



Faculdade de Letras
Universidade de Coimbra

A SOPA – ENTRE GOSTO E DESGOSTO

As crianças do pré-escolar face ao consumo de sopa

José Manuel Rodrigues Marto

COIMBRA

2013

Faculdade de Letras
Universidade de Coimbra

A SOPA – ENTRE GOSTO E DESGOSTO

As crianças do pré-escolar face ao consumo de sopa

Ficha Técnica:

Tipo de trabalho	Dissertação de Mestrado
Título	A Sopa – Entre Gosto e Desgosto
Autor	José Manuel Rodrigues Marto
Orientadores	Doutor Rui de Ascensão Ferreira Cascão Doutora Cristina Maria Proença Padez
Júri	Presidente: Doutora Maria Helena da Cruz Coelho Vogais: 1. Doutora Irene Maria de Montezuma de Carvalho Mendes Vaquinhas 2. Doutor Rui de Ascensão Ferreira Cascão
Identificação do Curso	Alimentação – Fontes, Cultura e Sociedade
Área científica	
Especialidade	
Data da defesa	25 de outubro de 2013
Classificação	18 valores



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

À memória de

Manuel, meu Pai

e

a Maria Emília, minha Mãe

Agradecimentos

Aos Professores Doutor Rui Cascão e Doutora Cristina Padez, que nos orientaram na elaboração e redação deste trabalho. Os seus conselhos experientes e competentes, os estímulos dispensados, bem assim como a sua amiga e constante disponibilidade, para atender às nossas questões e dúvidas, foram o «fermento» indispensável para a conclusão da nossa tese.

Aos pais e às crianças do jardim de infância que, graças à sua preciosa colaboração, muito nos ensinaram.

À Coordenadora, Educadora de Infância e restante pessoal do Jardim de Infância, que tão bem nos acolheram e apoiaram durante toda a fase de divulgação, aplicação e recolha dos inquéritos dos pais e posteriormente aquando da nossa estadia nesse mesmo Jardim.

À Rosa Ferreira pela sua preciosa colaboração tanto a nível prático, durante toda a fase da elaboração, aplicação e interpretação dos inquéritos, bem assim como a nível teórico, com os seus conselhos, sugestões e recomendações a nível de Educação de Infância.

Ao Doutor David Morizet pela sua pronta disponibilidade e grande amabilidade pelo envio imediato de cópia da sua Tese de Doutoramento.

À Madalena, minha Filha, sem palavras.

Resumo

A sopa tem sido, ao longo da História da Humanidade, uma componente importante da sua dieta alimentar. Favoreceu, após a sua descoberta, durante a Pré-história, com a sua divulgação e multiplicação de variedades, a melhoria da saúde pública global, proporcionando o aumento da esperança média de vida e o crescimento da população mundial.

Em cada época histórica, e em cada país, criou-se uma grande diversidade de sopas ou caldos, tanto para dias festivos (refinadas ou distintas) como de intenso labor (rústicas ou comuns).

Em algumas culturas representou, para a maioria da população, até aos séculos XIX-XX, o principal, senão o único prato alimentar quotidiano disponível (acompanhado com pão) para mitigar a fome das famílias mais modestas. O surgimento da sociedade de consumo, com a sua abundância, originou uma mudança progressiva dos hábitos alimentares de parte da população dos países mais desenvolvidos: a alimentação tornou-se menos saudável devido ao consumo excessivo de proteínas animais, açúcar, gorduras e bebidas alcoólicas, em detrimento do consumo de frutas, legumes e leguminosas. Este consumo excessivo de calorias tem conduzido ao crescimento acentuado da obesidade, tanto em adultos como em crianças, a nível global. Em consequência, acelerou-se a propagação de um conjunto de doenças epidemiológicas: doenças cardiovasculares isquémicas, colesterol, diabetes, entre outras.

Com o abandono progressivo do padrão alimentar mediterrânico a sopa passou a ser considerada, por muitas pessoas, comida de pobre.

Apesar do decréscimo ou rejeição do consumo de sopa afetar sobretudo os adolescentes e os adultos, é frequente ouvir-se dizer que as crianças não gostam de comer sopa. No âmbito desta tese, para se provar ou infirmar a veracidade de tal afirmação, decidiu-se inquirir os encarregados da educação e as crianças, com idade compreendida entre os 3 e os 6 anos, numa turma do jardim de infância do concelho de Leiria, com vinte e cinco crianças, aplicando a cada uma delas um inquérito sobre os seus hábitos alimentares.

As conclusões obtidas foram muito positivas.

As crianças inquiridas, na sua esmagadora maioria, gostavam de sopa. Todas as que almoçavam na escola comiam sopa. Vinte e uma crianças afirmaram comer sempre sopa em casa, ao almoço e ao jantar.

As principais razões indicadas para comer sopa foram: fazer bem; saber bem; gosto pela sopa.

As três variedades de sopas preferidas pelas crianças eram a canja, a sopas de legumes (de diversas variedades), onde se incluía o tão apetecido caldo verde e a sopa de carne.

As preferências gastronómicas destas crianças, por canja e por caldo verde, coincidem com as preferências manifestadas por Oliveira Bello (1928) e por Maria de Lurdes Modesto (2005), indiciando um gosto multissecular pelas mesmas variedades de sopa, sopa de carne ou com carne. Estas preferências, em termos nutricionais, não serão as mais adequadas para integrarem a dieta alimentar quotidiana das crianças.

Para ultrapassar este potencial diferendo dever-se-á tentar conciliar o gosto gastronómico com os princípios numa alimentação saudável, incentivando e estimulando o consumo de legumes e de sopa, sopa de legumes, ao longo da vida, tanto pelas crianças como pelos adultos.

Palavras chave: sopa, gastronomia, hábitos alimentares, determinantes das escolhas alimentares, gosto alimentar, alimentação saudável, neofobia alimentar, educação alimentar.

Summary

The soup has been, throughout Human History, an important component of their diet.

The discovery, during prehistory, of its confection principles, with its dissemination and multiplication of varieties, allowed a global public health improvement, favoring the increase of life expectancy and the world population growth.

In each historical time, and in every country, has been created a wide variety of soups or broths, for feast days (refined or different) or labor intensive days (rustic or common).

In some cultures soup has represented, for most of the population, until the nineteenth or twentieth century, the main if not the only daily diet dish available (served with bread) to mitigate hunger of modest families. The emergence of the consumer society, with its abundance, was the source of a progressive change in eating habits of the developed countries population: food has become less healthy due to excessive consumption of animal protein, sugar, fats and alcohol, rather than the consumption of fruits and vegetables. This calories overconsumption led to the sharp increase in obesity, affecting not only adults but also children, worldwide. With poor diet and the development of obesity has emerged a set of epidemiological diseases: ischemic cardiovascular disease, cholesterol, diabetes, among others.

With the gradual abandonment of the Mediterranean dietary pattern soup came to be regarded, by many people, food for poor.

Despite the decline or rejection of soup consumption that affects mainly adolescents and adults, it is often heard to say that children do not like eating soup. Within this thesis, to prove or disprove the veracity of such a claim it was decided to inquire the carers and children, between the age of 3 to 6 years, with a kindergarten class in the municipality of Leiria, applying to each of them survey on children eating habits.

The conclusions were very positive.

Surveyed children liked soup, overwhelmingly. All children lunching at school ate soup.

Twenty one children said to eat always soup at home, at lunch and dinner.

The main reasons given for eating soup were: doing well, taste well and they like the soup by itself.

The three varieties of soups preferred by children were the chicken soup, vegetable soups (several varieties), which includes the much coveted caldo verde and the meat soup.

The gastronomic preferences expressed by Oliveira Bello (1928) and Maria de Lurdes Modesto (2005), indicating a century taste for the same varieties of soup, meat soup or with meat. These preferences, in nutritional terms, will not be the most appropriated to integrate the daily children diet.

To overcome this potential dispute attempt should be made to reconcile the gastronomic taste with the healthy diet principles, encouraging and stimulating lifelong consumption of vegetables and vegetable soups, both by children and adults.

Keywords: soup, gastronomy, eating habits, food choices, food taste, healthy eating, food neophobia, nutrition education.

INDÍCE GERAL

CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO

1 - INTRODUÇÃO GERAL	1
1 - OBJETIVOS DA TESE	2
1 - ORGANIZAÇÃO DA TESE	3

CAPÍTULO 2 – A SOPA E A GASTRONOMIA

2.1 - A GASTRONOMIA DOS SABORES	6
2.2 – TIPOS DE SOPA	8
2.2.1 – A família das sopas rústicas	9
2.2.2 – A família das sopas refinadas	10

CAPÍTULO 3 – UMA HISTÓRIA APETECÍVEL DA SOPA

3.1 – HISTÓRIA MUNDIAL DA SOPA – ALGUNS ELEMENTOS	13
3.1.1 - A Pré-história	13
3.1.2 - Antiguidade	13
<i>A Mesopotâmia, o Egito e Israel</i>	14
<i>A época greco-romana – As grandes Civilizações Clássicas Ocidentais</i>	14
<i>A época árabe</i>	14
3.1.3 - A Idade Média	15
3.1.4 - A Idade Moderna	16
3.1.5 - Da Época contemporânea aos nossos dias	16
3.1.6 - A sopa solidária, alimento dos mais desfavorecidos, em muitos países	18
3.2 – UMA BREVE HISTÓRIA DA SOPA EM PORTUGAL	19
3.2.1 - A influência árabe em Portugal	19
3.2.2 - Idade Média	19
3.2.3 - Época Moderna	20
3.2.4 - Da Idade Contemporânea aos nossos dias	21
3.2.5 - A alimentação em 2011	24

CAPÍTULO 4 – O GOSTO GASTRONÓMICO

4.1 – A FISILOGIA DO GOSTO	29
4.1.1 – O ciclo do gosto	30
4.2 – AS DIFERENTES DETERMINANTES DO GOSTO ALIMENTAR	33
4.2.1 – A sociologia da escolha e do gosto alimentar: o espaço social alimentar	33
4.2.2 – A psicologia do gosto	35
4.2.3 – Os determinantes das escolhas alimentares	36
4.2.4 – Limitações ou condicionantes das escolhas alimentares	38
4.3 – AS VARIEDADES DE SABORES	38
4.4 – O GOSTO GASTRONÓMICO POR ÁREAS GEOGRÁFICAS DO MUNDO	40

CAPÍTULO 5 - A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FONTE DE VIDA SAUDÁVEL

5.1 - A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	41
5.2 - AS FUNÇÕES DA ALIMENTAÇÃO	42
5.2.1 - As bases da alimentação	42
5.2.2 - A roda dos alimentos	43
5.2.3 - Os diferentes grupos: alimentos constituintes e principais nutrientes	44
5.3 – A MÁ ALIMENTAÇÃO	45
5.3.1 - A Balança Alimentar Portuguesa: evolução histórica	46
5.3.2 - As doenças epidemiológicas associadas à má nutrição	48
5.4 – O PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO	48
5.4.1 - A Dieta Mediterrânica	49
5.4.2 – Portugal: as memórias gastronómicas do Alentejo	50
5.4.3 – A Dieta Mediterrânica: vantagem e inconvenientes	51
5.5 - a sopa componente importante da alimentação saudável	52
5.6 - A sopa - sua função nutricional, gastronómica, dietética.	53

CAPITULO 6 - O GOSTO ALIMENTAR DA CRIANÇA

6.1 – A APRENDIZAGEM ALIMENTAR DA CRIANÇA	55
6.1.1 – A alimentação no ventre da mamã	56
6.1.2 – A amamentação materna	56
6.1.3 – A diversificação alimentar	57
6.1.4 - Da seletividade alimentar rigorosa à tolerância alimentar	57
6.2 - A NEOFOBIA ALIMENTAR	58
6.2.1 – O que é a neofobia alimentar?	58
6.2.2 - Os estádios de neofobia alimentar	58
6.2.3 – As causas da neofobia alimentar da criança	59
6.2.4 - O porquê da recusa dos legumes?	60
6.3. A EDUCAÇÃO ALIMENTAR DA CRIANÇA	61
6.3.1 – A escolha da alimentação da criança	61
6.3.2 – Os principais mandamentos para uma boa alimentação da criança	62
6.3.3 - A alimentação em família	62
6.3.4 - Modelos desenvolvimentais da escolha alimentar	63
6.3.5 – As maneiras de cativar as crianças para os novos alimentos (legumes)	64
6.3.6 – A educação alimentar em sociedade	65

CAPÍTULO 7 - ESTUDO DE CASO: AS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR FACE AO CONSUMO DE SOPA

7.1 - METODOLOGIA UTILIZADA NO PRESENTE ESTUDO DE CASO	67
7.1.1 - Questionário destinado aos encarregados de educação	67
7.1.2 - Questionário aplicado à criança	68

7.1.3 - Problemas relativos aos questionários elaborados, que se levantaram aquando da sua aplicação.	69
7.1.4 – Apresentação dos dados obtidos através das respostas aos inquéritos.	70
7.2 - IDENTIFICAÇÃO DOS INQUIRIDOS: ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E CRIANÇAS	70
7.2.1 - Identificação das crianças	70
7.2.2 - Identificação dos encarregados de educação	71
7.3 - AS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR FACE AO CONSUMO DE SOPA (AS RESPOSTAS DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO)	72
7.3.1 - Dieta alimentar da criança	72
7.3.2. - Hábitos alimentares da criança: a comida e bebida habitual da criança, ao almoço e ao jantar.	73
7.3.3 - Com quem tomava a criança as refeições	74
7.3.4 - Local onde a criança tomava habitualmente as refeições	74
7.3.5 - Consumo de legumes - comparação dos gostos da mãe e da criança	75
7.3.6 – A mãe – o apetite por alguns dos legumes, durante a gravidez.	76
7.3.7 – A amamentação materna da criança quando bebé, após o nascimento	76
7.3.8. - Consumo de sopa – variedades consumidas em casa, pelo agregado familiar	77
7.3.9 – As cinco variedades de sopa de legumes mais consumidas em casa, pelo agregado familiar	77
7.3.10 – As variedades de sopa preferidas (consumidas com mais vontade), pela criança	78
7.3.11 - A frequência do consumo de sopa pelos pais e irmãos, às refeições	78
7.3.12 - Frequência da confeção da sopa, pela mãe	79
7.3.13 –Frequência da compra de sopa pronta, já confeccionada ou instantânea	79
7.3.14 - Sensibilização da criança para a importância da sopa, ajudando numa ou em várias etapas da sua preparação	79
7.3.15 – Ementa escolar - frequência da análise da ementa da alimentação escolar da criança e das variedades de sopas consumidas no jardim de infância	80
7.3.16 - Fontes consultadas para a confeção de sopas	81
7.3.17 - Avaliação da sopa pela mãe	82
7.4. AS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR FACE AO CONSUMO DE SOPA (AS RESPOSTAS DAS CRIANÇAS)	83
7.4.1 a) Preferências da criança quanto a comer e beber, ao almoço e ao jantar	83
7.4.2 - A constituição das refeições da criança, em casa	85
7.4.3 - O gosto da criança por legumes	86
7.4.4 - Os modos preferidos de comer os legumes, pela criança	88
7.4.5 – O gosto pela sopa	88
7.4.6 - Frequência do consumo de sopa	89
7.4.7 – Local de consumo de sopa	89
7.4.8 - Tipos de sopa mais apetecíveis para a criança (ordenadas por preferência decrescente)	90
7.4.9 – Razões para comer sopa	90
7.4.10 – A sopa: melhoria dos ingredientes ou qualidades sensoriais desejadas pela criança	91
7.5 - A PROVA DA SOPA CONFECCIONADA NO JARDIM DE INFÂNCIA	92

CAPÍTULO 8 – DISCUSSÃO, CONCLUSÃO E SUGESTÕES	
8.1 - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	94
8.1.1 - Caracterização da população estudada	94
8.1.2 – A dieta alimentar e os hábitos alimentares da família	94
8.1.3 – As preferências alimentares das crianças	95
8.1.4- O consumo de legumes pelas crianças	96
8.1.5- A educação alimentar	96
8.1.6 - A sopa: entre gosto e desgosto	97
8.1.7 - A avaliação da sopa	98
8.1.8 – Questão suscitada pelo consumo rápido da sopa, no jardim de infância	99
8.2- CONCLUSÕES	99
8.3 – SUGESTÕES DIVERSAS PARA O FUTURO	101
8.3.1 – Em termos de educação alimentar	101
8.3.2 – Em termos de pesquisas potenciais	101
	103
CAPÍTULO 9 – CONCLUSÃO GERAL	
	105
BIBLIOGRAFIA	
	113
WEBGRAFIA	
ANEXOS	
	114
ANEXO 1 - AS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR FACE AO CONSUMO DE SOPA (QUESTIONÁRIO ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO)	
ANEXO 2 - AS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR FACE AO CONSUMO DE SOPA (QUESTIONÁRIO CRIANÇAS)	123
ANEXO 3 - RESULTADOS DOS INQUÉRITOS	129
ANEXO 4 - A SOPA NOS LIVROS DE CULINÁRIA, EM PORTUGAL, ENTRE 1903 E 2010	146
ANEXO 5 – GEOGRAFIA DA SOPA	150
5.1 – ALGUMAS SOPAS DO MUNDO	151
5.2 – ALGUMAS SOPAS DE PORTUGAL	151
ANEXO 6 – FOTOGRAFIAS: AS CRIANÇAS PROVANDO A SOPA NO JARDIM DE INFÂNCIA	163

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - O consumo alimentar de diferentes classes sociais em 1909 (concelhos de Estremadura) e 1936 (Região Norte de Portugal).	23
Quadro 2 - Portugal à mesa, em 2011.	27
Quadro 3 - As sete ementas económicas da Campanha «Comer bem é mais barato».	28
Quadro 4 - Sabores existentes, segundo as diversas culturas.	39
Quadro 5 - Evolução da Balança Alimentar Portuguesa, no período 1990–2003 e 2003-2008 (em %).	47
Quadro 6 – Comparação das habilitações académicas da população portuguesa e dos pais das crianças.	71
Quadro 7 – As preferências alimentares das crianças ao almoço e ao jantar.	83
Quadro 8 – Reações/respostas das crianças à nomeação de certos alimentos.	85
Quadro 9 – As razões para a criança recusar os legumes.	87
Quadro 10 - As receitas de sopa, em livros de culinária publicados entre 1903 e 2010.	149
Quadro 11 – Sopas características de algumas cozinhas do Mundo	161
Quadro 11(cont.) – Sopas características de algumas cozinhas do Mundo	162
Quadro 1.1 – Identificação da criança (faixa etária e sexo)	130
Quadro 1.2 - Local de nascimento / nacionalidade da criança	130
Quadro 1.3 – Número de irmãos da criança	131
Quadro 2.1 - Identificação encarregado de educação	131
Quadro 2.2 – Classe etária dos encarregados de educação	131
Quadro 2.3 – Local de nascimento e nacionalidade encarregados de educação	132
Quadro 2.4 - Habilitações académicas dos pais	132
Quadro 2.5 – Situação laboral dos pais, em termos de atividade profissional	133
Quadro 2.6 – Profissão dos pais	133
Quadro 3.1 – Número de refeições por dia	134
Quadro 3.2 – A comida e a bebida da criança, ao almoço e ao jantar	134
Quadro 3.3 - Com quem toma as refeições a criança	135
Quadro 3.4 – Local onde a criança toma habitualmente as refeições	135
Quadro 3.5 - Consumo de legumes: comparação dos gostos da mãe e da criança	136
Quadro 3.6 – O apetite da mãe por alguns dos legumes, durante a gravidez.	136
Quadro 3.7 - Amamentação materna da criança bebé, após o nascimento	137
Quadro 3.8 – As variedades de sopa consumidas pelo agregado familiar	137
Quadro 3.9 – As variedades de sopa preferidas pela criança	137
Quadro 3.10 – Frequência do consumo de sopa pelos pais e irmãos	137
Quadro 3.11 – Frequência da confeção de sopa, pela mãe	138
Quadro 3.12 – Frequência da compra de sopa pronta	138
Quadro 3.13 – As variedades de sopa compradas pela mãe	138
Quadro 3.14 – Modalidades de sensibilização da criança para a sopa	138
Quadro 3.15 – Análise da ementa escolar, pela mãe	139
Quadro 3.16 – Fontes consultadas para a confeção de sopas	139
Quadro 3.17 a) Avaliação da importância do consumo de sopa, pela mãe	139

Quadro 3.17 b) Avaliação da sopa quanto ao esforço necessário para a confeccionar	140
Quadro 3.17 c) Avaliação da sopa sob diversos aspetos	140
Quadro 4.1 – Preferências alimentares da criança, ao almoço e ao jantar	141
Quadro 4.2 – Constituição das refeições da criança, em casa.	142
Quadro 4.3 – O gosto da criança por legumes	142
Quadro 4.4 – Modos preferidos de comer os alimentos, pela criança	143
Quadro 4.5 – Gosto pela sopa, da criança	143
Quadro 4.6 – Frequência do consumo de sopa, pela criança	144
Quadro 4.7 – Local de consumo de sopa	144
Quadro 4.8 – As sopas preferidas pelas crianças	144
Quadro 4.9 – As razões indicadas pela criança para comer sopa	145
Quadro 4.10 – Melhorias qualitativas desejadas pela criança, na sopa	145

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Variedades de sopas.	9
Figura 2 - Os 5 sentidos.	29
Figura 3 - O sistema olfativo.	30
Figura 4 - O cérebro humano.	31
Figura 5 - O sistema gustativo.	32
Figura 6 - O espaço social alimentar.	34
Figura 7 - A pirâmide de Maslow.	36
Figura 8 - Os determinantes das escolhas alimentares.	36
Figura 9 - Cartografia dos sabores preferidos, por grandes regiões do Mundo.	40
Figura 10 - A Nova Roda dos Alimentos.	43
Figura 11 - Composição do prato de sopa tradicional alentejano: a açorda.	51
Figura 12 - Fases da alimentação da criança até ao primeiro ano de vida.	56
Figura 13 - As fases da alimentação da criança.	57
Figura 14 - Modelo de evolução da neofobia alimentar durante a vida do ser humano.	59

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Repartição das crianças por idade e por sexo.	70
Gráfico 2 – Repartição dos encarregados de educação por classe etária.	71
Gráfico 3 – Dieta alimentar da criança.	72
Gráfico 4A – Hábitos alimentares das crianças ao almoço.	73
Gráfico 4B - Hábitos alimentares das crianças ao jantar.	73
Gráfico 5 – Acompanhantes das crianças às refeições.	74

Gráfico 6 A – Os gostos da mãe pelo consumo de legumes.	75
Gráfico 6 B – Os gostos da criança pelo consumo de legumes.	76
Gráfico 7 – Variedades de sopa consumidas pelos agregados familiares.	77
Gráfico 8 – O consumo de sopa pelos familiares da criança.	78
Gráfico 9 – Frequência de confeção de sopa pelas mães.	79
Gráfico 10 – Modalidades de sensibilização da criança para a importância da sopa.	79
Gráfico 11 – Análise da ementa escolar.	80
Gráfico 12 – Fontes consultadas pela mãe para confeccionar sopa.	81
Gráfico 13 – A importância do consumo de sopa para as mães.	82
Gráfico 14 – Avaliação da sopa pelas mães, sob diversos aspetos.	82
Gráfico 15 – Avaliação da sopa quanto ao trabalho para a sua confeção.	82
Gráfico 16 – Preferências das crianças por comida e bebida às refeições (almoço e jantar).	84
Gráfico 17A – Constituição do almoço tipo em casa das crianças.	85
Gráfico 17B – Constituição do jantar tipo em casa das crianças.	86
Gráfico 18A – Os legumes conhecidos pelas crianças.	86
Gráfico 18B – Avaliação gustativa dos legumes pelas crianças.	87
Gráfico 19 – Modos preferidos pela criança para comer legumes.	88
Gráfico 20 – O gosto da criança por sopa.	88
Gráfico 21 – Frequência do consumo de sopa pelas crianças.	89
Gráfico 22 – Local de consumo de sopa pelas crianças.	89
Gráfico 23 – Variedades de sopa preferidas pelas crianças.	90
Gráfico 24 – As razões invocadas pela criança para comer sopa.	90
Gráfico 25 – Melhorias a introduzir na sopa, desejadas pelas crianças.	91

INDÍCE DE FOTOGRAFIAS

Fotografia 1 – As crianças provando a sopa no jardim de infância (1).	93
Fotografia 2 – Os legumes e a fruta utilizada na confeção da sopa.	164
Fotografia 3 – As crianças provando a sopa no jardim de infância (2).	164
Fotografia 4 – As crianças provando a sopa no jardim de infância (3).	165
Fotografia 5 – As crianças provando a sopa no jardim de infância (4).	165

ABREVIATURAS

Eufic – The European Food Information Council

APN – Associação Portuguesa de Nutricionistas

FCNAUP - Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

OMS – Organização Mundial da Saúde

BAP - Balança Alimentar Portuguesa

INE – Instituto Nacional de Estatística

PNS – Plano Nacional de Saúde

UE – União Europeia

vol. - volume

Unesco – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

DGS - Direção Geral de Saúde

DGIDC - Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular

s.d. - sem data

DSO – Desenvolvimento do sistema olfativo;

DSG - Desenvolvimento do sistema gustativo;

IDA - Início da diversificação alimentar

B/C – Beringela / courgette

C/A - Cebola /Alho

F/F/A – Feijão-verde/favas/ervilhas

L/GB – Lentilhas/grão-de-bico

P/P - Pepino/pimento

C.F. Mãe - Come com frequência Mãe

C.V. Q. Mãe - Come de vez em quando Mãe

N.C. N.G. Mãe - Não come / não gosta Mãe

C.F. Filha(o) - Come com frequência Filha(o)

C.V. Q. Filha(o) - Come de vez em quando Filha(o)

N.C. N.G. Filha(o) - Não come / não gosta Mãe Filha(o)

Ac. BAM – Acompanhamento Batata/Arroz/Massa

Ac. Leg. - Acompanhamento Legumes

Ac. Salada - Acompanhamento Salada

J. I. - jardim de infância

g – grama

p.p.

-

pontos

percentuais

CAPÍTULO 1 - INTRODUÇÃO

1 – INTRODUÇÃO GERAL

A sopa é um dos mais importantes pratos que compõem as refeições do ser humano, desde tempos imemoriais até à atualidade. É, porventura, mesmo o mais completo, tanto pelas variedades existentes, como pelos seus potenciais ingredientes.

Desempenhou um papel fundamental na evolução histórica do ser humano.

A difusão do regime alimentar tendo por base os alimentos cozinhados em água, cozidos, da qual a sopa é o prato mais representativo, esteve na origem duma revolução na história da alimentação e por consequência da evolução humana, ocorrida no Paleolítico. Os nossos antepassados passaram a poder aproveitar na plenitude a totalidade das plantas e dos vegetais existentes na natureza envolvente, fruindo pela primeira vez de alguma abundância alimentar, consumida em mais de uma refeição saudável adequada aos membros mais fracos ou débeis: crianças, mulheres grávidas, idosos, doentes. Melhorou a saúde pública, aumentou a esperança média de vida da população e contribuiu para o início duma explosão demográfica passando os pequenos grupos de seres humanos a clãs, a tribos, e terá contribuído para uma expansão das populações para povoar novas regiões mais longínquas.

Simultaneamente, a adoção deste novo regime alimentar conduziu a outra/nova evolução intelectual dos seres humanos: comer alimentos cozidos fez com que o ser humano não necessitasse de fazer tanto esforço com o seu aparelho mastigador, originando uma redução dos seus músculos maxilares (as suas mandíbulas) e também dos ossos frontais do crânio. A consequência foi o aumento da capacidade craniana que originou o espessamento e o desenvolvimento dos lobos anteriores do cérebro, sede do controlo das atividades associadas. No final deste processo evolutivo o *Homo Sapiens* evoluiu para *Homo Sapiens sapiens*, o homem atual [Buonnassisi, 2001: 23].

A sopa enquanto prato alimentar das mais diversas classes sociais ao longo da História apresentou e continua apresentando uma grande variedade e diversidade a nível mundial, representando uma gama quase infinita de sabores gastronómicos à disposição do ser humano: de unto, de legumes, de leguminosas, de peixe, de carne, simples ou mistura destes diversos componentes, com pão ou simples. Os pobres comendo caldos e os poderosos comendo as sopas abundantes em carne... Constituiu para milhões de seres humanos, e possivelmente ainda constituirá para muitíssimos mais, o único prato duma refeição reconstituente, revigorante e regra geral, muito saudável. Conforme escreveu Emílio Peres «que a sopa se faz há milénios, faz; que é comum a muitas culturas, é; que na cultura mediterrânica atinge a importância de monumento alimentar, atinge!» [Peres, 2002: 3].

O consumo de sopa é função dum conjunto de fatores determinantes variando em função de cada ser humano, desempenhando o aspeto cultural um papel importante: fisiológicos, psicológicos, sociológicos, antropológicos, religiosos e económicos. A alimentação é assim um ato cultural, conforme afirma Montanari [2006: 7].

Se durante esses milénios a sopa foi o prato fundamental à sobrevivência do

ser humano, isto apesar da subnutrição que afetou/afetava grande parte da população mundial, a partir da segunda metade do século XX começou a decrescer o seu consumo, com o advento da sociedade de consumo, e a crescer o consumo de alimentos menos saudáveis com tendência para o crescimento da obesidade entre a população adulta e não só!

Constata-se que apesar de se falar cada vez mais, nas últimas décadas, de gastronomia, nutrição e alimentação saudável, nos diversos meios de comunicação social (televisão, rádio, jornais, revistas, sítios internet, blogues, livros de receitas e culinária), nunca se comeu tão mal, em termos nutricionais, como agora [Pitte, 1991: 213]. Na atualidade assiste-se, a nível mundial, à coexistência de duas situações algo contraditórias, a sobrenutrição e a subnutrição afetando parte importante da população mundial, incluindo as crianças com menos de cinco anos [OMS, 2013]. A sobrenutrição, conducente a situações de obesidade excessiva, afeta não somente os adultos, mas já afeta também muitas crianças, mesmo as mais jovens e com tendência para se agudizar. Obviamente, Portugal não se encontra imune a esta epidemia, possuindo também taxas elevadas de obesidade afetando a sua população, conforme mostram diversos estudos efetuados, por Cristina Padez, em adultos [2006] e crianças [2004] e Ana Rito, em crianças [2004].

Uma solução potencial para combater esta tendência, invertendo-a, passa pelo aumento do consumo de legumes e frutas: a célebre frase «consumir 5 legumes e frutos por dia ». Em finais de 2010, a dieta mediterrânica foi declarada património imaterial da Humanidade. O seu principal fundamento, para que o ser humano beneficie dum regime alimentar saudável, coloca a ênfase na importância do consumo diário de frutas, legumes e azeite. Assim, as sopas, constituídas por diversas variedades de legumes, representarão um prato salutar e adequado ao cumprimento (mesmo que parcial) dos princípios nutricionais da dieta mediterrânica.

Sendo esta afirmação verdadeira, por que razão tanta gente não gosta de sopa, não consome sopa?

2 - OBJETIVOS DA TESE

É muito frequente ouvir a seguinte afirmação proferida por pessoas adultas: «As crianças não gostam de sopa!». Como se as restantes faixas etárias tivessem uma grande apetência pelo consumo de sopa...

Perante tal afirmação, achámos pertinente definir como questão central da nossa tese:

Será que as crianças com idade compreendida entre os três e os seis anos, frequentando um jardim de infância, gostam ou desgostam de sopa?

Para fundamentar a resposta a esta problemática realizou-se um estudo de caso aplicando dois questionários, um respondido pelas crianças frequentando uma turma do jardim de infância do concelho de Leiria e o outro pelos respetivos encarregados de educação. Este estudo de caso teve os seguintes objetivos:

- Identificar os hábitos e os gostos alimentares das crianças do pré-escolar, com idades compreendidas entre os três e os seis anos.
- Determinar quais eram os fatores genéticos, familiares, culinários, sociais e económicos que influenciavam o gosto/desgosto das crianças pelo consumo de sopa, dos legumes, e por consequência também da sopa de legumes.
- Testar, na realidade, se as crianças gostavam ou não de sopa, provando e comendo uma variedade de sopa de legumes, que confecionámos na cozinha do jardim de infância.

As conclusões apuradas foram, sem qualquer dúvida, elucidativas. No entanto, as variedades de sopa preferidas, do ponto de vista gastronómico, poderão não coincidir com as variedades consideradas mais saudáveis, do ponto de vista nutricional. Torna-se fundamental analisar os resultados e as conclusões apuradas a partir do tratamento dos inquéritos aplicados aos encarregados de educação e aos alunos dessa turma para se compreender o seu significado, a sua abrangência e procurar encontrar soluções adequadas para incentivar, estimular ou mesmo aumentar o gosto pelo consumo de sopa nas crianças mais velhas, nos adolescentes e mesmo nos adultos.

3 - ORGANIZAÇÃO DA TESE

O enfoque da tese aborda a questão do gosto/desgosto da criança pela sopa. Partimos dum princípio característico do padrão alimentar saudável e que é facilmente realizável quotidianamente: conciliar o gosto gastronómico com uma alimentação nutricionalmente equilibrada ao longo de toda a vida do ser humano. Para se atingir esse objetivo é indispensável que cada ser humano seja bem educado sob o ponto de vista alimentar, isto é, que conheça, saiba apreciar, goste e coma uma grande variedade de legumes, que são os componentes importantes, senão mesmo fundamentais, da ilimitada diversidade de pratos alimentares à disposição da Humanidade.

O tratamento da temática da tese implicou uma abordagem multidisciplinar baseada em diversas disciplinas científicas: Gastronomia, História, Geografia, Economia, Fisiologia, Psicologia, Nutrição e Sociologia, entre outras. Uma dificuldade sentida durante a elaboração da tese relacionou-se com a raridade (ou mesmo a quase total inexistência) de literatura abordando esta temática não somente na sua globalidade, mas também nalgumas das disciplinas mencionadas. Se, em termos gastronómicos, para o tema «sopa», existe um excesso de literatura, nalgumas das outras disciplinas há um défice. Assim, os livros, estudos, ou artigos existentes abordam aspetos parcelares da temática relacionados com uma única disciplina: neofobia alimentar, consumo de sopa por adultos, ingestão de sopa (em lata) e saciedade em crianças, consumo de (alguns) legumes pelas crianças, influência do consumo de sopa sob o controle da obesidade (mas em maiores de 6 anos).

Apesar das dificuldades, limitações e contratemplos que foram surgindo durante a fase de elaboração e redação da tese pretendemos que esta tivesse um fio condutor lógico e coerente desde a introdução até à conclusão geral que se comprova pela ordenação dos seus capítulos.

O Capítulo 2 apresenta e caracteriza os diversos tipos de sopa, sob o ponto de vista

gastronómico, que se podem confeccionar e consumir.

O Capítulo 3 conduz-nos por uma breve viagem sobre a evolução da sopa ao longo da História, tanto a nível nacional, como do resto do Mundo.

O Capítulo 4 descreve e caracteriza o gosto gastronómico do ser humano, pelos diversos alimentos, tanto a nível da sua fisiologia, como dos fatores determinantes das escolhas alimentares: económicos, psicológicos, sociológicos e culturais, entre outros.

O Capítulo 5 aborda a temática da alimentação saudável, sob o ponto de vista nutricional. Analisa as causas do estado atual da saúde pública marcada por uma tendência crescente para a prática duma má alimentação (não saudável) com a inevitável consequência em termos de doenças epidemiológicas, flagelo afetando não somente adultos, mas também crianças. O respeito pelos princípios da dieta mediterrânica, com o consumo abundante de legumes e fruta, aparece como uma solução possível para a inversão dessa tendência epidemiológica. E aí a sopa, preferencialmente de legumes, surge como o prato mais recomendado para se praticar e gozar (d)uma alimentação saudável. Não é por acaso que a legislação portuguesa regulamentando os refeitórios escolares, ao definir a composição da ementa escolar, torna obrigatória a disponibilização diária duma variedade de sopa de legumes a todos os alunos frequentando esses refeitórios, desde o jardim de infância até ao secundário.

O Capítulo 6 é dedicado ao gosto alimentar da criança, analisando a sua formação e as suas características, desde o nascimento até aos 6 anos, fase temporal fundamental da sua formação fisiológica e psicológica, colocando o enfoque na aprendizagem alimentar, na neofobia alimentar e nos princípios da educação alimentar saudável.

O Capítulo 7 caracteriza-se pela sua componente quantitativa, pois engloba a análise e interpretação dos resultados obtidos a partir das respostas às diversas questões dos inquéritos aplicados, aos encarregados de educação e às crianças da turma do jardim de infância estudadas, e relacionados com os hábitos e as preferências alimentares. A sopa e os legumes ocupam lugar de destaque nos inquéritos.

Em relação ao que se diz frequentemente, será verdade que muitas crianças não gostam de sopa, se recusam consumi-la? Esta é a questão principal da tese.

