FONTE: CONSELHO DEBATO DE NUTRIÇÃO DO PROGRAMA “ALIMENTAR-SE BEM” (LIVRO: “FISIOLOGIA NUTRICIONAL: TÓPICOS E APLICAÇÕES” – AUTORES: SAMARA MARIANA ALVARES DINIZ, 2011; “O CONDIÇÃO BOM: TÓPICOS, CASOS E APLICAÇÕES” – AUTORES: LUCIANA BELL, 2010; “DOCE” – AUTORA: BETTY KOVACS ET AL., SÃO PAULO: COMPANHIA EDITORA NACIONAL, 2007; 1999; CULINARY NUTRITION – AUTORA: JENNIFER DUFFIN, 2008; IMAGENS: CORBIS E GETTY IMAGES (2015).

Apêndice C – Partes do Manual de Treinamento das Nutricionistas.

PLANEJAMENTO DE CURSO – INTERVENÇÃO EDUCATIVA

TEMA: Alimentação saudável e habilidades culinárias no contexto do Novo Guia Alimentar para a População Brasileira (edição 2014)

TÍTULO DO CURSO: Cozinha prática e saudável: para o dia a dia.

HISTÓRICO DO CURSO: Faz parte da tese de doutorado da nutricionista Carla Adriano Martins intitulada “A influência das habilidades culinárias aos pais na alimentação de crianças em idade escolar”.

OBJETIVO DO CURSO: Trata-se de um curso voltado para o aperfeiçoamento das habilidades culinárias dos pais das crianças que estudam nas escolas, de modo a refletir na melhoria da alimentação ofertada em casa, ou seja, na diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados e, com isso, aumentando o consumo de refeições majoritariamente baseadas em alimentos in natura e/ou minimamente processados.

PROPOSTA DE EXECUÇÃO: O curso será ministrado em quatro aulas, sendo uma aula por semana e cada aula com duas horas e meia de duração, totalizando dez horas/aula em um mês de intervenção.

MARCO CONCEITUAL: O curso foi elaborado com base no novo Guia Alimentar para a População Brasileira, em materiais da instituição parceira e em materiais de referência da área de gastronomia que tratam sobre técnicas e habilidades culinárias, usos de temperos e planejamento das refeições.

PARA QUÊ DEVE SERVIR: Para ensinar sobre o novo conceito de alimentação saudável e para facilitar o preparo das refeições em casa, com dicas para diminuir/guizar o planejamento e preparo das refeições, focando em receitas e técnicas culinárias práticas, fáceis e saudáveis.

BANCO DE RECEITAS: As receitas são todas do banco de receitas do curso da instituição parceira. Eventualmente, alguma receita de molho e/ou tempero foi acrescentada de outro material, quando não constava similar no material previamente consultado.

MATERIAL IMPRESSO PARA O CURSO: Serão disponibilizados quatro folhéis durante o desenvolvimento do curso, sendo entregue um folheto por aula, tratando sobre o tema da aula.

PROPOSTA PARA CADA AULA

Aula 1 – Alimentação saudável: do quê mesmo estamos falando?

ANTES DA AULA	Como fazer?	Objetivo
1	Mostrar e ler com os grupos de alimentos apresentados no Guia Alimentar (grupos 1, 2, 3 e 4 – apêndice 4 – Alimentos ultraprocessados). Para montagem usar lista pré-definida de alimentos e produtos para cada grupo de alimento.	Facilitar o entendimento das diferenças entre os produtos. Tornar o conhecimento mais dinâmico e realista.
2	Separar o material que será entregue aos pais no início de cada aula. Montar o material de apoio (para o TCE) e o material de apoio (para o TCE).	Facilitar o entendimento das diferenças entre os produtos. Tornar o conhecimento mais dinâmico e realista.

