

ALIMENTO SELETO - PANQUECAS NUTRITIVAS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM SELETIVIDADE ALIMENTAR

Eduardo Postal Lorenzini
Mateus Henrique Kailes de Souza
Rafaela Vogel Trindade

Professor orientador Gilmara Raquel Trombetta
Professor coorientador Keli Pereira Malaquias
e-mail do orientador gilmara.trombetta@escola.pr.gov.br
e-mail do coorientador keli.malaquias@escola.pr.gov.br

Centro Estadual de Educação Profissional Pedro Boaretto Neto, Cascavel - Paraná

Resumo

A seletividade alimentar, especialmente em crianças e adolescentes, é um desafio que pode impactar diretamente seu desenvolvimento e saúde, podendo, inclusive, gerar transtornos alimentares a longo prazo. Este projeto, tem como objetivo desenvolver estratégias para tornar a alimentação mais saudável, acessível e atrativa para esse público, que frequentemente apresenta resistência ao consumo de frutas, verduras e legumes. A proposta central consiste na criação de, pelo menos, quatro receitas de panquecas, doces e salgadas, que possibilitem a inserção de nutrientes essenciais de forma lúdica e prazerosa. A pesquisa envolve levantamento teórico sobre seletividade alimentar, análise da história da panqueca e sua relevância cultural, além da identificação de alimentos nutritivos que possam ser incorporados nas preparações. Por meio de experimentações práticas, busca-se adequar sabor, textura e aparência às preferências de crianças e adolescentes seletivos. Assim, espera-se que o desenvolvimento dessas receitas possa não apenas contribuir com uma alimentação mais nutritiva e equilibrada, mas também servir como ferramenta de apoio aos familiares, profissionais da educação e da saúde. Além disso, o projeto poderá ser utilizado como instrumento em instituições de ensino, visando ampliar as discussões sobre alimentação saudável e estratégias para lidar com a seletividade alimentar na infância e adolescência.

Palavras-chave: Nutrição; Receitas de Panquecas; Seletividade Alimentar em Crianças e Adolescentes.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento físico, emocional e social de crianças e adolescentes, sendo a seletividade alimentar um distúrbio que pode comprometer esses aspectos. Crianças com esse distúrbio apresentam recusa persistente a determinados alimentos, preferência restrita por texturas e sabores específicos e resistência à experimentação de novos alimentos, podendo resultar em deficiências nutricionais a médio e longo prazo (Sampaio et al., 2013; Essential Nutrition, 2023). Nesse contexto, a presente pesquisa busca investigar estratégias que possibilitem uma alimentação saudável, atrativa e nutritiva para esse público, por meio do desenvolvimento de receitas de panquecas doces e salgadas, acompanhadas de preparações complementares ricas em vitaminas, minerais e proteínas essenciais ao crescimento infantil.

A escolha da panqueca como base para as preparações justifica-se por sua versatilidade, facilidade de preparo, baixo custo e possibilidade de enriquecimento nutricional. Além disso, o alimento é amplamente consumido em diversas culturas, sendo adaptável a diferentes preferências e necessidades (Monteiro; Nagahama, 2015; The Fools, 2020). Pesquisas revelam que crianças com seletividade alimentar têm hábitos restritivos que podem incluir recusa a vegetais, frutas e legumes, além de comportamentos de resistência e demora para se alimentar, o que reforça a importância de desenvolver receitas atrativas e nutricionalmente equilibradas (Moura et al., 2021; Timimi et al., 1997).

Dessa forma, este projeto justifica-se pela necessidade de fornecer alternativas alimentares saudáveis, que contribuam para a ingestão adequada de nutrientes, tornando as refeições mais prazerosas e estimulando o interesse das crianças por novos alimentos. A pesquisa combinou embasamento teórico, questionários aplicados a crianças e adolescentes com seletividade alimentar e experimentos culinários, buscando resultados que possam ser incorporados de maneira prática ao dia a dia desse público.

Objetivo da pesquisa é desenvolver quatro receitas de panquecas nutritivas, sendo duas doces e duas salgadas, acompanhadas de preparações complementares, de forma a oferecer refeições saudáveis, saborosas e atrativas para crianças e adolescentes com seletividade alimentar, contribuindo para a melhoria de seus hábitos nutricionais e bem-estar.

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

A pesquisa caracteriza-se como de natureza aplicada, com abordagem quali quantitativa. Inicialmente, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre seletividade alimentar, a história da panqueca e os nutrientes relevantes para a alimentação saudável de crianças e adolescentes. Essa revisão serviu como base teórica para o desenvolvimento do produto.

Com base nesses estudos, foram testadas receitas de panquecas nutritivas, avaliando sabor, textura, aparência, aroma e aceitabilidade sensorial. A etapa seguinte prevê a aplicação de questionários a crianças e adolescentes com seletividade alimentar, a fim de verificar hábitos alimentares e preferências, possibilitando a seleção de ao menos duas receitas doces e duas salgadas. Para tanto, será elaborado um formulário de pesquisa no *Google Forms*, contendo um questionário direcionado a pessoas com seletividade alimentar. Em seguida, os dados serão coletados, organizados, tabulados e analisados, com a perspectiva de publicação científica, bem como o registro e a comercialização da massa.