As questões que se seguem resultam desta principal: quais os fatores principais que determinam o gosto ou o desgosto pelo consumo de sopa, em particular a sopa de legumes, em crianças dos 3 aos 6 anos, que frequentam o jardim de infância? Pretende-se também determinar quais os legumes mais apetecíveis para as crianças desta faixa etária, bem assim como a relação entre estas preferências e as variedades de sopa de legumes preferidas.

Para comprovar as suas reações/respostas à questão do gosto/desgosto pela sopa confeccionou-se no jardim de infância e deu-se a provar a todas as crianças da turma uma verdadeira sopa de legumes.

O Capítulo 8 engloba: a temática da discussão dos resultados obtidos a partir dos inquéritos, comparando estes com os obtidos noutros estudos ou artigos científicos na abordagem dos mesmos aspetos da tese, ou com suas as fundamentações teóricas; as conclusões fundamentais decorrentes da análise das respostas dadas ao inquérito e em particular, a resposta à questão principal da tese; e finalmente o conjunto de sugestões diversas para o futuro tanto em termos de educação alimentar, quanto em termos de pesquisas futuras.

O Capítulo 9 coloca o enfoque na principal conclusão apurada nesta tese.

CAPÍTULO 2 – A SOPA E A GASTRONOMIA

«A gastronomia é a preferência apaixonada, racional e habitual por todos os objectos que agradam ao paladar»
[Brillat-Savarin, 2010:107]

A alimentação saudável do ser humano deverá conduzir à plena satisfação das suas necessidades fisiológicas, energéticas e nutricionais, proporcionando-lhe, em simultâneo, o prazer e o gosto pela ingestão desses mesmos alimentos ou nutrimentos. Afinal, sempre é possível comer com prazer, de modo saudável, sem custos excessivos, bastando para tal querer e ter os meios para o fazer.

A alimentação humana tem evoluído ao longo da História, tanto quanto às suas componentes ou matérias primas alimentares, aos territórios geográficos de produção das matérias primas alimentares e/ou de muitos alimentos confeccionados e prontos a comer, às tecnologias utilizadas para a confeção dos alimentos, bem assim como os seus modos de apresentação aos consumidores alvo dos mesmos.

A calorosa descoberta do fogo, com as suas múltiplas utilizações tecnológicas, foi o rastilho temporal para que um mesmo alimento pudesse ser confeccionado de múltiplas maneiras, ao gosto do comedor... Fogo este que facilitou a fabricação artesanal de muitos instrumentos, ferramentas com múltiplas aplicações... O pote de barro, o «pot» francês, ou panela de barro, foi o utensílio culinário chave, que permitiu uma revolução no modo de preparação e de confeção alimentar: cozidos, guisados, refogados... [Buonassisi, 2001: 34-59].

Cozer os alimentos! Eis uma ótima solução, para a saúde, para o gosto, para o paladar do ser humano. A sopa é um dos melhores produtos do cozedura dos alimentos! A retenção de todos os componentes vitamínicos e nutricionais dos alimentos, dentro da panela, faz jus ao sábio princípio base do desenvolvimento sustentável humano: «nada se perde, tudo se transforma» e aproveita!

Sopas. Ensopados. Migas. Açordas. Caldeiradas. Sopas de legumes, sopas de peixe, sopas de carne. Ensopado de borrego, ensopado de cabrito. Migas de batata, migas gatas. Açorda de sável, açorda de marisco. Caldeirada de enguias, caldeirada de sardinha...

Estas diferentes variedades de pratos comidos durante refeições, conforme o gosto e/ou a disponibilidade de cada ser humano, fazem parte do património gastronómico das diferentes regiões, dos diferentes países onde foram criados, e continuam alimentando gostosamente gerações de pessoas.

A gastronomia é, parafraseando Brillat-Savarin, «o conhecimento racional de tudo o que se relaciona com o homem, enquanto ser que come.

A sua finalidade é zelar pela conservação do homem, usando alimentos da melhor qualidade. (...) A gastronomia tem a ver com: (...) a cozinha, pela arte de preparar os pratos e de os tornar agradáveis ao gosto» [Brillat-Savarin, 2010:56].

Alain Ducasse acrescenta: «a gastronomia cultiva também no consumidor uma

inteligência do gosto e um espírito de curiosidade.(...) A gastronomia participa também um pouco do devir das sociedades. Preservando a memória dos sabores e dos saberes-fazer, a especificidade dos *terroirs* e das identidades. (...) Que a ciência do gosto seja uma ferramenta da educação moral. Estou intimamente persuadido que as nossas crianças não poderão crescer normalmente se os viéssemos a privar de tudo o que a terra preserva de sabores e de tesouros culinários» [Ducasse, 2003: 457].

Convém salientar alguns elementos que podem obstar a um conhecimento global e científico, desses saberes e conhecimentos alimentares e gastronómicos, em especial, em relação a diferentes interpretações quanto a alguns conceitos.

Um primeiro, diz respeito às fontes mais verídicas relativas à cozinha de antigamente. Revel defende que os tratados de cozinha nem sempre são as fontes mais confiáveis, pois os seus autores têm geralmente, por tendência, prescrever e não descrever. As fontes mais fiáveis quanto aos costumes, as ementas e os modos de antigamente, na sua perspectiva, são as obras literárias pois são, por natureza, descritivas ou «ingénuas» [Revel, 2007: 14].

Outro aspeto extremamente importante, de total pertinência nesta nossa análise da sopa, ou das diferentes noções ou conceitos de sopa, prende-se com as suas conseqüentes variações e definições, tanto a nível histórico, como a nível geográfico, desde o local, passando pelo regional, até chegar ao nacional ou internacional. Flandrin chama a atenção para a necessidade de se proceder a uma análise extremamente detalhada das diferentes receitas para confirmar ou infirmar a semelhança das mesmas, tanto quanto aos ingredientes, como quanto aos modos de confeção [Flandrin, 1983: 5-14].

2.1 - A GASTRONOMIA DOS SABORES

«Jacinto ocupou a sede ancestral (...) esfregou energicamente, com a ponta da toalha, o garfo negro, a fusca colher de estanho. Depois, desconfiado, provou o caldo, que era de galinha e rescendia. Provou – e levantou para mim, seu camarada de misérias, uns olhos que brilharam, surpreendidos. Tornou a sorver uma colherada mais cheia, mais considerada. E sorriu, com espanto: - Está bom!

Estava precioso: tinha fígado e tinha moela: o perfume enternecia: três vezes, fervorosamente, ataquei aquela caldo.

- Também lá volto! - exclamava Jacinto com uma convicção imensa. - É que estou com uma fome... Santo Deus! Há anos que não sinto esta fome.

Foi ele que rapou avaramente a sopeira» [Eça de Queiroz, *A Cidade e as Serras*: 143].

Sopa. Sopas de legumes, de peixe, de carne, caldos, caldeiradas, canjas, cozidos, açordas, ensopados, gaspachos, consomés, purés, cremes, migas, minestrone, veloutés, vichyssoises... Existe uma grande variedade de pratos caracterizados sob a designação popular genérica de sopa.

A sopa, enquanto prato importante, completo, saudável, tem qualidades para ser, por vezes, prato único para um almoço ou jantar.

Mas, afinal de onde deriva a origem do seu nome, qual é a sua etimologia?

O *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa* indica-nos que sopa deriva do francês: soupe (suppa), família supôn. Em germânico também existia sùppa, desde o século VI, «pedaço de pão empapado em líquido», dando origem a sopas, «sopa de pão» [*Dicionário Houaiss*, 2003: 7461].

Existem muitas definições de sopa. Entre estas, apresentamos algumas:

Bento da Maia define sopa como «uma substância sólida misturada com um caldo qualquer; as sopas (...) são geralmente muito leves nos jantares compostos de muitos pratos. Nos jantares muito simples avulta muitas vezes a parte sólida da sopa» [Maia, 1984: 407].

Brillat-Savarin, na sua qualidade de gastrónomo espirituoso e esclarecido, dá-nos a sua visão sobre a sopa, o modo de a confeccionar, os benefícios para a saúde, aproveitando para tecer os maiores elogios às sopas francesas: «Ao caldo, juntam-se legumes ou leguminosas para lhe acentuar o gosto, e pão ou massas para o tornar mais nutritivo. Desta mistura, resulta aquilo a que chamamos sopa.

A sopa é uma comida saudável, leve, nutritiva, que faz bem a toda a gente; aconchega o estômago, predispondo-o para receber e para digerir outros alimentos. As pessoas com propensão para a obesidade só deveriam tomar caldos.

Geralmente, toda a gente está de acordo que, em mais nenhum outro lugar, se come uma sopa tão boa como em França (...) porque a sopa é a base da dieta nacional francesa, e a experiência de séculos levou-a a atingir a perfeição» [Brillat-Savarin, 2010:73-74].

Rosario Buonassisi define as sopas como «os pratos culinários em que os alimentos vegetais e animais são preparados por cozedura em meio maioritariamente aquoso, alimentos que serão de seguida consumidos com o caldo resultante desse cozido. O caldo pode ser mais ou menos concentrado ou ser mais engrossado pela adição de outros ingredientes. Em todos os casos, as sopas serão sempre consumidas com uma colher!» [Buonassisi, 2001:17].

Albino Forjaz Sampaio, grande defensor da gastronomia portuguesa, afirmou sem a mínima dúvida, e em tom de resposta inteligente a Brillat-Savarin: «Em alguns povos a sopa é a preparação para o jantar; em Portugal a sopa já é o jantar» [Sampaio, 2000:20].

A sopa é um prato mitológico da culinária universal. Prato com um historial antiquíssimo, o decano dos pratos culinários da cozinha de todos os tempos. Prato simples inicialmente, à base de água e alguma erva ou vegetal, prato descoberta da arte de cozinhar líquidos, até atingir o estatuto de prato de referência gastronómica «*duplex*», simultaneamente prato duplo – primeiro, sopa ou caldo e prato segundo, de carne ou peixe.

Houve um momento histórico em que se impôs uma distinção entre as sopas vulgares ou rústicas e as sopas distintas ou potagens, continuando as primeiras a desempenhar um papel fundamental na alimentação humana, enquanto as segundas assumiram a sua função nas ementas mais festivas ou comemorativas de acontecimentos especiais.

As sopas vulgares ou rústicas, sempre existiram em cada civilização, cada país, cada época, cada *terroir*, bem conhecidas, definidas, com as suas

especificidades e especialidades que nos levam, numa saborosa volta ao mundo: bouillabaisse, gaspacho, olla podrida, harira, minestrone, garbure, cook a leek escocês, caldo verde, borscht, mullingatawny indiano ou aalsuppe de Hamburgo.

De entre os pratos «*duplex*», vale a pena salientar dois que representam monumentos gastronómicos da cozinha tradicional portuguesa: o cozido à portuguesa, rico em saborosas e variadas carnes, batatas, legumes diversos e couves coração e tronchuda abundantes, que depois de comido nos incita a quebrar as regras das boas maneiras à mesa, bebendo o caldo restante diretamente do prato, sem colher, sem nada! Que delícia! Ou então, uma saborosa e cheirosa caldeirada rica de peixe, ou somente de bacalhau ou de petingas, com batatas e muito tomate, em que, depois de comidos os alimentos sólidos, nos apetece comer à colher, com o mesmo apetite do início, o caldo restante no prato, ou no tacho da caldeirada. Que sabor! Que delícia! Alain Ducasse afirma, com elevado conhecimento, «conseguir uma sopa apurada, é não somente juntar com felicidade diversos ingredientes numa marmitta e abandoná-los à sua sorte. O exame atento dos legumes e o conhecimento preciso que se pode ter, a recordação de certos preceitos de economia doméstica e este apetite profundo pelos gostos intensos permitem refinamentos insuspeitos. (...) No reino das sopas, a consistência é frequentemente rainha» [Ducasse, 2003: 468-469].

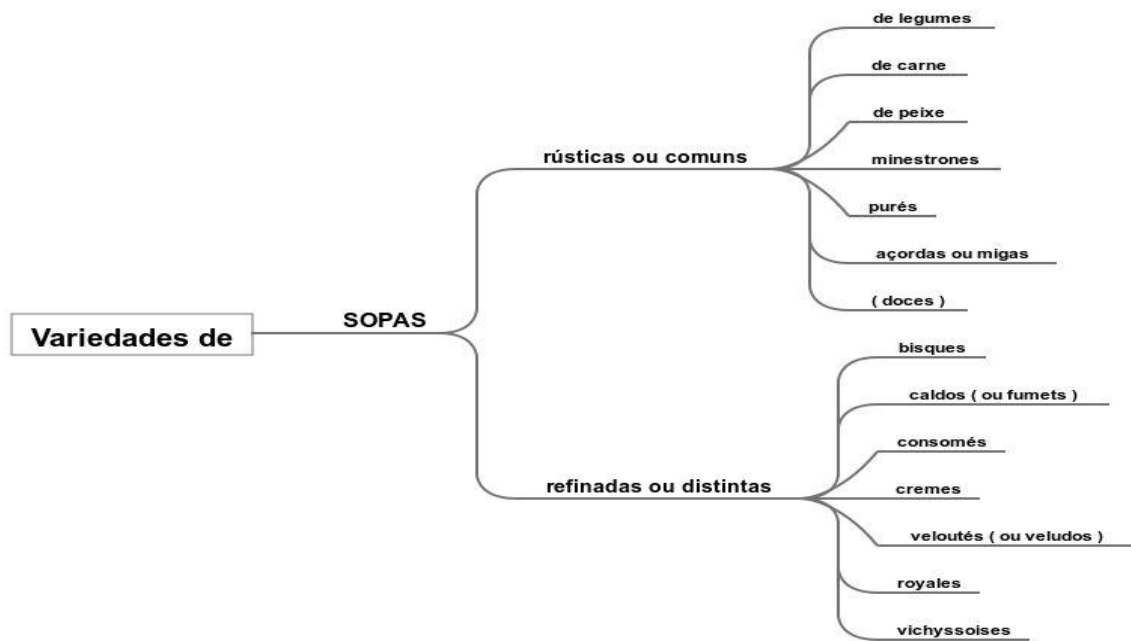
2.2 – TIPOS DE SOPA

Existe uma grande variedade de tipos de sopa, diferenciadas em função do seu modo de confeção e também dos ingredientes de base constituintes das mesmas.

A consulta de variadas fontes culinárias da autoria de diferentes escritores, gastrónomos, chefes de cozinha mostra-nos que não existe uma classificação padrão do grandioso universo da sopa. Há sopas e sopas... De Brillat-Savarin [2010] a *O Mestre Cozinheiro* [10^a ed.], de *La Cuillère d'Argent* [2010] a *l'Art Culinaire Français* [1957], de Curnonsky [1953] a Minerdo & Novellini [2009], de Clifford A. Wright [1999] a Rosario Buonassisi [2001], não existem dois autores culinários que utilizem a mesma classificação-tipo para a sopa. Na *Grande Enciclopédia da Cozinha* divide-se a sopa em seis grupos: caldos claros, caldos ligados, cremes, purés, veloutés e especiais [Modesto (dir.): 384].

Perante tamanha diversidade optou-se pelo ponto de vista de Alain Ducasse (2003), que divide o grupo das sopas em duas famílias: as sopas rústicas ou comuns e as sopas refinadas ou distintas, embora para algumas variedades a linha distintiva seja muito ténue.

Figura 1 – Variedades de sopas



Fonte: Adaptação da classificação Ducasse [2003: 467-468]

2.2.1 - A família das sopas rústicas

As sopas rústicas englobam a grande maioria das sopas existentes e consumidas, desde tempos imemoriais até ao presente.

A sopa encontra-se intimamente ligada ao pão... a fatia de pão sobre a qual se deitava um caldo ou qualquer outro líquido.... Molhar a sopa!

Roby Amorim define assim a sopa dos tempos presentes: «é um caldo não passado nem ligado, engrossado com pão, massa, arroz e guarnecida de carne, peixe e legumes diversos» [Amorim, 2005: 163].

A infinita variedade de sopas existentes dá para satisfazer os mais variados gostos e apetites. Rancho, cozido à portuguesa, caldeiradas dos mais diversos peixes, açordas, migas... Algumas variedades são, por si só, uma refeição completa, sopa e segundo prato.

As sopas de legumes

As sopas de legumes são sopas em que as diversas variedades de legumes, combinadas entre si em pequeno ou grande número produzem apetitosos pratos, de múltiplos efeitos coloridos, infinitos odores e outros tantos sabores. Engrossam-se com pão, massa ou arroz para lhes dar a consistência ideal. Geralmente temperam-se com um golpe de azeite, embora nalgumas regiões também seja frequente a opção por algumas fatias de carne de porco entremeada. De entre as múltiplas variedades podem-se mencionar: a sopa juliana, o caldo verde, a sopa camponesa de couves com feijões.

As sopas de carne

As sopas de carne são as que se caracterizam por terem como elemento

distintivo principal na sua composição um certo tipo de carne: vaca, porco, borrego, frango ou galinha, entre outras. Por exemplo: a sopa da pedra, o cozido à portuguesa, a canja.

As sopas de peixe

As sopas de peixe são as que se caracterizam por terem como elemento distintivo principal na sua composição um certo tipo de peixe: bacalhau, sardinha, uma mistura de várias espécies de peixe, mariscos diversos, entre outros. Por exemplo: as sopas ricas, as caldeiradas.

As minestrone

A minestrone é uma sopa de legumes, de origem italiana, enriquecida com arroz ou massa. No passado, os italianos começavam a refeição com uma sopa de legumes. Esta sopa pode ser de três tipos. Uma sopa de legumes simples – a minestra, uma sopa de legumes mais leve – a minestrina, ou uma sopa de legumes completa - uma minestrone, engrossada com massas ou arroz e que pode servir de refeição completa [*Larousse Gastronómico*, vol. 2, 1990: 290].

Os purés

O puré é um preparado simples ou composto, por uma ou mais variedades de matérias primas, vegetais, hortaliças, leguminosas, carnes ou peixes, ou eventualmente legumes, que depois de cozidos, são desfeitos ou triturados e reduzidos a um tipo de papa que pode ser consumido como tal, simples, ou acompanhando outros alimentos complementares, por exemplo, puré de batata ou de legumes, com carne ou peixe. Adicionando-lhe água e um golpe de azeite, deixando-o ferver mais um pouco torna-se uma apetecível variedade de sopa.

As açordas e as migas

As açordas e migas designam o mesmo prato culinário, embora a sua designação possa variar duma região para outra: assim numa o tal prato é designado por açorda e noutra região o mesmo é conhecido por migas. A confeção dum prato de açorda ou de migas tem como elementos base: o pão, geralmente duro, migado em pedaços, um elemento gordo para adubar esta iguaria; azeite ou gordura animal, sal, erva ou ervas aromáticas, eventualmente outro alimento vegetal e água quente que se derrama sobre o pão duro. Poderá ter como componentes adicionais: carne de porco frita, bacalhau cozido, outros alimentos vegetais (tomates, etc) e mesmo ovos cozidos ou escalfados. Representa um monumento culinário, pelo facto da sua base principal ser o pão e a água, afinal aquilo que caracteriza a sopa [Modesto, 2005: 138].

As sopas doces

As sopas doces são sobremesas que levam na sua composição pão, fervido em água ou leite, aos quais se adiciona açúcar e gemas de ovos. Depois de cozidas são servidas, polvilhadas com canela. Esta é a base das sopas douradas, podem variar na sua composição levando adicionalmente entre

outros ingredientes, amêndoa pelada ou moída, doce de chila, cidrão, água de rosas.

As sopas doces, à base de fruta, levam na sua composição a fruta, açúcar, casca de limão, canela em pó, cozidos em vinho tinto ou generoso. Servem-se deitando sobre pão (eventualmente frito ou torrado) esta calda quente.

«O comer era à lauta, do melhor, caldo de leite com abóbora, sopa doce, arroz com gravanços, reixelo guisado com trigo, iguarias estas de provar e mugir por mais. Punha-se à prova o dedo das cozinheiras!» [A. Ribeiro, *Terras de Demo*, 1983: 44].

2.2.2 - A família das sopas refinadas

Albino Sampaio classificou esta família de sopas como «caldo aguado e leve, que mais parece tigela de água suja do que alimento reconfortante e propulsor de actividades» [Sampaio, 2000: 215].

São as sopas que participam das refeições de cerimónias, delicadas, finas, fidalgas...

A bisque

A bisque é uma sopa aveludada, cremosa e condimentada, feita à base de crustáceos (lagostins, lavagantes, caranguejos, lagostas, etc.). É apurada com vinho branco e conhaque, à qual se adiciona nata fresca. Utiliza-se a carne dos crustáceos, cortada em pequenos cubos para a guarnição, e a carapaça triturada para a confeção do puré inicial [*Larousse Gastronómico*, vol. 1, 1990:118].

Os caldos

Há caldo e caldo. Na aceção geral, sobretudo antigamente, caldo era um termo que definia qualquer tipo de sopa. Antigamente, era o primeiro prato de todas as refeições, servindo quase sempre de único das classes pobres. Os ricos adubavam-no com carne de vaca ou de porco, enquanto os pobres o adubavam com azeite ou com um pedaço de toucinho de porco.

«Os homens comeram o caldo e, só depois deles, comeram pelas mesmas malgas a mulher e a filha. Comido o caldo, Joana tirou da panela um bocado de toucinho, colocou-o sobre um bocado de broa e estendeu-o ao visitante» [Manuel Tiago, *Até Amanhã Camaradas*, 1989: 25].

O caldo é o líquido resultante da cozedura das carnes ou legumes em água, à qual foram adicionados diversos legumes (no caso das carnes) e outros condimentos. É utilizado, como a componente líquida, para confecionar certos pratos, em vez de se usar água simples, e também para preparar molhos e sopas. O caldo é a base, a alma dos molhos.

Para facilitar a vida na cozinha, a indústria alimentar fabrica vários preparados industriais, apresentados sob a forma de concentrados líquidos ou sólidos - os caldos de carne, de galinha, de legumes - que, depois de dissolvidos em água, permitem obter rapidamente os respetivos caldos

servindo de base a qualquer preparação culinária.

Os consomés

O consomé é um caldo de carne de vaca, de aves, de caça ou de peixe, servido frio, quente ou morno. Pode-se fazer a distinção entre o consomé simples e o verdadeiro consomé.

O consomé simples é apenas o caldo onde foram cozidas as carnes. Na cozinha do dia a dia, pode ser servido tal e qual, como sopa simples ou como sopa completa, podendo levar entre outros ingredientes: carne desfiada, massinhas ou aletria, queijo ralado, pedaços de pão.

O verdadeiro consomé é servido como sopa nos jantares de cerimónia, ou como caldo nos copos de água ou nas ceias de sociedade [*Larousse Gastronómico*, vol. 1, 1990: 302].

Os cremes

O creme é uma sopa preparada com fundo branco, antigamente era com leite e refogado leve, ou com molho bechamel, ligada com maizena ou farinha de arroz, à qual se adiciona nata fresca e eventualmente gemas de ovos, dando-lhe assim uma consistência untuosa. O elemento base poderá ser constituído por um legume, arroz (ou cevada), uma ave ou um crustáceo. Os cremes são geralmente guarnecidos com elementos decorativos ou com cubos de pão torrado, entre outros [*Larousse Gastronómico*, vol. 1, 1990:330].

Os veloutés (ou sopas aveludadas)

O *velouté* é uma sopa rica preparada com natas e ovo. Prepara-se a partir duma sopa, à qual se adiciona, em final de confeção, as natas e ovo. Algumas sopas são mais adequadas a este tipo de preparação: velouté de espargos e velouté de cogumelos.

As royales

A *royale* é um creme moldado, utilizado cortado, sob diversas formas (em pequenos dados, em losangos, em estrelas, etc), enquanto guarnição de uma sopa clara.

Este creme é feito à base de consomé e de ovos, de puré de legumes ou de aves também ligado com ovo, cozido em banho-maria em formas apropriadas, sendo depois desenformado e cortado a gosto [*Larousse Gastronómico*, vol. 3, 1990: 157].

As vichyssoises

A vichyssoise é uma sopa de alho francês e batatas, ligada com natas e guarnecida com cebolinho picado. A vichyssoise é servida fria. Por extensão, também designa uma sopa fria preparada com um legume diferente (courgette, por exemplo) e batata [*Larousse Gastronómico*, vol. 3, 1990:298].

CAPÍTULO 3 – UMA HISTÓRIA APETECÍVEL DA SOPA

3.1 – HISTÓRIA MUNDIAL DA SOPA – ALGUNS ELEMENTOS

A história da sopa encontra-se intimamente ligada à evolução da história da alimentação a nível mundial. Os homens, as regiões, as tradições, as culturas, as evoluções climáticas, a demografia, as migrações, a saúde das populações, as políticas agrícolas e alimentares, tantos fatores que contribuíram e continuam contribuindo para a evolução da história da alimentação.

3.1.1 - A Pré-história

No início, a alimentação do ser humano baseava-se na colheita espontânea de bagas, sementes, frutos existentes na natureza, bem assim como na caça de animais selvagens e na pesca ou captura manual de peixes disponíveis nos meios aquáticos. A descoberta do fogo, a aprendizagem progressiva da sua utilização controlada, em múltiplas atividades, permitiu desenvolver um conjunto de tecnologias de produção de novos produtos e serviços, ao longo da evolução histórica da humanidade, entre elas a da confeção da sopa.

Antes do desenvolvimento das tecnologias de produtos de argila, com a aparição de potes, de panelas, de ânforas, entre outros, para cozinhar ou conservar alimentos diversos, já alguns humanos cozinhavam em recipientes naturais ou escavados na rocha onde colocavam os alimentos em água, aos quais ia adicionando pedras tornadas incandescentes, por ação do fogo, para serem cozidos e também para separar a gordura, ingrediente alimentar muito apreciado tanto pelo seu gosto, como pelo seu valor energético [Freedman, 2007:46 & Clarkson, 2010:21]. Por si só, esta técnica produziria sopas sem grande sabor [Maurizio, 1932:53]. Eventualmente, também cozinhariam, ou pelo menos aqueceriam suficientemente, os alimentos colocando-os dentro do estômago de animais esfolados, uma variação do princípio *haggis*, de origem mongol. Esta prática era utilizada pelas tribos nativas “«índias» das Grandes Pradarias da América do Norte [Clarkson, 2010:22].

Os potes e as panelas de barro representaram um passo muito importante na passagem do ser humano de nómada a sedentário, facilitando simultaneamente o início de uma clara e prolongada no tempo (até meados do século XIX, com o início efetivo da igualdade entre géneros) divisão de tarefas no seio do casal, entre homem e mulher. A confeção de alimentos e de refeições nestes novos utensílios, permitiu conservá-los por mais tempo que de uma simples refeição, voltar a aquecê-los ou complementar o conteúdo inicial da panela com novos alimentos. Desta forma houve uma libertação de tempo da mulher para realizar outras tarefas para além das domésticas... E sobretudo, ou pelo menos de forma importante, permitiu um progresso fundamental da saúde humana, pois os alimentos cozinhados em potes ou panelas representaram uma melhoria substancial das qualidades nutricionais e gastronómicas dos alimentos

Deu-se uma evolução sequencial na História da Civilização, sobre a Terra. O homem das cavernas iniciou assim um processo conducente à criação de tribos, de nações, de impérios...

3.1.2 – A Antiguidade

A Mesopotâmia, o Egito e Israel

O pão representava o alimento básico para a esmagadora maioria da população tanto na Mesopotâmia, como no Egito. No fim de contas, as classes socioeconômicas mais fracas destas duas civilizações.

Afinal, o trigo teve a sua origem na Mesopotâmia, difundindo-se posteriormente para a bacia mediterrânica, Pérsia, Índia, China e restantes regiões.

Na antiga Mesopotâmia consumia-se sopa de carne, carne esta destinada preferencialmente às classes mais ricas, dos soberanos e dos deuses [Santos, in Silva (coord.), *História da Alimentação*; 2007:11].

Admite-se que, a sopa de lentilhas, já era conhecida e confeccionada no Antigo Egito [Tallet, 2006:166].

Outra variedade de sopa dessa época – a *mulukheya*, extremamente doce, muito famosa na atual cozinha egípcia, é confeccionada à base de carne de pato e de legumes. Entre estes, uma variedade de alface, já existente, no Antigo Egito: a *mulukheya*, que dá o nome à sopa [Tallet, 2006:132 & Buonassisi, 2001:66].

A Bíblia é uma fonte de informação importante acerca da alimentação dos povos vivendo na região do Próximo Oriente, onde se situa Israel e áreas geográficas contiguas, Judeus e outros, durante o período temporal entre 1100 – 1200 A. C. e 100 D. C.

A Bíblia, no Antigo Testamento, faz referência a vários tipos de sopas: a sopa de lentilhas [Gênesis, *Bíblia Sagrada*: 25], o cozido de malvas e de frutos silvestres, ambos colhidos no campo [2 Reis, 4, *Bíblia Sagrada*:38] e o ensopado de cabrito [Juízes 6, *Bíblia Sagrada*:19-20].

As grandes Civilizações Clássicas Ocidentais: a época greco-romana

A civilização grega seguida pela civilização romana deixaram uma marca fundamental no modo e na cultura alimentar da bacia mediterrânica, a famosa trilogia «pão, vinho, azeite». Estes três produtos alimentares são considerados a base do modelo da alimentação mediterrânica ou dieta mediterrânica.

A alimentação base das classes populares, em Roma, era constituída pelas *puls*, papas de cereais e leguminosas, simples ou condimentadas [Castro, 1997:18]. As *puls* eram uma variedade «pobre» de sopa: cereais ou leguminosas, desfeitos em água, e cozidos na mesma.

A sopa de lentilhas era uma das bases de alimentação das tropas romanas [Castro, 1997: 24-25].

A época árabe

A influência árabe é importante na alimentação de grande parte da bacia mediterrânica, na sequência da expansão árabe muçulmana, iniciada no século VII e que durou até ao século XV. Esta influência faz-se sentir, nesta bacia, desde o norte de África, Médio Oriente até à Turquia, regiões onde a religião professada pelas suas populações é esmagadoramente muçulmana, bem assim como na Península Ibérica (*Al Andalus*), na Sardenha, na Sicília, no extremo sul de Itália, em Malta, Chipre e Creta.

A cozinha árabe salienta-se pela importância dada às massas, à doçaria, à comida colorida e abundante em legumes, onde as carnes de cabrito e borrego são muito utilizadas.

O legado culinário árabe é importante, destacando-se os ensopados, os guisados, as migas, as açordas e os gaspachos. Nas sopas cozinhadas nas panelas, denominadas «*alcuzcuceros*», destacam-se a *iota*, a *tafaya* e a *saiina* [Aguilera, 2001:114].

A *iota* era feita com o caldo de cozedura da carne, em que se usavam borragem e outras plantas; a *tafaya* com carne de borrego, cozida com ervas, e uma certa dose de azeite; a *saiina* com verduras cozidas numa base com farinha [Aguilera, 2001:144].

3.1.3 - A Idade Média

Durante a Idade Média, a alimentação humana na Europa foi fortemente marcada pela Igreja Católica.

Em muitos dias magros, em que o consumo de carne era proibido, o peixe era de regra, quando havia dinheiro para o comprar. As classes mais desfavorecidas consumiam sopa e conduto. O consumo de pão e vinho eram elevados.

Existem algumas fontes relativas à alimentação e receituário dos pratos consumidos pelas classes poderosas, reis, nobreza e clero, tanto pelo relato de banquetes e de refeições tomadas por membros destas classes ou por alguns (poucos) livros de cozinha escritos por cozinheiros reais ou da nobreza, durante a Idade Média.

No que concerne ao receituário da alimentação popular, as receitas do povo, pouco ou nada existe, conforme escreve Iria Gonçalves, referindo-se a Portugal, mas extensível a toda a Europa: «em termos das receitas preparadas pela camponesa medieval, aquilo que nos chegou é quase nada, porque até as apортаções trazidas até nós pela arqueologia, quer como restos de alfaias de cozinha, quer como resíduos alimentares, ajudam pouco nesta vertente da questão» [Gonçalves, in Mattoso (2010), *A Idade Média*: 244].

A diferenciação na alimentação era importante entre as diferentes classes sociais, mais ainda durante a Alta Idade Média, conforme observou Jacques Legoff: «a alimentação é a primeira ocasião para as classes dominantes da sociedade manifestarem a sua superioridade» [Montanari, 1983:57].

A sopa ou caldo, ou mesmo sempre caldo sobre pão, fazia parte da alimentação quotidiana do povo.

Estas sopas eram frequentemente cozinhadas em marmitas penduradas em correntes sobre as brasas, à base de carne de porco enquanto complemento, cereais, leguminosas e legumes [Montanari, in Flandrin & Montanari (vol.1), 2008:263].

As outras carnes, com exceção de alguma caça, e galinhas ou frangos velhos, em dias de festa, não faziam parte da alimentação. O *pauper* comia portanto pouco e mal [Aguilera, 2001:120 & Montanari, 1983:58].

A soparia era um caldo espesso, com toucinho, alho, pão, couve-galega, nabiças e rabo de porco servida com uma concha [Aguilera, 2001:122].

A sopa dos mosteiros, situados na Polónia e na Letónia, uma sopa de sementes de cânhamo era muito frequente nessas casas, alimentando não somente os pobres, como o clero residente. Esta sopa ainda era habitual, na Letónia, no início do século XX [Maurizio, 1932:96].

A nobreza, e parte do clero, consumia pouca sopa. Os legumes e as hortaliças, em particular, as que se colhiam sob a forma de raízes do chão, também não eram muito apreciadas, nem consumidas. A preferência alimentar recaía na carne de animais, em particular a de caça, a que era a mais adequada para o *potens*

[Coelho,1990: 13].

A alimentação abundante do *potens*, ficou marcada pelo uso e abuso das especiarias, enquanto condimento culinário, símbolos ostentatórios de poder e de riqueza [Montanari, 1983:57].

3.1.4 - A Idade Moderna

As descobertas da América, por Colombo, do caminho marítimo para a Índia, por Vasco da Gama, e do Brasil, por Pedro Álvares Cabral, todas no último decénio do século XV, originaram a prazo, uma profunda alteração e transformação das dietas alimentares dos povos de todo, ou quase todo, o Mundo.

Os novos alimentos originários da América, detalhadamente descritos por Sophie Coe em *Las primeras cocinas de América* [Coe, 2004], foram os agentes dessa transformação das dietas alimentares: o milho gráudo (*zea mays*), o tomate (*solanum lycopersicon*), a batata (*solanum tuberosum*), a mandioca (*manihot esculenta*), o chile (*capsicum*), o feijão (*phaseolus vulgaris*), a quinoa, o peru, o amendoim, a baunilha, o cacau, o chocolate, o abacate e o ananás, entre outros.

De entre estes alimentos, alguns assumirão um papel primordial na alimentação humana: o milho gráudo, a batata e o tomate.

O milho gráudo tornou-se um dos pilares fundamentais da alimentação humana, a par do trigo e do arroz. Milho gráudo e trigo, as duas mais importantes matérias-primas para o fabrico de pão.

A broa de milho assumiu um papel importante como acompanhante tão saboroso do caldo verde e de muitas outras variedades de sopa, inclusivamente para fazer «sopas» de broa.

A batata, de início alimento dos pobres, tornou-se, nalguns países europeus, um dos seus alimentos de base.

A difusão da cultura e do consumo do tomate em grande parte da Europa, e no resto da bacia mediterrânica, transformou-o num dos ingredientes fundamentais na confeção de muitas variedades de sopas e de muitos outros pratos caraterísticos da Dieta Mediterrânica.

Em França, Louis XIV foi um dos grandes impulsionadores da afirmação da gastronomia francesa, a nível europeu. Ele era também um grande comedor, um *glutão esclarecido* [Pitte, 1991:126]. Madame Palatine, sua cunhada afirmou: «eu vi o Rei comer, frequentemente quatro pratos de diversas sopas, um faisão inteiro, uma perdiz, um grande prato de salada, carne de carneiro em molho com alho, dois pedaços de fiambre, um prato repleto de pastéis, e fruta e doces» [Pitte, 1991:127-128]. Assim se vê que o «*Roi Soleil*» era também um grande comedor de sopa.

O século XVIII ficou marcado pelo nascimento do primeiro restaurante moderno com as características dos atuais, em Paris, no ano de 1766 [Spang, 2003:10].

Antes do surgimento deste novo modelo comercial de restaurante, a palavra *restaurant* significava, segundo o *Dictionnaire universel* Furetière, de 1708, «comida ou remédio que tem o poder de restaurar as forças perdidas a um individuo adoentado ou cansado» [Spang, 2003:9].

O conceito de restaurante passou assim de alimento restaurador das forças ou da saúde duma pessoa a estabelecimento comercial prestador de serviços de alimentação e restauração, baseado num novo modelo de negócio perfeitamente definido.

3.1.5 - Da Época Contemporânea aos nossos dias

A Época Contemporânea apresentou-se como um período da História marcado por múltiplas alterações nos modelos e nos comportamentos alimentares do ser humano, em particular nos países sob influência ocidental.

A inovação tecnológica do século XIX permitiu o desenvolvimento de novos equipamentos de cozinha, primeiro os fogões de ferro fundido e depois os fogões a gás, por volta de 1850.