ETAPAS DA AULA	Como fazer?	Objetivo
1	Boas vindas aos pais. Apresentar a equipe do curso e a parceria com a FSP/USP. Entregar material (papel e caneta) da dinâmica. Entregar o folheto de aula. Fazer o certificado e dar folha em aula. Fazer o certificado e dar folha em aula. Fazer o certificado e dar folha em aula.	Socializar com os pais. Informar os pais.
2	Passar a ficha de descrição do TCE. Entregar material (papel e caneta) da dinâmica. Entregar o folheto de aula. Fazer o certificado e dar folha em aula. Fazer o certificado e dar folha em aula. Fazer o certificado e dar folha em aula.	Informar os pais.
3	Apresentar o cronograma de aulas com os temas.	Informar os pais.
4	Entregar "Qual comida entra sua infância?"	Refletir a importância da infância. Falar da importância de se ter comida saudável em casa e de compartilhar refeições em família, etc.
5	Ler o folheto e falar do conceito que estamos trabalhando sobre alimentação saudável (Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014).	Trabalhar com o conceito de alimentação saudável.
6	Apresentar os grupos de alimentos (apêndice 2 – Guia).	Trabalhar com o conceito de alimentação saudável.
7	Após apresentar os grupos de alimentos, dividir cada grupo de alimentos em subgrupos de alimentos e alimentos ultraprocessados (grupos 1, 2, 3 e 4 – Apêndice 4 – Alimentos ultraprocessados). Fazer o material de apoio (para o TCE) e o material de apoio (para o TCE).	Trabalhar com o conceito de alimentação saudável.
8	Apresentar o exemplo de etiqueta do Guia com os novos de processamento. Usar o exemplo de alimento que esteja dentro das dietas grupais apresentadas. Ex: Alimento in natura (grupo 1). Alimento ultraprocessado (grupo 4). (Folheto sobre alimentos (grupo 4)).	Trabalhar com o conceito de alimentação saudável.
9	Molho em molho e farinha de milho (grupo 1). Molho em molho (grupo 3). Salsinha e base de molho (grupo 4).	Trabalhar com o conceito de alimentação saudável.
10	Molho em molho (grupo 1). Molho em molho (grupo 3). Salsinha e base de molho (grupo 4).	Trabalhar com o conceito de alimentação saudável.
11	Apresentar o exemplo de etiqueta do Guia com os novos de processamento. Usar o exemplo de alimento que esteja dentro das dietas grupais apresentadas. Ex: Alimento in natura (grupo 1). Alimento ultraprocessado (grupo 4). (Folheto sobre alimentos (grupo 4)).	Trabalhar com o conceito de alimentação saudável.
12	Apresentar o exemplo de etiqueta do Guia com os novos de processamento. Usar o exemplo de alimento que esteja dentro das dietas grupais apresentadas. Ex: Alimento in natura (grupo 1). Alimento ultraprocessado (grupo 4). (Folheto sobre alimentos (grupo 4)).	Trabalhar com o conceito de alimentação saudável.

[illegible]

RECITAS DA AULA 1:

Ordem de elaboração e degustação das receitas de sopa (a torteja já estará pronta)

Suco de morango vitaminado

Fonte de frango vendidas (apenas de galinha)

Aula 2 – Pratos principais

ANTES DA AULA		Como fazer?	Objetivo
1	Preparar alguns itens das vendas	Operacional do curso	Entendimento da aula
2	Separar o material que será entregue aos pais no início da aula: Folder	Decor e material relacionado ao conteúdo	Facilitar o entendimento da aula
ETAPAS DA AULA		COMO FAZER?	OBJETIVO
1	Boas vindas aos pais	Comunicação informal	Reconhecer nome
2	Nome apresentação de cada pais Passar a lista de inscrição e o TALE Entregar o formulário de avaliação Falar novamente da certificação e das boas em aula	Comunicação informal	Informar os pais
3	Revisitar o cronograma de aulas com os pais	Levar Data e horas e sempre atualizada em cada aula (ver TALE)	Informar os pais
4	Repassar rapidamente os temas abordados na aula anterior	Comunicação informal	Informar os pais que estão para 1º ano

c) Caldo de frango (frango cozido na panela de pressão e congelado depois para uso na próxima aula).