A partir da identificação da necessidade de alimentos simples, adequados e integrados para crianças com seletividade alimentar, tornou-se relevante desenvolver e testar receitas que unissem informações nutricionais consistentes a aspectos sensoriais, como sabor e atratividade.

Para tanto, estabeleceu-se parceria com a nutricionista Jéssica Remonato, do Colégio Eleodoro Ébano Pereira, localizado no centro da cidade de Cascavel-PR. A profissional disponibilizou-se a acompanhar os experimentos culinários, garantindo a higiene e a segurança alimentar durante todo o processo.

Após estudos preliminares e diálogos com a nutricionista, os testes de receitas foram realizados nos meses de maio e junho de 2025, no período vespertino, na cozinha do Colégio Eleodoro, espaço previamente reservado para essa finalidade. Os ingredientes foram disponibilizados pelo colégio onde os alunos envolvidos no projeto são estudantes matriculados na Sala de Altas Habilidades, sendo um deles também estudante do curso técnico em Edificações no Centro de Educação Profissional Pedro Boaretto Neto.

Foram selecionados como ingredientes principais: ovos, leite e diferentes tipos de farinha (arroz, aveia, mandioca, polvilho, tapioca e trigo), além de frutas e hortaliças (banana, maçã, cenoura,

couve, espinafre, beterraba e erva-doce). As receitas foram elaboradas sem adição de açúcar refinado, priorizando alternativas como xilitol, eritritol e mel, e com uso mínimo de sal.

Os experimentos foram organizados em três etapas: (1) Preparo da massa base com ovos, leite e farinha; (2) Adição de frutas, verduras e legumes, manualmente ou em liquidificador; (3) Aquecimento em uma frigideira antiaderente, em fogo baixo.

Até o momento, os resultados apontam para combinações nutricionalmente adequadas e sensorialmente atrativas. A etapa seguinte consistirá na aplicação de questionários junto ao público-alvo, mediante autorização dos responsáveis via Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assegurando o cumprimento dos princípios éticos aprovados pela Comissão de Ética do Colégio Eleodoro Ébano Pereira.

RESULTADOS ESPERADOS/PARCIAIS

Como resultados iniciais, previa-se o teste de quatro receitas de massas. Entretanto, foi possível realizar a testagem de seis receitas, utilizando diferentes tipos de farinhas, frutas, legumes e vegetais. Inicialmente, foram avaliadas as massas salgadas, apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1 - Teste das massas salgadas.

MASSAS SALGADAS					
massa 1	Farinha de arroz	couve	leite	ovos	sal
massa 2	farinha de arroz	cenoura	leite	ovos	sal
massa 3	farinha de tapioca	espinafre	leite	ovos	sal
massa 4	farinha de polvilho doce	beterraba	leite	ovos	sal

Fonte: Os autores (2025).

Em relação às massas testadas, todas foram experimentadas por um estudante do Colégio com diagnóstico de seletividade alimentar, que emitiu um parecer individual para cada preparação, sendo eles:

- Massa 1 – “Essa massa não tem sabor de couve inicialmente, mas no final apresenta o gosto característico. Gostei dessa panqueca.”
- Massa 2 – “Essa massa lembra o bolo de cenoura da vó, mas com sabor mais suave, menos evidente de cenoura.”
- Massa 3 – “Essa massa não tem gosto de espinafre, lembra um sorvete de milho verde.”
- Massa 4 – “Essa massa é gostosa, tem sabor bem característico e textura semelhante à de pão de queijo.”

Após a testagem das massas salgadas, os utensílios foram devidamente higienizados para a realização da segunda etapa, referente às massas doces, na qual foram conduzidos dois experimentos. Os ingredientes utilizados em cada preparação estão organizados no Quadro 2, a seguir.

Quadro 2 - Teste das massas doces.

MASSAS DOCES					
massa 1	Farinha de mandioca	banana	leite	ovos	-
massa 2	farinha de aveia	maçã	leite	ovos	erva-doce

Fonte: Os autores (2025).

Em relação às massas testadas, todas foram experimentadas pelo mesmo estudante do Colégio com diagnóstico de seletividade alimentar, que emitiu os seguintes pareceres:

- Massa 1 – “Essa massa tem a farinha bem caracterizada e gosto acentuado de banana.”
- Massa 2 – “Essa massa a farinha se identifica e não consigo sentir o gosto dos outros ingredientes que foram utilizados, tem gosto gostoso”.

Durante os experimentos, observou-se que as massas elaboradas com farinha de tapioca e de mandioca apresentaram textura muito grossa na primeira testagem, tornando-se pouco adequadas e pouco atrativas. Para corrigir, as farinhas foram processadas no liquidificador e, em seguida, as receitas foram refeitas. Nesta segunda testagem, as panquecas ficaram mais finas e macias, sendo novamente experimentadas pelo mesmo estudante, que confirmou os pareceres descritos anteriormente.