Entre os múltiplos novos equipamentos de cozinha, surgidos no século XX, destacamos alguns.

O frigorífico *Frigidaire*, sucessor moderno das velhinhas salgadeiras, começa a sua aventura comercial, em 1922, apesar de já existirem as geleiras, produzindo gelo, desde 1858 [Neirinck & Poulain, 2006: 88-89].

A panela de pressão «segura» surgiu, nos Estados Unidos, em 1939. Graças à rapidez de preparação dos alimentos, tornou-se um aliado da cozinheira, em particular, na confeção das sopas [[Pressure cooking](#)].

O forno de micro-ondas, outro eletrodoméstico permitindo a preparação rápida de alimentos, foi comercializado pela primeira vez, em 1947, pela Raytheon [Raytheon].

A famosa *Bimby*, robot de cozinha permitindo a realização de múltiplas preparações culinárias, mesmo por quem sabe pouco de cozinha, nasceu na década de 70 do século XX. E começou por ser uma máquina de cozinhar sopas, permitindo atualmente preparar um grande conjunto de pratos culinários [Bimby].

O século XIX foi também marcado pelo desenvolvimento da indústria agro-alimentar, com a invenção das conservas, da margarina e das sopas em pó, entre outras.

A empresa Knorr introduziu um conjunto de inovações no domínio da produção de sopas: em 1886, os caldos diversos de carne; em 1873, a sopa liofilizada de farinhas leguminosas, em pacote; e, em finais do século XX, lança no mercado a sopa pronta a consumir, em embalagem Tetra Pack [Knorr]. Também começou a ser comercializada, nessa altura, sopa fresca em embalagens hermeticamente fechadas, distribuída por alguns fabricantes [[Maggi & Knorr](#)].

Os alimentos *fast food* também surgiram no século XX. São alimentos prontos a comer, hambúrgueres, pizzas, entre outros, apresentados de forma prática, mas nem sempre saudável. A MacDonal'd's, enquanto empresa de restauração *fast food*, conhecida pelos seus hambúrgueres, foi fundada em 1937, nos Estados Unidos. Esta empresa é atualmente constituída por mais de trinta e cinco mil e quinhentos restaurantes franchisados, presentes em mais de cem países. Salienta-se que a MacDonal'd's Portugal criou as sopas da marca «*Sopíssima*», indo ao encontro do hábito português de consumi-las, para fornecer nos seus restaurantes portugueses [MacDonal'd's].

O século XX foi marcado pela terciarização da economia mundial, com a entrada em força das mulheres no mercado do trabalho e com o surgimento duma importante classe média, conhecida por classe dos colarinhos brancos, conforme referido no capítulo 4.

Estas importantes inovações tecnológicas no domínio alimentar vieram facilitar a vida às famílias, permitindo-lhes confecionar as refeições de forma mais rápida e prática, com o recurso a alguns destes alimentos já parcialmente ou totalmente preparados. Com estas novas comodidades alimentares seria de esperar que a maioria das pessoas usufruísse duma alimentação mais saudável, mais apetitosa

gastronomicamente, integrando a sopa na sua dieta. Contudo, constata-se que a nível mundial a alimentação humana afasta-se cada vez mais do seu padrão saudável com o rápido crescimento da obesidade em todos os grupos etários da população.

A sopa perdeu o seu estatuto de prato de entrada (em alternativa a outro antepasto) no modelo de refeição completa francês, em finais do século XX, para uma maioria de franceses, tanto ao almoço como ao jantar [Poulain, 2008:87]. As refeições contemporâneas sofreram uma forte simplificação da sua estrutura com a redução do número de pratos. Os antepastos são frequentemente suprimidos. Ao jantar, a sopa já só é consumida por um quinto da população francesa [Poulain, 2008:87]. Esta situação manifesta-se, nestes últimos anos, em França país onde ainda havia o hábito de comer habitualmente sopa ao jantar em muitas famílias, nas décadas de sessenta e setenta do século XX.

3.1.6 - A sopa solidária, alimento dos mais desfavorecidos em muitos países.

«Vinde, benditos do meu Pai (...) Porque tive fome, e destes-me de comer; tive sede, e destes-me de beber...»
[Mateus (25), *Bíblia Sagrada*:34-35].

A sopa e as sopas, prato alimentar quente saciante da fome e reconfortante do corpo, e quiçá da alma, encontra-se associada a alimento dos mais desfavorecidos, também conhecidos por «pobres», muitos sem eira nem beira, ou pelo menos sem capacidade para se alimentarem de forma autónoma.

As épocas de crise económica e social, de guerra, de epidemias e de catástrofes foram sempre propícias, e continuam sendo, ao aumento do número de pessoas desfavorecidas necessitando do apoio e da assistência alimentar de terceiros: no antigamente era o espírito caridoso e solidário que funcionava. No século XIX surgiu também o espírito «semi-repressivo» de combate à delinquência potencialmente existente em certas franjas da pobreza (Casa Pia e outras). A partir do século XX, o espírito assistencial e social nacional passou a assumir um papel fundamental no combate à pobreza, sem contudo abrandar o espírito caridoso e solidário de antigamente.

O espírito caridoso de distribuição de refeições, ligado ao catolicismo, terá tido a sua origem no século VI com a ação de São Basílio na origem da «sopa popular». Na Idade Média, sobretudo a partir do século XII, este espírito piedoso e humanitário encontrava-se ligado à garantia de salvação da alma [Baillargeon, 2009:3].

Nos séculos XVIII e XIX surgiram as sopas populares destinadas a alimentar os mais pobres. Uma das mais famosas, a sopa Rumford ou sopa dos pobres, foi inventada entre 1784 e 1792. Esta era preparada com restos de pão, legumes e ossos. O modo de confeção desta sopa era o seguinte: cozia-se cinco libras de farinha de centeio em oito galões de água até atingir uma consistência mucilaginosa, com especiarias e ervas. Acrescentava-se quatro arenques fumados previamente esmagados. Podia-se substituir a cevada por milho. Uma porção de sopa pesava uma libra e meia.

Esta sopa não teve sucesso em Inglaterra, onde era designada por sopa de porcarias e ossos. Apenas teve sucesso na Alemanha. Por volta de 1930, ainda era conhecida na Suíça e na Áustria, designando uma variedade de sopa fornecida por caridade pelos conventos [Maurizio, 1932:212-213].

Nos Estados Unidos, *the kitchen soups*, fundadas em 1929 com o início da Grande

Depressão, ou Crise de 1929, que se prolongou ainda durante a década de 1930, desempenharam um papel importante no combate à fome entre os mais desfavorecidos. Inicialmente foram geridas pelas Igrejas e Instituições de caridade e serviam essencialmente pão e sopa. A sopa era um prato económico pois podia-se sempre adicionar água para saciar mais pessoas. Desde a sua fundação continuaram apoiando os mais desprotegidos desempenhando um papel importante recentemente, já no século XXI, com a crise financeira das subprimes [The kitchen soups].

3.2 – UMA BREVE HISTÓRIA DA SOPA EM PORTUGAL

O consumo de sopa encontra-se intimamente ligado à evolução histórica da alimentação, em Portugal. Desde o início terá havido uma interligação entre sopas, papas e outros pratos à base de pão (ou farinhas diversas) e de água.

3.2.1 - A influência árabe em Portugal

A influência árabe é um traço marcante da alimentação portuguesa que se perpétua na atualidade.

A gastronomia enriqueceu-se com sopas e guisados, cozinhados lentamente, onde se misturam as carnes variadas com os leguminosos (grão-de-bico, favas, lentilhas) e os legumes da época: abóboras, alfaces, beringelas, cebolas, cenouras, couve-flor, espinafres e pepinos.

As açordas (*ath-thorda*) ou sordas, representam uma das heranças marcantes da nossa gastronomia alentejana. Açordas tão saborosas e apreciadas, confeccionadas, na sua versão mais simples, com pão, água, azeite, sal e ervas aromáticas, alimento milenar de muitas gerações de seres humanos.

Para além do gaspacho, o xerém é outra receita típica algarvia, fruto da influência culinária árabe [Lima-Reis, 2008:36-39 & Saramago in Silva (coordenação) , *História da Alimentação*, 2007:29].

3.2.2 – A Idade Média

Já se mencionou em 3.1.3 a dificuldade na obtenção de fontes sobre a alimentação na Idade Média.

Em Portugal, somente se conhece o *Livro de Receitas de D. Maria*, referente a algumas receitas de cozinha da realeza e da nobreza, da Idade Média. As receitas dessa época relativas à alimentação do povo são desconhecidas.

A alimentação apresentava uma clara distinção entre as classes sociais: enquanto o povo comia muito pão, a nobreza comia preferencialmente carne.

A alimentação do povo era frugal. Ela tinha por base essencial o pão, as sopas e os caldos e o vinho.

Assim, a população menos favorecida alimentava-se principalmente com os cozidos, feitos nas panelas ou nas caldeiras ao lume. As sopas ou caldos eram o prato forte da refeição, à base de produtos hortícolas e legumes secos disponíveis. Estas sopas e caldos eram comidas com pão. As variedades mais consumidas eram

as de pão escuro, de mistura, pão de rala e massa-milho.

A carne de porco era um complemento para colocar na panela fumada ou salgada, em especial o toucinho. Este era utilizado em pequena quantidade para dar unto ao caldo ou à sopa de todos os dias. A carne de aves comia-se apenas nos dias festivos ou aquando de doença servindo neste caso para confeccionar a canja [Gonçalves, in Mattoso, (vol.2), *A Idade Média*, 2010:244].

Na cozinha do rendeiro da casa do Alvorge, em Coimbra, existiam duas caldeiras, uma panela, uma gamela, entre outros. Estes utensílios seriam frequentemente utilizados para a confeção de sopas e caldos [Coelho, 1990:16].

Ao contrário do povo, os poderosos da nobreza, os *bellatores*, tinham carne em abundância à mesa. Todas as refeições tinham mais de uma variedade: «uma refeição digna desse nome metia sempre carne – abundante carne. Ela é que daria força para lutar, trabalhar, caçar» [Arnaut in *O «Livro de Cozinha» da Infanta D. Maria de Portugal*, 1967:XXX].

Para tentar controlar, ou melhor, regrar tais excessos alimentares da nobreza, mandou D. Afonso IV publicar a «Pragmática de 1340».

3.2.3 - A Época Moderna

A Época Moderna marca o início de um período temporal conducente a uma profunda transformação que a alimentação humana iria sofrer no decorrer dos séculos seguintes. As Descobertas, foram uma fonte aceleradora de divulgação e disseminação na Europa e no resto do Mundo de muitos alimentos oriundos de África, da Ásia e das Américas. «Os portugueses foram grandes revolucionários da estética do paladar, porque universalizaram gostos novos e confundiram a geografia botânica pelas suas transplantações ousadas» [Figueiredo, in Quitério, 1987:14].

A alimentação sofreu poucas alterações, em termos de classes sociais, no decorrer dos séculos XVI e XVII, que continuava insuficiente e fonte de má-nutrição para a maioria da população que também sofria de muitas doenças provocadas por outros fatores: sistemas de de aprovisionamento de água inexistentes ou deficientes, más condições de higiene e quase ausência de assistência médica.

A dieta alimentar continuava sendo à base de pão meado, escuro ou molete e o vinho meado ou terçado e sopas. As sopas ou caldos de hortaliças, de legumes, de castanha eram complementadas pelo conduto de carne de porco ou de peixe salgado, sardinha e bacalhau. Obviamente que haveria dias festivos em que tirariam, por momentos, «a barriga de misérias», com alguns pratos mais saborosos e mais adubados feitos com outras carnes (aves, borrego, cabrito e outras de caça), bem assim como pães feitos com farinhas alvas [Faria & Tavares, 1988:276].

A sopa ou caldo era um remédio contra a crise que se vivia nessa época. Havia uma rede de instituições de assistência social «mínima» para os mais necessitados representada pelas albergarias, hospitais, gafarias, ou casas de S. Lázaro, «mercearias» e misericórdias. As instituições religiosas, colégios e mosteiros, também participavam nesta atividade assistencial distribuindo gratuitamente, à sua porta, aos mais pobres da cidade de Coimbra, caldo e restos de «olha» (água temperada com gordura resultante do cozimento da carne de vaca), com pão, no Natal, Entrudo, Páscoa, Espírito Santo entre outros dias [Faria & Tavares, 1988:274-275].

Os estudantes pobres da Universidade de Coimbra recebiam «rações cubertas», desde o reinado de D. João III [Faria & Tavares, 1988:274].

Em 1680, Domingos Rodrigues, que foi mestre de cozinha da Casa Real no reinado de D. Pedro II, publicou o livro *A Arte da Cozinha*, o primeiro tratado português de cozinha, que versava a culinária das classes mais favorecidas do Reino. Apresentava um conjunto de receitas, para a confeção de pratos variados de carnes, de peixes, de entradas, de legumes, de conservas, de doces e de sopas. As sopas e potagens eram essencialmente à base de carnes, ou então sopas doces [Rodrigues, 1987].

A alimentação das classes abastadas, no século XVIII, encontra-se na linha das receitas apresentadas por Domingos Rodrigues. A refeição típica dum seu membro começava frequentemente com uma sopa forte e cheia de pão, à base de carne de vaca, toucinho e linguiça, linguiça esta condimentada quase sempre com muito alho [Ferro, 1996:22-24].

Nesta época destaca-se também a função dietética assumida pelo consumo da carne de galinha (ou de frango), para além da função gastronómica, no âmbito da alimentação portuguesa.

A canja tornou-se uma das variedades de sopa preferidas pela população portuguesa. A sua receita, originária da Índia, terá sido introduzida em Portugal, em 1562. Os indianos chamavam *kenji* (ou *kanji*) a um caldo de frango delido em água de arroz.

Em Portugal já existia desde há vários séculos, o hábito de servir galinha cozida às mulheres paridas, durante vários dias que poderia prolongar-se por trinta dias, caso a família tivesse disponibilidades financeiras. O próprio Pedro Hispano, o Papa português com o nome de João XXI (1276-1277) simultaneamente médico, destacava as propriedades terapêuticas do caldo obtido da cozedura de aves [Lima-Reis, 2008: 103].

3.2.4 - Da Idade Contemporânea aos nossos dias

Apesar do início da Revolução Industrial na Europa, Portugal continuou à margem das grandes transformações socioeconómicas que dela resultaram em vários países europeus. A grande desigualdade social entre classes manteve-se inclusive na alimentação. As classes poderosas dispunham de dietas alimentares ricas e variadas, enquanto tanto a população citadina quanto a rural comia mal. A sua dieta continuava baseada no consumo de pão, das sopas ou caldos, complementada com um simples conduto, regada com vinho em quantidade. Esta alimentação era nutricionalmente desequilibrada, sofrendo parte da população de subnutrição ou passando fome.

Em finais do século XIX e primeiros anos do séc. XX, deu-se uma deterioração acentuada do poder de compra das classes trabalhadoras, conduzindo a «uma degradação do regime alimentar: bebe-se muito, come-se pouco, morre-se novo, de pelagra nos campos, de tuberculose nas cidades» [Pereira, 1975:610-631].

A alimentação dos assalariados rurais era medíocre, segundo o inquérito de 1906, à base de cereais, batatas e legumes. A ração diária era constituída por pão (broa de milho) - um quilograma, batatas - oitocentos gramas, legumes secos e verdes, em abundância, e azeite - um decilitro. O azeite era usado essencialmente para temperar os cozidos, as potagens, e outros pratos nos quais a carne raramente

entrava. A carne era raramente mencionada, inclusive a de porco que virou alimento de luxo. Esta carne e a charcutaria, apesar de mais difundidos, apenas entrariam na alimentação duas a três vezes por semana, quando não reservadas para domingos e dias de festa.

O peixe seco era a principal fonte de proteínas animais para as classes trabalhadoras: sardinha e bacalhau, com consumos médios por dia de cento e cinquenta gramas. O peixe fresco era raro, consumido principalmente junto à costa. O queijo era quase exclusivamente consumido nas regiões de produção. A fruta era raramente consumida.

A alimentação dos trabalhadores rurais espelhava o grande fosso entre a alimentação da classe média e da classe trabalhadora, conforme afirmava o subdelegado de saúde de Condeixa: «Tenho visto coisas espantosas, e chego a persuadir-me que o aparelho digestivo de muitos trabalhadores agrícolas participa da morfologia dos ruminantes. Litros e litros de uma mistura de hortaliças, legumes secos, pão de milho e azeite desaparecem na voragem: parecem poços sem fundo...» [Pereira, 1975:621].

A remuneração dos trabalhadores era «pouco mais ou menos o preciso para lhes permitir apenas viver ou melhor vegetar, dormir obscuramente no estado de simples utensílio de lavoura!», conforme afirmava Basílio Teles, no seu livro *A carestia da vida*, publicado em 1904 [Pereira, 1975:621].

Uma análise sucinta do Quadro 1 - O consumo alimentar de diferentes classes sociais em 1909 e 1936, permite confirmar a fraca qualidade nutricional da alimentação dos trabalhadores agrícolas tanto da Estremadura, como da região Norte: o almoço (atual pequeno almoço) era frugal, constituído, regra geral, por uma côdea de pão ou broa, uma posta de peixe ou sardinha e eventualmente batatas. Por vezes haveria também um caldo com broa. Os membros das restantes categorias profissionais já todos tomavam ao almoço (pequeno almoço) café, ou café com leite e pão com manteiga, a versão simples do atual pequeno almoço continental.

Ao jantar (atual almoço) existia a mesma discrepância: enquanto as restantes categorias sociais fruía dum refeição no mínimo equilibrada, composta por sopa, prato de carne ou peixe, pão e vinho, podendo ainda incluir também fruta, queijo, doce e café, os trabalhadores agrícolas tinham uma refeição muito frugal: sopa ou caldo, conduto de toucinho, peixe essencialmente bacalhau ou sardinha salgada, batatas, broa e vinho.

A ceia (atual jantar) mantinha as mesmas características: enquanto a maioria dos trabalhadores agrícolas sofria de subnutrição, tanto em 1909 quanto em 1936, alimentando-se com sopa ou caldo (ou peixe ou toucinho), pão e vinho, as restantes categorias sociais tinham uma refeição nutricionalmente mais equilibrada, composta por vários pratos, à semelhança do jantar (atual almoço).

Apesar desta discrepância social em termos de qualidade alimentar importa destacar um aspeto comum a todas estas categorias: a sopa ou caldo era o prato com que todas iniciavam o jantar e a ceia. As variedades consumidas eram várias: caldo de unto, sopa de legumes, sopas de pão com hortaliças, sopa ou caldo de azeite com feijão e couve, caldo verde, sopa de carne com feijão e massa, sopa de puré de feijão.

Quadro 1 – O consumo alimentar de diferentes classes sociais em 1909 (concelhos de Estremadura) e 1936 (Região Norte de Portugal)

Grupo social	Composição das principais refeições		
	Almoço (manhã)	Jantar (meio-dia)	Ceia (noite)
Trabalhador agrícola (Óbidos) (*)	Pão, batatas e sardinhas	Sopa de legumes , pão e peixe salgado	Pão e peixe
Trabalhador agrícola (Lourinhã) (*)	Batata cozida com peixe salgado e pão de milho	Feijão cozido com hortaliça ou batata, toucinho e pão de milho	Batata cozida com peixe salgado e pão de milho
Trabalhador agrícola (Arruda dos Vinhos) (*)	Pão e sardinha, queijo e azeitonas	Sopas ou migas com toucinho ou sardinha	Sopas ou migas com toucinho ou sardinha
Trabalhador agrícola (Mafra) (*)	Pão e queijo branco ou pão e sardinha	Sopas de pão com hortaliça e toucinho	Sopa de hortaliça e pão
Trabalhador agrícola (Sobral de Monte Agraço) (*)	Açorda ou peixe e pão	Sopas de legumes, temperadas de azeite ou toucinho, e pão com peixe	Sopas de legumes, temperadas de azeite ou toucinho
Trabalhador agrícola (Porto) (**)	Caldo de unto, feijão e couve e broa	Caldo de unto, feijão e couve, broa, sardinhas assadas e vinho	Caldo de azeite, feijão e couve, broa e cebola
Trabalhador agrícola (Vila Real) (**)	Broa, figos e aguardente	Caldo de azeite, feijão e couve; batatas, toucinho e broa	Caldo de azeite, feijão e couve, broa e cebola
Trabalhador agrícola (Braga) (**)	Sardinha e broa	Caldo verde, bacalhau ensopado com batatas e broa	Caldo de azeite, feijão e couve, broa e vinho
Operário da cidade (Porto) (**)	Café de cevada, leite e pão	Caldo verde Bacalhau ensopado, com batatas e broa	Caldo de azeite, feijão e couve, broa e vinho
Operário das aldeias vizinhas Porto (**)	Café de cevada e pão	Caldo de azeite, feijão e couve, sardinhas, batatas, broa e vinho	Caldo verde, arroz de bacalhau, broa e vinho
Empregado público do Porto (**)	Café, leite e pão com manteiga	Sopa de carne com massa, macarrão com carne, fruta, pão e vinho	Caldo verde, bolos de bacalhau, salada de vagem, queijo, pão e vinho
Negociante do Porto (**)	Café, leite e pão com manteiga	Caldo verde, broa, peixe frito, batata, pão e vinho	Sopa de azeite, couve e massa, arroz de carne, marmelada, pão e vinho
Pequeno proprietário de Trás-os-Montes (**)	Café e pão	Cozido, arroz, fruta seca, pão e vinho	Sopa de carne, couve e massa, arroz de carne, marmelada, pão e vinho
Gente rica I (**)	Café, leite e pão com manteiga	Sardinha, salada, pastéis de carne, arroz, costeletas, puré, fruta, vinho e café	Sopa de massa, pescada, couve-flor, bolinhos de bacalhau com salada, carne assada com batatas, doce, pão e vinho
Gente rica II (**)	Café, leite e pão com manteiga	Omeleta com marisco, ensopado de carne com batatas, bife com batatas, queijo, doce, pão, vinho e café	Sopa de puré de feijão, pescada frita, salada, arroz de frango, filete de carne, puré, fruta, pão e vinho

Fonte: (*) [ano 1909] - Matos, Venerando Aspra de, “A questão das “Subsistências” em Torres Vedras (1916 – 1918)”, in História da alimentação, Turres Veteras IX, Lisboa, Edições Colibri, C.M. Torres Vedras, (p. 187 – 214).

Fonte: (**) [ano 1936] - Almeida Garrett, “Hábitos alimentares no Norte de Portugal”, Portugal Médico, 3ª série, vol. XX, nº 10, 1936, pp. 427-437, in Cascão, 82 – 83)

Sónia Monteiro, no seu livro *Comeres de 1900* apresenta algumas das sopas consumidas em 1900: sopa de aletria em caldo de carne, sopa de arroz em caldo de coelho manso, sopa de febra de frango, sopa de febra de frango com ovos cozidos, sopa de feijão à italiana, sopa de feijão verde, sopa de grão de bico com espinafres, sopa de pão em caldo de ervilhas com ovos escalfados, sopa de pão em caldo de polme de abóbora, sopa de rabo de boi, sopa italiana, sopa juliana, sopa juliana à francesa, sopa de polmes de ervilhas [Monteiro: 2003].

O *Grande Restaurant* de Maria das Botas era um dos restaurantes populares mais afamados de Lisboa, estando presente nas suas principais feiras (a de Alcântara, a da Avenida, entre outras). Em 1910, as suas ementas eram constituídas por diversos pratos disponíveis: sopa, carne, peixe, salada, marisco, sobremesa e vinho. Cada um deles tinha diversas variedades à escolha do cliente. Salientam-se as de sopa, com a sua tradução popular, vulgo calão: a sopa de camarão (ou vulgo sopa de espeto), a de massa (ou sopa de canudo), a de feijão branco (ou sopa de fartão), a de feijão encarnado (ou sopa de estalo), a canja (ou sopa de arremelgada) [Sampaio, 2000:182].

3.2.5 - A alimentação em 2011

A alimentação da população portuguesa caracterizou-se ainda durante grande parte do século XX, por uma grande diferenciação social. Quem não se recorda de ouvir falar da sardinha repartida por três pessoas ainda durante a década de cinquenta desse século?

O poder de compra da maioria da população portuguesa cresceu regularmente a partir da Revolução do 25 de Abril até ao final da primeira década do século XXI, na sequência das transformações sociais operadas na sociedade portuguesa nestas últimas quatro décadas. Este facto refletiu-se na evolução do padrão alimentar da população mensurável pela análise da Balança Alimentar Portuguesa. Tomamos em consideração a evolução de alguns dos seus indicadores, por exemplo, entre 1990-2008, em contínuo crescimento desde 1974. Assim, em termos de capitação diária de calorias disponível para abastecimento, no total de produtos alimentares, passou-se de 3372 calorias por habitante, em 1990, para 3640 calorias por habitante, em 2008. Por outro lado em termos de capitação edível diária total de produtos alimentares disponível para abastecimento, passou-se de 1738,8 gramas por habitante, para 1877,6 calorias por habitante [INE, 2006:6 & INE, 2010: 12]. Ora, se a esmagadora maioria da população ativa necessita dum consumo calórico diário médio, por pessoa, inferior a 3000 calorias verifica-se que em Portugal se ingerem calorias em excesso com as inevitáveis doenças ligadas à má nutrição e obesidade.

A alimentação em 2011, em Portugal, apresentava uma grande diversidade de hábitos alimentares, consoante as categorias profissionais, as habilitações académicas e os locais de residência.

Para se ter uma ideia mais adequada da situação, recorreremos ao artigo «Portugal à mesa: o que come a nossa gente», publicado na Revista Única, [Expresso # 1999, 19 fevereiro 2011: pp.18-29] do qual sintetizámos alguns elementos caracterizadores desses mesmos hábitos alimentares.

Pela análise das características consideradas, identificam-se várias categorias de comedores:

- A família saudável preocupada com a saúde, e mesmo com a sua dieta alimentar, seguia com grande cuidado os princípios de uma alimentação saudável. Esta família admitia algumas pequenas cedências, de vez em quando. Na sua dieta alimentar incluía-se o consumo diário de sopa.

- A família alentejana regia-se pelos princípios da dieta alimentar mediterrânica, caracterizada pela confeção lenta dos pratos culinários, incluindo muitos legumes e condimentados com ervas aromáticas.

- A família de pescadores consumia em excesso, para além do peixe, muita carne e hidratos de carbono, abusando também dos fritos. E ainda consumia muitos doces e bebia muitos refrigerantes. A família, em particular os filhos, uma criança e uma adolescente, já sofriam de obesidade grave.

- A família classe média minhota alimentava-se muito a partir dos alimentos produzidos no quintal, tal como carne de porco, hortaliças e batatas. Produziam no seu quintal parte dos alimentos para auto-consumo.

- O casal jovem de baixos rendimentos consumia apenas comida *fast food*, rapidamente saciável, barata e necessitando de poucos eletrodomésticos para a sua confeção.

- O jovem executivo alimentava-se segundo princípios de culinária moderna, à base de receitas de conhecidos chefes ingleses ou americanos (Bourdain, Oliver e Ramsay, entre outros).

Constatamos assim a existência duma diversidade importante de escolhas alimentares entre as famílias portuguesas, variando desde as mais saudáveis, com elevada preocupação com uma alimentação nutricionalmente equilibrada, onde a sopa e os pratos de características mediterrânicas estão presentes, até àquelas que não revelam qualquer preocupação com uma prática alimentar saudável, baseando a sua alimentação na *fast food*.

Em 2011 já se sentiam os primeiros efeitos da crise económica portuguesa, que posteriormente se agravou sob influência do plano de austeridade implementado pelo Governo, acordado com a «troika» (União Europeia, Banco Central Europeu e Fundo Monetário Internacional) em maio desse mesmo ano. A consequência deste plano, não compensado por programa de estímulo económico, foi o crescimento exponencial do desemprego, da queda acentuada do poder de compra das famílias e do PIB, o aumento dos impostos e ainda a pobreza, a má-nutrição e a fome em muitas famílias portuguesas.

De entre as diversas iniciativas implementadas por várias entidades de apoio e de solidariedade social destacamos uma campanha de educação alimentar destinada a ensinar a população a comer saudavelmente e de modo económico, denominada «Comer bem é mais barato». Esta foi promovida pela Fundação Gulbenkian, em parceria com a Fundação EDP e a DECO – Defesa do Consumidor, tendo-se iniciado no primeiro trimestre de 2011.

Esta campanha compreendia a apresentação e divulgação de sete ementas económicas com custo unitário por pessoa à volta de um euro; duas custavam respetivamente 1,07 e 1,09 euros, tendo as outras um custo unitário inferior a 1 euro.

Todas as ementas são constituídas por sopa, um prato de carne ou de peixe com batata, arroz ou massa e vegetais e uma peça de fruta.

Assim, constata-se a presença de sopa em todas as ementas. As variedades indicadas na Campanha são as seguintes: sopas de alho francês, de couve portuguesa, de brócolos, de tomate e ervilhas, juliana, creme de cenoura, e creme

de tomate e ervilhas.

Esta campanha é muito interessante sob o ponto de vista educativo e pedagógico para uma parte da população portuguesa. No entanto, nem sempre é fácil implementá-las por diversas razões, entre as quais destacamos os hábitos alimentares de à longos anos, a disponibilidade física para venda em tão pequena quantidade de vários ingredientes e mesmo a disponibilidade monetária.

Destaca-se também o que foi afirmado pelo nutricionista José Camolas, durante o workshop «Alimentação em Tempo de Crise»: «Em época de crise económica, importa recuperar, por exemplo, a sopa ou a açorda (acompanhada de ovo, por exemplo), preparações salutareas de baixo custo» [Fundação Calouste Gulbenkian (2012)].

Quadro 2 – Portugal à mesa, em 2011

Grupo social	Habilitações académicas	Principais refeições	
		Almoço	Jantar
<p>Família alentejana (Ourique) Produzem muito de que consomem, na quinta. Vivem em “comunidade”, têm sempre visitas a comer com eles às refeições.</p> <p>----- Rendimento: não indicado</p>	<p>Agricultor Agricultora</p>	<p>Almoço do dia reportagem: - um festim para o palato: cozido de 2 perdizes, apurado desde a manhã em panela de ferro posta sobre braseiro, com grão, batata, cebola, salsa, pimentão verde, sal, chouriço, toucinho, outras carnes de porco e arroz. No final, dispõe o caldo de carne sobre fatias de pão caseiro, colocado numa terrina com hortelã.</p>	<p>Não indicado</p>
<p>Casal saudável casal com filha 5 anos (Fafe) «Pecadilhos»: Mãe amante de chocolate, dissimulado parte trás do frigorífico. Armazenam produtos calóricos e refeições pré-cozinhadas para situações de emergência.</p> <p>----- Rendimento elevado</p>	<p>Farmacêutica Artista plástico Licenciatura</p>	<p>Consumo de sopa, sem batatas, todos os dias Batatas substituídas por courgette, abóbora ou cenoura, de quinta familiar</p>	<p>Peixe fresco, 2 vezes por semana, ao jantar, sendo uma delas salmão Outros dias, apenas consumo de carnes brancas</p>
		<p>Todos os pratos acompanhados por legumes cozidos ou saladas. Apenas o azeite extra virgem é utilizado para cozinhar. Tempero dos alimentos para o insonso.</p>	
<p>Casal com orçamento curto casal com filho 5 meses + irmão da esposa (Benfica – Lisboa) Micro-ondas: único eletrodoméstico em casa</p> <p>----- Rendimento: escasso, na base do salário mínimo</p>	<p>Empregados café e restaurante (2) (chefe família e cunhado) Doméstica Escolaridade baixa :entre o 6º e o 9º ano</p>	<p>Não indicado</p>	<p>Jantar:/ refeição habitual Pizza familiar e hambúrgueres pré-cozinhados, acompanhados com batatas fritas XL, de pacote, sumo e cerveja</p>
<p>Classe média minhota (Celorico de Basto) Vivem à base dos alimentos produzidos no quintal.”Somos como a maioria da gente desta região. No frigorífico guardamos o básico. O resto vem da terra.”</p> <p>----- Rendimento: não indicado</p>	<p>Trabalhador construção civil Doméstica ----- No quintal criam porcos, galinhas e hortaliças. Rojões de porco é um dos pratos mais consumidos em casa.</p>	<p>Almoço do dia da reportagem: rojões de porco estufados em banha de porco, acompanhados de batatas cozidas e arroz.</p>	<p>Não indicado</p>
<p>Jovem urbano solitário (Lisboa) Rendimento: elevado</p>	<p>Diretor criativo empresa tecnológica Pratos variados desde sushi a assados elaborados com produtos de qualidade.</p>	<p>Não indicado</p>	<p>Refeição para o jantar: bife grelhado com pimenta, acompanhado com batatas esquentadas no micro-ondas e uma salada apurada com flor de sal e azeite balsâmico, acompanhado com cerveja gelada.</p>
<p>Casa de pescador (Peniche) Casal com 2 filhos, rapariga e rapaz Filho 8 anos, excesso de peso, sofre de apneia do sono, Filha 16 anos, 1,59 m, 81 kg de peso. Ambos seguem plano alimentar de nutricionista</p> <p>----- Rendimento: não indicado</p>	<p>Pescador Doméstica</p>	<p>Gosto pela gastronomia farta e “saborosa”. Pescador, especialista na cozinha: panelão de caldeirada de pescador, com um safo de 5 quilos e 6 denisas.</p>	<p>Combinações alimentares até recentemente: caldeiradas de peixe com muita batata, carne de porco e vaca com fritos, pão com molhos gulosos, muitos doces e refrigerante.</p>

Fonte: Adaptação a partir de Revista Única # 1999, de 19 fevereiro 2011: pp.18-29.

Quadro 3 – As sete ementas económicas da Campanha Comer bem é mais barato (em euros)

Ementas	Custo refeição por pessoa	Sopas	Preço por pessoa	Prato principal	Preço por pessoa	Sobremesa	Preço por pessoa	Bebida	Preço por pessoa
Ementa 1	1,07	De alho francês	0,09	Carne de vaca picada com macarrão cozido	0,85	Banana	0,13	1 copo de água	0,0
Ementa 2	1,09	Creme de cenoura	0,08	Sardinha assada c/ batatas cozidas e brócolos	0,88	Pera	0,13	1 copo de água	0,0
Ementa 3	0,89	De couve portuguesa	0,12	Bife de porco grelhado com arroz de couve penca	0,64	Abacaxi	0,13	1 copo de água	0,0
Ementa 4	0,78	De brócolos	0,18	Frango estufado com ervilhas acompanhado de arroz de couve branco	0,44	Clementina	0,16	1 copo de água	0,0
Ementa 5	0,82	Creme de grão-de-bico com couve-de-bruxelas	0,12	Omeleta de alho-francês e cenoura com arroz de espinafres	0,51	Quivi	0,19	1 copo de água	0,0
Ementa 6	0,96	De tomate e ervilhas	0,10	Açorda de pescada	0,78	Maçã assada	0,07	1 copo de água	0,0
Ementa 7	0,97	Juliana	0,14	Carapau grelhado com batata cozida	0,74	Laranja	0,08	1 copo de água	0,0

Fonte: Deco Proteste – Eventos: Campanha Comer bem é mais barato já arrancou, 18 abril 2011.

CAPÍTULO 4 - O GOSTO GASTRONÓMICO

«O gosto é o sentido que proporciona os maiores prazeres ao ser humano:

- o prazer de comer é o único que praticado com moderação, não é acompanhado pelo cansaço; porque pertence a todos os tempos, a todas as idades e a todas as condições.[...] porque as impressões que recebe são mais duradouras e também mais dependentes da nossa vontade.

Porque ao comer, sentimos um certo bem-estar, indefinível e particular, que provém da consciência instintiva de que, com aquilo que comemos, recuperamos as nossas perdas e prolongamos a nossa existência» [Brillat-Savarin, 2010: 51].

4.1 – A FISILOGIA DO GOSTO

O gosto alimentar corresponde a um exercício de avaliação do alimento ou da comida designado por análise sensorial ou exame organolético (Norma Portuguesa NP 4263): “*exame das características organolépticas de um produto pelos órgãos dos sentidos*”, entendendo-se por organoléptica a “*propriedade de um produto perceptível pelos sentidos*” [Noronha, 2003: 1].

Os nossos cinco sentidos desempenham um papel essencial na avaliação dos alimentos, em particular, do seu gosto: a audição, o tato, a visão, o olfato e a gustação/paladar.

O sentido da audição/ouvido avalia os sons estaladiço (batata frita), quebradiço (nougat), crocante (cenoura crua), friável (bolo de arroz) dos alimentos.

O sentido do tato faz a avaliação dos graus de dor, dureza, frio e quente proporcionados pelos alimentos. Na apreciação alimentar ou gustativa as sensações táteis manifestam-se na cavidade bucal incluindo a língua, o palato e os dentes.



Figura 2 – Os 5 sentidos

O sentido do olfato, com a identificação dos cheiros, dos odores, tem um papel central nas diversas dimensões da nossa vida, enquanto seres humanos: emocional, física, sexual e social.