d) Parqueia verde – Não será feito em aula, mas estará no folder técnica cultivos. Compartilhar na internet um resumo

TAMBÉM FALAR SOBRE: uso de leguminosas e cereais para enriquecer e diversificar a ração

Contributos cognitivos de recitantes para as performances

Aula 3 – Acompanhamentos

ANTES DA AULA		Como fazer?	Objetivo
1	Preparar alguns itens para o trabalho	Conversar com o curso	Preparar o atendimento da aula
2	Selecionar o material que será entregue aos pais no início da aula (folhas)	Deixar o material separado na bancada	Facilitar o encaminhamento da aula
ETAPAS DA AULA		Como fazer?	Objetivo
1	Bom-vinda aos pais Entregar o folheto da aula	Conversa informal	Localizar com os pais
2	Apresentar o conteúdo da aula com os alunos	Falar com os pais e alunos e fazer o alinhamento das primeiras aulas da aula	Informar os pais
3	Realizar rapidamente os temas abordados na aula anterior	Conversa informal Relembre que na aula passada foram trabalhados os prazos principais, destacando a importância por algum tipo de exemplo, como a importância de se basear na Bíblia e não na opinião de ninguém, e a importância de sempre voltar a Deus do lado principal, das fundamentais que compõem essas	Informar os pais

Apêndice D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - Intervenção.

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - VIA DOS PAIS

Bem-vindos pais/responsáveis!

Você foi convidado(a) a participar do curso de culinária gratuito "Cozinha prática e saudável para o dia-a-dia", que abordará técnicas e receitas práticas, saudáveis e rápidas para o dia-a-dia. Esse curso faz parte da pesquisa que você participa.

Título da pesquisa: "A influência das habilidades culinárias de pais na alimentação de crianças em idade escolar".
Objetivo da pesquisa: Analisar a influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar.

Conforme você já foi informado, o curso terá duração de 4 semanas, com uma aula de 2,30h por semana, totalizando 10 aulas de curso ao final das 4 semanas. As aulas serão teórico-práticas, com elaboração de receitas e degustação. Podem lavar a coleta de material fotográfico durante o curso.

Cronograma das aulas:

Aula 1 – Alimentação Saudável: do que mesmo estamos falando?

Aula 2 – Pratos principais

Aula 3 – Acompanhamentos

Aula 4 – Preparações leves.

Sua participação no curso é voluntária e você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios. A participação no curso pode lhe trazer algum desconforto e riscos mínimos: náusea, por exemplo, ao risco físico decorrente do seu deslocamento até o local do curso, a parte prática da elaboração das receitas na cozinha, bem como a disponibilidade de seu tempo para participar nestas quatro semanas. Porém, sua participação é essencial pois a partir de sua participação no curso é que vamos avaliar a possibilidade de disseminação desse curso aos demais pais ou responsáveis das outras escolas. Como benefício de troca há a ampliação dos conhecimentos e as possibilidades de troca e reflexões sobre o tema alimentação, culinária e saúde.

Demonstramos que todas as informações obtidas no curso serão mantidas em sigilo. A identificação dos participantes do curso não será divulgada. A divulgação de imagens dos participantes (por meio de fotografias, quando houver) só ocorrerá mediante consentimento do participante. Também não há despesas pessoais para o participante do curso, nem compensação financeira relacionada à sua participação. Em qualquer etapa da pesquisa você pode entrar em contato com os pesquisadores responsáveis para esclarecimento de eventuais dúvidas. Contatos:

- Carla Adriano Martins - telefone: (11) 9 4859-0352; e-mail: habilidadesculinarias@gmail.com;
- Professor orientador Dr. Carlos Augusto Monteiro; e-mail: carlosam@usp.br;
- Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, sito a Av. Dr. Arnaldo, 715, Cerqueira César – São Paulo, SP.