Com acompanhamento da nutricionista, todos os materiais utilizados foram devidamente higienizados, assegurando segurança alimentar durante o processo.

Na **Fig. 1** mostra-se a mesa com a organização inicial dos materiais a serem utilizados e também algumas massas do processo final.

Figura 1: Imagem das massas juntamente com a farinha após a testagem.



Fonte: Os autores (2025).

Após a organização, começou-se a preparar as receitas conforme mostra a **Fig. 2 a e d**. Posterior ao preparo das receitas foram os testes, de todas as massas, doces e salgadas, que foram experimentadas também pelos demais participantes do projeto, pela nutricionista e pela professora coorientadora Keli Malaquias.

De forma geral, os resultados iniciais indicam que as massas apresentaram características saborosas, nutritivas, atrativas e agradáveis. Entretanto, destaca-se que os próximos passos incluem a aplicação de questionários ao público com seletividade alimentar, bem como a realização de novos

testes, até a consolidação de receitas que atendam plenamente às necessidades nutricionais desse público e que sejam passíveis de futura comercialização.

Figura 2 a a d – confecção das panquecas.



Fonte: Os autores (2025)

A ideia é continuar e ampliar os testes e experimentos, visto que receitas alimentares são sempre necessárias, importantes e fazem parte de cardápios pelo mundo todo, principalmente para crianças que estão começando a se alimentar, dada a devida importância para o desenvolvimento das mesmas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÕES

O projeto está em andamento, mas os resultados parciais já evidenciam avanços significativos na criação de receitas de panquecas nutritivas destinadas a crianças e adolescentes com

seletividade alimentar. As testagens iniciais possibilitaram identificar combinações de farinhas, frutas, legumes e vegetais que resultaram em massas atrativas, saborosas e com potencial de aceitação por esse público, sem comprometer o valor nutricional.

A participação direta do estudante com seletividade alimentar foi essencial para validar as primeiras formulações, permitindo ajustes relacionados ao sabor, à textura e à apresentação das receitas. Esse processo de experimentação prática, aliado ao acompanhamento técnico da nutricionista, reforça a importância da integração entre embasamento teórico, práticas culinárias e feedback do público-alvo para alcançar resultados mais eficazes.

Assim, este trabalho demonstra potencial não apenas para favorecer a melhoria dos hábitos alimentares de crianças e adolescentes seletivos, mas também para ampliar as discussões sobre estratégias criativas de promoção da alimentação saudável, destacando a relevância de projetos práticos, inovadores e integrados ao contexto educacional e social.

REFERÊNCIAS

ESSENTIAL NUTRITION. **Seletividade alimentar**. 2023. Disponível em: [Seletividade alimentar: como lidar na infância até a fase adulta](#). Acesso em: 05 mai. 2025.

MONTEIRO, Jorge Wilkinson Martin; NAGAHAMA, Dionisia. **Preparações Utilizando o Cará na Alimentação Infantil**. IV Congresso de Iniciação Científica do INPA - CONIC. Manaus, 2015. Disponível em: <https://repositorio.inpa.gov.br/bitstream/1/37043/1/MONTEIRO%20Jorge%20Wilkinson%20Marti ns.pdf>. Acesso em: 03 mai. 2024.

MOURA, Gisele Viana; SILVA, Rayana Rodrigues da; LANDIM, Liejy Agnes dos Santos Raposo. Seletividade alimentar voltada para crianças com Transtorno do espectro autista (TEA): uma revisão da literatura. **Revista Arquivos Científicos (IMMES)**. Macapá, 2021, v. 4, n. 1, p. 14-19. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1JXFpSA290k2vSaeT5-pfTJiGf-NnoDfb/view>. Acesso em: 02 mai. 2024.

SAMPAIO, Ana Beatriz de Mello. NOGUEIRA, Thais Lourenço. GRIGOLON, Ruth Bartelli. ROMA, Ana Maria. PEREIRA, Leticia Enrique. DUNKER, Karin Louise Lenz. Seletividade alimentar: uma abordagem nutricional. **Relatos de Caso**. Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Departamento de Psiquiatria e Psicologia Médica, Programa de Atenção aos Transtornos Alimentares (Proata). J. Bras. psiquiatria, 62, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/XMDX3Wc8Xn7XbcYvRfjdSpd/?lang=pt>. Acesso em: 13 mai. 2025.

THE FOOLS, Imersão em Línguas. **A História Da Panqueca**. The Fools online community. Rio Grande do Sul. 2020. Disponível em: <https://www.thefools.com.br/blog/post/historia-da-panqueca-history-pancakes#:~:text=Durante%20a%20Quaresma%2C%20as%20pessoas,nome%20leg%C3%ADtimo%20de%20Pancake%20Day>. Acesso em: 18 abr. 2024.

Timimi S, Douglas J, Tsiftopoulou K. Selective eaters: a retrospective case note study. Child Care Health Dev. 1997 May;23(3):265-78. doi: '10.1111/j.1365-2214.1997.tb00968.x. PMID: 9158914. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9158914/> Acesso em: 19 mai. 2025.