Nem todos os seres humanos têm a noção do papel insubstituível do olfato na identificação e avaliação do gosto. Mas ele é fundamental para se distinguir entre os sabores dos diferentes alimentos, para desenvolver a paixão pelas

diferentes especialidades culinárias e gastronómicas. Infeliz de quem sofre de anosmia, pois perdeu o sentido do olfato [Herz, 2007: 19].

O paladar é o outro sentido muito importante, e complementar, na avaliação do gosto.

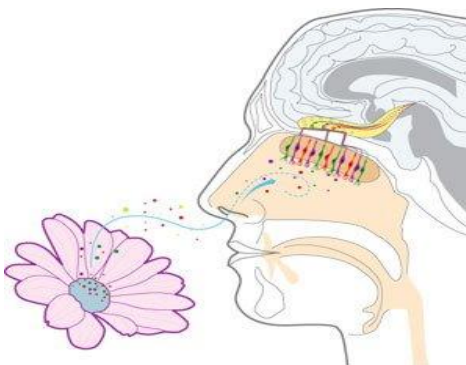
Olfato e paladar formam, assim, um dueto insubstituível.

4.1.1 - O ciclo do gosto

O ser humano, ao alimentar-se, escolhe entre diversos alimentos. Essa escolha poderá ser ditada pela sua cor, pela sua forma, graças à sua visão, fotografia dos alimentos, fazendo jus à célebre frase «comer com os olhos». O tato (sensação macia, de dor, avaliação da temperatura) pode intervir, pela apalpação, para verificar o grau de maturidade do alimento ou a sua temperatura. A avaliação do ouvido verificará, por exemplo, quão estaladiço, fresco ou maduro será o produto escolhido, pelo som produzido ao ser quebrado, trincado, mordiscado ou roído.

Ao passar estas fases, o alimento irá ser comido, entrando nas derradeiras e definitivas etapas da sua avaliação sensorial: gustativa e odorífera. Estes dois sentidos trabalham em conjunto nesta avaliação.

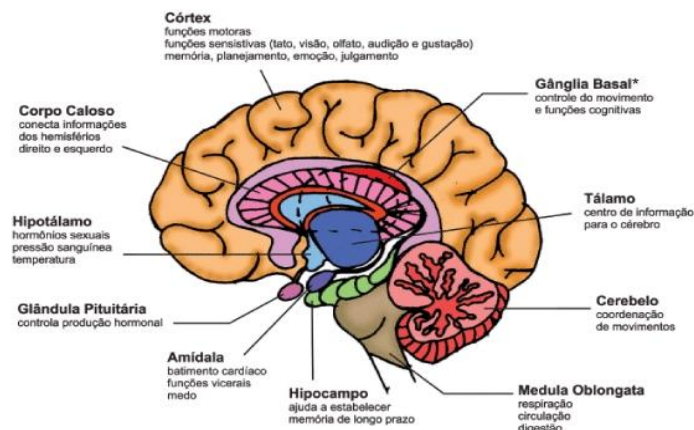
Figura 3 - O sistema olfativo



(Fonte:Excelência em Aromaterapia e Florais de Bach, in <http://aromavera.blogspot.pt>)

Quando se leva o alimento à boca, dá-se uma dupla apreciação do mesmo: quanto ao seu aroma, percepção olfativa, e quanto ao seu sabor ou paladar, percepção gustativa. Sempre que o alimento (que desprende partículas), está quente e/ou é muito aromático, as moléculas odoríferas libertam-se, espalham-se no ar e infiltram-se no nariz, mesmo antes dele entrar na boca. Os recetores olfativos, inundados pelos odores, viajam pelos nervos olfativos, quais mensagens elétricas, chegando ao cérebro através do bulbo olfativo. Estas mensagens elétricas permitem obter duas informações: uma informação sobre a intensidade do odor percebido e uma informação permitindo o reconhecimento do odor, apelando à memória. No cérebro, situam-se três importantes órgãos encarregados da gestão das informações odoríferas: o cortex olfatório onde são interpretadas as informações odoríferas, identificando-se o odor (ou cheiro) que entrou pelo nariz; o hipocampo, qual base de dados destas informações, onde são guardadas para serem posteriormente recordadas sempre que necessário; estas informações também são enviadas ao hipotálamo, regulador das funções viscerais (regulação das emoções, da fome, da sede, do sono e dos ritmos biológicos) [Richard, 2004: 3].

Figura 4 - O cérebro humano



Fonte: [Barbosa et alii, 2006:1353]

A percepção olfativa, com a olfação orthonasal, acontece frequentemente (e instantaneamente) antes do alimento entrar na boca e ser trincado, mastigado e degustado. Esta entrada bucal, apetitosa, gostosa ou nem tanto, corresponde à percepção gustativa ou gustação (análise dos estímulos de pressão, térmicos e químicos). Ao entrar na boca, o alimento é trincado, misturado com a saliva e mastigado, sendo as suas componentes químicas avaliadas pelos recetores gustativos: língua, palato (céu da boca), interior das bochechas e garganta. Estas substâncias químicas são dissolvidas e captadas pelas papilas gustativas, compostas por milhares de botões gustativos, existentes nos diferentes recetores, onde são identificadas as sensações gustativas primárias, os sabores: amargo, azedo ou ácido, salgado e doce. (Existem outras sensações gustativas primárias identificadas, que por não terem identificação lingual definida, serão analisadas em 4.3). A combinação destas sensações origina uma enorme gama de sabores distintos. No decorrer do processo gustativo dá-se também a olfação retronasal, no momento em que os aromas da comida libertados na cavidade bucal passam pela faringe, onde são detetados pelos recetores olfativos, sendo processados pelo bolbo olfativo, seguindo o processo avaliador da percepção olfativa [Herz, 2007: 203].

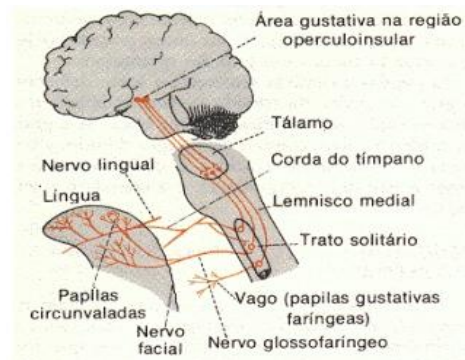
«Como as cores e os sabores, os odores foram classificados em várias categorias fundamentais: desde os mentolados até aos agres, (como o vinagre), passando pelos florais (rosa ou jasmim), os etéreos (pera ou pêssego), os muscados, os resinosos e mesmo os fétidos» [Ducasse, 2003: 342].

A gustação dos alimentos tem a língua, como agente principal. Cada alimento está associado a uma determinada combinação de sabores básicos, tornando-a única. O paladar corresponde a uma combinação destes sabores básicos e do odor ou cheiro, desempenhando este o papel predominante. Com que frequência não se ouve alguém dizer, quando está com o nariz congestionado, ou constipado: «Estou sem paladar!» A textura e a temperatura dos alimentos também podem contribuir para a avaliação ou experiência gustativa.

As sensações olfativas em conjunto com as gustativas desempenham uma função importante no controlo do apetite e da quantidade de alimentos que são ingeridos. As sensações gustativas primárias são transmitidas ao sistema

nervoso central, partindo das papilas gustativas, na boca, ao trato solitário, localizado na medula oblonga (bulbo), sendo depois transmitidas ao tálamo passando ao cortex gustativo primário e, subsequentemente às áreas gustativas circundantes e à região integradora comum, responsável pela integração de todas as sensações [Vilela, A Gustação (paladar)].

Figura 5 - O sistema gustativo



Fonte: <http://sistemasensorial02.blogspot.pt>

O sistema gustativo tem, entre as suas funções, a de fornecer reflexos às glândulas salivares da boca. Para tal, o trato solitário transmite os estímulos aos núcleos vizinhos cujas funções consistem em controlar a secreção das glândulas salivares. Ao ingerir o alimento, o tipo de sensação gustativa, atua através desses reflexos, ajudando a determinar o tamanho de secreção salivar a produzir, grande ou pequeno [Vilela, A Gustação (paladar)].

A classificação dos seres humanos quanto à sua genética gustativa divide-se em três categorias:

- os super-gustativos têm um gene no cromossoma 7 em ambos os alelos da sua forma dominante;
- os gustativos que são sensíveis ao amargo, mas não excessivamente, têm um alelo dominante e um alelo recessivo para este gene;
- os não-gustativos têm ambos os alelos na sua forma recessiva [Herz, 2007: 205].

A população divide-se em três partes iguais em relação a este estatuto gustativo.

Os super-gustativos recusam consumir endívias, agriões, couves, brócolos, entre outros.

Os super-gustativos têm mais papilas e, portanto, mais botões gustativos e células gustativas do que os não-gustativos e, portanto, experimentam todos os sabores como mais intensos. Em resultado dessa maior sensibilidade gustativa, têm um potencial para uma maior saciedade de comidas gordas e secas.

Há comportamentos que são mediados pelo nosso estatuto gustativo e nem todos são benignos. Os super-gustativos não gostam de muitos vegetais folhosos (neofobia) e, portanto, não os comem. Tal deve-se a que as folhas verdes contêm alcalóides e os alcalóides são amargos. Mas o seu reduzido consumo é um fator de risco de cancro [Herz, 2007: 205].

Para além das sensações sentidas existem diversas outras que não se enquadram na interpretação de um dos cinco sentidos: as trigémiás ou trigeminais percebidas/sentidas como irritantes e agressivas na cavidade bucal [dspace.ist.utl.pt (2006)].

O *flavour* ou sensação composta dum determinado alimento corresponde a um conjunto complexo de sabores identificáveis, de cheiros, de sensações químicas e de um conjunto complexo de atributos não passíveis de identificação individual [Noronha, 2003:45].

4.2 – AS DIFERENTES DETERMINANTES DO GOSTO HUMANO

O gosto alimentar humano é determinado por um conjunto de componentes culturais, económicas, sociológicas, psicológicas, religiosas, entre outras. Perante um tão vasto leque de determinantes surgiram inúmeras teorias explicativas da sua formação, da sua determinação, da sua composição.

Assim, uma das teorias explicativas da determinante económica é a teoria do comportamento do consumidor, com o conceito de utilidade económica, função do seu rendimento e dos preços dos bens selecionados, relevante no aspeto da análise micro-económica [Ferguson & Gould, 1975: 9-119].

Massimo Montanari apresenta a teoria da gramática da alimentação que corresponde ao «conjunto de convenções que (...) representa o sistema alimentar não como uma simples soma de produtos e de comidas, associados de maneira mais ou menos casual, mas sim como uma estrutura dentro da qual cada elemento define o seu significado» [Montanari, 2006: 73].

4.2.1 - A sociologia da escolha e do gosto alimentar: O espaço social alimentar

Poulain (2007) desenvolveu o conceito de *espaço social alimentar*, uma visão socioantropológica da alimentação.

A alimentação humana é influenciada por dois tipos principais de condicionantes, algo flexíveis: as primeiras fisiológicas e biológicas referem-se «ao estatuto de onívoro e impostas aos “*comedores*” por mecanismos bioquímicos subjacentes à nutrição e às capacidades do sistema digestivo, deixando um espaço de liberdade largamente utilizado pelo cultural e contribuindo, assim, para a socialização dos corpos e para construção das organizações sociais» [Poulain, 2003:251]. «As segundas, (...) as condicionantes ecológicas do biótipo no qual está instalado o grupo de indivíduos; essas condicionantes também oferecem uma zona de liberdade na gestão de dependência do meio natural» [Poulain, 2003:251].

O espaço social alimentar corresponde «à zona de liberdade dada aos “*comedores*” humanos por uma dupla série de condicionantes materiais. De um lado, pelas condicionantes biológicas, relativas ao seu estatuto de omnívoro, que se impõem a ele de maneira relativamente flexível, e, de outro lado, pelas condicionantes ecológicas do biótipo no qual está instalado, que

se transformam em condicionantes económicas nas sociedades industrializadas e que tendem a se reduzir conforme se controla tecnologicamente a natureza» [Poulain, 2003:251].

Figura 6 – O espaço social alimentar



Fonte: [Poulain, 2003:251]

Poulain distingue seis dimensões sociais da alimentação:

1. - A *ordem do comestível* representa a soma do conjunto de alimentos disponíveis para consumo humano em função da produção alimentar local e comprada ao exterior e das escolhas dos decisores do grupo no qual o comedor/consumidor está integrado [Poulain, 2003: 252].
2. - O *sistema alimentar* representa a cadeia de valor dos produtos alimentares e correspondente ao conjunto dos processos e das técnicas utilizadas, desde a colheita das matérias primas, as diferentes etapas de transformação e confeção das mesmas até à etapa final de disponibilização dos alimentos prontos a comer no prato [Poulain, 2003: 252].
3. - O *espaço do culinário* corresponde ao espaço físico e geográfico de preparação dos alimentos segundo regras sociais pré-determinadas, e que se localiza na cozinha doméstica ou na da restauração fora de casa [Poulain, 2003: 252].
4. - O *espaço dos hábitos de consumo alimentar* é o conjunto de regras e rituais que rodeiam o ato alimentar [Poulain, 2003: 253].
5. - A *temporalidade alimentar* corresponde às diferentes fases da alimentação em função de diversos fatores: o ciclo de vida do ser humano, as estações do ano, o horário diário das refeições, as épocas de abundância e penúria ou crise alimentar, os períodos festivos e de jejum, os períodos de trabalho, de repouso e de férias, a alimentação a horas pré-determinadas e a realizada fora de horas [Poulain, 2003: 253].
6. - O *espaço de diferenciação social* alimentar define para cada alimento o seu grau de aceitação ou de rejeição em cada grupo social. «A comida define

as fronteiras identitárias entre os grupos de diferentes culturas humanas ou entre duas culturas, mas também no interior duma mesma cultura entre os subgrupos que a constituem» [Poulain, 2007: 235].

O espaço social alimentar «assinala a conexão bioantropológica de um grupo humano ao seu meio» [Poulain, 2003: 253].

4.2.2 - A psicologia do gosto

Ogden, em *The Psychology of Eating*, apresenta as preferências alimentares, questionando no capítulo 3, «por que razão as pessoas comem o que comem?», ou melhor, qual a razão das escolhas ou preferências alimentares das pessoas? Não se deve esquecer que parte dessas pessoas escolherão alimentos que não correspondem às suas preferências, por exemplo, por razões económicas ou monetárias [Ogden, 2010:31-62].

A psicologia do comer (ou psicologia da alimentação) caracteriza três modelos explicativos principais da escolha alimentar, cada um deles com pontos fortes, mas também limitações.

1 - Os modelos desenvolvimentais da escolha alimentar

Os modelos desenvolvimentais da escolha alimentar colocam a ênfase na importância da aprendizagem e da experiência e concentram-se no desenvolvimento das preferências alimentares na infância [Ogden, 2010: 32 – 43].

2 - Modelos cognitivos da escolha alimentar

Um modelo cognitivo de preferência alimentar coloca a ênfase no papel das cognições individuais na predição e explicação do seu comportamento alimentar. Algumas investigações focam a predição das intenções de consumir alimentos específicos (bolachas, sal, pão integral,...). Outras colocam o enfoque na importância da percepção do controlo da perda de peso e da alimentação saudável [Ogden, 2010: 43-48].

3 – Modelos psicofisiológicos da escolha alimentar

Os modelos psicofisiológicos da escolha alimentar correspondem a uma terceira abordagem teórica baseada na compreensão/interpretação das preferências alimentares, numa perspetiva psicofisiológica, colocando o enfoque na fome e na saciedade. O estudo destes dois estados é central na compreensão das preferências alimentares e remete implicitamente para as outras duas abordagens teóricas dos modelos desenvolvimentais e cognitivos das escolhas alimentares [Ogden, 2010:49-61].

4 – A Teoria da Motivação Humana, elaborada por Maslow, definiu e categorizou as diferentes necessidades humanas que foram posteriormente representadas sob a forma de pirâmide - *a pirâmide de Maslow* (figura 7).

Maslow [1943] elaborou uma teoria das necessidades humanas composta por cinco níveis. O primeiro, a base da pirâmide, correspondia às necessidades fisiológicas básicas, sendo a primeira de todas alimentar-se ou «matar a fome» (*hunger*): «todas as capacidades são colocadas ao serviço de saciar a fome, e a organização dessas capacidades é quase exclusivamente orientada com o propósito de a saciar» [Maslow, 1943: 373]. Assim, alimentar-se, matar

a fome, é a mais básica de todas as necessidades fisiológicas do ser humano. O quarto nível da pirâmide corresponde à necessidade de estima, (*the esteem needs*), na qual se pode incluir o consumo de certos alimentos simbólicos, representativos de reputação ou prestígio, de «status» para o seu comedor, mesmo que gastronômica e nutricionalmente não sejam importantes. Este tipo de necessidade assemelha-se ao espaço de diferenciação social alimentar acima mencionado (Poulain, 2003)[Maslow, 1943: 382].

Figura 7 - A pirâmide de Maslow



Fonte: www.suamente.com.br

4.2.3 - Os determinantes das escolhas alimentares

A alimentação humana é influenciada por um conjunto de fatores, que determinam as escolhas alimentares. Eles são, entre outros: os biológicos, as experiências alimentares, os fatores pessoais e os fatores ambientais [Contento, 2008: 177 & Eufic, 2005].

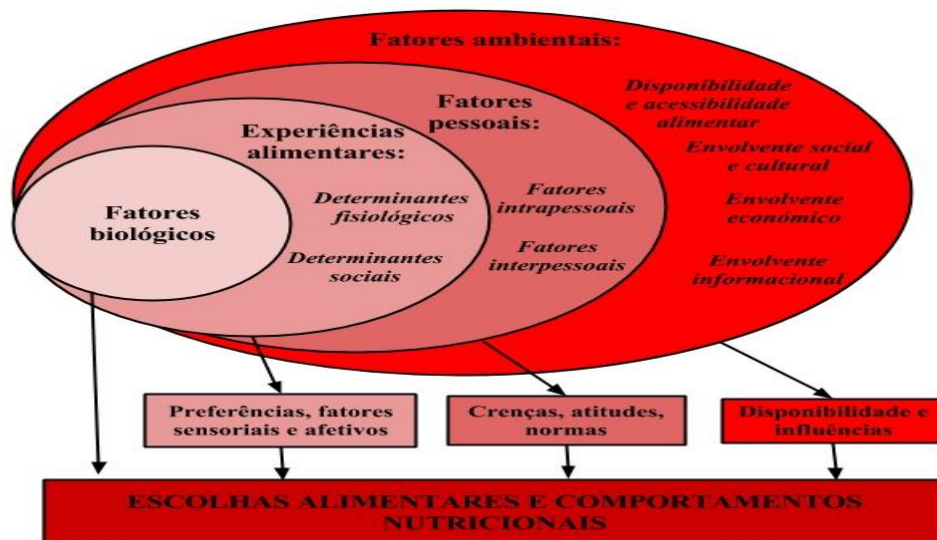


Figura 8 – Os determinantes das escolhas alimentares

Fonte: adaptado de Contento [2008: 177]

Os fatores biológicos

Os fatores biológicos encontram-se intimamente relacionados com a fisiologia do gosto e do prazer alimentar.

O gosto será o fator principal, fazendo jogar as diferentes propriedades sensoriais dos alimentos: o sabor, o odor, a textura, a sonoridade e a aparência dos alimentos.

A fome é outro importante fator biológico que pode influenciar o consumo de alimentos, nem sempre os mais recomendados, sobretudo quando for de caráter endêmico, «quem tem fome, cardos come». Sempre que o ser humano consegue atingir diariamente o ponto de saciedade, tenderá a ser muito mais seletivo nas suas futuras escolhas alimentares [Contento, 2008:177 & Eufic, 2005: 1].

As experiências alimentares

As experiências alimentares determinam uma parte das preferências gastronómicas do ser humano, sendo influenciadas por condicionamentos associativos sensoriais e/ou afetivos. Os determinantes destas experiências são fisiológicos e/ou sociais.

Os primeiros caracterizam-se pela relação de conhecimento, de familiaridade com os alimentos, fonte de segurança no seu consumo e é o resultado duma progressiva aprendizagem alimentar.

Os determinantes sociais são, entre outros: os modelos familiares (os pais e a família, em sentido lato); as recompensas psicológicas ou físicas; e os contextos sociais afetivos (abordagem em família dos conhecimentos sobre alimentação, por exemplo) [Contento, 2008:177 & Eufic, 2005:1-3].

Os fatores pessoais

Os fatores pessoais decompõem-se em intra-pessoais e interpessoais.

Os fatores intra-pessoais são essencialmente psicológicos e educativos, constituídos pelas perceções, atitudes, crenças, motivações e valores, conhecimentos e saberes, normas sociais e normas culturais.

Os principais fatores psicológicos são: o humor, o stress, o sentimento de culpa, as atitudes, as crenças, os conhecimentos sobre alimentação e nutrição e os distúrbios alimentares.

Os principais fatores educativos são: as habilitações académicas, os conhecimentos e talentos culinários e a disponibilidade de tempo.

As habilitações académicas podem desempenhar um papel importante, enquanto fontes de acesso e a informações sobre nutrição saudável. Estes conhecimentos de nutrição e alimentação serão ótimos desde que incitem à prática quotidiana de hábitos alimentares saudáveis.

Os fatores interpessoais refletem as influências transmitidas pela família e pelas redes ou relações sociais [Contento, 2008:177 & Eufic, 2005:2-4].

Os fatores ambientais

Os fatores ambientais correspondem ao vasto conjunto de fatores que têm influência sobre as escolhas e os comportamentos alimentares do ser humano, destacando-se entre outros: os físicos e alimentares, os económicos, os sociais e os informacionais.

Os fatores físicos e alimentares

Destacam-se entre os principais a disponibilidade física ou logística dos alimentos bem assim como a tecnologia disponível para a produção e confeção dos mesmos.

Os fatores económicos

Os fatores económicos são dos mais importantes, senão mesmo os mais importantes, e o gosto é por eles, fortemente determinado. Estes fatores são: os preços dos alimentos, os rendimentos e os recursos financeiros das famílias. O tempo disponível corresponde também a outro importante fator económico.

Os preços dos alimentos, mais elevados ou mais baixos, determinam a escolha dos mesmos.

Os rendimentos e os recursos financeiros e patrimoniais das famílias são extremamente importantes na definição dos orçamentos familiares mensais, destinados à alimentação ou tão somente na escolha dos alimentos a comprar. A facilidade de aquisição dos alimentos, com a sua disponibilidade física e a proximidade de pontos de venda, poderá ser outro incentivo à aquisição dos mesmos.

Os fatores sociais

Os principais fatores sociais são: o nível cultural, a família, os amigos, as relações de trabalho e os padrões alimentares.

As influências culturais, bem assim como as influências sociais podem desempenhar um papel importante, enquanto determinantes das escolhas alimentares.

Os fatores informacionais

De entre estes, os principais são a influência dos média e da publicidade sobre os potenciais consumidores. [Contento, 2008:177 & Eufic, 2005:2-5]

4.2.4 - Limitações ou condicionantes das escolhas alimentares

Os mais importantes fatores limitativos das escolhas alimentares são as barreiras à mudança de dieta e à adoção de estilos alimentares mais saudáveis. Estas são determinadas pelo custo dos produtos alimentares, em particular para as famílias de mais baixos rendimentos, pelas limitações de tempo: com opção pelos alimentos já preparados, nas classes mais educadas, em oposição à opção pela confeção dos alimentos nas classes de mais baixos rendimentos. Para muitas pessoas as escolhas são também limitadas pelos fatores psicológicos, acima indicados [Eufic, 2005:5-6].

4.3 – AS VARIEDADES DE SABORES

Todos os alimentos, simples ou confeccionados, definem-se por um determinado sabor, mais ou menos perceptível, em função da fisiologia do gosto de cada ser humano. A classificação dos sabores foi efetuada, durante muitos anos, tomando apenas em consideração a existência de quatro sabores básicos: o doce, o salgado, o amargo e o ácido. Esta era a classificação aceite no Ocidente.

Posteriormente foram considerados novos sabores, nem sempre aceites por todas culturas. O umami, descoberto por Kikunae Ikeda, no Japão em 1908 foi aceite sem oposição. O umami ou glutamato de sódio é um intensificador de

sabor culinário, usado muito particularmente nas cozinhas do sudeste asiático [Ajinomoto].

O sabor metálico é raramente mencionado apesar de ser um sabor indispensável aos provadores de vinhos nos seus testes de identificação de sabores básicos, com base na norma ISO 3972, de 1991 [Noronha, 2003: 20].

O sabor adstringente corresponde a uma sensação complexa semelhante à produzida pelos taninos do dióspiro, relacionado com as denominadas sensações trigeminais [Análise Sensorial, 2006].

Em 2012, investigadores da Washington University de Saint Louis, dos Estados Unidos, descobriram recetores presentes na língua do ser humano capazes de detetar e provar o sabor da gordura. embora este sabor já fosse considerado em algumas culturas [Washington University in St. Louis, 2012].

Assim, segundo a cultura alimentar considerada, temos uma gama variada de sabores, para além da classificação de base (Quadro 1 – Sabores existentes).

A nova classificação de base considerada, engloba os quatro sabores iniciais, mais o umami.

Na China, consideram-se cinco sabores [Blanchon, 1995:13]. Na Índia, segundo os princípios do Ayurveda, existem seis sabores [Mazars in Blanchon, 1995:121] Na cultura Thaïs, habitando no território da atual Tailândia, consideram-se oito sabores [Blanchon, 1995:15].

Quadro 4 – Sabores existentes, segundo as diversas culturas

Sabores	Classificação de sabores existentes				
	de base	Nova classificação	China	Ayurveda	Thaïs
doce	x	x	x	x	x
salgado	x	x	x	x	x
amargo	x	x	x	x	x
ácido	x	x	x	x	x
umami		x			
metálico		(*)			
picante		(*)		x	x
adstringente		(*)		x	x
insípido					x
gordura		x			x
acre (azedo)			x		

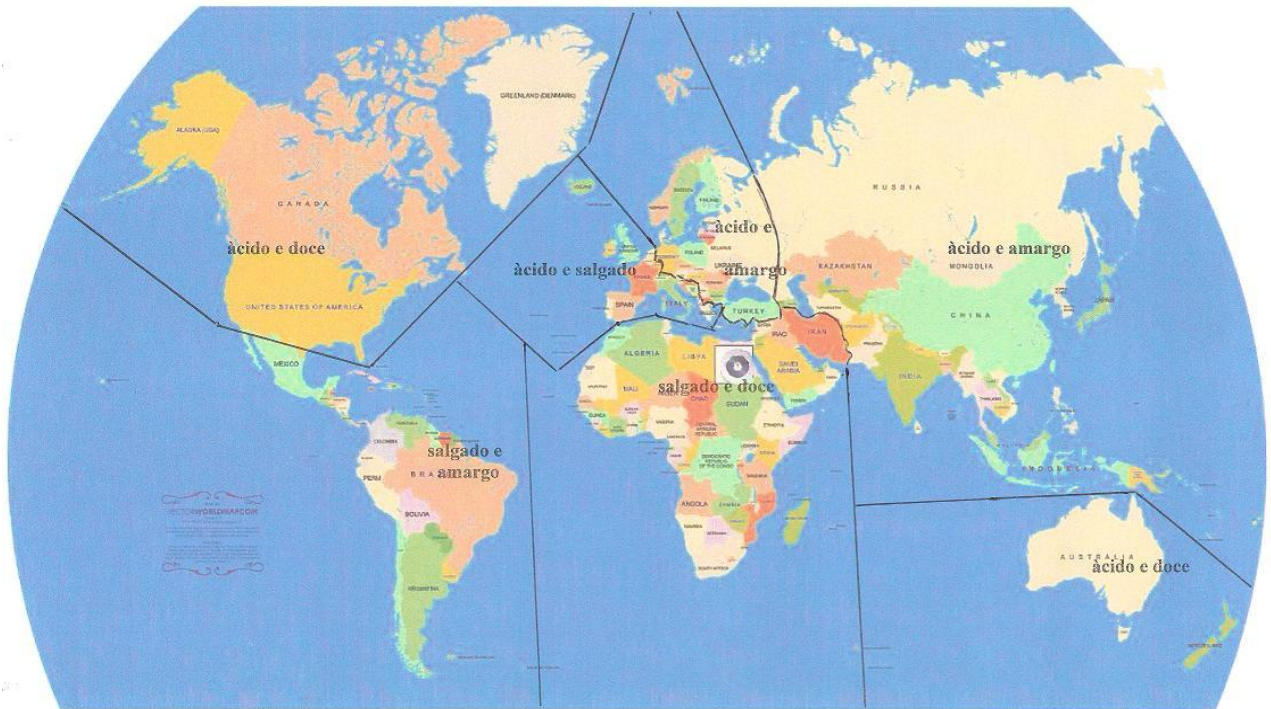
(*) - Sabores conhecidos, mas não aceites por todos na cultura ocidental.

Niki Segnit, em *O Dicionário dos Sabores*, classifica-os em 16 famílias: torrados, carnudos, queijos, da terra, mostarda, sulfurosos, marinhos, salmoura e sal, verdes e herbais, condimentados, do bosque, frutados frescos, frutados cremosos, citrinos, silvestres e frutados florais [Segnit, 2011].

4.4 – O GOSTO GASTRONÓMICO POR ÁREAS GEOGRÁFICAS DO MUNDO

Fumey e Etcheverria (2009) cartografaram, por grandes zonas geográficas mundiais, a gama de sabores baseados na associação dos dois sabores mais apreciados, em termos gastronômicos.

Figura 9 – Cartografia dos sabores preferidos, por grandes regiões do Mundo



Fonte: [Fumey e Etcheverria, 2009: 27]

Tomaram em consideração os quatro sabores de base e dividiram o mundo em várias zonas de sabores e gostos:

1. Europa ocidental: ácido e salgado.
2. Europa oriental, Cáucaso e Turquia: ácido e amargo.
3. Ásia; ácido e amargo.
4. África, Próximo e Médio Oriente, incluindo Irã: salgado e doce.
5. América do Norte (Estados Unidos e Canadá): ácido e doce.
6. América do Sul, Central e México: salgado e amargo.
7. Oceânia: ácido e doce [Fumey, 2009:27].

CAPÍTULO 5 - A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FONTE DE SAÚDE

A alimentação é uma função básica para a vida do ser humano. Deveria ser, por princípio e por natureza, um ato fonte de saúde, de boa saúde. Contudo, constata-se que atualmente existe um conjunto de doenças epidemiológicas associadas à alimentação, em plena expansão a nível mundial, entre elas a obesidade, que atinge muitos milhões de pessoas adultas e mesmo crianças.

Como se caracteriza a alimentação saudável?

«A alimentação saudável é uma forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiénica, submetidos a benéficas manipulações culinárias» [Peres, 2003: 11].

Esta prática alimentar corresponde a um determinado tipo de padrão alimentar, considerado como um dos mais salutar para o ser humano: o padrão alimentar mediterrânico, mais conhecido por dieta mediterrânica.

Para se compreender, como é que as escolhas alimentares, podem ser fonte de boa ou má saúde, para o ser humano, convém analisar alguns conceitos de nutrição.

A nutrição inicia-se, a partir do momento, em que os alimentos são ingeridos. Breda define a nutrição como o «conjunto de processos mediante os quais o ser vivo, neste caso o Homem, utiliza, transforma e incorpora, nas suas próprias estruturas, uma série de substâncias que recebe do mundo exterior através da alimentação, com o objetivo de obter energia, construir e reparar as estruturas orgânicas e regular os processos metabólicos» [Breda, 2003: 11].

5.1 - A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A Associação Portuguesa de Nutricionistas elaborou em 2011, um conjunto de recomendações dirigidas à população portuguesa, para que usufruísse duma alimentação saudável. A Direção Geral de Saúde elaborou para 2013, um conjunto semelhante de sugestões, que designou por “Dez decisões alimentares para 2013”. A conjugação destes dois documentos conduz às seguintes recomendações para uma alimentação saudável:

1ª - Tomar sempre o pequeno almoço.

2ª - Fazer cinco a seis refeições por dia.

3ª - Consumir cinco porções de fruta e hortícolas por dia.

4ª - Iniciar as refeições principais com uma sopa, preferencialmente de hortícolas ou de vegetais.

5ª - Comer calmamente e mastigar muito bem os alimentos.

6ª - Adotar a água como a principal bebida do dia, a acompanhar as refeições e fora delas.

7ª - Optar por consumir mais peixe do que carne, alternando o seu consumo entre o almoço e o jantar.

8ª - Incluir leite e laticínios nas pequenas refeições ao longo do dia.

9ª - Optar por pão de qualidade, preferencialmente de mistura, ao pequeno almoço, a acompanhar o almoço ou o jantar ou nas pequenas refeições.

10ª - Controlar a ingestão de gordura na preparação e na condimentação dos alimentos.

11^a - Reduzir o consumo parcial de sal e de gordura, optando por condimentar os alimentos com ervas aromáticas, produzidas numa pequena plantação caseira ou mesmo em casa, em vasos.

12^a - Escolher para a alimentação própria alimentos ricos em fibra.

13^a - Desenvolver as capacidades culinárias pessoais de modo a aprender ou aperfeiçoar as preparações culinárias confeccionadas saborosas e nutricionalmente equilibradas.

14^a - Optar tanto quanto possível por efetuar compras alimentares de proximidade, ajudando a comunidade local, comprando os alimentos frescos, parte deles produzidos na região, reduzindo o consumo de energia no seu transporte desde o produtor até ao consumidor.

15^a - E finalmente praticar atividade física diariamente, por exemplo caminhando trinta minutos diariamente, em ritmo acelerado.

[APN, Alimentação Adequada, 2011:5 & Direção Geral de Saúde, s.d., «Dez decisões alimentares para 2013»].

Como se verifica, uma das recomendações importantes, para se ter uma alimentação saudável, é o consumo de sopa, no início do almoço e do jantar.

5.2 - AS FUNÇÕES DA ALIMENTAÇÃO

5.2.1 - As bases da alimentação

A alimentação humana baseia-se na ingestão, pelo nosso organismo, de muitos e variados alimentos de origem vegetal e/ou animal que são transformados graças à digestão num conjunto de nutrientes, substâncias nutritivas ou princípios nutrientes, fundamentais para o funcionamento, a construção, a manutenção e a renovação das estruturas do nosso corpo, assegurando assim, em princípio, a saúde dos seres humanos que os ingerem ou consomem.

Por este processo, os alimentos (matéria) são assim transformados, nas células do corpo humano, em energia ou fonte de energia.

Os nutrientes ou nutrientes agrupam-se em sete famílias: as proteínas, os hidratos de carbono, as gorduras, os minerais, a água, as vitaminas e o *complantix*.

Os nutrientes, classificam-se, quanto à sua função, em nutrientes energéticos, nutrientes plásticos ou construtores e nutrientes reguladores.

Os nutrientes energéticos têm nas gorduras e nos hidratos de carbono os melhores fornecedores de energia: as calorias.

Os nutrientes plásticos ou construtores fazem parte da composição de todos os tecidos do corpo, contribuindo para o seu crescimento e para a sua renovação, já que simultaneamente se encontram em processo de contínua destruição. Os seus principais componentes são as proteínas bem assim como alguns minerais.

Os nutrientes reguladores mais importantes são as vitaminas, os minerais, o *complantix* também designado por fibras e a água. Estes nutrientes têm por principal função promover e facilitar a quase totalidade das reações bioquímicas no corpo humano [Apfeldorfer (dir.), 1994:463-547 & Breda 2003: 11-58].

5.2.2 - A roda dos alimentos

A Roda dos Alimentos foi criada na ou pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), em 1977. Em 2003, foi reestruturada, a partir da evolução dos hábitos alimentares dos portugueses e dos progressos no conhecimento científico da Nutrição, denominando-se a Nova Roda dos Alimentos. Ela é uma ferramenta pedagógica de educação alimentar, destinada à população portuguesa. A Roda representa sob forma visual, um guia para uma Alimentação Saudável, isto é, uma alimentação completa, variada e equilibrada, ajudando a selecionar e a combinar os alimentos, de cada um dos sete grupos alimentares constituintes, de modo a se atingir esse salutar objetivo. Os elementos constituintes de cada um destes grupos foram reunidos de acordo com as suas semelhanças e propriedades nutricionais. A água, que deve ser bebida diariamente, também integra a Roda, como elemento central e fundamental da alimentação humana [FCNAUP, *Nova Roda dos Alimentos*, in <http://sigarra.up.pt/fcnaup/pt>].

Figura 9 - A Nova Roda dos Alimentos



Fonte: FCNAUP (2003)

Esta Nova Roda dos Alimentos é constituída pelos sete grupos de alimentos, de diferentes dimensões, indicando a porção quantitativa (em peso) em que cada um deles deve entrar na alimentação humana diária:

- cereais e outros: 28 % (4-11 porções),
- hortícolas: 23 % (3-5 porções),
- fruta: 20 % (3-5 porções),
- lacticínios: 18 % (2-3 porções),
- carne, pescado, ovos: 5 % (1,5 – 4,5 porções),
- leguminosas: 4 % (1-2 porções),
- gorduras e óleos: 2 % (1-3 porções).