DECLARAÇÃO DO (A) PARTICIPANTE

Nome completo da criança:

SEU NOME COMPLETO:

Seu grau de parentesco com a criança (pai, mãe, avô, tatar, avó, etc.):

Sua data de nascimento: Seu sexo: () M () F

Eu afirmo que sou o PRINCIPAL responsável pela alimentação da criança em casa e fui informado(a) dos objetivos do curso de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas.

() Declaro que **ACEITO** participar deste curso de culinária.
() Declaro que **NÃO** aceito participar deste curso de culinária.

Então ciente que ao curso serão tiradas fotografias e declaro que **AUTORIZO** a divulgação da minha imagem por meio de fotos: () Sim () Não

Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Sua assinatura
(participante da pesquisa)

Data:/...../.....

Eu, Carla Adriano Martins (pesquisadora responsável), declaro que forneci todas as informações referentes à pesquisa ao participante.

Assinatura do pesquisador

Data: 17/09/2015.

Apêndice E – Convite para os cursos de intervenção.

Convite

Curso “Cozinha prática e saudável para o dia a dia”

Olá Sr (a) _____ responsável pelo (a) _____

O Sr (a) participou de uma pesquisa realizada com os pais dos escolares e, conforme mencionado, estamos convidando-o (a) a participar de um curso gratuito sobre culinária que abordará técnicas e receitas práticas, saudáveis e rápidas para o dia a dia.

Onde? Cozinha Didática da escola

Quando? Teremos duas opções de curso, escolha entre umas das opções:

() **Sextas-feiras** - Dias 06, 13, 20 e 27 de novembro de 2015 – das 13h às 15h30

() **Sábados** - Dias 07, 14, 21 e 28 de novembro de 2015 – das 09h às 11h30

Como? Aulas práticas, com elaboração de receitas em grupo e degustação.

VAGAS LIMITADAS!

Inscrições: Comparecer pessoalmente na Secretaria da escola a partir do dia 15/10 com: RG, CPF, comprovante de residência e o convite do curso.

Contamos com a sua participação!

PARA GARANTIR A SUA VAGA NO CURSO, NÃO DEIXE PARA A ÚLTIMA HORA!

Caso tenha interesse e disponibilidade para as datas propostas, faça a sua inscrição para o curso **A PARTIR DO DIA 15 DE OUTUBRO.**

Não esqueça de levar este convite e os documentos necessários na hora de fazer sua inscrição.

A próxima etapa será vir nas aulas nos dias agendados. Contamos com a sua presença!

Muito obrigada!!!

ID _____ Escola: _____

ANEXOS

Anexo A – Versão em papel do recordatório alimentar de 24 horas adaptado para uso da Classificação NOVA.

Nº DO QUEST:	
RECORDATÓRIO ALIMENTAR DE 24 HORAS ADAPTADO PARA A CLASSIFICAÇÃO NOVA*	
1. DATA DE REALIZAÇÃO DA ENTREVISTA:	____/____/____
2. NOME DO ENTREVISTADOR:	_____
3. QUE DIA DA SEMANA FOI ONTEM? <small>(ENTREVISTADOR: Você é quem deve responder esta questão, não sobre a resposta ao entrevistado)</small>	
[1] Segunda-feira	[2] Terça-feira
[3] Quarta-feira	[4] Quinta-feira
[5] Sexta-feira	[6] Sábado
[7] Domingo	
IDENTIFICAÇÃO GERAL	
4. NOME COMPLETO DO ENTREVISTADO:	_____
5. IDADE: _____ ANOS	
6. SEXO: [] M [] F	
7. DATA DE NASCIMENTO: ____/____/____	
8. TELEFONE/E-MAIL: () _____/_____	
9. PROFISSÃO: _____	

