

Crianças não gostam de alimentos verdes?

Mariana Pirfo, Colégio Santo Antônio
marianapirfosoares@gmail.com

Maria Tereza Cardoso, Colégio Santo Antônio
mtcvaladares@gmail.com

Alicia Limas, Colégio Santo Antônio
lilica09.nascimento@gmail.com

Ana Carolina Aguiar Vasconcelos Carneiro, Colégio Santo Antônio
ana.carneiro@colegiosantoantonio.com.br

Categoria: C

Palavras-chave: Hipóteses. Seletividade alimentar infantil. Gene TAS2R38.

Aversão a alimentos verdes

Resumo expandido

A seletividade alimentar pode desencadear uma alimentação desequilibrada e à carência de alguns nutrientes, como relatado no artigo de Taylor e Emmett (2018), problemáticas de extrema importância na infância. Este trabalho tem como objetivo descobrir se essa aversão decorre de fatores culturais, da generalização de experiências ruins com alimentos verdes ou se há mecanismos biológicos relacionados à sensibilidade ao amargor, conforme discutido por PIOLTINE (2015).

A pesquisa foi realizada com uma amostra de trinta e sete crianças entre quatro e seis anos de ambos os gêneros, matriculadas na escola Terra do Saber, em Belo Horizonte, baseando-se em duas hipóteses principais: a primeira investigava se a aversão estava relacionada à coloração verde e a segunda, se estaria associada ao gosto amargo dos alimentos. Para isso, foram aplicados três procedimentos.

Primeiramente foram apresentadas imagens de alimentos às crianças para mapear suas preferências. Em seguida, testou-se a influência do sabor, oferecendo diferentes alimentos com aspectos semelhantes, como a textura e o formato a grupos vendados. O grupo teste recebeu alimentos verdes e o grupo controle, alimentos de variadas cores, exceto verde. Por fim, analisou-se o impacto da cor, para isso alimentos comuns foram tingidos de verde e comparados à aceitação de suas versões originais. As crianças do grupo teste receberam alimentos tingidos de verde, e as do grupo controle, os mesmos alimentos em suas colorações originais. Os alimentos usados foram: brócolis, couve-flor, uvas verdes e roxas, maçãs verdes e vermelhas, gelatina verde e vermelha, suco de laranja, água de coco, queijo frescal, pera, macarrão, pipoca e bolo.

Os resultados dos testes mostraram que, no levantamento de preferências, a uva roxa foi o alimento favorito, escolhida por 21,62% crianças, enquanto a maçã verde, a pera e o brócolis não foram selecionados por nenhuma. No experimento relacionado à cor, verificou-se que, no grupo teste, a água de coco tingida foi o alimento mais rejeitado (71%) e a pipoca o menos rejeitado (33%). Já no grupo controle, o queijo e a couve-flor foram os mais recusados (53%), enquanto a pipoca teve apenas 18% de rejeição. No experimento voltado ao sabor, observou-se que 15% do grupo teste rejeitou algum alimento e 17% disse que preferi-lo em outra

versão; no grupo controle, 2% rejeitou algum dos alimentos e 30% disse preferi-los na sua versão verde.

Portanto, pode-se afirmar que os objetivos propostos foram alcançados, uma vez que foi possível identificar a interferência tanto da cor quanto do sabor na rejeição alimentar infantil, sendo este último fator mais relevante. Considerou-se também a variável de estranheza, vinda da falta de correspondência entre alguns dos alimentos tingidos com outros presentes no cotidiano infantil, o que pode afetar os níveis de rejeição. Como explicitado por Agrimidia (2019), a analogia do verde como algo ruim vêm de fatores evolutivos relacionados com toxinas presentes em plantas, como terpenos e fenóis, que as protegem contra predadores tornando-as desagradáveis.

No que tange ao amargor, faz-se necessário compreender a correlação genética do paladar com o gene TAS2R38, uma vez que três dos alelos contribuem para a argúcia do amargor, como apresentado por Pioltine (2015). A partir de tal explicação, pode-se afirmar que a amargura influencia nas preferências alimentares das crianças.

Finalmente, esses experimentos mostram que ambas as hipóteses levantadas estavam corretas, entretanto a questão do sabor se sobrepõe à questão da cor, visto a variável de estranheza e a hereditariedade de 78% do gene TAS2R38. Vale ressaltar que a amostra possui uma dieta controlada pela escola que visa diminuir a seletividade alimentar, exatamente pela instituição compreender a importância de uma dieta balanceada. Ao longo do trabalho também foram levantadas questões, como a influência do ambiente escolar e familiar na construção de preferências alimentares. Entre as dificuldades enfrentadas, destacou-se a resistência inicial de algumas crianças a participar dos experimentos. O estudo foi de suma importância para todos os membros do grupo, que aprenderam com a organização a importância de uma metodologia científica, e, com o contato com as crianças, o valor de uma dieta equilibrada desde a infância.



Documentários
Experimentos

Referências:

EMMETT, P. M.; TAYLOR, C. M. Picky eating in children: causes and consequences. *Proceedings of the Nutrition Society*, v. 78, n. 2, p. 161–169, 2018.

PIOLTINE, M. B. Influência de polimorfismos nos genes dos receptores de sabor gorduroso, doce e amargo no consumo alimentar e no perfil metabólico de crianças e adolescentes obesos. 2015. Tese (Mestrado) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.

AGRIMÍDIA. Por que as crianças não gostam de vegetais? 2019. Disponível em: <https://www.agrimidia.com.br/por-que-as-criancas-nao-gostam-de-vegetais>. Acesso em: 02 jun. 2024.

BBC NEWS BRASIL. Como a ciência explica a aversão das crianças a legumes e verduras. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-49110952>. Acesso em: 31 mais. 2024.

SARIOGLU, F. K. et al. Characteristics of picky eater children in Turkey: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, v. 22, n. 1, p. 219, 2022.

ENGELLEN, L. et al. In-Mouth Volatile Production from Brassica Vegetables (Cauliflower) and Associations with Liking in an Adult/Child Cohort. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, v. 67, n. 13, p. 3649–3658, 2019.