As porções menores são as recomendadas para as crianças de idades compreendidas entre os 1 e os 3 anos, enquanto as porções maiores são adequadas para homens ativos fisicamente e rapazes adolescentes, ambos apresentando necessidades energéticas superiores [FCNAUP, *Nova Roda dos Alimentos*, in <http://sigarra.up.pt/fcnaup/pt>].

5.2.3 - Os diferentes grupos: alimentos constituintes e principais nutrientes

Grupo 1 – Cereais e derivados, tubérculos

Os alimentos constituintes são o pão, a broa, os cereais, as bolachas, o arroz, a massa, a batata, entre outros.

Os seus principais nutrientes são ricos em proteínas e hidratos de carbono. Estes possuem algumas vitaminas A, B e E, ferro e fibras.

Grupo 2 - Hortícolas

Os alimentos constituintes são a abóbora, a alface, a beringela, a courgette, os brócolos, a cebola, o alho, o alho-francês, a couve (coração, lombarda, penca), os espinafres, o feijão-verde, o pepino, o pimento, a beterraba, a cenoura, o nabo, o tomate, a batata.

Os seus principais nutrientes são muito ricos em vitaminas (A, B, C, K e folato), minerais (cálcio e ferro) e fibras.

Grupo 3 - Frutas

Os alimentos constituintes são a ameixa, a amora, o ananás, a banana, o kiwi, a laranja, a maçã, a manga, o melão, o morango, a pera, o pêssigo, a uva.

Os seus principais nutrientes são ricos em hidratos de carbono, vitaminas (A, C, K e folato) e fibras (em particular a casca).

Grupo 4 - Lacticínios

Os alimentos constituintes são o leite, o iogurte, o queijo, o requeijão e outros derivados lácteos.

Os seus principais nutrientes são ricos em proteínas de alto valor biológico, vitaminas (A, B, D e B12) e cálcio. O leite também é fonte de gorduras (saturadas) e hidratos de carbono (lactose).

Grupo 5 – Carne, peixe e ovos

Os alimentos constituintes são a carne magra (vitela, borrego, coelho, frango e peru), a carne gorda (vaca, porco), o peixe magro (pescada, linguado, bacalhau, robalo, sargo), o peixe gordo (atum, salmão, cavala, sardinha), o marisco e os ovos.

Os seus nutrientes são os principais fornecedores de proteínas de alto valor biológico. As carnes gordas, os peixes gordos e a gema do ovo são também fornecedoras de gorduras. A gordura da carne é principalmente saturada. A gordura fornecida pelo peixe e pelas aves é principalmente insaturada, por isso mais saudável. Este grupo também é rico em vitaminas A, B, D, PP, B12 e folato e minerais (cálcio, ferro e iodo).

Grupo 6 - Leguminosas

Os alimentos constituintes são as ervilhas, as favas, o feijão seco, o grão-de-bico, as lentilhas e a soja.

Os seus principais nutrientes são fonte de proteínas e de hidratos de carbono. Também são ricos em vitaminas B, K, PP e folato, minerais (ferro) e fibras.

Grupo 7 – Gorduras e óleos

Os alimentos constituintes são o azeite, os óleos, a banha, a nata, a manteiga e a margarina.

Os seus principais nutrientes são ricos em gorduras insaturadas e vitaminas A, D e E.

E por último, convém não esquecer a água, nutriente indispensável para,

entre outras funções, transportar e difundir os nutrientes dissolvidos e suspensos, bem assim como para viabilizar todas as reações químicas vitais. Parte da água provem dos alimentos ingeridos, em particular dos hortícolas ingeridos, havendo ainda a recomendação clínica para o consumo diário de entre 1,5 e 3 litros [FCNAUP & Instituto do Consumidor, 2004: 22-46].

Estes sete grupos são indispensáveis para que o ser humano tenha uma alimentação saudável. Contudo, convém destacar a importância do grupo hortícolas, pois é frequentemente o «mal amado», não somente para muitos adolescentes e adultos mas também pelas crianças que frequentemente se recusam a consumir muitas das variedades hortícolas que o integram.

A função principal dos produtos hortícolas é fornecer ao organismo humano quantidades importantes de vitaminas, minerais, água, fibra solúvel e também «fitosteróis, flavonóides e outros fitoquímicos activos reguladores e protectores» [Peres, 2003:47]. O seu consumo diário é benéfico para a saúde, pois pode ajudar na prevenção do aparecimento de vários tipos de cancro, das doenças cardiovasculares, da diabetes e da obesidade, na melhoria do perfil lipídico sanguíneo e na diminuição da absorção de açúcar, entre outras.

A Organização Mundial de Saúde recomenda o consumo diário de cinco porções de fruta e de hortícolas. Em termos quantitativos pode-se traduzir num consumo total diário de hortícolas compreendido entre 320 e 520 gramas, dos quais entre 160 e 240 gramas de folhas verdes. O consumo de fruta diário deverá situar-se entre 80 e 280 gramas, dos quais 40 a 120 gramas de citrinos, os constituintes da famosa máxima «cinco legumes e frutos por dia», conforme advoga Pedro Moreira [OMS, 2006:9].

5.3 – A MÁ ALIMENTAÇÃO

O padrão alimentar humano tem sofrido profundas alterações a nível mundial, de forma mais acentuada, a partir do início do século XX.

Estas alterações foram influenciadas por um conjunto de fatores culturais, demográficos, económicos, humanos, tecnológicos e sociais, entre outros.

O desenvolvimento económico, primeiro nos países desenvolvidos e depois nos outros menos desenvolvidos, conduziu a um aumento contínuo da produtividade agrícola e industrial, ao mesmo tempo que o trabalho humano se tornou mais qualificado e menos exigente em termos de esforço físico. Simultaneamente, provocou um aumento progressivo do poder de compra da maioria das suas populações.

O crescimento económico teve (e continua tendo) como consequência, o despovoamento das regiões rurais associado a uma explosão urbana semi-anárquica, concentrando-se a população frequentemente em cidades dormitórios.

Também a nível da produção agrícola, como agro-industrial, acentuou-se a tendência para a produção intensiva, em aviários e estábulos de espécies animais, e em grandes explorações agrícolas e estufas de muitas espécies de vegetais, hortícolas e frutas conduzindo a uma progressiva diminuição da biodiversidade genética vegetal e animal, pela exagerada seleção varietal que se traduz na criação/produção, em grandes quantidades dum ínfimo número de variedades animais e vegetais, regra geral as mais produtivas [Sallenave in *El sabor del Mediterráneo*, 2005:34].

Este desenvolvimento económico e humano deveria ter conduzido a uma redução do consumo alimentar humano per capita, em termos energéticos. Ora tal nem sempre se verificou, mantendo-se ou aumentando mesmo a quantidade ingerida em termos calóricos. Esta tendência da dieta alimentar, aliada à falta de exercício físico para queimar/eliminar este excesso de calorias tem conduzido a um acentuado crescimento da obesidade humana em termos mundiais, não somente na população adulta mas também na faixa etária dos adolescentes e mesmo das crianças.

Estes fatores contribuíram para a criação de sociedades de consumo e de abundância que alteraram profundamente os padrões de saúde e de doença [Durão, 2007:43]. Eles estão na origem dum conjunto de alterações a nível da dieta alimentar que se traduzem na má alimentação de largos estratos da população e que se manifestam, entre outras, por:

- redução do tempo disponível das mulheres para se ocuparem de todas as tarefas domésticas, entre elas, a confeção tradicional das refeições;
- redução da produção agrícola tradicional, quer em termos de quantidade, quer em termos de variedades genéticas disponíveis de produtos agrícolas (biodiversidade);
- alteração dos horários das refeições e da sua toma em família, por força de trabalho por turnos, com impossibilidade de tomar algumas refeições em casa;
- comida das cantinas, refeitórios e restaurantes, por vezes, de qualidade duvidosa;
- pobreza nutricional e gastronómica de muitas refeições prontas a comer;
- alto custo das refeições prontas de qualidade;
- diminuição ou redução do tempo disponível para socializar/conviver em família à hora das refeições, frequentemente substituído pelo ato solitário de comer para saciar a fome.

A maioria da população mundial, incluindo a portuguesa come mal, não respeitando algumas regras básicas de nutrição, prejudicando o seu bem-estar e a sua saúde, vindo a sofrer de doenças várias, incluídas no grupo das doenças crónicas não transmissíveis.

Em Portugal, assistiu-se a partir da década de 60 – 70 do século XX, ao abandono da comida dos tempos antigos, «da pobreza» - pão, produtos cerealíferos, leguminosas, sardinhas, sopa de hortaliças, ensopados, açordas, etc e adotou-se uma comida de prestígio – carnes, cerveja, bebidas destiladas, refrigerantes, pastelaria, batatas fritas, margarinas, óleos para fritar, pizza, pré-embalados semi-prontos [Peres, 2003:13 & Carmo, Fundação Calouste Gulbenkian, Workshop 2012].

Esta alteração dos padrões de consumo alimentar encontra-se comprovada na evolução da Balança Alimentar Portuguesa.

5.3.1 - A Balança Alimentar Portuguesa: evolução histórica

A Balança Alimentar Portuguesa (BAP) é um instrumento analítico de natureza estatística, fundamental para o conhecimento alimentar e nutricional, assumindo-se como um quadro alimentar global, expresso em consumos brutos diários, traduzidos em calorias, proteínas, gorduras, álcool e hidratos de carbono. Este estudo estatístico permite avaliar não só a quantidade e a

qualidade dos produtos que entram, em média, na alimentação diária da população do país, mas também o valor energético e nutritivo do seu regime alimentar. Na sua elaboração, os produtos alimentares apresentam-se distribuídos por grupos, baseando-se estes agrupamentos nas afinidades e características de composição e no significado alimentar dos elementos constituintes. Assim, temos os seguintes grupos: 1) cereais e arroz; 2) raízes e tubérculos; 3) açúcares; 4) leguminosas secas; 5) produtos hortícolas; 6) frutos; 7) óleos e gorduras; 8) outros produtos alimentares (cacau, chocolates e café, e sucedâneos); 9) carnes e miudezas comestíveis; 10) ovos; 11) leite e derivados de leite; 12) pescado; 13) bebidas (alcoólicas e não alcoólicas) [INE, 1999:19-31].

A BAP, dada a sua metodologia, permite analisar os resultados estatísticos revelando a principal origem dos nutrientes, e também avaliar o seu equilíbrio ou desequilíbrio na alimentação em Portugal [INE, 1999: 3]. Mas não permite obter informações relativas ao consumo real dos alimentos, apenas informações sobre as disponibilidades alimentares [Durão, 2007:44].

Quadro 5 - Evolução da Balança Alimentar Portuguesa , no período 1990–2003 e 2003-2008 (em %)

Produtos alimentares	Balança Alimentar Portuguesa		Roda dos Alimentos
	1990-2003	2004-2008	
Cereais, raízes e tubérculos	31	30	28
Frutos	15	14	20
Produtos hortícolas	12	13	23
Carnes e miudezas, pescado e ovos	15	16,3	5
Leite e produtos derivados do leite	18	18	20
Gorduras	6	6	2
Leguminosas secas	1	0,7	4

Fonte: INE, BAP 1990-2003 (2006) & INE, BAP 2003-2008 (2010)

Os dados estatísticos relativos à evolução da Balança Alimentar Portuguesa no período 2003-2008 confirmam a tendência existente no período 1990-2003 de que o sistema alimentar atual mantém os princípios de má alimentação, causadores de problemas de saúde, caracterizando-se pelo crescimento muito significativo do consumo de:

- produtos de origem animal (porco, enchidos, vaca, frango, borrego);
- mais cereais (massa, pão, arroz) , associado ao consumo excessivo de gorduras, em especial as saturadas, de sal e de açúcar, e a baixa ingestão de frutos, legumes e vegetais, em determinados grupos da população, a par de níveis elevados de ingestão calórica [Ministério da Saúde, PNS vol.2, 2004: 105-106].

Para completar esta visão do sistema alimentar português tínhamos ainda o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e a prática de atividade física insuficiente, apresentando Portugal, antes de 2004, uma das mais altas taxas de sedentarismo da UE, tendo como uma das principais ocupação dos tempos

livres, ver televisão [Ministério da Saúde, PNS vol.2, 2004:101-105].

5.3.2 - As doenças epidemiológicas associadas à má nutrição

A prática continuada duma má nutrição é a principal causa dum conjunto de doenças epidemiológicas associadas. As principais doenças são:

- a obesidade;
- a diabetes da maturidade;
- a doença cardiovascular isquémica – enfartes do coração, angina de peito, morte súbita;
- os cancros mamário e do aparelho digestivo.

Importa salientar ainda que o abuso do consumo de sal e de álcool, está na origem de taxas elevadas de: hipertensão arterial; acidentes vasculares cerebrais isquémicos; cirrose hepática; alcoolismo e diversas complicações patológicas e sociais [Peres, 2003: 12].

5.4 – O PADRÃO ALIMENTAR MEDITERRÂNICO

O Padrão Alimentar Mediterrânico, mais conhecido sob a designação de Dieta Mediterrânica corresponde a uma prática cultural saudável, considerada por muitas pessoas, a mais saudável do mundo. A sua definição, apresentada no dossier de candidatura para inclusão, na lista representativa do património cultural imaterial, da Unesco é a seguinte: «A Dieta Mediterrânica – enraizada na palavra grega *díaita*, modo de vida – é uma prática social baseada no conjunto dos saber-fazer, conhecimentos e tradições que vão da paisagem à mesa e que dizem respeito à bacia mediterrânica, as culturas, as colheitas, a recoleta, a pesca, a conservação, a transformação, a preparação, a cozedura e particularmente o modo de consumir» [Unesco Candidatura; 2010: 5]. Apesar do conceito de Padrão Alimentar ser o mais adequado, em virtude da diversidade geográfica e cultural que caracteriza a alimentação mediterrânica, optamos pela utilização do conceito, geralmente aceite, de Dieta Mediterrânica.

O conceito de Dieta Mediterrânica encontra-se ligado aos trabalhos de Ancel Keys [Blackburn;1999], e posteriormente de Walter C. Willett [1995: 1403S]. Correspondem à confirmação científica de um conjunto de conceitos sobre alimentação, de base empírica, comuns e tradicionais no Mediterrâneo, e que provaram que ela combate os riscos de sofrer algumas das doenças epidemiológicas ligadas à má nutrição que afetam parte da humanidade.

Lluís Majem apresenta-nos a definição de Antonia Trichopoulou, de Dieta Mediterrânica, baseada nos aspetos nutricionais: «trata-se de uma dieta de consumo elevado de cereais, verduras e frutas, consumo moderado total de matérias gordas, com a adição, predominantemente, de azeite (de oliveira)» [Majem, in Contreras (dir.);2005: 235].

A Dieta Mediterrânica, conforme defendem alguns dos seus maiores apologistas, respeita na atualidade um princípio simples: o comer bem de modo saudável, com produtos alimentares tradicionais frescos, naturais, do dia a dia, e em quantidade suficiente.

Para atingir tal objetivo é condição necessária (e suficiente) aprender a cozinhar diariamente de modo simples e fácil, de modo a satisfazer os

prazeres simples da vida. Esta cozinha antigamente, era a do quotidiano, com receitas adequadas às parcas disponibilidades alimentares de cada estação do ano e transmitidas de geração em geração, na bacia banhada pelo Mediterrâneo cujas fronteiras geográficas se estendiam até às regiões onde cessava a cultura da oliveira.

A gestão das parcas (ou não abundantes) disponibilidades alimentares visou sempre a máxima satisfação dos prazeres alimentares simples das famílias ou das populações respetivas [Torrado; 2000:12]. Obviamente que era uma cozinha de gente pobre, do campo, cuja produção agrícola era de subsistência.

5.4.1 – A Dieta Mediterrânica

A dieta mediterrânica apresenta um conjunto de fatores distintivos dos outros regimes, em especial o da sociedade atual, que ainda mantêm as características da sociedade de consumo iniciada nos anos 50, do século XX.

O princípio fundamental da cozinha mediterrânica, subjacente à própria dieta, para a confeção de pratos saudáveis baseia-se no seguinte princípio: «as proteínas e as gorduras animais passam de alimento principal (como sucede na cozinha atual) a condimento» [Torrado; 2000: 53].

Os pratos quotidianos do Mediterrâneo constam de uma base vegetal e de outras não neutras, de condimentos globalizadores, de determinantes e de outros complementares [Torrado; 2000:72-78].

A base do prato

Os ingredientes mais frequentes são os cereais, os legumes secos e as batatas. Os hidratos de carbono constituem a sua componente essencial. Têm uma elevada capacidade de absorção dos sabores durante a cozedura.

As outras bases não neutras

Entre os ingredientes principais destacam-se os legumes frescos (favas e ervilhas), as hortaliças de folha (espinafres e couves de diversas variedades), as hortaliças de flor (couve-flor, brócolos), os legumes de fruto (beringelas, abóboras, courgettes) e os cogumelos. Utilizam-se em pequenas quantidades, tendo como principal função potenciar o sabor dos molhos de confeção dos alimentos.

Condimentos globalizadores

A função principal destes condimentos é a de dar aos pratos um sabor de fundo, proveniente de algumas hortaliças refogadas, em particular a cebola, o alho, o tomate e o pimento.

O refogado, preparado com azeite, é um dos molhos base de cozedura dos alimentos mais importantes na confeção dos pratos de características mediterrânicas.

Condimentos determinantes

Os condimentos determinantes são, regra geral, a carne ou o peixe. Estes condimentos definem o gosto do refogado desde o momento da sua adição, personalizando o sabor das bases neutras. No caso das carnes, são as de sabores fortes, curadas, fumadas, enchidos ou toucinho. Na cozinha atual, entra também, e em muito maior quantidade, a carne normal ou neutra (não temperada) da variedade escolhida.

Outros condimentos complementares

Existe uma larga gama de potenciais complementos: especiarias, ervas aromáticas, vinhos, sumos, fruta fresca e fruta seca. Estes condimentos têm

por função personalizar o sabor do prato, em função do «golpe de mão» pessoal do cozinheiro. Corresponde à sua assinatura gustativa.

5.4.2 - Portugal: as memórias gastronómicas do Alentejo

Maria Manuel Valagão estudou as tradições gastronómicas alentejanas, baseando-se nas memórias alimentares de Alcácer do Sal [Valagão; 2006; 81 – 152].

A comida alentejana apresenta características da alimentação mediterrânica residindo a sua força na «intemporalidade pois comemos hoje receitas fixadas há mais de mil anos com os mesmos produtos e cozinhados da mesma forma» [Saramago; 1997: 241].

O projeto baseou-se na análise das tradições alimentares ligadas à confeção de sopas, isto é, o saber-fazer culinário tradicional, influenciado pelos diferentes povos que passaram pelo território alentejano, que se perpetuou e consolidou ao longo de gerações até ao presente. Este prato tão característico da cozinha local, a sopa, encontra-se intimamente ligado aos produtos alimentares «espontâneos» disponíveis ao longo das estações do ano, e usados, desde longa data, na sua confeção. Os produtos estudados no projeto foram os seguintes:

- as ervas aromáticas condimentares (os coentros, o poejo, a hortelã da ribeira, o oregão, a hortelã);
- as plantas ou recursos silvestres alimentares (as labças ou catacuzes, os acelgas ou celgas, os agriões, os saramagos, as beldroegas);
- os cogumelos silvestres;
- e o tomate [Valagão; 2006: 93-150].

Com efeito, a sopa foi o «elemento de interpretação da tradição do uso das ervas aromáticas condimentares e de outros produtos (alimentares)» [Valagão; 2006: 80].

A sopa e a comida no Alentejo, regra geral, encontra-se intimamente associada ao pão, o famoso «pão de trigo alentejano». A variedade de sopa que melhor caracteriza esta região é a açorda, com muitas variantes: «a açorda alentejana, feita com poejos e coentros, prato assistencial de todas as classes (...) tem a receita fixada há milénios» [Saramago; 2000: 48]. Enquanto a açorda era a comida frugal do quotidiano, os ensopados eram os pratos festivos por excelência [Valagão; 2006: 92].

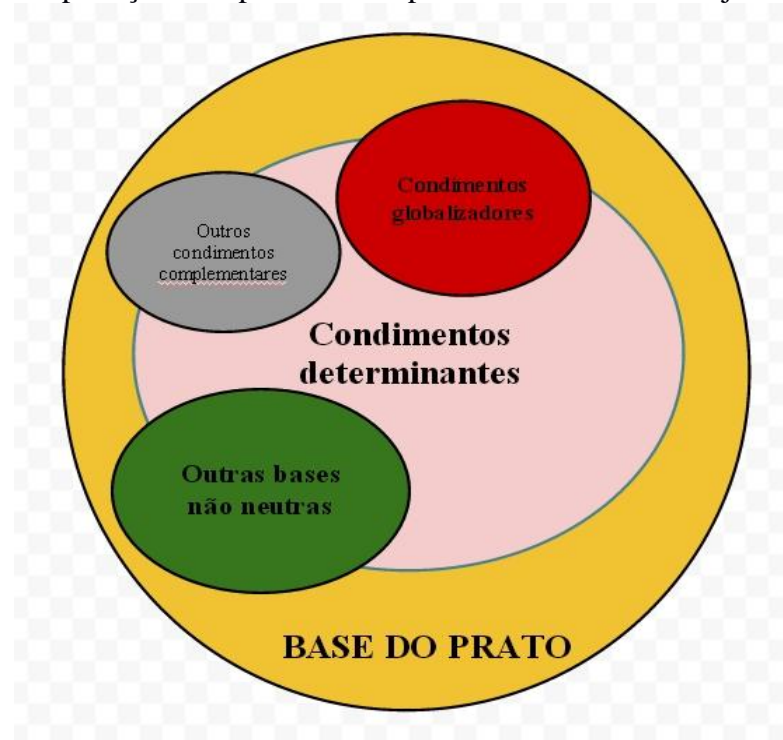
Uma análise da sopa tradicional alentejana - a açorda - permite identificar as suas características mediterrânicas [Torrado; 2000: 72-78], cf. figura 10:

- A **base do prato** é o pão [Valagão; 2006: 91-92].
- As **outras bases não neutras** são, regra geral, uma ou várias plantas silvestres alimentares, consideradas «ervas daninhas», na sua maioria, constituindo um elemento essencial da identidade gastronómica local e da tradição ancestral das sopas [Valagão; 2006: 112-114].
- Os **condimentos globalizadores** poderão assumir dois tipos, consoante o modo de confeção escolhida para açorda: o refogado de cebola, alho, tomate e pimento, preparado com azeite ou então uma base condimentar denominada piso, uma pasta preparada com «coentros, alhos, azeite e sal», outra base de preparação da açorda [Valagão; 2006: 97].
- Os **condimentos determinantes** podem ser carne, peixe ou ovos. Em situações de miséria de antigamente poderia não haver nenhum destes

condimentos. A açorda seria apenas constituída por pão, água, algum alho, um golpe de azeite, plantas silvestres e ervas aromáticas [Valagão; 2006: 86]. Os *outros condimentos complementares* são as diferentes variedades de ervas aromáticas, as «ervas de cheiro» que temperam, melhoram e realçam o sabor das sopas, açordas e restantes pratos [Valagão; 2006: 95].

Um entrevistado da freguesia do Torrão referindo-se à comida local afirmou: «A nossa culinária, mesmo com poucos alimentos, é sempre saborosa. Pouca carne, mas sempre saborosa, utilizando as tais ervas aromáticas, os tais refogados, aquelas plantas e o pão» [Valagão; 2006: 93].

Figura 10 - Composição do prato de sopa tradicional alentejano: a açorda



Fonte: criação a partir da descrição de Torrado [Torrado; 2000: 72-78].

5.4.3 - A Dieta Mediterrânica: vantagem e inconvenientes

- Vantagem comparativa deste sistema culinário (em termos teóricos ou ideais)

Este sistema culinário tem uma vantagem comparativa muito importante, em relação a outros: em cada prato, as proporções de alimentos a consumir assemelham-se às recomendadas pela pirâmide alimentar mediterrânica: a parte principal do prato (mais de 80 %), é composta por vegetais (cereais ou hortaliça); outros 10 %, no mínimo, são também constituído por vegetais (o refogado e outros condimentos); e os restantes 10 %, no máximo, são constituídos por proteínas e gorduras de origem animal. Esta posição será certamente a dos mais intransigentes defensores [Torrado; 2000: 83].

- Inconvenientes ou dificuldades da sua aplicação, em termos práticos, nos nossos dias

Esta dieta alimentar tem na sua origem situações ancestrais de pobreza que

atingia grande maioria das populações mediterrânicas, e de escassez ou de inexistência de muitas variedades alimentares para cozinhar fora das épocas de colheita normal. Reconhece-se a importância de consumir e mesmo de se abusar das frutas, legumes e outros vegetais durante a sua época natural, é fundamental dispor-se de uma grande gama desses alimentos durante todo o ano, mesmo se importados ou produzidos em estufa [APN, 2011:10-11 & Peres, 2003: 53-60].

A confecção dos pratos alimentares é demorada de modo a que o sabor final dos mesmos seja devidamente apurado ao paladar dos comensais, o que não se coaduna com o ritmo «acelerado» da vida diária das famílias.

A proporção (escassa) de dez por cento de proteínas e gorduras de origem animal não se adequa com os hábitos alimentares das crianças e dos adultos, mesmo não caindo num consumo excessivo de proteínas como o que se constata atualmente segundo os últimos dados da Balança Alimentar Portuguesa [INE, 2010].

A dieta alimentar atual não se caracteriza pela oposição entre a trilogia alimentar (pão, vinho, azeite) e a dieta bárbara (cerveja, manteiga e carne), mas antes uma combinação de alimentos destas dietas.

O custo da alimentação baseada numa dieta «ortodoxa» de tipo exclusivamente mediterrânica, tal como a defendida pela Slow Food [Petrini, 2006: 119-184] é financeiramente incomportável para a esmagadora maioria da população.

Mais importante é praticar uma alimentação saudável baseada nos princípios «não dogmáticos» da dieta mediterrânica.

5.5 - A SOPA COMPONENTE IMPORTANTE DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O século XX foi uma época em que se deu uma grande revolução social, nos países desenvolvidos, com o aparecimento de uma importante classe média, representada pelos colarinhos brancos, bem assim como uma importante classe trabalhadora altamente qualificada, ambas detentoras de um poder de compra muito elevado comparativamente com os séculos anteriores. Houve uma alteração significativa da estrutura do consumo alimentar das famílias, na sequência de uma tendência iniciada no século XIX, com um consumo acrescido de proteínas de origem animal, gorduras e açúcares. A sopa foi perdendo o seu estatuto de prato principal ou mesmo único. Contudo, em períodos de crise, a sopa assumiu sempre a função de prato alimentar desses períodos. Sopa de pobre. Sopa de crise, de tempo de vacas magras. Mas, como não há bela sem senão, esta alteração do padrão alimentar originou o surgimento de novas epidemias ligadas à alimentação, proporcionando o aparecimento e desenvolvimento de muitas novas profissões/especialistas na área da medicina e da saúde pública, entre outras endocrinologistas e nutricionistas. E, para estes profissionais, a prática de uma alimentação saudável, ou a correção dos erros alimentares dos seus doentes, tornou-se o seu objetivo fundamental.

Ora, a sopa é um dos pratos importantes da mesma. Voltou a assumir um estatuto alimentar importante, mas não para todas as pessoas. Para os doentes obesos ou aqueles cidadãos apenas preocupados com a sua boa saúde e forma

física, a sopa passou a fazer parte integrante ou integrada da sua dieta alimentar. Portanto, apenas uma minoria da população.

E a sopa, em épocas de «prosperidade» ou crescimento económico, não de desenvolvimento humano, social e económico, continua a ser considerada por parte importante da população, nutricionalmente inculta ou «mal-educada», alimento de pobre [Peres, 2002: 3].

Françoise Bernard escrevia na década de 60 do século passado: «fazer sopa é uma das tarefas mais rotineiras da dona de casa. Ela não pode dispensar-se de tal, seja verão, seja inverno. Quer os legumes invadam o mercado, ou quer tenham desaparecido completamente, em consequência de um inverno rude, é preciso que a dona de casa se tire de dificuldades. Claro que as crianças desejariam escapar à obrigação de comer a sopa que, todavia, as faz crescer! Mas o marido, esse, considera o jantar incompleto sem a boa sopa quente que o reconforta do seu dia de trabalho» [Bernard;1961: 47].

Já por volta de 1900, o médico francês Gauduchau afirmava «a sopa tem andado ingratamente esquecida e que nas epidemias de crise a sopa é o mais urgente, completo e perfeito remédio; que os sábios, os higienistas, os médicos e os sociólogos nos dizem comei sopa, como as nossas mães quando éramos crianças. É preciso reabilitar a sopa» [Sampaio; 2000: 218].

Brillat-Savarin aconselhava as pessoas que gostavam de comer, mas com tendência para engordar: «comam sopa juliana, de vegetais verdes, de repolho, de raízes, mas as de pão, de massa e os purés estão proibidos» [Brillat-Savarin; 2010: 154].

Como já se mencionou em 1., uma das recomendações importantes da Direção Geral de Saúde para se ter uma alimentação saudável, é o consumo de sopa, no início do almoço e do jantar: «uma sopa de hortícolas, que em alguns casos se pode transformar na refeição principal com a adição de leguminosas (feijão, grão, ervilhas), carne ou peixe. A sopa é, em Portugal, uma das principais fontes de hortícolas, produtos ricos em substâncias protetoras e em fibra, essencial ao bom funcionamento intestinal, saciedade e regulação da gordura ingerida» [DGS, «Dez decisões alimentares para 2013», s.d.].

Por sua vez, a Circular nº 14/DGIDC/2007, elaborada pelo Ministério da Educação, relativa aos refeitórios escolares, desde o ensino pré-primário até ao secundário, define como uma das suas normas gerais de alimentação aplicável tanto para crianças quanto para adolescentes:

«A ementa diária, deve respeitar a seguinte composição:

- 1 sopa de vegetais frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas. A canja e a sopa de peixe apenas são permitidas, no máximo 2 vezes por mês, nas captações previstas».

5.6 - A SOPA: SUA FUNÇÃO NUTRICIONAL, GASTRONÓMICA, DIETÉTICA.

O consumo de sopa, em particular a de legumes ou de hortaliça apresenta um vasto conjunto de vantagens:

1ª - É de grande salubridade.

2ª - É saciante.

2ª - É de fácil digestão.

- 3ª – É reguladora do apetite.
- 4ª – Oferece uma grande riqueza de vitaminas e minerais. [Absorção facilitada dos nutrientes tornados acessíveis do interior dos alimentos sólidos e que se libertam para o caldo].
- 5ª – Tem uma grande quantidade de fibras.
- 6ª – Fornece muitas substâncias antioxidantes e protetoras.
- 7ª – Não gera substâncias carcinogénicas no seu processo de confeção.
- 8ª – Apresenta um baixo valor calórico, em regra geral.
- 9ª – Previne a obesidade.
- 10ª – É importante para o bom funcionamento intestinal.
- 11ª – É reguladora dos níveis de colesterol.
- 12ª – Equilibra dietas desequilibradas [APN, Alimentação Adequada, 2011:5 & Direção Geral de Saúde, s.d., «Dez decisões alimentares para 2013»].

«Uma simples sopa de hortaliça, com que hoje se aconselha a abrir todos os almoços e jantares é um monumento de três faces: uma proclama a parcimónia em calorias, a riqueza de nutrientes e protectores e a funcionalidade alimentar. Outra honra a sabedoria e a esperteza da mulher que, ao longo de milénios, inventou e desenvolveu um cozinhado fácil, económico, que aproveita e combina o que a horta dá com o que vem do campo e se guarda na despensa, que é aconchego de estômago, refrigério de fome e sustento farto e engenhoso. A terceira face do monumento honra um comer salubre para os humanos e respeitador da terra. A temporalidade dos alimentos que pouco viajaram até à panela poupa recursos e não gere desperdícios lesivos» [Peres; 2002: 3].

O consumo de sopa de legumes ajuda à satisfação da recomendação para consumir cinco variedades de legumes e frutas por dia... ainda poderá ser um facilitador para as crianças aprenderem a gostar de legumes, de fruta e ainda mais de sopa... de legumes.

CAPITULO 6 - O GOSTO ALIMENTAR DA CRIANÇA

A alimentação da criança é determinada por um conjunto geral de fatores sociais, económicos, culturais, psicológicos já anteriormente analisados (cf. Capítulo 1.2.2). A estes acrescem alguns fatores específicos à condição de criança, em particular fisiológicos e psicológicos abordados neste capítulo.

A alteração dos hábitos alimentares das famílias portuguesas, nas últimas décadas, conduziu ao agravamento da má alimentação a nível nacional, conforme visto no Capítulo 5 (3.1 - Balança Alimentar Portuguesa: Evolução Histórica). Em consequência, assistiu-se assim ao crescimento da obesidade na população portuguesa, crianças incluídas. No estudo coordenado por Cristina Padez, realizado em 2002 - 2003, sobre a tendência de evolução do Índice de Massa Corporal entre 1970 - 2002, em crianças com idade dos 7 aos 9 anos, observou-se que, num universo de 4511 crianças (rapazes e raparigas), 20,3% (914 crianças) tinham excesso de peso e 11,3 % (510 crianças) eram obesas, perfazendo um total de 31,5 % de crianças com excesso de peso e/ou obesas [Padez, 2004:672-673].

A obesidade infantil poderá ter como consequência a sua prevalência na idade adulta com o desenvolvimento de outras doenças epidemiológicas (hipertensão arterial, diabetes tipo 2, colesterol, triglicéridios, problemas ortopédicos, problemas de auto-estima). Entre as suas causas encontra-se «uma ingestão hiperlipídica, hiperprotéica, hipoglicídica, e com elevada ingestão de açúcares (mono e dissacarídeos). As principais causas deste tipo de ingestão parecem estar relacionadas com o baixo consumo de hortofrutícolas, leite, e seus equivalentes, cereais integrais, e um excesso de consumo de alimentos gordos e/ou açucarados» [Valente, 2010:366].

É fundamental combater a neofobia alimentar que afeta as crianças, nos seus primeiros anos de vida, educando-as a cultivar o gosto alimentar, aprendendo assim a realizar escolhas alimentares ótimas não apenas para apurar os seus gostos gastronómicos no futuro, mas também conjugando-os com uma alimentação quotidiana saudável.

6.1 – A APRENDIZAGEM ALIMENTAR DA CRIANÇA

A aprendizagem alimentar da criança é uma prática lenta e progressiva. O gosto alimentar aprende-se ao longo da vida do ser humano. Esta aprendizagem será mais intensa na faixa etária que vai até ao início da idade adulta, podendo continuar até ao final da sua vida.

Os primeiros anos de vida representam a fase crucial dessa aprendizagem.

Esta aprendizagem inicia-se ainda no ventre da mãe, afirma-se em família e partilha-se com os seus pares, no jardim de infância e na escola.

Figura 12 – Fases da alimentação da criança até ao primeiro ano de vida

Gravidez (meses)									Primeiro ano de vida (meses)											
1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
DSO																				
DSG																				
									Aleitamento materno											
															IDA					
																		Diversificação alimentar		

Fonte: Elaborado pelo autor a partir dos autores citados neste capítulo.

(DSO – Desenvolvimento do sistema olfativo; DSG - Desenvolvimento do sistema gustativo; IDA - Início da diversificação alimentar)

6.1.1 – A alimentação no ventre da mãe

O gosto alimentar da criança começa a desenvolver-se em simultâneo com o seu sistema olfativo, logo no útero da mãe. Quando ele atinge os três meses, o seu sistema olfativo encontra-se em pleno funcionamento, e quando o bebé nasce, já possui um conhecimento alargado de odores, através dos alimentos consumidos pela mãe. Assim, as preferências alimentares da mãe, durante a gravidez, irão influenciar o paladar do bebé, após o seu nascimento [Herz, 2007:56 & Mennella, 2006:635].

6.1.2 – A amamentação materna

O primeiro alimento do bebé, à nascença, é o leite materno. A amamentação pode ser um fator influenciador das preferências do paladar do recém-nascido, por comidas saudáveis que poderão perpetuar-se a longo prazo, na idade adulta, com reflexos nas suas escolhas alimentares e culinárias [Herz, 2007:57 & Forestell, 2006:2]. Nestes primeiros meses de vida, o bebé sabe perfeitamente distinguir o leite materno do leite «maternalizado», de biberão, bem assim como os diferentes sabores (doce, salgado, amargo e ácido) [Rigal, 2002:3]. O leite materno é naturalmente doce. A criança possui um gosto inato pelo sabor doce e uma tendência para rejeitar o amargo: «a criança vem ao mundo com uma espécie de “pré-reportório” alimentar» [Fischler, 2011:22]. Além disso, a amamentação materna até ao sexto mês, idade recomendada pela Organização Mundial da Saúde para consumir exclusivamente este leite, em detrimento do aleitamento a biberão, prepara a criança para aceitar uma gama alargada de novos alimentos, pois a mãe transmite-lhe um conjunto de gostos alimentares variados [Mennella, 2006:635], podendo ser, em simultâneo, um importante fator preventivo de risco de obesidade infantil precoce [Ricour, 2009:21]. Ao contrário, as crianças alimentadas com leite «maternalizado», contactam unicamente com o seu sabor monótono, durante este período de alimentação [Mennella, 2006: 635].