* Material desenvolvido em 2013 por uma equipe de pesquisadores do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS/USP) para uso em coleta de dados de consumo alimentar de populações aplicando a Classificação NOVA, que classifica os alimentos segundo extensão e propócio de processamento industrial. O uso em pesquisas é autorizado mediante citação de autoria. Para maiores informações sobre a Classificação NOVA, acesse: http://nupensusp.wix.com/nupens#!__classificacao-nova

[illegible]

ENTREVISTADOR: NORMALMENTE, QUANDO ESTAMOS RESPONDENDO ESTE TIPO DE ENTREVISTA COSTUMAMOS NOS ESQUECER DE ALGUNS TIPOS ALIMENTOS E BEBIDAS. EU VOU CITAR ALGUNS EXEMPLOS PARA O (A) SR. (A) AGORA E SE VOCÊ SE LEMBRAR DE TER CONSUMIDO ALGUM DELES, POR FAVOR ME INFORME.			
ALIMENTOS/PREPARAÇÃO/BEBIDAS CONSUMIDOS QUE PODEM TER SIDO ESQUECIDOS	SIM, QUAL QUANTIDADE (gramas ou medidas caseiras)	26. SE SIM, INFORME O HORÁRIO	NÃO
17. Água, água com gás, água mineral engarrafada, água da torneira		_____	
18. Café, chá, refrigerante, leite, suco natural, suco artificial		_____	
19. Cerveja, vinho, coquetéis com álcool, outras bebidas alcoólicas		_____	
20. Biscoitos doces, balas, sorvetes, outros doces		_____	
21. Salgadinhos de pacote, biscoitos salgados, pipoca, amendoim, castanhas		_____	
22. Azeite, óleo de soja, óleo de milho, óleo de canola, óleo de girassol		_____	
23. Maionese, molhos para salada prontos		_____	
24. Geléias, mel, xarope de milho, glucose		_____	
25. Algum outro alimento ou bebida (Qual?: _____)		_____	

27. O (A) SR. (A) ADICIONOU AÇÚCAR EM ALGUMA BEBIDA OU SOBREMESA/FRUTAS? SE SIM, EM QUAL (S)? (ENTREVISTADOR: Você é quem deve fazer essa pergunta e anotar abaixo em qual refeição e em qual alimento isso ocorre, assim como a quantidade adicionada em cada item) ☐ SIM Qual/Quais alimento(s) _____ Qual/Quais refeição(ões) _____ ☐ NÃO
--

Nº DO QUEST:

[illegible]

Digitador 1: _____ Digitador 2: _____

Anexo B – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa

FACULDADE DE SAÚDE
PÚBLICA DA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A INFLUÊNCIA DAS HABILIDADES CULINÁRIAS DE PAIS OU RESPONSÁVEIS NA DIETA DE CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

Pesquisador: Carla Adriano Martins

Área Temática:

Versão: 4

CAAE: 25962213.9.0000.5421

Instituição Proponente: Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo - FSP/USP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 699.864

Data da Relatoria: 27/06/2014

Apresentação do Projeto:

O mesmo

Objetivo da Pesquisa:

Inalterado

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Inalterados

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Estava pendente devido à falta de assinatura da outra Instituição na minuta de convênio, documento ora acrescentado.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Adequados

Recomendações:

Nada a acrescentar

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Adequado nesta versão

Endereço: Av. Doutor Arnaldo, 715

Bairro: Cerqueira Cesar

CEP: 01.248-904

UF: SP

Município: SÃO PAULO

Telefone: (11)3061-7779

Fax: (11)3061-7779

E-mail: coep@fsp.usp.br

FACULDADE DE SAÚDE
PÚBLICA DA UNIVERSIDADE
DE SÃO PAULO

Continuação do Parecer: 699.864

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

Acatado parecer do Relator pela aprovação

SAO PAULO, 26 de Junho de 2014

Assinado por:

Sandra Roberta Gouvea Ferreira Vivolo
(Coordenador)