Figura 13 – As fases da alimentação da criança

Idade da criança (anos)										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Diversificação alimentar										
Seletividade alimentar										
* Visão cons. mat. alimentar										
Neofobia alimentar máxima										

Fonte: Elaborado pelo autor a partir dos autores citados neste capítulo.

(* Visão cons. mat. Alimentar: Visão conservadora em matéria alimentar)

6.1.3 – A diversificação alimentar

A diversificação alimentar da criança inicia-se entre os 4 e os 6 meses de idade, período em que a par do leite materno ou «maternalizado», começa a ingerir alguns alimentos mais adequados à sua frágil capacidade de mastigação, de deglutição e de tolerância digestiva: iogurte, frutas muito maduras, purés de legumes, farinhas infantis e certas variedades de peixe e carne passadas ou trituradas [Dupont, 2005:2-5]. Ao quarto mês de idade começa a desenvolver-se, na criança amamentada com leite materno, a apetência pelo gosto salgado [Wardle, 2008:S15]. À medida que esta diversificação avança, a criança manifestará as suas preferências alimentares, os seus gostos e desgostos, reagindo à introdução de novas variedades alimentares - os fatores inatos dessas preferências [Scaglioni, 2008:S22]. A criança, enquanto ser omnívoro, mostrará assim o seu grau de neofobia, isto é, o seu sentimento de medo face ao consumo de alimentos desconhecidos. A reação da criança manifestar-se-á no plano comportamental e no plano afetivo e emocional. No plano comportamental, ela traduz-se numa relutância em provar esse novo alimento. No plano dos afetos e das emoções, poderá ter tendência a considerá-los com mau sabor, a partir do instante em que concorda prová-los. Existe a fase de segurança alimentar, em que a criança decide escolhê-los, separá-los, examiná-los «à lupa», cheirá-los e finalmente prová-los a contragosto, em ínfimas quantidades. Poderá mesmo rejeitá-los de imediato, cuspiendo-os [Boucher, 2005:150-151].

6.1.4 - Da seletividade alimentar rigorosa à tolerância alimentar

Quando atinge a faixa etária dos 2 aos 3 anos, a criança começa a afirmar a sua personalidade gustativa, tornando-se bastante seletivo quanto às suas «pretensas» escolhas alimentares, visto que é nesta fase que se dá a transição direta para a alimentação familiar (adulta) [Scaglioni, 2008:S22]. Frequentemente a criança manifesta uma preferência por alimentos muito energéticos e calóricos, rapidamente saciantes, ricos em proteínas de origem animal (salsichas, hambúrgueres, entre outros) e produtos à base de hidratos de carbono (batatas fritas, massa, arroz), evitando os alimentos com sabor

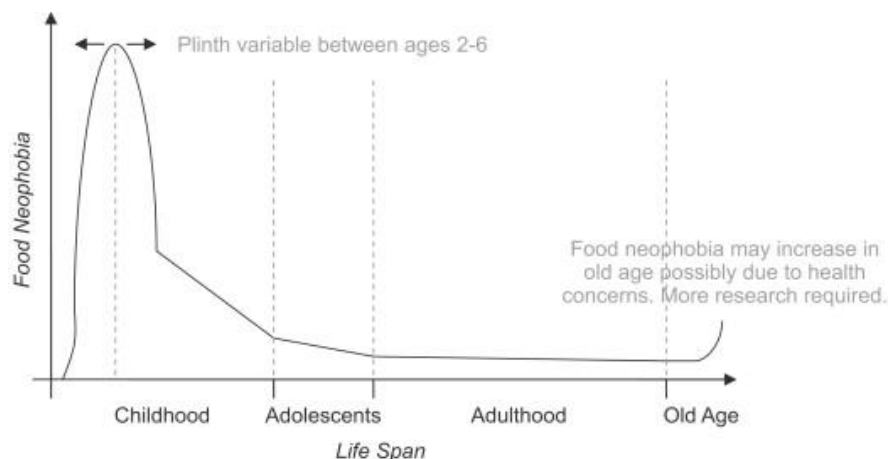
intenso (aromas fortes, acidez, amargura) ou textura fibrosa. Os vegetais, alimentos com baixa densidade calórica e propriedades sensoriais desagradáveis (amargura, textura) serão evitados [Nicklaus, 2006: 3]. A neofobia alimentar começa a ser uma presença à mesa. Esta é a idade da seletividade alimentar.

Até aos 4 anos, ou melhor na faixa dos 3 aos 4 anos, a criança assume um ponto de vista ainda mais conservador em matéria alimentar, manifestando grande dificuldade em aceitar produtos alimentares desconhecidos [Boucher, 2005:145].

6.2 - A neofobia alimentar

A neofobia alimentar, atinge a sua máxima intensidade, quando a criança entra na faixa etária dos 4 aos 7 anos. Ao transitar para a faixa etária dos 8 aos 11 anos, a criança começa a assumir uma atitude de relativa tolerância face à prova/consumo de novos alimentos.

Figura 14 - Modelo de evolução da neofobia alimentar durante a vida do ser humano.



Fonte: Dovey e al. (2008), in [Morizet 2011:30]

6.2.1 – O que é a neofobia alimentar?

O conceito de neofobia alimentar corresponde a uma reação natural da criança face à introdução de um novo alimento, até então desconhecido, na sua dieta alimentar. A Society of Sensory Professionals define a neofobia alimentar, como «uma reação natural dos seres humanos que os protege do risco de serem envenenados ao consumirem alimentos potencialmente prejudiciais. Ela é responsável pela relutância pessoal em consumir alimentos novos ou incomuns, baseada na sua própria cultura e dieta alimentar atual» [The Society of Sensory Professionals Society, in www.sensorysociety.org/spp/wiki/Food_Neophobia].

6.2.2 - Os estádios de neofobia alimentar

Existem três estádios de neofobia alimentar:

- 1º estágio: a criança decide provar o alimento (ou prato alimentar), antes de decidir comê-lo ou não - neofobia flexível;
- 2º estágio: a criança aceita provar o alimento, sob constrangimento, não alterando o seu ponto de vista inicial - neofobia rígida;
- 3º estágio: a criança recusa categoricamente provar o novo alimento - neofobia absoluta (*pickiness*). Esta recusa absoluta ou inflexível, leva-a a consumir somente um número restrito de alimentos – criança «biqueira» (*picky eater*). Saímos do quadro normal de neofobia e caímos no estágio da síndrome da hiperseletividade alimentar [Cooke, 2003:205 & Boucher, 2005: 150-151].

Os neófilos alimentares são o oposto dos neofóbicos: eles procuram mesmo a novidade alimentar, querendo descobrir e provar novos alimentos.

A sensibilidade à amargura dos alimentos, ao sabor amargo, manifesta-se nos estágios de neofobia absoluta, e em menor grau, de neofobia rígida. Esta reação negativa pode estar associada à ideia de que os alimentos amargos tendem a ser venenosos. Contudo, alguns compostos amargos presentes nos vegetais são extremamente saudáveis, em particular na redução do risco de cancro [Herz, 2007:204].

As pessoas classificam-se, segundo a sua sensibilidade gustativa, em particular ao sabor amargo em:

- hipogeúsicas, as que são muito pouco sensíveis, no plano gustativo, não sendo nada difíceis em termos alimentares;
- normogeúsicas, as que têm alguma sensibilidade ao amargo;
- hipergeúsicas, as que são hipersensíveis a ínfimas concentrações de sabor amargo [Herz, 2007:204 & Chiva, 1995:227].

Estas pessoas são hiperprovadoras, consideradas como caprichosas e muito seletivas nas suas escolhas alimentares [Herz, 2007:204]. Em termos populares, são conhecidas por pessoas «biqueiras», relativamente às suas preferências alimentares.

6.2.3 – As causas da neofobia alimentar da criança

A neofobia alimentar da criança encontra-se associada à apetência pelo consumo duma variedade reduzida de alimentos, em particular, legumes, frutas e alimentos ricos em proteínas [Cooke, 2007:298].

Existem várias hipóteses visando justificar a maior intensidade da neofobia alimentar durante a infância, comparativamente com as fases posteriores da vida do ser humano. Elas são, entre outras, as seguintes:

- A consequência da progressiva autonomização pessoal e social da criança, à medida que vai crescendo.
- A busca ou procura de segurança no domínio alimentar: durante a infância, a criança está numa fase progressiva de grandes e constantes novidades e de novas aprendizagens. Comer alimentos conhecidos, pode ser uma maneira de se proteger contra potenciais riscos de envenenamento ou alterações de

identidade. A criança gosta daquilo que conhece e come aquilo de que gosta [Cooke, 2006:4]. Esta atitude de segurança, de seletividade alimentar coincide com o início da aquisição da sua quase total capacidade de mobilidade em casa, quando começa a explorar todos os recantos e objetos que lhe aparecem à mão, correspondendo à faixa etária em que se dá o maior número de acidentes domésticos devido à ingestão de produtos tóxicos [Fischler, 2011:23].

- O ser do contra ou a oposição aos pais: na faixa etária dos 2 aos 7 anos, ser do contra é muito comum, sendo uma forma de afirmação face aos pais. Podem, por exemplo, recusar comer a apetitosa sopa da mamã e engolir, sem hesitar, a sopa da avó [Boucher, 2005:148].

- A falta de conhecimentos: em consequência da sua tenra juventude, a criança não tem capacidade para identificar as diferentes maneiras de confeccionar e de comer os diversos alimentos [Boucher, 2005:146-148].

Razões pelas quais certas crianças são mais neofóbicas que outras

Existe uma certa dificuldade para explicar as causas efetivas de determinada neofobia. Certos fatores foram identificados, sem que se tenha conseguido demonstrar plenamente as suas causas:

- As características sinaléticas: o sexo e a origem geográfica ou regional.

- Os hábitos alimentares da família: quanto mais variada for a alimentação em casa, tanto mais aberta será a criança à novidade.

- O temperamento da criança: a criança será tanto mais neofóbica, quanto mais ela for ansiosa, emotiva ou tímida.

- A inclinação para evitar as sensações fortes e novas.

- A tendência para ser criança difícil.

- A ligação afetiva com os pais: as crianças neofóbicas têm geralmente uma relação de grande proximidade, de grande confiança, com a mãe. A sua capacidade, para explorar novas fronteiras alimentares, é limitada, pois ela sente-se protegida pela perceção da mãe, como fator ou fonte de segurança [Boucher, 2005:149].

6.2.4 - O porquê da recusa dos legumes?

A recusa de consumir legumes, ou pelo menos algumas variedades, é um problema alimentar que afeta muitas crianças, não somente nos países mais desenvolvidos, mas um pouco por todo o Mundo, tendo assumido um estatuto de problema infantil global [Fondation Louis Bonduelle, 2009:4-10].

Indicam-se 3 hipóteses possíveis, sem que nenhuma tenha sido testada:

- de ordem nutricional (saciedade): as crianças aprendem a identificar e distinguir depressa os alimentos com elevado e rápido poder saciável e energético [Wardle, 2008:S15-S16];

- de ordem sensorial (gosto/paladar): certos legumes possuem um gosto bastante acentuado (amargo, picante), suscetível de causar a sua rejeição pelas crianças; contudo, nem todos os legumes possuem essa característica

sensorial tão acentuada [Rigal, 2002: 4];

- de ordem sociológica (risco de envenenamento): esta hipótese, admite que a rejeição de certos legumes corresponde a um medo ancestral, segundo o qual, todo o vegetal é potencialmente tóxico [Rigal, 2002:4].

A rejeição nem sempre é massiva para todos os legumes: alguns são muito apreciados, outros são simplesmente tolerados, enquanto outros são sistematicamente rejeitados.

Esta recusa alimentar é também função das características intrínsecas da criança: a idade e o sexo.

Entre as crianças há sempre uma proporção minoritária que desgosta, enquanto a outra maioritária gosta.

A rejeição pode também depender do modo de confeção culinária dos legumes: na sopa ou crus, ralados, cozidos, assados ou grelhados.

O gosto alimentar tem tendência a crescer com a idade, em particular a partir da adolescência, sendo esta tendência ainda mais acentuada nas raparigas.

6.3 - A educação alimentar da criança

A educação alimentar visa preparar, ensinar o ser humano a alimentar-se de maneira saudável. Esta inicia-se a partir do nascimento da criança, desempenhando a família, os pais e especialmente a mãe a função de principal educadora alimentar da criança. Para além da mãe, do pai e da família, a escola, os profissionais de saúde familiar, os seus pares e os meios de comunicação desempenham (ou deveriam desempenhar) papéis fundamentais nesse processo educativo, que, quando não se confrontam com a vontade, a personalidade da criança, complementam os determinantes dos seus gostos, das suas preferências alimentares inatas, iniciais, que se definem pelo critério simples «gostar ou não gostar» [Viana, 2008:215].

Ultrapassar ou reduzir a neofobia alimentar da criança é uma tarefa fundamental, em primeiro lugar, para os pais: a utilização do processo de familiarização, baseado na experiência que visa habituar/familiarizar a criança com um alimento desconhecido ou rejeitado. Este processo joga a favor da aceitação do alimento, do prazer de comê-lo. Este processo assume particular importância, na aceitação do consumo de novos legumes e de fruta pela criança [Cordeiro, 2009:75 & Viana, 2008:215].

6.3.1 – A escolha da alimentação da criança

A criança não tem os meios necessários para escolher os seus alimentos, para além do gosto/desgosto, respeitando as regras do equilíbrio nutricional. A escolha cabe portanto aos pais, impondo algumas regras de bom senso, fornecendo-lhe escolhas salutares e isentas de receios diversos (venenos). Convém salientar ou distinguir as influências no consumo alimentar da criança. As diretas são a restrição no consumo de certos alimentos ou o seu controlo usando-os como recompensa ou castigo. Entre as indiretas, salienta-

se a crença da mãe quanto ao benefício para a saúde do seu consumo [Wardle, 2008:S15].

A criança vai assim criando princípios de autonomia alimentar progressiva pelo consumo e pela observação do comportamento de prazer ou de desgosto dos outros: pais, família e outros próximos [Boucher, 2005:138-139].

6.3.2 – Os principais mandamentos para uma boa alimentação da criança

As regras de uma boa alimentação, para a criança, devem respeitar os mesmos princípios dos aplicados aos adultos.

A criança deve ter uma alimentação equilibrada, em termos das suas necessidades calóricas diárias, repartida por cinco refeições: pequeno almoço, lanche a meio da manhã, almoço, lanche da tarde (ou merenda) e jantar. Eventualmente poderá ter uma ceia, antes de se ir deitar, constituída por um copo de leite [Nunes & Breda, 2001:40-42 & Oom, 2012:195-196].

A dieta alimentar da criança deverá ser equilibrada, variada, sem excesso de calorias, de consumo de açúcares e gorduras, com pelo menos cinco porções de frutas e legumes por dia, um produto lácteo três vezes por dia, carne ou peixe uma vez por dia, um pouco de hidratos de carbono a cada refeição, um pequeno almoço que incorpore um cereal (pão ou cereais), um produto lácteo (leite ou iogurte) e um sumo fresco; fazer os dois lanches, da manhã e da tarde, beber água durante e entre as refeições, evitando e eliminando as bebidas adoçadas da mesa das refeições. É também vivamente aconselhável que a criança faça exercício físico : desporto ou caminhada [Boucher, 2005:155 & Cordeiro, 2009:61].

6.3.3 - A alimentação em família

A educação alimentar da criança, tanto a educação dos gostos da criança, quanto a socialização da criança, em particular, no aspeto alimentar implica ensiná-la a respeitar um conjunto de regras específicas à sua cultura - a sociabilidade.

Em Portugal, as três principais refeições tomam-se (ou deveriam tomar-se) em família, com os pais, irmãos e, eventualmente outros membros da família, pelo menos aos fins de semana e dias feriados. Esta sociabilidade alimentar caracteriza-se pelo convívio familiar à volta da mesa degustando a saborosa comida dos dias festivos [Boucher, 2005:142 & Cordeiro, 2009:78].

A aprendizagem social da criança é o resultado da observação do comportamento alimentar de outras pessoas: pais, irmãos e outros familiares, dos seus pares (crianças da mesma idade ou mais velhas), e eventualmente da comunicação social, em particular a televisão.

A influência dos pais, pelos seus comportamentos e atitudes, é fundamental nesta aprendizagem social dos hábitos e preferências alimentares, pela escolha dos alimentos adquiridos, confeccionados e consumidos em casa. O contexto social e afetivo assume um papel determinante no consumo alimentar da criança. A mãe, no seio da família, desempenha o papel principal, no despertar do gosto da criança, pois é ela que tem o maior poder de influência.

A mãe poderá mesmo alterar a sua dieta alimentar consumindo alimentos que não aprecia ou gosta (vegetais, em particular) com o intuito de incentivar o gosto da criança por um leque maior de alimentos do que aqueles que ela consumiria sózinha. Se ela provar primeiro os alimentos, e os consumir de seguida, antes de os oferecer, a criança aceitá-los-á com maior naturalidade.

6.3.4 - Modelos desenvolvimentais da escolha alimentar

Os modelos desenvolvimentais da escolha alimentar colocam a ênfase na importância da aprendizagem e da experiência e concentram-se no desenvolvimento das preferências alimentares na infância [Ogden, 2010:32-43].

A aposta na repetição

O primeiro método aposta no processo repetitivo, com o fim de conduzir à aceitação do produto rejeitado.

As três condições favoráveis deste método, são:

1º – A apresentação à criança de um alimento pelo qual ela sente uma forte aversão; regra geral, são necessárias entre cinco e dez apresentações/consumos, para que o efeito positivo da familiarização se faça sentir.

2º - Nunca se deve aceitar a recusa inicial por recusa definitiva. Deve-se voltar a insistir na semana ou no mês seguinte, com o mesmo alimento, preparado da mesma maneira. Se não resultar, poderá repetir-se novamente a operação com o alimento cozinhado de maneira diferente [Cordeiro, 2009:55].

3º - O consumo repetido deve realizar-se num contexto caloroso de afetividade. Qualquer pressão exercida sobre a criança, pode reforçar a neofobia pelo alimento, pois, para além de conduzir a um consumo menor ou mesmo à sua rejeição, poderá ainda incentivar respostas afetivas negativas a outros alimentos não sujeitos a pressão [Galloway, 2006:318].

Assim, importa primeiro identificar quais são os métodos de confeção dos alimentos, em particular dos novos alimentos, mais adequados para valorizar os seus atributos sensoriais (a aparência, a cor, a textura, o gosto ou o paladar) de modo a que a criança os aceite mais facilmente e os integre na sua lista de preferências alimentares [Zeinstra, 2010:906-914].

O controlo parental

O uso de recompensa, como incentivo para que a criança coma os alimentos, pode ser assimilado a uma função de controlo parental sobre as preferências alimentares. O seu efeito poderá nem sempre ser positivo. Nos casos em que esse controlo se manifesta pela restrição ao consumo de certos alimentos – petiscos (snacks), por exemplo, poderá transformar esses alimentos proibidos nos mais apetecidos [Galloway, 2006:321]. Poderá eventualmente também ser neutro, sem qualquer influência.

Este método de controlo pode assumir dois tipos:

- Recompensar as escolhas alimentares: a influência da recompensa pode incidir sobre o comportamento alimentar da criança, em termos de emoções e

de prioridade nas preferências alimentares: «- se comeres toda a carne com arroz, eu fico muito contente contigo!».

- A comida servir como recompensa: o uso de comida como recompensa pode aumentar a preferência por esse alimento. Por vezes, quando a recompensa é doce, a preferência pelos alimentos fonte da recompensa não aumenta mas, pelo contrário, aumenta a preferência pelo alimento recompensa: «- se comeres os brócolos todos que tens no prato, podes comer mousse de chocolate!».

6.3.5 – As maneiras de cativar as crianças para os novos alimentos (legumes)

O método mais adequado e eficaz para vencer ou contornar a neofobia alimentar por certas variedades de legumes, consiste em associar a criança à preparação da refeição. O contacto antecipado com o alimento, antes dele ser apresentado no prato já confeccionado, tende a favorecer o despertar da sensorialidade, ao tocar, analisar, sentir os alimentos, num contexto não limitativo e mesmo lúdico.

O gosto pelo consumo de legumes, bem assim como a educação ao gosto pelo consumo alimentar, equilibrado e variado, consegue-se mais facilmente e com melhores resultados, associando a criança ao processo de escolha e compra dos alimentos (na mercearia, no mercado ou no supermercado), à preparação/confeção das refeições e familiarizando-o regularmente com novos alimentos (legumes), num contexto social caloroso e motivador. Para tanto, é suficiente associar as crianças à preparação das refeições, semear alguns legumes e vê-los crescer; escolher receitas, escolher os alimentos, ajudar a prepará-los, ajudar a cozinhá-los, ajudar a servir à mesa; estimular o prazer do palato – a criança pode ser neofóbica a determinado alimento, segundo uma determinada confeção. Por que não ensiná-lo a comer utilizando outros modos de confeção mais apetitosos, mais cremosos, mais doces? Praticar cozinha criativa. Assim o consumo dum leque maior de alimentos, vai aumentando progressivamente, com a idade da criança [Boucher, 2005:155-159; Cordeiro, 2009:75; Fondation Louis Bonduelle, 2002:5-8]

É também importante incentivar o prazer da partilha repetida: o prazer da comida, dos alimentos vai aumentando com o seu consumo progressivo - a aprendizagem do gosto. Incentivando o consumo em família: a criança primeiro prova uma colherada, a segunda vez mais um pouquinho, enquanto os adultos também comem com apetite. A criança observa-os e vai aprendendo a gostar progressivamente [Cordeiro, 2009:72].

Estas condições são fundamentais para despertar e estimular o gosto alimentar na criança – princípios de educação sensorial alimentar, em família.

6.3.6 – A educação alimentar em sociedade

A influência do outro

Um fator importante, no alargamento e socialização dos gostos alimentares da criança, é a influência dos seus pares, em particular os colegas de escola, no refeitório escolar. O gosto de consumir um alimento anteriormente rejeitado, poderá ser reforçado pela confiança que outras crianças lhe atribuíram ao consumi-la. A influência dos seus pares pode ajudar a reforçar o sentimento de segurança e acalmar a sua neofobia [Fondation Louis Bonduelle, 2010:3].

Por sua vez, os meios de comunicação social, em particular os programas de televisão destinados a crianças mais jovens, poderão influenciar negativamente os comportamentos alimentares saudáveis, pelo excesso de publicidade relativa a alimentos não saudáveis (doces e/ou salgados, hambúrgueres, bebidas com açúcar). Assim os meios de comunicação podem ser um fator influente no desenvolvimento da obesidade infantil, ao incitarem e estimularem o apetite da criança por alimentos não saudáveis [Fondation Louis Bonduelle, Dossier scientifique 2009: 1-3].

A educação sensorial em sociedade

A educação alimentar da criança também se desenvolve com a criação de classes de gosto, uma forma de educação sensorial para o gosto dos alimentos nas escolas primárias e também na comunidade. Jacques Puisais foi um dos grandes impulsionadores desta modalidade educativa em França [Puisais, 1999:139-142].

Este método consiste em fazer descobrir os novos alimentos às crianças, e incitá-las a descrever os diferentes sabores que elas vão descobrindo, nas diferentes análises sensoriais, que elas realizam com esses alimentos, conforme já visto em 6.3.5.

Os diferentes sabores podem ser descobertos em função do arco-íris das estações do ano, à medida da maturação natural dos diferentes legumes e frutas, da região ou do país.

Provar os diferentes legumes e frutas, à medida que amadurecem, será uma boa fonte educativa, de preferência no local de produção: no quintal ou na horta [Boucher, 2005:105].

Em Portugal, tanto nos jardins de infância como nas escolas básicas do primeiro ciclo, desenvolvem-se diversas e variadas ações de educação alimentar: a comemoração do Dia Mundial da Alimentação, o estudo dos princípios da Alimentação Saudável graças ao conhecimento da Nova Roda dos Alimentos (presente nas paredes de muitas salas de aulas), pela criação de pequenas hortas anexas a alguns jardins de infância e escolas básicas, pela colaboração na confeção de algumas variedades alimentares em certas datas festivas, entre outras ações. Assim, as crianças da turma do jardim de infância estudadas no capítulo 6, em pouco mais de quinze dias, para além da celebração do Dia Mundial da Alimentação:

- assistiram à confeção dos bolinhos de todos os Santos, doce tradicional da zona centro de Portugal, oferecido nas zonas rurais no dia 1 de novembro;
- participaram no magusto de São Martinho, realizado no jardim de infância, onde conviveram e comeram castanhas.

A criação de hortas pedagógicas pelas câmaras municipais, em particular as

que integram a Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis, também permite às crianças usufruir dum contacto direto com os modos de produção prática de muitos produtos hortícolas e vegetais, bem assim como de algumas variedades de frutas, familiarizando-os com os alimentos, ajudando-as a ultrapassar alguns receios e tornando-os mais apetecíveis [Rede Portuguesa das Cidades Saudáveis, <http://www.redecidadessaudaveis.com/pt>].

CAPÍTULO 7 - ESTUDO DE CASO: AS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR FACE AO CONSUMO DE SOPA

7.1 - METODOLOGIA UTILIZADA NO PRESENTE ESTUDO DE CASO

O presente estudo de caso tem os seguintes objetivos:

- Identificar os hábitos e os gostos alimentares das crianças do pré-escolar, com idades compreendidas entre os três e os seis anos.
- Determinar quais são os fatores genéticos, familiares, culinários, sociais e económicos que influenciam o gosto/desgosto das crianças pelo consumo de sopa, dos legumes, e por consequência também da sopa de legumes.
- Testar, na realidade, se as crianças gostam ou não de sopa, provando e comendo uma variedade de sopa de legumes, que confecionámos na cozinha do jardim de infância.

A recolha dos dados foi efetuada pela aplicação de dois questionários, um aos encarregados de educação e o outro às crianças.

Os referidos questionários foram previamente objeto de pedido de autorização à Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (DGIDC), do Ministério da Educação, tendo sido registado no serviço de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar, no dia 24 de maio de 2011. A autorização para a realização/aplicação dos mesmos foi comunicada no dia 15 de junho de 2011, com a ressalva de apenas se poder entrevistar as crianças cujos encarregados de educação autorizassem.

À direção do Agrupamento de Escolas, a que pertence o jardim de infância, também foi pedido a correspondente autorização. Esta foi comunicada verbalmente, no dia 13 de junho.

O primeiro inquérito foi entregue aos encarregados de educação, no início de junho de 2011, pela educadora de infância da turma estudada. Os questionários depois de preenchidos, foram-lhe devolvidos. Os questionários destinados às crianças, foram aplicados, por entrevista individual direta a cada uma das crianças, na sala de aulas do jardim de infância. Estas entrevistas decorreram durante o mês de junho 2011, nos dias 16, 21 e 29.

Os dados relativos à reação das crianças ao consumo da sopa foram obtidos, por contacto, observação direta e diálogo com elas, no jardim de infância.

7.1.1 - Questionário destinado aos encarregados de educação

O questionário destinado ao encarregado de educação foi elaborado tendo em vista obter um conjunto de informações:

- 1.A caracterização do educando por sexo, idade, local de nascimento, nacionalidade, número de irmãos e e idade dos mesmos (se existentes).
- 2.A caracterização do encarregado de educação por grau de parentesco com a criança, idade, local de nascimento e nacionalidade.
- 3.A caracterização do pai e da mãe por habilitações académicas, situação face ao emprego, e atividade profissional/profissão.

4. Caracterizar a dieta alimentar da criança pelo número de refeições tomadas por dia, pessoas com quem toma as refeições e local de tomada das mesmas.
5. Caracterizar os hábitos alimentares da criança, ao almoço e ao jantar, em função dos alimentos sólidos e líquidos consumidos, bem assim como a frequência de consumo dos mesmos por semana.
6. Identificar os gostos da mãe, na atualidade e durante a sua gravidez, e da criança quanto ao consumo de legumes e à frequência de consumo dos mesmos.
7. Caracterizar a alimentação da criança com leite materno, após o seu nascimento.
8. Caracterizar a sopa, consumida no agregado familiar da criança, quanto às suas variedades, às preferidas pela criança, e aos membros do agregado que a consomem, bem assim como a frequência desse consumo.
9. Caracterizar a intervenção da mãe quanto à confeção da sopa, em termos de frequência, de sensibilização da criança para a importância da mesma e de frequência de colaboração nas diferentes etapas da sua preparação.
10. Comprovar o interesse da mãe em acompanhar as ementas escolares das refeições consumidas pelo filho, caso almoce no jardim de infância, bem assim como as variedades de sopa consumidas.
11. Identificar as fontes consultadas, pela mãe, para a confeção de sopas.
12. Conhecer a avaliação da mãe, sobre a sopa, quanto à importância do seu consumo, ao trabalho despendido na sua confeção, à sua associação à classificação popular de «comida de pobre», em termos de benefícios para a saúde e às suas qualidades para servir de prato único para uma refeição.

7.1.2 - Questionário aplicado à criança

O questionário destinado à criança, foi elaborado tendo em vista obter um conjunto de informações:

1. Caracterizar a criança por sexo, idade, local de nascimento e nacionalidade.
2. Caracterizar as preferências alimentares da criança, ao almoço e ao jantar, em função dos alimentos sólidos e líquidos, bem assim como a frequência desejada de consumo dos mesmos por semana, e a justificação dos (ou de alguns) alimentos preferidos.
3. Discriminar a constituição da dieta alimentar diária da criança, ao almoço e ao jantar.
4. Identificar os legumes, em termos de conhecimento, de gosto ou desgosto, bem assim como do prato da sua preferência para os comer. Esta identificação estende-se às razões para a recusa do(s) legume(s) que desgosta. A identificação de cada um dos legumes, figurando na “*Questão 4 – Gostas de legumes?*”, foi efetuada por visualização de fotografia de cada um deles, no computador.
5. Identificar o gosto ou desgosto da criança pela sopa, a frequência do seu consumo, o local do seu consumo, bem assim como as sopas que lhe são mais

apetecíveis.

6. Identificar as razões para a criança comer a sopa, e as melhorias desejadas na sua composição ou nas suas características sensoriais.

7.1.3 - Problemas relativos aos questionários elaborados, que se levantaram aquando da sua aplicação.

Questionário aplicado aos encarregados de educação

Neste questionário houve os seguintes problemas:

Houve um erro na criação do questionário – Q1 – “*Criança – Identificação do educando, questão 1d) se sim, quantos mais novos, mais velhos*”. Deveria ser 1f).

As respostas às questões relativas aos hábitos alimentares das crianças, ao almoço Q2a) e ao jantar Q2b), foram todas respondidas da mesma forma. A razão para tais respostas poderá estar ligada ao tempo (excessivamente) longo necessário para as completar, e também na sua semelhança, em termos de conteúdo. As respostas devem ser analisadas com algumas reservas, não sendo cientificamente correto considerá-las verídicas e fiáveis a 100 %.

Questionário aplicado às crianças

Neste questionário houve os seguintes problemas:

Às questões Q1c) “*local de nascimento*” e Q1d) “*nacionalidade*” as crianças mais novas (3 e 4 anos), devido à sua tenra idade, nem sempre sabiam responder.

A extensão da questão relativa às preferências alimentares, ao almoço Q2a) e ao jantar Q2b), impossibilitou respostas completas, pois crianças de tão tenra idade mostraram-se incapazes de suportar o tempo necessário até à sua conclusão; para além da impaciência própria, havia sempre o apelo dos colegas ou o desejo de se despachar para ir para junto dos colegas. A resposta Q2b) é cópia da resposta Q2a). Difícil fazer de outro modo, embora as respostas não possam ser consideradas verídicas e fiáveis a 100 %.

A questão Q10, nas suas diferentes justificações, não obteve nenhuma resposta, pois nenhuma criança declarou que não gostava de sopa.

População estudada

A população estudada era constituída por crianças, duma turma de vinte e cinco alunos de jardim de infância do ensino público, do concelho de Leiria. (Não identificamos o jardim de infância por razões de salvaguarda de privacidade recomendada pela DGIDC do Ministério da Educação).

Foram aplicados dois inquéritos: um destinado aos encarregados de educação do aluno, com resposta por escrito; o segundo destinado ao aluno, com resposta verbal ao questionário.

O primeiro questionário foi respondido por vinte e três encarregados de educação. Houve uma não resposta, por ausência do aluno, que foi de férias, com a família, durante todo o mês de junho 2011. Outro encarregado de educação não quis responder, embora autorizasse o seu educando a responder

ao segundo questionário.

O segundo questionário teve também vinte e três respostas, dadas verbalmente pelas crianças. Duas crianças não responderam. Uma, pela sua ausência, durante todo o mês de junho. A outra não foi autorizada a responder verbalmente, pelo seu encarregado de educação, embora este tenha respondido ao questionário que lhe era destinado.

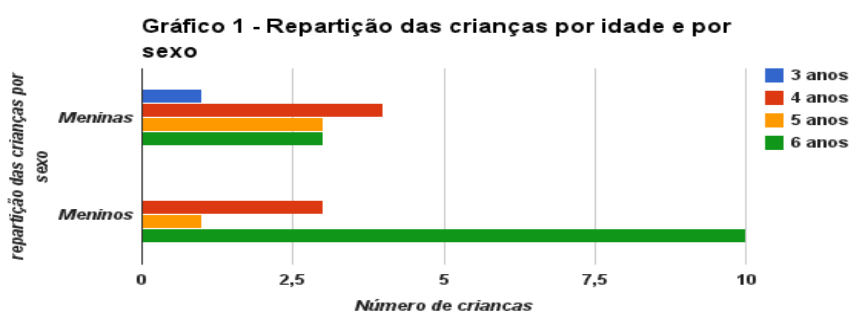
7.1.4 – Apresentação dos dados obtidos através das respostas aos inquéritos.

A apresentação dos dados obtidos nas respostas aos inquéritos são, na maioria, apresentadas sob a forma de gráficos. Todavia, todas as respostas analisadas neste capítulo estão fundamentadas nos resultados dos dois inquéritos aplicados, aos encarregados de educação e às crianças, devidamente detalhados no Anexo 3.

7.2 - IDENTIFICAÇÃO DOS INQUIRIDOS: ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO E CRIANÇAS

7.2.1 - Identificação das crianças

A turma do jardim de infância, objeto do presente estudo de caso, era constituída por vinte e cinco crianças: uma com 3 anos, sete com 4 anos, quatro com 5 anos e treze com 6 anos. Onze eram meninas, correspondendo a 44 % das crianças da turma, enquanto os meninos eram catorze, correspondendo às 56 % restantes. A idade média da turma era de cinco anos e dois meses, sendo a das meninas quatro anos e nove meses e a dos meninos cinco anos e meio. As duas meninas bielorrussas tinham ambas quatro anos (Anexo 3 - Quadro 1.1).



Esta turma tinha uma composição multicultural, em termos de nacionalidade das crianças: vinte e duas crianças eram portuguesas (88 %), duas bielorrussas (8 %) e uma brasileira (4 %). Apenas as crianças bielorrussas nasceram no seu país de origem: Bielorrússia, todas as outras nasceram em Portugal (Anexo 3 - Quadro 1.2).

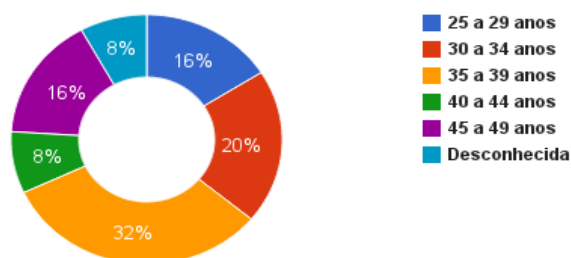
Destas vinte e três crianças, cujos encarregados de educação responderam ao questionário, oito tinham irmãos mais novos e oito tinham irmãos mais velhos. As duas meninas bielorrussas eram irmãs gémeas (Anexo 3 - Quadro

1.3).

7.2.2 - Identificação dos encarregados de educação

Dos vinte e cinco encarregados de educação desta turma, vinte e três eram conhecidos. As mães representavam a esmagadora maioria: vinte e duas, correspondendo a 88 % do total dos encarregados de educação (Anexo 3 - Quadro 2.1).

Gráfico 2 - Repartição encarregados de educação por classe etária



A idade dos encarregados de educação variava entre os 25 e os 49 anos. A idade média integra-se na classe etária dos 35 aos 39 anos, correspondendo sensivelmente a trinta e seis anos e quatro meses. Assim, 68 % dos encarregados de educação tinha idade inferior a 40 anos (Anexo 3 - Quadro 2.2).