Endereço: Av. Doutor Arnaldo, 715

Bairro: Cerqueira Cesar

CEP: 01.246-904

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3061-7779

Fax: (11)3061-7779

E-mail: coep@fsp.usp.br

CURRÍCULO LATTES

CURRÍCULO LATTES DA PÓS-GRADUANDA – Carla Adriano Martins

Carla Adriano Martins

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/39374230002821799>

Última atualização do currículo em 24/05/2017

Atualmente é Doutoranda no Programa de Pós-Graduação de Nutrição em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP/USP), com bolsa FAPESP/CAPEF. Mestre em Nutrição pelo Programa de Pós-Graduação em Nutrição - PPGN da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC (2012), com bolsa FAPESC. Graduada em Nutrição pela Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL (2010), onde foi bolsista de iniciação à pesquisa do Art. 170 da CE/89 do Estado de Santa Catarina. Técnica em Cozinha pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina - IF-SC (2009). Estudante pesquisadora no Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS/USP) desde 2013. Atua em Alimentação, Nutrição e Saúde Pública, principalmente nos seguintes temas: promoção da alimentação adequada e saudável, intervenção educativa em alimentação e nutrição, culinária, habilidades culinárias, consumo alimentar, qualidade da alimentação, alimentação dentro de casa, recordatório alimentar de 24 horas, sódio em alimentos ultraprocessados e rotulagem de sódio. E-mail para contato: carlaadrianomartins@usp.br (Texto informado pelo autor)

Identificação

Nome	Carla Adriano Martins
Nome em citações bibliográficas	MARTINS, C. A.; Martins, Carla Adriano; MARTINS, CA; Martins, C

Endereço

Endereço Profissional	Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública, Faculdade de Saúde Pública Pacaembu 01246904 - São Paulo, SP - Brasil Telefone: (11) 30617954 URL da Homepage: http://www.fsp.usp.br
-----------------------	--

Formação acadêmica/titulação

2013	Doutorado em andamento em Doutorado de Nutrição em Saúde Pública. Universidade de São Paulo, USP, Brasil. Título: A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar. Orientador: ☺ Carlos Augusto Monteiro. Bolsista do(a): Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo, FAPESP, Brasil.
2010 - 2012	Mestrado em Nutrição (Conceito CAPES 4). Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Brasil. Título: Informação alimentar e nutricional de sódio em rótulos de alimentos ultraprocessados prontos e semiprontos para o consumo comercializados no Brasil, Ano de Obtenção: 2012. Orientador: ☺ Anete Araújo de Sousa. Bolsista do(a): Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina, FAPESC, Brasil. Palavras-chave: Sódio; Rotulagem de alimentos; Alimentos processados. Grande área: Ciências da Saúde Grande Área: Ciências da Saúde / Área: Saúde Coletiva.
2006 - 2010	Graduação em Nutrição. Universidade do Sul de Santa Catarina, UNISUL, Brasil.
2008 - 2009	Curso técnico/profissionalizante em Curso Técnico de Cozinha. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina, IF-SC, Brasil.

CURRÍCULO LATTES DO ORIENTADOR – Carlos Augusto Monteiro

Carlos Augusto Monteiro

Bolsista de Produtividade em Pesquisa do CNPq - Nível 1A

Endereço para acessar este CV: <http://lattes.cnpq.br/921775427941680>
Última atualização do currículo em 31/05/2017