Esta turma tinha uma composição multicultural ainda maior, em termos de países de nascimento e de nacionalidade dos encarregados de educação: vinte eram portugueses (80 %), uma bielorrussa, mãe de duas crianças (8 %) e uma brasileira (4 %). Dos vinte encarregados de educação portugueses, quinze nasceram em Portugal, dois em França, dois na África do Sul e um no Brasil. Os encarregados de educação de nacionalidade estrangeira, nasceram um na Bielorrússia e o outro no Brasil (Anexo 3 - Quadro 2.3).

Quadro 6 – Comparação habilitações académicas população portuguesa e dos pais das crianças (2011).

Nível instrução	População residente em Portugal - Censos 2011 (em %)			Pais turma jardim infância (em%)		
	H + M	Homem	Mulher	H + M	Homem	Mulher
Nenhum	19	17	21	(*)	(*)	(*)
Ensino básico (1º,2º,3º ciclo)	55	58	51	14	20	8
Ensino Secundário	13	13	13	26	32	20
Ensino pós-secundário	1	2	1	(*)	(*)	(*)
Ensino superior	12	10	14	50	36	72
Desconhecido	(*)	(*)	(*)	10	12	8
Total	100	100	100	100	100	100

Fonte: Census 2011:5 & Anexo 3 – Quadro 2.4 – Habilitações académicas dos pais)

[Notas: H + M = Homem + Mulher; (*) - não aplicável].

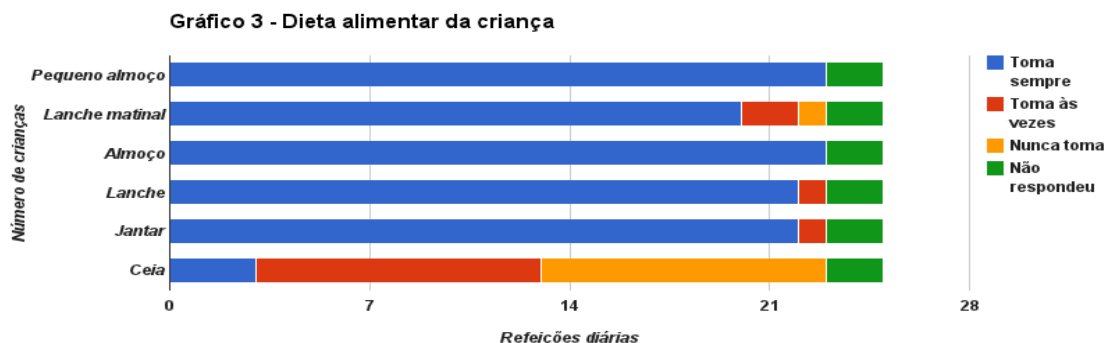
As habilitações académicas dos pais desta turma eram muito superiores às da média da população portuguesa, segundo dados do Censos 2011. Assim, enquanto a nível nacional apenas 12 % da população possuía grau académico do ensino superior, no universo dos pais desta turma 50 % possuía essas habilitações. Ainda mais saliente a percentagem de mães desta turma com grau académico do ensino superior: 72 %, quando a nível nacional o valor é de 14 %.

A situação laboral dos pais, em termos de atividade profissional, apresentava uma taxa de 80 %. As mães tinham uma taxa de ocupação de 76 %, enquanto os pais 84 %. A taxa de desemprego dos pais era de 8 % (Anexo 3 - Quadro 2.5).

A análise da profissão dos pais permite-nos deduzir que a maioria exercia atividades profissionais qualificadas, muito ou mesmo altamente qualificadas: 78 % dos pais eram dirigentes, diretores ou gestores executivos de empresas ou outras organizações ou especialistas de atividades intelectuais e científicas (Anexo 3 - Quadro 2.6).

7.3 - AS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR FACE AO CONSUMO DE SOPA (AS RESPOSTAS DOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO)

7.3.1 - Dieta alimentar da criança



A dieta alimentar das crianças (Anexo 3 - Quadro 3.1) mostra que todas elas praticavam uma alimentação saudável, tomando cinco refeições por dia (Oom, 2012:195-196): pequeno almoço, lanche matinal, almoço, lanche e jantar. A resposta relativa ao lanche matinal – *toma às vezes* – e – *nunca toma* – poderá referir-se aos dias em que eles não frequentavam o jardim de infância, pois em período escolar todos tomavam a colação do meio da manhã. De igual modo a resposta relativa ao lanche e ao jantar – *toma às vezes* –, poderá ser indiciadora de falta de apetite, pelo facto de ter consumido algum petisco ou «*snack*» antes dessas refeições. No que se refere à ceia, admitida como refeição não fundamental, constituída regra geral, por um copo de leite, para as crianças nesta faixa etária (Oom, 2012:195-196), três tomavam sempre, dez às vezes e dez nunca tomavam.

7.3.2 - Hábitos alimentares da criança: a comida e bebida habitual da criança, ao almoço e ao jantar.

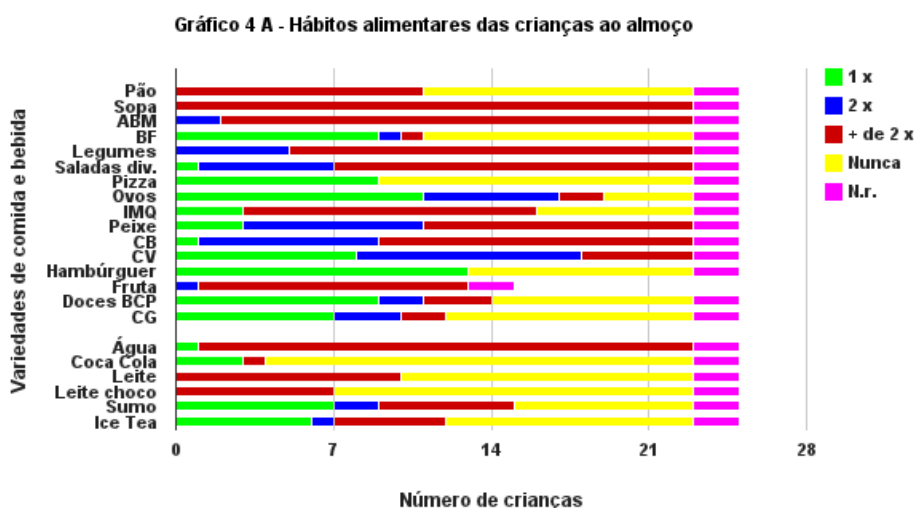
A análise destes dados (Anexo 3 - Quadro 3.2) permitiu-nos deduzir uma classificação, por frequência de consumo dos diversos alimentos e bebidas, durante a semana.

- *Alimentos consumidos, em média, mais de 2 vezes por semana ao almoço e/ou ao jantar:* pão, sopa, arroz/massa/batatas, legumes, saladas diversas, iogurte/queijo, peixe, carnes brancas, fruta, água, leite.

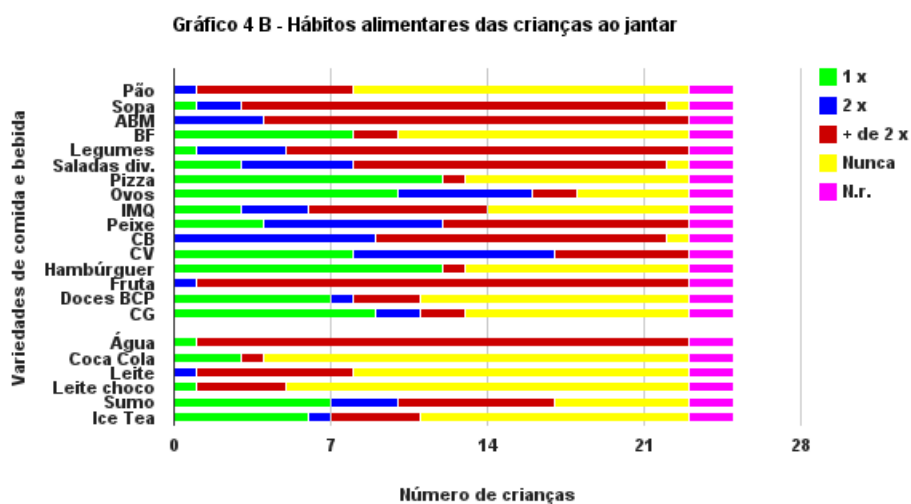
- *Alimentos consumidos, em média, 2 vezes por semana ao almoço:* carnes vermelhas.

- *Alimentos consumidos, em média, 1 vez por semana:* batatas fritas, ovos, pizza, hambúrguer, doces (bolos, compotas, pudins), chocolates/gelados, sumo, ice tea.

-



Alimentos nunca consumidos: pão, batatas fritas, pizza, hambúrguer, doces (bolos, compotas, pudins), chocolates/gelados, coca cola, leite, leite achocolatado, sumo, ice tea.



Destaca-se o facto das respostas relativas ao almoço se referirem, em princípio, apenas ao período dos fins de semana, feriados e férias, visto que durante a semana, 22 das 23 crianças almoçavam no jardim de infância.

As respostas relativas ao consumo de comida e bebida pelas crianças, ao jantar, são idênticas às do almoço.

7.3.3 - Com quem tomava a criança as refeições

A esmagadora maioria das crianças tomava o pequeno almoço com os pais, ou com os pais e os irmãos (Anexo 3 - Quadro 3.3).

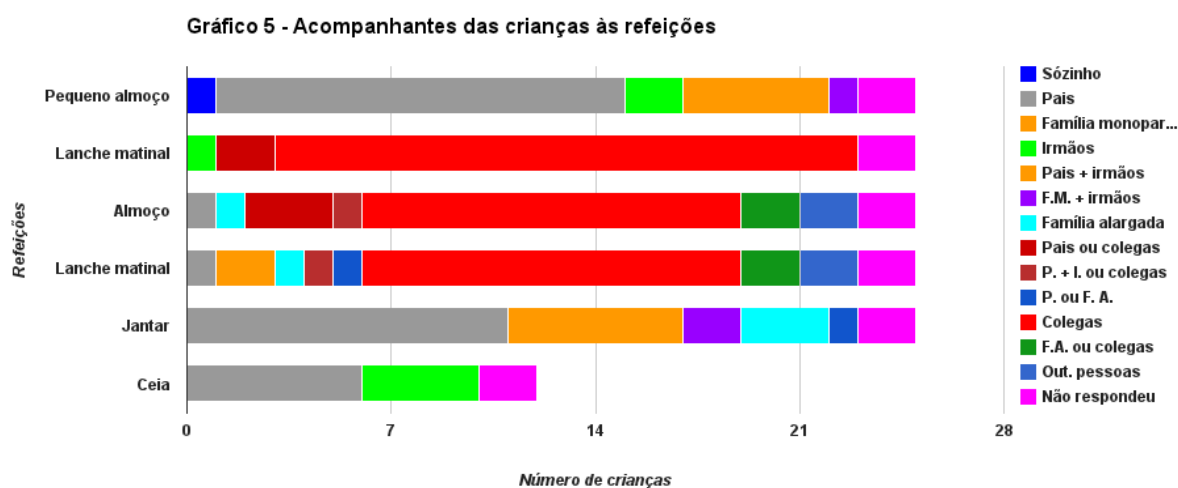
A totalidade das crianças tomava o lanche matinal no jardim de infância.

A resposta relativa ao almoço reflete dois tipos de interpretação da pergunta: o almoço tomado durante o período escolar e fora desse período. Durante o período escolar, 22 crianças almoçavam no jardim de infância, indo uma almoçar a casa.

Ao lanche, 15 crianças tomavam-no no jardim de infância, pois ficavam até mais tarde no prolongamento escolar. As restantes iam lanchar a casa.

A totalidade das crianças jantava com os pais, com os pais e os irmãos ou com a família alargada, consoante a composição da família.

À hora de deitar, das 13 crianças que ceavam, três faziam-no sempre e dez de vez em quando. Bebiam um copo de leite, ao deitar, na companhia dos pais, se filhos únicos, ou na companhia dos irmãos.



7.3.4 - Local onde a criança tomava habitualmente as refeições (Anexo 3 - Quadro 3.4).

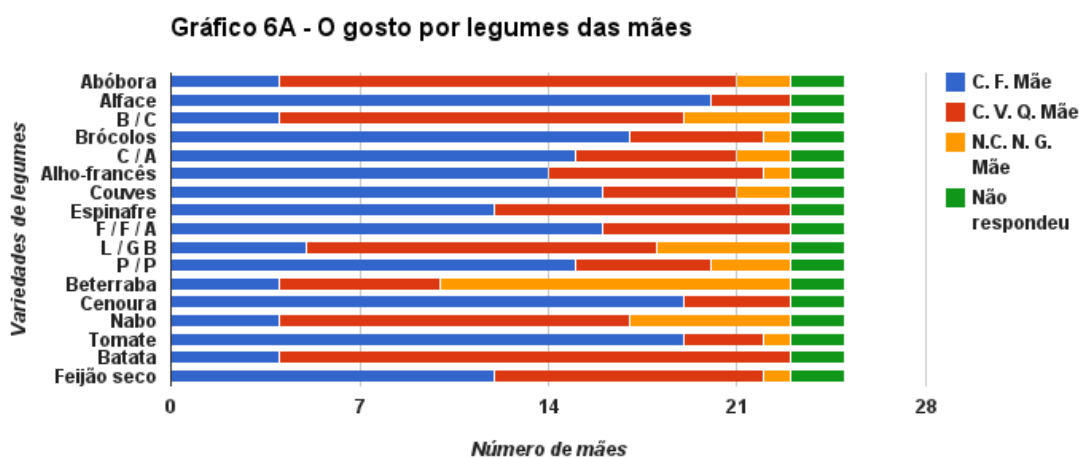
As crianças repartiam geralmente, em tempo de aulas, a tomada das refeições entre a casa e escola. Convém salientar que alguns encarregados de educação não fizeram a distinção tempo de aulas – fins de semana e férias escolares, sendo as suas respostas uma mistura das duas situações. (Reconhecemos que a questão deveria ser objetiva quanto a este aspeto, evitando assim qualquer possibilidade de confusão ou ambiguidade).

As informações quanto a este tema permitiram concluir:

- O pequeno almoço era sempre tomado em casa.
- O lanche matinal era tomado na escola, havendo contudo duas respostas indicando a casa devido, provavelmente, ao facto de terem considerado o lanche matinal fora da época escolar.
- Para o almoço, três respostas indicaram simultaneamente casa e escola, deduzindo-se que consideraram o facto das crianças almoçarem na escola durante a semana e, em casa, ao fim de semana. Uma das crianças almoçava em casa dos avós. Os outros encarregados (dezanove) indicaram escola, considerando apenas os dias escolares.
- O lanche era tomado na escola, por quinze crianças. Sete tomavam-no no café e uma em casa dos avós.
- O jantar era tomado em casa pelas vinte e três crianças, embora uma delas, por vezes, também jantasse no restaurante. Por essa razão, uma resposta indicou simultaneamente casa e restaurante.

7.3.5 - Consumo de legumes: comparação dos gostos da mãe e da criança

Os gostos da mãe em relação aos legumes, verduras e leguminosas consumidos durante a sua gravidez influenciarão os gostos futuros da criança, no que se refere a estes alimentos (Anexo 3 - Quadro 3.5).

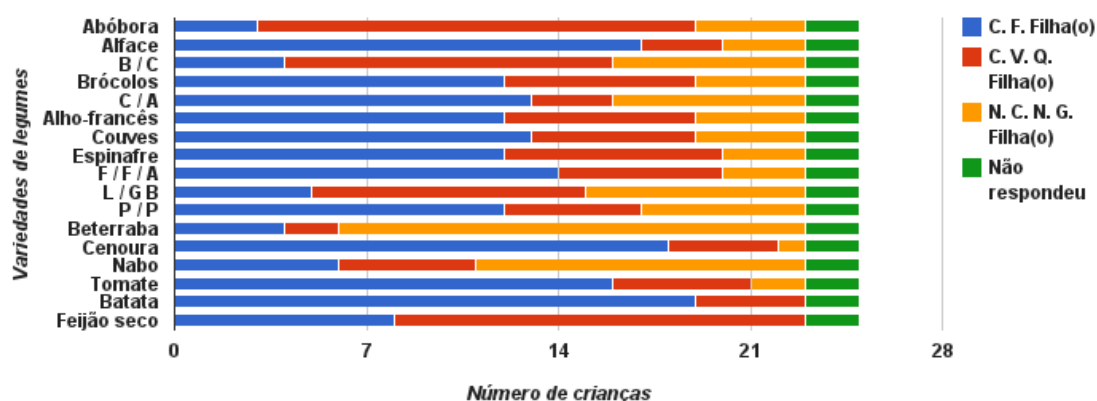


Assim, constatamos que existia um conjunto de legumes, verduras e leguminosas que eram comidos com gosto, durante a gravidez, por uma maioria de mães: alface, brócolos, cebola/alho, alho francês, couves diversas, espinafres, feijão-verde, favas, ervilhas, pepino, pimento, cenoura, tomate, e feijão seco.

O outro conjunto de alimentos consumido de vez em quando, pelas mães, era constituído por: abóbora, beringela, courgette, lentilhas, grão-de-bico, nabo e batata.

A beterraba era o único alimento deste grupo que não era consumido ou preferido, pela maioria das mães.

Gráfico 6B - O gosto por legumes das crianças



Salienta-se que a apresentação de alguns legumes, verduras e leguminosas em grupos de dois (alho/cebola) ou mais (feijão-verde/favas/ervilhas) não permitiu diferenciar individualmente aqueles que eram mais apetecidos dos que não o eram. Uma lacuna que reconhecemos existir no questionário do encarregados de educação. Para as crianças, optámos por questionar legume a legume, tornando assim as respostas claras e objetivas, quanto aos diversos legumes.

Assim, constatámos que existia um conjunto de legumes, verduras e leguminosas que eram comidos com gosto, por uma maioria de crianças, conforme respostas das suas mães: alface, brócolos, cebola /alho, alho francês, couves diversas, espinafre, feijão-verde/favas/ervilhas, pepino/pimento, cenoura, tomate, batata.

Os outros alimentos consumidos, de vez em quando, pelas crianças eram: abóbora, beringela/courgette, lentilhas/grão-de-bico, feijão seco.

A beterraba e o nabo foram os alimentos indicados como não consumidos ou preferidos, sendo mesmo recusados, pela maioria das crianças.

Constatou-se uma certa coincidência, em termos de partilha dos mesmos gostos pelos legumes, entre as mães e as filhas e os filhos.

7.3.6 – A mãe – o apetite por alguns dos legumes, durante a gravidez.

Durante a gravidez, dezanove mães tiveram um apetite especial por alguns legumes (Anexo 3 - Quadro 3.6).

As variedades de legumes mais apetecidas foram:

1ª. Feijão seco / 2ª. Tomate / 3ª. Alface / 4ª. Feijão-verde / 5ª. Brócolos / 6ª. Beterraba / 7ª. Cenoura.

Uma outra mãe apenas teve apetite especial por fruta: maçã, laranja e ananás.

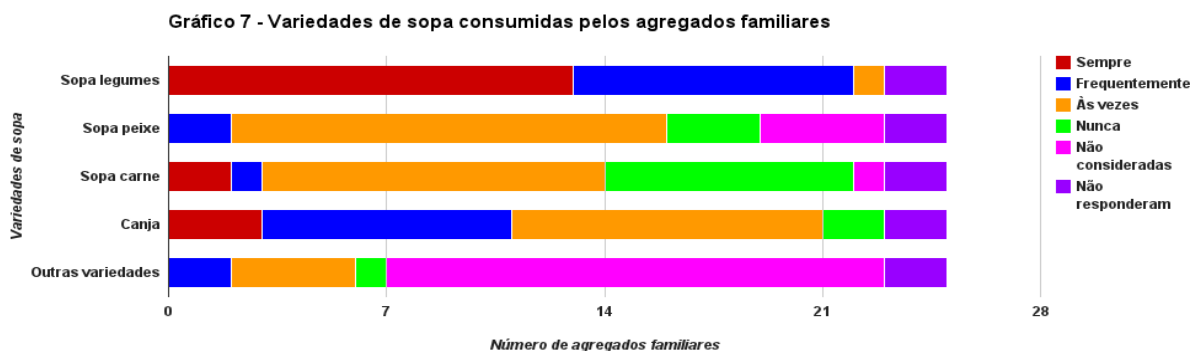
7.3.7 – A amamentação materna da criança quando bebé, após o nascimento

Vinte crianças (80 %) foram amamentadas, com leite materno após o seu

nascimento (Anexo 3 - Quadro 3.7).

Nenhuma mãe respondeu à questão relativa até que idade as crianças foram amamentadas com leite materno.

7.3.8. - Consumo de sopa – variedades consumidas em casa, pelo agregado familiar



As variedades de sopas mais consumidas em casa eram Anexo 3 - Quadro 3.8):

- 1ª. a sopa de legumes, de diversas composições, era consumida sempre em 52 % dos agregados familiares e frequentemente em 36 % dos mesmos.
- 2ª, a canja, era consumida sempre em 12 % dos agregados familiares e frequentemente em 32 % dos mesmos.
- 3ª, a sopa de peixe, era consumida frequentemente em 8 % dos agregados familiares e às vezes em 56 % dos mesmos.
- 4ª, a sopa de carne era consumida frequentemente apenas por 4 % dos agregados familiares.

7.3.9 – As cinco variedades de sopa de legumes mais consumidas em casa, pelo agregado familiar

A análise das respostas dadas, pelas mães (Anexo 1 – Questão 14), deu a seguinte classificação:

1ª – Sopa de feijão-verde; 2ª – Caldo verde; 2ª (ex aequo) – Sopa de legumes (diversos, não discriminados); 3ª – Sopa de agrião; 3ª (ex aequo) – Sopa de alho francês; 4ª – Sopa de cenoura; 5ª – Sopa de feijão seco; 6ª – Sopa juliana; 7ª – Sopa de abóbora; 8ª – Sopa de espinafres; 9ª – Sopa de nabiça; 10ª – Sopa de grão-de-bico.

Para além destas tão variadas sopas de legumes, ainda foram mencionadas outras variedades também consumidas pelos diversos agregados familiares: sopa de brócolos, sopa de alho francês com grão, sopa de couve flor, sopa de couve lombarda, de couve coração ou couve repolho, sopa de ervilha com chuchu, sopa de grão com espinafres, sopa de nabo, creme de alho francês e cenoura e sopa de feijão encarnado com couve portuguesa. Na sua totalidade, apurámos vinte e quatro variedades de sopas de legumes consumidas nos diversos agregados familiares.

Constata-se assim que a grande diversidade de variedades de legumes (e de leguminosas) permite criar uma gama quase infinita de variedades de sopas de legumes, fonte importante de alimentação saudável.

7.3.10 – As variedades de sopa preferidas (consumidas com mais vontade), pela criança

As variedades de sopas preferidas e consumidas com mais apetite pelas crianças, na opinião dos seus encarregados de educação, eram (Anexo 3 - Quadro 3.9):

- 1ª. a canja, consumida sempre por 52 % das crianças e frequentemente por 24 % delas;
- 2ª. a sopa de legumes, de diversas composições, consumida sempre por 48 % das crianças e frequentemente por 36 % delas;
- 3ª. a sopa de peixe, consumida sempre por 12 % das crianças e às vezes por 60 % delas;
- 4ª, a sopa de carne era consumida sempre por 8 % das crianças e frequentemente por 8 % delas.

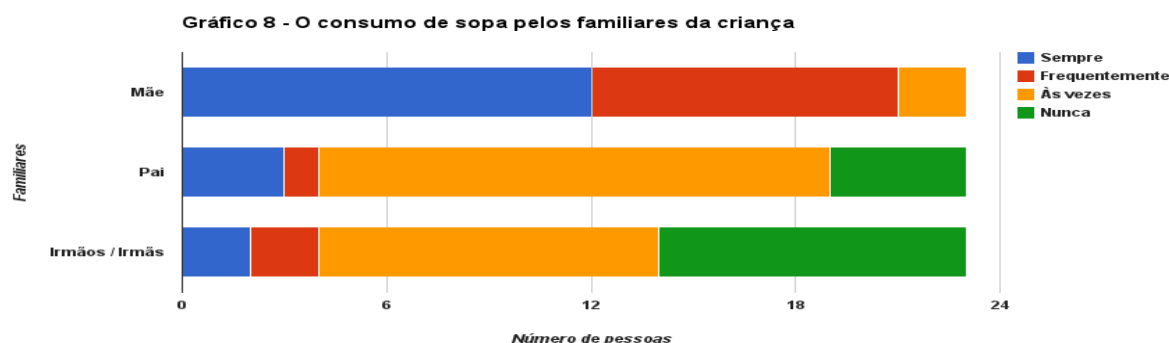
Constata-se que as variedades de sopa preferidas e consumidas, sempre ou frequentemente, com mais apetite pelas crianças eram a canja e as sopas de legumes (de diversas variedades) nas quais se incluía o caldo verde. As sopas de peixe e de carne já eram consumidas com muito menor apetite.

7.3.11 - A frequência do consumo de sopa pelos pais e irmãos, às refeições

O consumo de sopa, no seio da família, englobando mãe, pai e irmãos, pode servir de modelo para a formação, a preservação e a consolidação, ao longo da vida, do gosto pela sopa e pelo seu consumo por parte das crianças.

A grande maioria das mães consumia sopa sempre, em 48 % das refeições, e frequentemente em 36 % delas (Anexo 3 - Quadro 3.10).

A grande maioria dos pais consumia sopa sempre, em apenas 12 % das refeições, frequentemente em 4 % e às vezes em 60 % delas. Em 16 % das refeições nunca comia sopa.



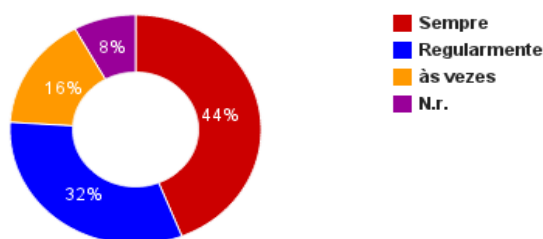
Com uma percentagem muito inferior à dos pais, tínhamos os irmãos (mais velhos), que na sua esmagadora maioria não consumia sopa (36 %) ou então apenas às vezes, em 40 % das refeições.

Os pais e os irmãos poderão servir de modelo negativo futuro no consumo de sopa, contrariando o exemplo da mãe.

7.3.12 - Frequência da confeção da sopa, pela mãe

A confeção de sopa era realizada, pelas mães, sempre em 44 % das famílias e regularmente em 32 % das famílias, perfazendo assim 76 % dos agregados familiares (Anexo 3 - Quadro 3.12).

Gráfico 9 - Frequência de confeção de sopa pelas mães



7.3.13 –Frequência da compra de sopa pronta, já confeccionada ou instantânea

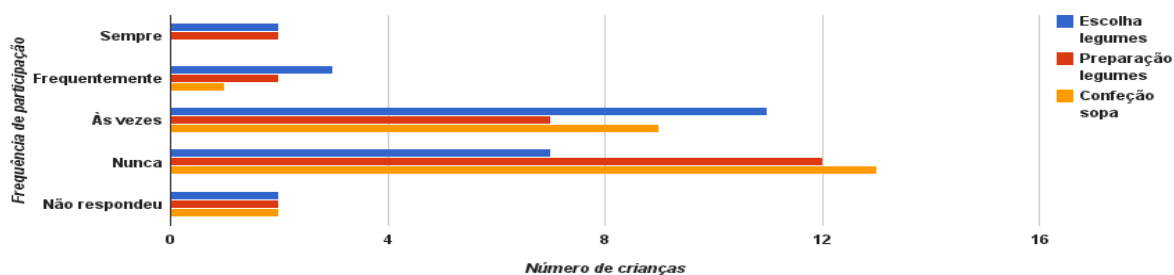
A compra de sopa pronta, já confeccionada ou instantânea não era uma prática regular da maioria das mães desta turma (Anexo 3 - Quadro 3.13).

Neste grupo, apenas 36 % das mães (nove) compravam às vezes sopa natural fresca de restaurante ou pronta a comer. Uma mãe, para além da compra de sopa natural fresca de restaurante ou pronta a comer, também optava por comprar, esporadicamente, sopa líquida pasteurizada, tipo Knorr.

7.3.14 - Sensibilização da criança para a importância da sopa, ajudando numa ou em várias etapas da sua preparação

Nesta turma verificou-se a existência de uma certa sensibilização das crianças para a importância da sopa, colaborando em algumas das tarefas da sua preparação e confeção (Anexo 3 - Quadro 3.15).

Gráfico 10 - Modalidades de sensibilização da criança para a importância da sopa



A primeira etapa, relativa à ajuda na escolha dos legumes na loja ou no supermercado, obteve uma taxa positiva global de colaboração de 64 %, repartida da seguinte forma: sempre – 8 %; frequentemente – 12 %; e às vezes – 44%. A não colaboração absoluta, obteve uma taxa de 28 %.

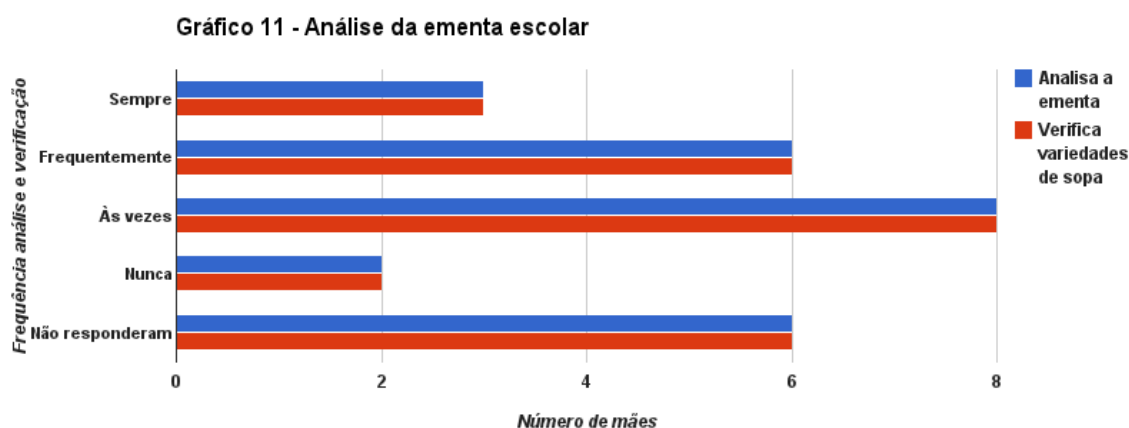
A segunda etapa, relativa à ajuda na preparação dos legumes, para cozinhar, obteve uma taxa positiva global de colaboração de 44 %, repartida da seguinte forma: sempre – 8 %; frequentemente – 8 %; e às vezes – 28 %. A não colaboração absoluta, obteve uma taxa de 48 %.

A terceira etapa, relativa à ajuda na confeção da sopa, provando-a durante a sua confeção, obteve uma taxa positiva global de colaboração de 40 %, repartida da seguinte forma: frequentemente – 4 %; e às vezes – 36 %. A não colaboração absoluta, obteve uma taxa de 52 %.

Não se aprofundou esta temática de modo a perceber os fundamentos da redução das taxas de participação das crianças nas diversas etapas de preparação da sopa, à medida que esta se aproximava da final. Poderá ter sido por desinteresse das crianças, pelo facto da sua idade não ser a mais adequada para estas tarefas, em particular, a segunda que necessitava a utilização de utensílios cortantes, tais como facas. Também poderá ter sido pelo facto das próprias mães terem considerado a existência de outros riscos para a sua integridade física, tais como a possibilidade de se queimarem com líquidos ou utensílios de cozinha quentes ou simplesmente para não as atrapalharem nas tarefas da cozinha.

7.3.15 – Ementa escolar - frequência da análise da ementa da alimentação escolar da criança e das variedades de sopas consumidas no jardim de infância

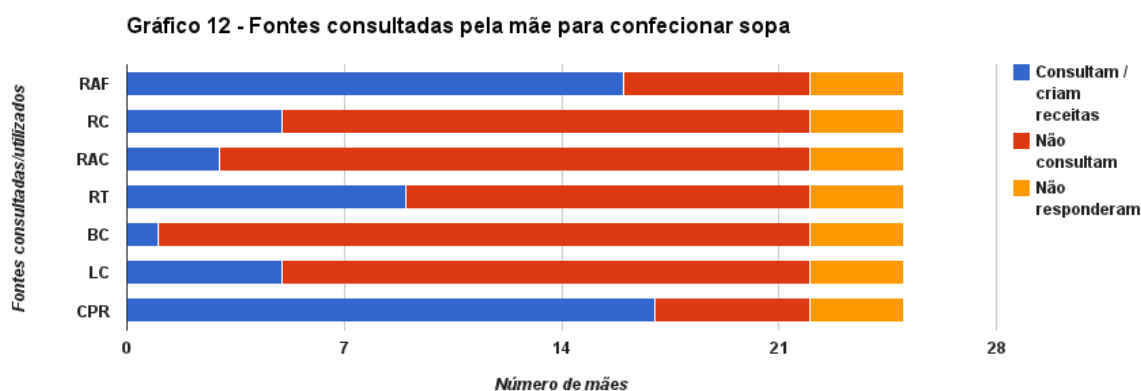
A consulta e análise das ementas escolares torna-se uma importante fonte de informação, vital para o conhecimento da composição dos almoços das crianças, durante a semana escolar. A análise das variedades de sopa poderá permitir ter uma ideia dos legumes que entram na sua confeção, em cada dia da semana, apesar de não ser fácil determinar com precisão, a composição da sopa. Para além destes elementos, é importante conhecer o prato principal servido cada dia à criança (filho ou filha), bem assim como a sua composição.



Pelas repostas dadas (Anexo 3 - Quadro 3.16), verificou-se que relativamente à análise da ementa pela mãe se obteve uma taxa positiva de 72 %, repartida da seguinte forma: sempre – 12 %; frequentemente – 24 %; e às vezes – 32 %. A não análise absoluta, obteve uma taxa de 8 %.

Em relação à verificação das variedades de sopa servidas no jardim de infância obteve-se uma taxa positiva de 64 %, repartida da seguinte forma: sempre – 12 %; frequentemente – 12 %; e às vezes – 36 %. A não análise absoluta, obteve uma taxa de 8 %.

7.3.16 - Fontes consultadas para a confeção de sopas



Para confeccionar um determinado prato alimentar, uma pessoa serve-se de uma ou várias fontes ou receitas já assimiladas, consultadas no momento ou eventualmente até criadas no momento de confeção. A confeção das diversas variedades de sopa também respeita estas mesmas regras. As mães das crianças desta turma informaram sobre as fontes consultadas/ utilizadas para a confeção da sopa consumida nos seus lares (Anexo 3 - Quadro 3.17). Pela análise das respostas verificou-se que a principal fonte de inspiração para a confeção das sopas era o espírito criativo das mães pois 68 % elaboravam as suas próprias receitas de sopas. A segunda fonte de informação utilizada eram as receitas antigas de família, que foram passando (e que vão passando) de mãe para filha, de geração em geração, tendo sido adotada por 64 % das mães. Esta modalidade de salvaguarda e transmissão de saberes culinários, e em particular das receitas de sopas, tem sido a mais importante fonte de salvaguarda e consolidação do corpus da cozinha regional portuguesa [Saramago, 2002:18]. Das outras fontes citadas no questionário (revistas de culinária, receitas de amigas, receitas de televisão, blogues de culinária, livros de cozinha), apenas as receitas de televisão, consultadas por 36 % das mães, os livros de culinária e as revistas de culinária, ambas com 20 % de consultas, serviram também como fontes de consulta e inspiração para a confeção de sopas.

Pode-se concluir que as receitas antigas de família, muitas delas aprendidas com as avós e com as mães são uma fonte de informação para a confeção das sopas. Estas receitas, ao serem posteriormente melhoradas, conduzem ou podem conduzir à criação das novas receitas próprias.