A formação acadêmica do Professor Monteiro inclui graduação em Medicina, Residência e Mestrado em Medicina Preventiva, Doutorado em Saúde Pública, todos cursados na USP, e pós-doutorado no Instituto de Nutrição Humana da Columbia University. Sua carreira de pesquisador e orientador (já formou 12 mestres e 17 doutores) foi feita no Depto. de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (USP), onde é Professor Titular desde 1989. Entre 1990 e 1992, trabalhou na Unidade de Nutrição da OMS em Genebra e foi professor visitante das universidades de Bonn e de Genebra. É coordenador científico do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP (NUPENS/USP) desde 1992. De dezenas de projetos de pesquisa realizados na área da Nutrição em Saúde Pública, resultaram vários livros e monografias e mais de 150 publicações indexadas com mais de 5 mil citações no JCR (H=36) e mais de 20 mil no Google Scholar Citations (H=80). É bolsista de produtividade científica do CNPq desde 1981 e pesquisador nível 1A desde 1989. São destaques de sua produção científica voltada para o Brasil artigos sobre inquéritos populacionais em saúde e nutrição infantil realizados em São Paulo nas décadas de 70, 80 e 90, cujos resultados foram essenciais para redefinir o enfoque e o conteúdo dos programas nutricionais nas unidades básicas de saúde de São Paulo e, posteriormente, de todo o país; projeto temático interdisciplinar FAPESP de resgate e interpretação das tendências temporais das condições de saúde e nutrição da população brasileira na segunda metade do século XX, do qual resultou livro ganhador do prêmio Jabuti de melhor livro do ano na categoria Ciências Naturais e Medicina; análises das Pesquisas de Orçamentos Familiares do IBGE, que trouxeram nova e crítica visão para o problema da segurança alimentar no país; projeto de desenvolvimento e validação de sistema nacional de monitoramento de fatores de risco para doenças crônicas baseado em entrevistas telefônicas, ganhador do Prêmio de Incentivo em Ciência e Tecnologia para o SUS de 2005 e inspirador do sistema VIGITEL implantado desde 2006 pelo Ministério da Saúde nas 26 capitais de estados brasileiros e Distrito Federal e estudos sobre padrões de alimentação e saúde no Brasil, que orientaram a elaboração do Guia Alimentar para a População Brasileira 2014. Como parte de sua produção científica de impacto internacional (publicada em revistas como Lancet, BMJ, WHO Bull, PLoS Medicine, Am J Pub Health, A J Cl Nut, Eur J Cl Nut, Int J Obes, Obesity Reviews, Trans R Soc Trop Med Hyg, Ann Hum Biol, entre outras) destacam-se estudos publicados no final dos anos 80 sobre determinantes da tendência secular do aleitamento materno e da mortalidade infantil em países em desenvolvimento; contribuições metodológicas para a criação de novos indicadores para a avaliação antropométrica do estado nutricional de populações publicadas entre 1991 e 1997; e 3 dezenas de artigos sobre o fenômeno da transição alimentar e nutricional nos países em desenvolvimento publicados entre 1995 e 2014 e que já receberam mais de 3 mil citações computadas pelo JCR. Foi co-chairman do comitê sobre transição nutricional da International Union for Nutritional Sciences (IUNS). É Editor Científico da Revista de Saúde Pública e membro do Conselho Editorial da Public Health Nutrition. Integra, ainda, o comitê NUGAG (Nutrition Guidance Expert Advisory Group) de experts em Nutrição da OMS e a recém criada WHO Ending Child Obesity Commission e fez parte de duas forças-tarefa da Organização Panamericana de Saúde (OPAS) para eliminação das gorduras trans e para redução do consumo de sódio nas Américas. Em 2010, foi o terceiro brasileiro a ganhar o prêmio Abraham Horwitz de Liderança Científica em Saúde nas Américas outorgado pela OPAS todos os anos ao pesquisador latinoamericano que mais se destacou no campo. É membro da Academia Brasileira de Ciências desde 2007. (Texto informado pelo autor)

Identificação

Nome

Nome em citações bibliográficas

Carlos Augusto Monteiro

Monteiro CA ou Monteiro C; Monteiro, Carlos Augusto; Monteiro, Carlos A; Monteiro, Carlos; Monteiro, Carlos A.; MONTEIRO, C. A.; MONTEIRO, C.; Monteiro, C.; MONTEIRO, CARLOS; Monteiro Carlos; Carlos Monteiro; MONTEIRO, C.A.