7.3.17 - Avaliação da sopa pela mãe

Gráfico 13 - A importância do consumo de sopa para as mães

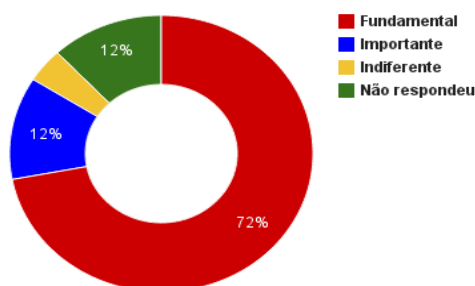
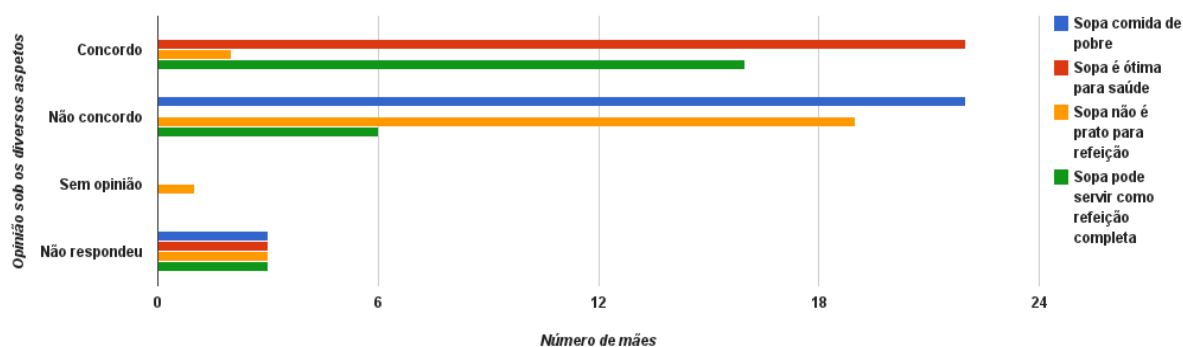


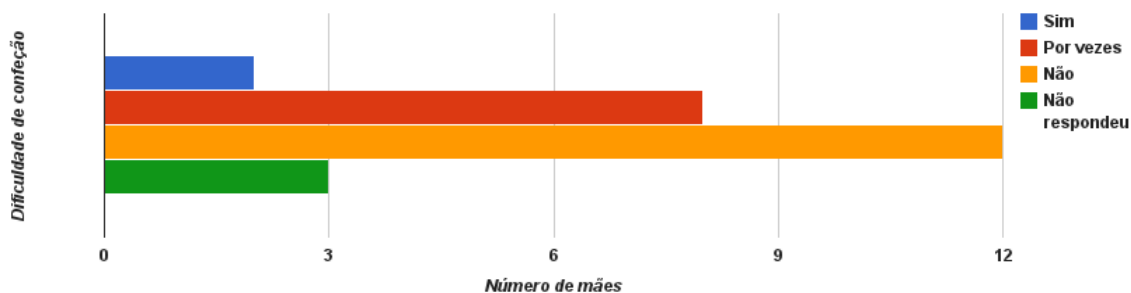
Gráfico 14 - Avaliação da sopa pelas mães, sob diversos aspetos



A avaliação da sopa pelas mães, sob diversos aspetos, permitiu obter as seguintes opiniões:

1. A sopa foi considerada um prato alimentar importante para 12 % delas, sendo mesmo considerada fundamental, para uma alimentação saudável, por 78 % das mães [Anexo 3 - Quadro 3.18 a)].
2. A confeção da sopa não dava muito trabalho para 48 % das mães, enquanto 32 % admitiram que, por vezes, poderia ser algo trabalhosa. Apenas 8 % consideraram a sua confeção muito trabalhosa. [Anexo 3 - Quadro 3.18 b)].
3. A totalidade das mães consideraram que a sopa não era comida de pobre.

Gráfico 15 - A sopa dá trabalho a confeccionar?



4. A sopa é um prato alimentar ótimo para a saúde conforme responderam a totalidade das mães inquiridas.
5. A sopa foi considerada um prato alimentar suficiente para uma refeição,

para 76 % das mães, enquanto 8 % consideraram o contrário.

6. Simultaneamente, 64 % das mães admitiu que a sopa poderia servir como prato único para uma refeição completa, enquanto 24 % não concordou com essa capacidade nutricional da sopa. Salienta-se que uma mãe que respondeu afirmativamente teve o cuidado de escrever a seguinte ressalva: «(sim) se for para um adulto, não para uma criança em crescimento».

7.4. AS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR FACE AO CONSUMO DE SOPA (AS RESPOSTAS DAS CRIANÇAS)

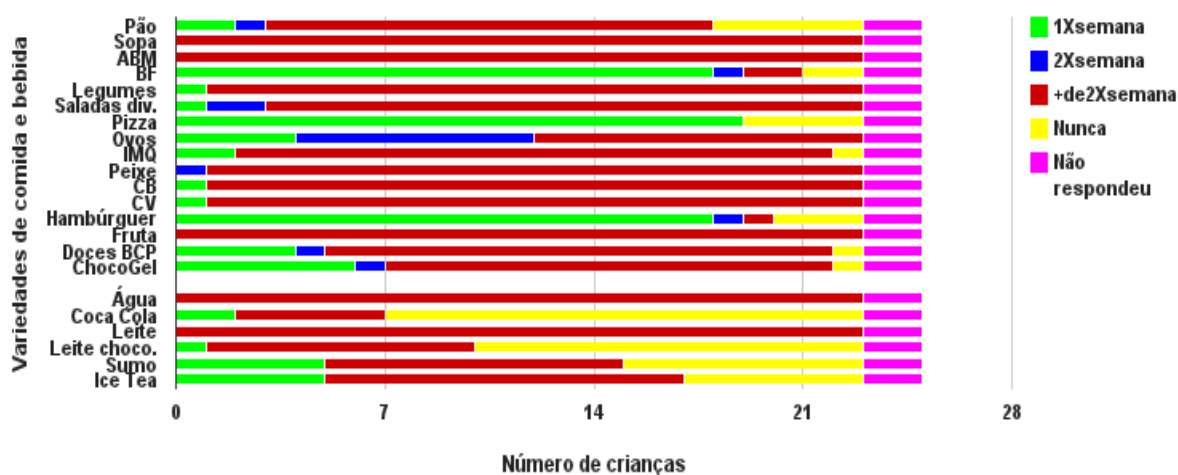
7.4.1 a) Preferências da criança quanto a comer e beber, ao almoço e ao jantar

Quadro 7 - As preferências alimentares das crianças, ao almoço e ao jantar

Frequência de consumo	Número de crianças			
	1 - 9	10 - 14	15- 19	20 - 23
Nunca	Pão diverso Batatas fritas Pizza Iogurte/Manteiga/ Queijo Hambúrguer Doces/Chocolates Gelados Sumo/Ice tea		Coca cola Leite achocolatado	
1 X semana	Pão diverso Legumes/Saladas diversas Ovos Iogurte/Manteiga/ Queijo Carnes Brancas Carnes vermelhas Doces/Chocolates Gelados Coca cola Leite achocolatado Sumo/Ice tea		Batatas fritas Pizza Hambúrguer	
2 X semana	Pão diverso Batatas fritas Saladas diversas Ovos Peixe Hambúrguer Doces/Chocolates/ Gelados			
+ de 2 X semana	Batatas fritas Hambúrguer Coca cola Leite achocolatado	Ovos Sumo/ Ice tea	Pão diverso Doces/Chocolates Gelados	Sopa Arroz/Batatas/Massa Legumes/Saladas diversas Iogurte/Manteiga/Queijo Peixe Carnes brancas Carnes vermelhas Fruta diversa Água/Leite

As preferências alimentares da criança ao almoço e ao jantar, obtidas a partir da análise das respostas dadas pelas crianças (Anexo 3 - Quadro 4.1) permitiram distinguir os alimentos em função da frequência desejada do seu consumo, que se apresentam no Quadro 4.1 (excluíram-se as não respostas).

Gráfico 16 - Preferências das crianças por comida e bebida às refeições (almoço e jantar)



Assim distinguimos cinco grupos de alimentos (comida e bebida) preferidas pelas crianças:

1°. Alimentos cujo consumo era preferido mais de duas vezes por semana, por 20 ou mais crianças, ao almoço e ao jantar: sopa, arroz/batatas/massas, legumes, saladas diversas, iogurte/manteiga/queijo, peixe, carnes brancas, carnes vermelhas, fruta diversa, água, leite.

2°. Alimentos cujo consumo era preferido mais de duas vezes por semana, por 15 a 19 crianças, ao almoço e ao jantar: **pão diverso**, doces, chocolates/gelados.

3°. Alimentos cujo consumo era preferido mais de duas vezes por semana, por 10 a 14 crianças, ao almoço e ao jantar: ovos, sumo, ice tea.

4°. Alimentos cujo consumo era preferido uma vez por semana, por 15 a 19 crianças, ao almoço e ao jantar: batatas fritas, pizza, hambúguer.

5°. Bebidas cujo consumo era indesejado (nulo) semanalmente por semana, por 10 a 14 crianças, ao almoço e ao jantar: coca cola e leite achocolatado.

Estes elementos permitem concluir que as preferências manifestadas pelas crianças coincidiriam sensivelmente com os seus hábitos alimentares nas casas dos seus pais (Anexo 3 - Quadro 3.2) e poderiam estar relacionadas com as escolhas alimentares da mãe, para o almoço e para o jantar.

Do conjunto destas respostas destacou-se o facto dos doces e o chocolate integrarem o primeiro grupo de alimentos, manifestando uma certa apetência pelas sobremesas doces. Salienta-se também a preferência, por, pelo menos 65 % (15 – 19) das crianças, pelo consumo de batatas fritas, pizza e hambúguer, uma vez por semana. Algumas crianças, ao serem interrogadas sobre estas preferências deram as respostas indicadas no quadro 4.2.

Quadro 8 – Reações/respostas das crianças à nomeação de certos alimentos

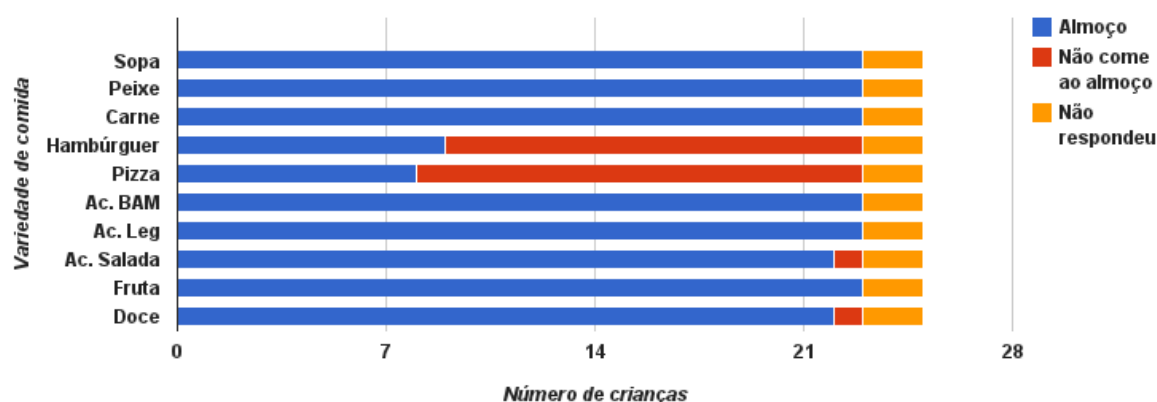
Alimento	Resposta inicial
Batatas fritas	Sim! (7 respostas). Gosto muito (1)
Pizza	Sim (7). Gosto muito (3)
Hambúrguer	Sim (6). Gosto muito (4)

As preferências de comida e bebida ao jantar eram iguais às do almoço. Para se conseguir obter respostas das crianças a todas as perguntas, tivemos que simplificar/abreviar a aplicação destas 2 questões, pois corria-se o risco de não se obter todas respostas. Assim, antes de se aplicar a primeira questão perguntou-se a cada criança se havia diferença entre as preferências ao almoço e ao jantar.

7.4.2 - A constituição das refeições da criança, em casa

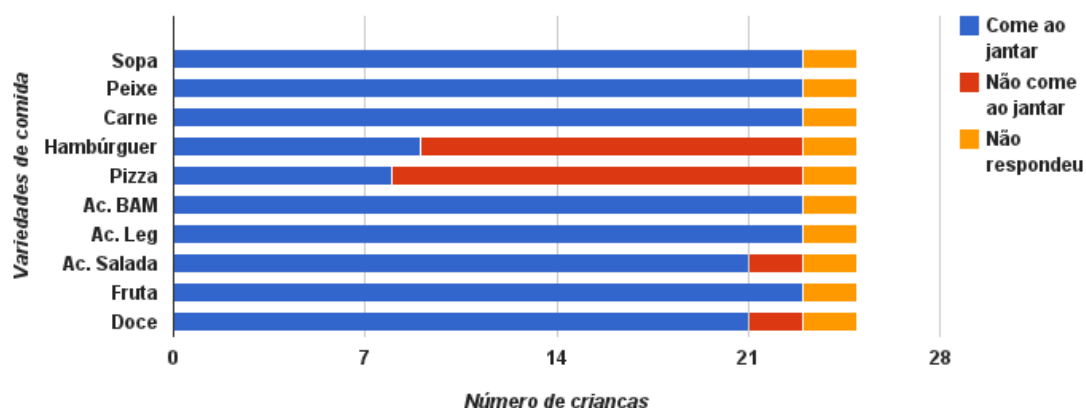
As refeições das crianças, ao almoço e ao jantar, apresentavam a mesma estrutura: sopa, prato de peixe ou de carne acompanhado por batata , arroz ou massa e legumes, terminando com a fruta, como sobremesa. O acompanhamento do prato principal por saladas, em alternativa aos legumes, era indicado por 22 crianças (96 %), ao almoço e por 21 criança (91%), ao jantar. No entanto, uma criança acrescentou à sua resposta que «por vezes» o jantar era somente constituído por sopa ou pelo segundo (peixe ou carne).

Gráfico 17A - Constituição do almoço tipo em casa



Destacou-se também o facto do doce, enquanto sobremesa, ter sido indicado por 22 das crianças (88 %), ao almoço e 21 (84 %), ao jantar. Regra geral, a escolha era entre fruta ou doce, embora preferencialmente ou exclusivamente fruta, nalguns casos, conforme resposta das mães, em 3.2 – Hábitos alimentares da criança. Saliente-se o facto de oito crianças (32 %) terem indicado a pizza e nove crianças (36 %) o hambúrguer como potenciais constituintes duma refeição, ao almoço ou ao jantar. As respostas deles foram «por vezes» ou «às vezes».

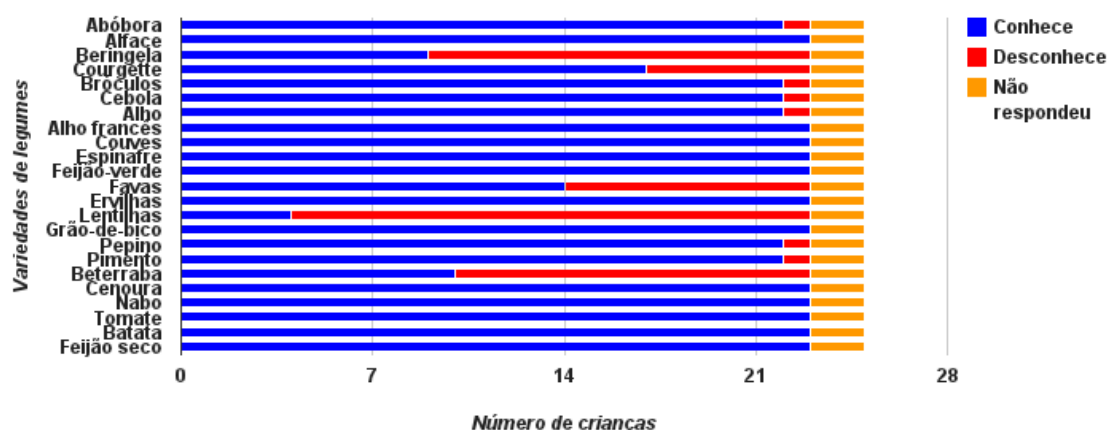
Gráfico 17B - Constituição do jantar tipo em casa



7.4.3 - O gosto da criança por legumes

O conhecimento dos legumes variava consoante as variedades (Anexo 3 - Quadro 4.3). As variedades desconhecidas pela maioria das crianças eram três: as beringelas, as lentilhas e as beterrabas. As outras eram conhecidas pela totalidade ou quase totalidade das crianças. As favas apesar de conhecidas pela maioria, apresentavam ainda uma percentagem relativamente elevada de desconhecimento.

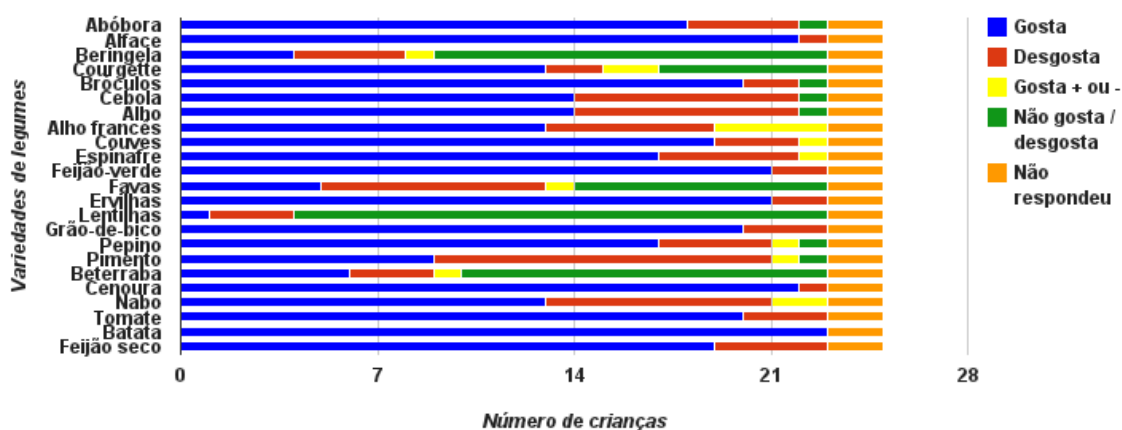
Gráfico 18A - Os legumes conhecidos pelas crianças



As variedades mais apetecíveis para as crianças eram: a abóbora, a alface, os brócolos, as couves, os espinafres, o feijão-verde, as ervilhas, o grão-de-bico, o pepino, a cenoura, o tomate, a batata e o feijão seco. As favas e o pimento eram as variedades menos apetecíveis.

As razões invocadas pelas crianças para não consumir algumas variedades de legumes foram várias. No quadro 4.3 apresentam-se as várias razões invocadas.

Gráfico 18B - A avaliação gustativa dos legumes pelas crianças



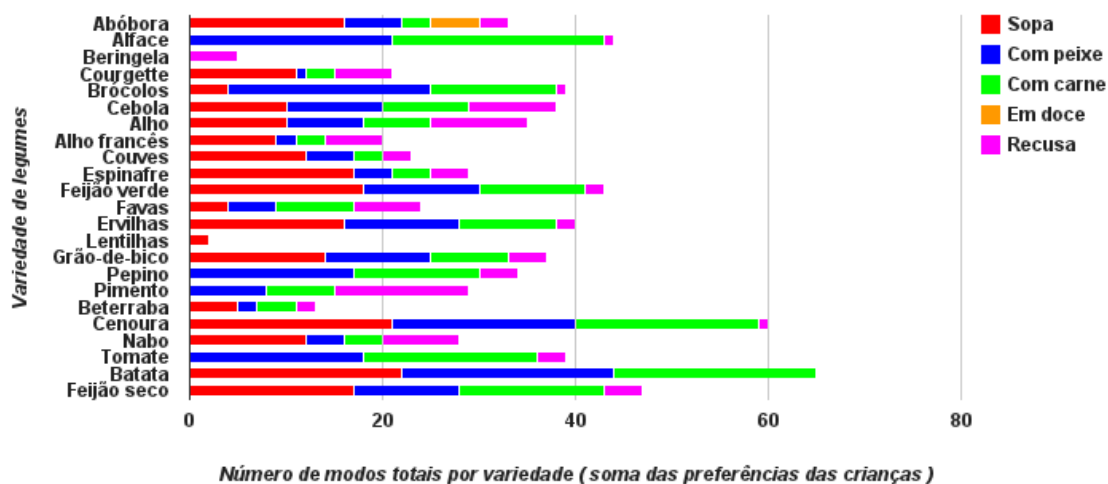
A análise das razões invocadas permite-nos concluir que o sabor dessas variedades era a principal causa invocada.

Quadro 9 – As razões para a criança recusar os legumes

Legumes	Razões invocadas para recusar os legumes
Abóbora	Sabe mal. Sabor desagradável.
Courgette	Sabor
Brócolos	Sabor amargo (2 respostas)
Cebola	Pica na língua. Faz arder a língua. Sabor amargo. Sabor em cru. Picante.
Alho	Picante
Alho francês	Sabor (2 respostas). Aspeto
Couves	Amarga (2 respostas). Sabor
Espinafre	Amarga. Sabe mal
Favas	Aspeto (2 respostas). Sabor não muito agradável
Grão de bico	Casca rija

7.4.4 - Os modos preferidos de comer os legumes, pela criança

Gráfico 19 - Modos preferidos pela criança para comer legumes



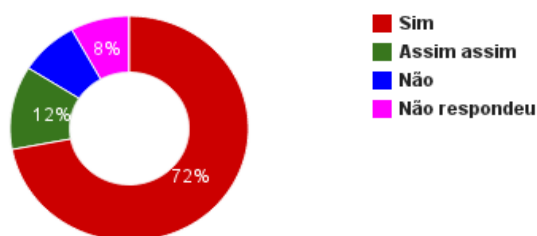
Os quatro modos de comer os legumes apresentados às crianças foram os seguintes: na sopa, com peixe, com carne ou como doce (Anexo 3 - Quadro 4.4). Obtiveram-se as seguintes preferências de consumo:

1. Na sopa: a abóbora, o alho francês, as couves, os espinafres, o feijão-verde, as ervilhas, o grão-de-bico, a cenoura, a batata e o feijão seco.
2. Com peixe: a alface, os brócolos, o feijão-verde, as ervilhas, o pepino, a cenoura, o tomate e a batata.
3. Com carne: a alface, os brócolos, o pepino, a cenoura, o tomate, a batata e o feijão seco.
4. Como doce: abóbora.

Os legumes com mais recusas de consumo, sob qualquer forma, foram: a cebola, o alho, as favas, o pimento e o nabo.

7.4.5 – O gosto pela sopa

Gráfico 20 - O gosto da criança pela sopa

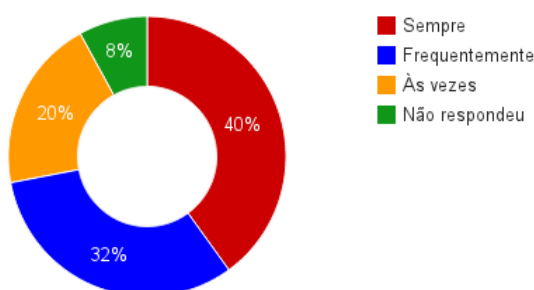


As crianças na sua grande maioria afirmaram gostar de sopa (Anexo 3 - Quadro 4.5). Dezoito crianças (72 %) declararam gostar. Três crianças (12 %) não se manifestaram categoricamente, mas também não recusaram: «assim-assim». Apenas duas crianças afirmaram não gostar de sopa.

7.4.6 -Frequência do consumo de sopa

As crianças na sua grande maioria consumiam sopa (Anexo 3 - Quadro 4.6). Dez crianças (40 %) comiam sempre sopa, oito (32 %) comiam frequentemente e cinco (20 %) comiam sopa às vezes.

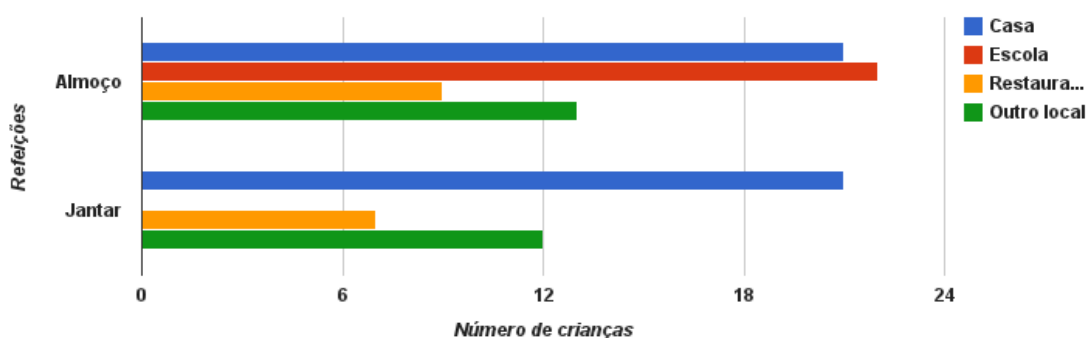
Gráfico 21 - Frequência de consumo de sopa pelas crianças



7.4.7 – Local de consumo de sopa

Analisaram-se quatro locais de consumo de sopa, pelas crianças: a casa, a escola, o restaurante e outro local (Anexo 3 - Quadro 4.7).

Gráfico 22 - Local de consumo de sopa pelas crianças

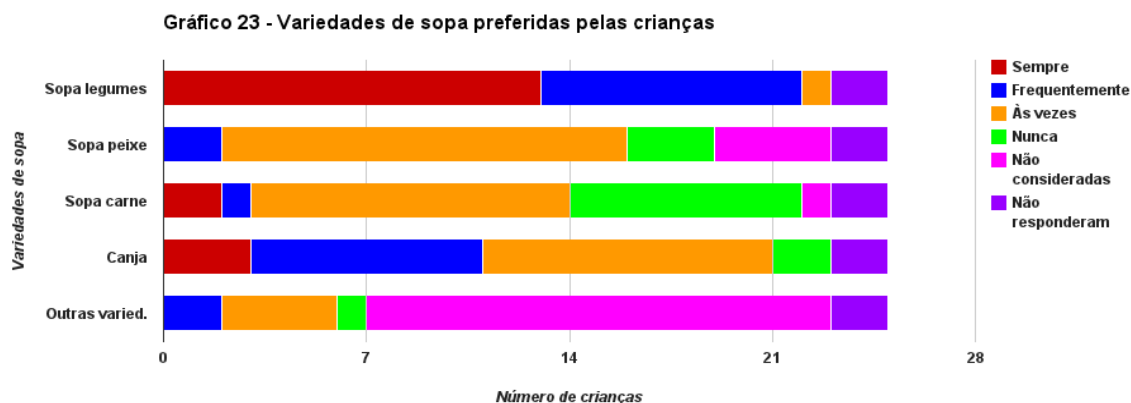


Todas crianças presentes, vinte e duas, comiam sopa ao almoço, na escola, pois uma não almoçava no jardim de infância. Vinte e uma criança comiam sopa, em casa, tanto ao almoço como ao jantar. Nove crianças comiam sempre sopa ao almoço, enquanto sete crianças também o faziam sempre ao jantar,

quando iam ao restaurante. Aproximadamente cinquenta por cento do total também comia sopa noutra local como, por exemplo, em casa dos avós ou familiares.

7.4.8 - Tipos de sopa mais apetecíveis para a criança (ordenadas por preferência decrescente)

As variedades de sopa consideradas como as mais frequentemente consumidas foram as seguintes: sopa de legumes (diversas), sopa de peixe, sopa de carne, canja e outras variedades (Anexo 3 - Quadro 4.8).



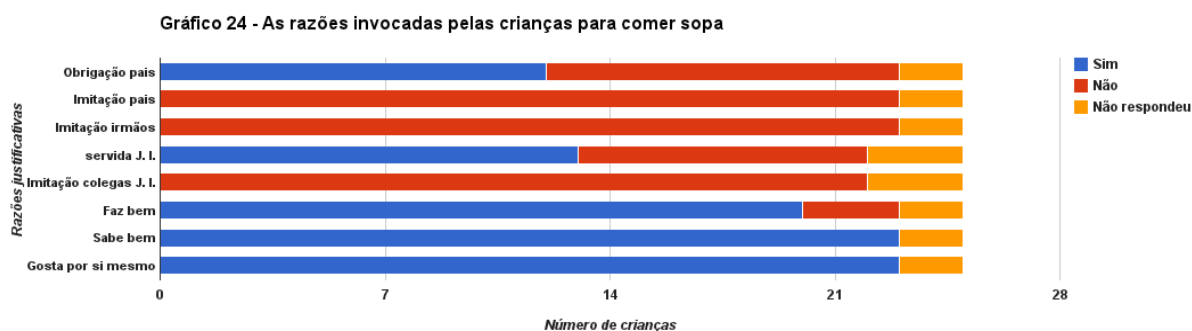
A análise das respostas dadas pelas crianças indicou as seguintes preferências:

1ª: canja; 2ª: sopa de legumes; 3ª: sopa de carne; 4ª: sopa de peixe; 5ª: outras variedades de sopa.

Entre as sopas de legumes convém salientar o caldo verde, que leva rodela de chouriço, algo muito apetecível para as crianças, conforme lembraram algumas, durante a sua entrevista.

7.4.9 – Razões para comer sopa

As razões indicadas pelas crianças para comer sopa foram várias (Anexo 3 - Quadro 4.9).



As mais importantes, senão mesmo fundamentais, reconhecidas pela unanimidade das crianças, foram as seguintes: o gostar de sopa por ela própria e também porque sabia bem.

A terceira razão considerada: «gostar porque faz bem» foi indicada por 80 % das crianças.

Treze crianças reconheceram que a comiam porque ela era servida no jardim de infância.

Doze crianças (48 %) também a consumiam por obrigação dos pais, embora para as outras onze a obrigação de consumir sopa, pelos pais, não tivesse qualquer influência no gosto pela sopa.

Convém finalmente salientar que, conforme todas declararam, o consumo de sopa não era motivado pela imitação de pais, irmãos ou colegas do jardim de infância.

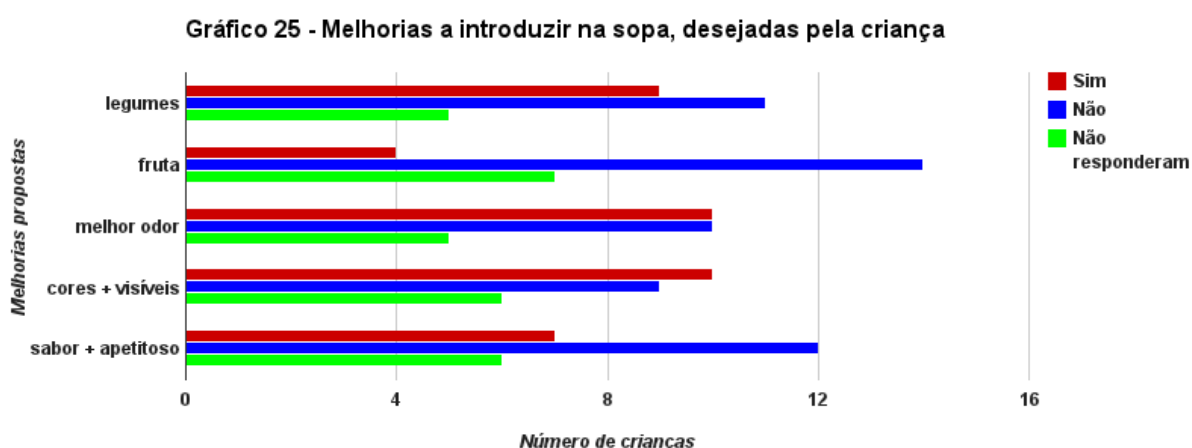
A questão relativa ao «Não gostar de sopa» ou desgostar ficou sem qualquer resposta.

7.4.10 – A sopa: melhoria dos ingredientes ou qualidades sensoriais desejadas pela criança

A última questão colocada às crianças, sobre a sopa, abordava as melhorias qualitativas e sensoriais desejadas na sua confeção (Anexo 3 - Quadro 4.10).

Esta questão, abordando detalhes menos evidentes para algumas crianças, conjugada com o cansaço sentido na fase final da entrevista, originou algumas não respostas em relação a certos aspetos das melhorias desejadas (ou não) na sopa.

As melhorias qualitativas sugeridas na sopa, foram várias. Sopa com mais legumes, com fruta(s), com melhor odor, com cores mais visíveis, mais colorida, com sabor mais apetitoso. Em relação às sugestões sopa com fruta(s) e sopa com sabor mais apetitosa a maioria das crianças manifestou-se contra essas melhorias. Para as restantes três sugestões as crianças dividiram equitativamente as suas opiniões: metade a favor e metade contra.



Assim, a introdução de melhorias qualitativas na composição e na confeção da sopa não colheu a aprovação da maioria das crianças, optando elas pela manutenção da tradição culinária da confeção da sopa.

7.5 - A PROVA DA SOPA CONFECIONADA NO JARDIM DE INFÂNCIA

Aquando da primeira visita ao jardim de infância, ficou combinado com as crianças que, no último dia de realização dos inquéritos, iríamos confeccionar uma sopa de legumes, que elas iriam provar e avaliar.

No dia 29 de junho 2011, de manhã, realizaram-se as três últimas entrevistas com as crianças. Pelas dez horas e trinta iniciou-se a confecção da sopa de legumes, na cozinha do jardim de infância.

Para a confecção da sopa utilizaram-se os seguintes ingredientes: 1 batata grande (350 gramas), 1 cabeça de nabo (350 gramas), 1 cebola (200 gramas), 4 cenouras (400 gramas), feijão-verde (400 gramas), 1 alho francês (300 gramas), 1 maçã golden (200 gramas), 1 pão da avó (sem fermento), salsa fresca picada, sal e azeite extra-virgem.

A maçã, os legumes e a batata, foram descascados e cortados todos em pequenos pedaços. Colocaram-se todos, com a salsa picada, numa panela de 5 litros, que se acabou depois de encher com água. Juntou-se uma colher de sobremesa de sal. Colocou-se a panela ao lume, para cozer todos os ingredientes. Depois de cozidos, tirou-se a panela do lume e trituraram-se com uma varinha mágica. Juntou-se um golpe de azeite, mexeu-se bem o preparado de legumes triturados e tapou-se a panela. As crianças acompanharam a confecção da sopa, visitando a cozinha, enquanto os legumes estavam cozinhando.

O almoço diário das crianças realizou-se, como habitualmente, entre as 13 às 14 horas.

Pelas 14 horas, as crianças regressaram à sala de aulas, e começou-se uma pequena sessão de provas gustativas, tendo em vista iniciar as crianças em alguns pequenos exercícios de análise sensorial: pôr à prova os seus sentidos olfativo, gustativo, tátil, auditivo e visual, relacionados com a alimentação.

A sessão começou com a observação, análise e degustação dum pequeno grupo de alimentos: tostas de trigo, bananas, maçãs e peras. No entanto, as explicações, as recomendações e os comentários transmitidos às crianças para a realização dos exercícios de análise sensorial, nem sempre foram respeitados integralmente... Estes alimentos objeto de provas eram rapidamente devorados, deglutidos, sem que todos os parâmetros das análises, fossem testados e comprovados!

Com tamanha celeridade, passou-se rapidamente à prova e avaliação da sopa de legumes, que estava suficientemente líquida, para ser bebida.



Fotografia 1 – As crianças provando a sopa no jardim de infância.

A sopa foi degustada pelas crianças, em copos de plástico. Iniciou-se esta prova, com a distribuição de 2 colheres de sopa cheias por copo. Os copos ficaram vazios num ápice. Repetiu-se a operação, com 4 colheres de sopa, em cada copo, também engolidos rapidamente. Muitas crianças ainda voltaram a repetir a prova, com mais 3 colheres de sopa. A panela ficou quase vazia.

A avaliação final das crianças em relação à sopa de legumes provada foi positiva, de muito agrado. Distinguiram nitidamente o gosto levemente adocicado da sopa, resultado da presença de cenouras, do nabo, da cebola e da maçã golden. E muitas crianças tinham declarado, aquando da aplicação do questionário, detestar o nabo e a cebola. A introdução da maçã, enquanto ingrediente da sopa, foi para elas, uma novidade que muito lhes agradou. Posteriormente, algumas crianças pediram às suas mães, que confeccionassem em casa, sopa de legumes com maçã.

CAPÍTULO 8 – DISCUSSÃO, CONCLUSÕES E SUGESTÕES DIVERSAS PARA O FUTURO

8.1 - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A sopa é um prato fundamental para a alimentação saudável do ser humano. O seu consumo realiza-se há milénios, desde que se descobriu a saudável forma de cozinhar os alimentos em meio líquido.

Aprender a comer de forma saudável inicia-se ainda no ventre da mamã e começa a praticar-se logo após a nascença da criança. Essa aprendizagem assume várias etapas até se completar ao entrar na idade adulta. Uma das fases mais críticas da mesma acontece quando a criança entra na faixa etária dos 2 aos 6 anos de idade, quando ela inicia a sua diversificação alimentar. Manifesta-se então a neofobia alimentar na sua máxima força, tornando-se fundamental ensinar a criança a ultrapassá-la, aprendendo a consumir os novos alimentos com gosto. E nesta categoria encontram-se precisamente os legumes, em relação a alguns dos quais as crianças manifestam uma grande neofobia.

A sopa assume (ou pode assumir) uma forma alimentar inteligente de contornar e ultrapassar essa neofobia, contribuindo simultaneamente para um consumo «escondido» de alguns legumes «imaginariamente» menos saborosos na mente da criança e em consonância com a dieta alimentar mediterrânica - «louvada sopa de hortaliça», conforme afirmava Emílio Peres [Peres, 2003: 60].

8.1.1 - Caracterização da população estudada

As crianças desta turma do jardim de infância pertenciam à faixa etária dos 3 aos 6 anos.

As crianças encontravam-se integradas numa turma com características multiculturais, no que concerne à nacionalidade dos seus progenitores, repartindo-se assim: portuguesa (80 %), bielorrussa (8 %) e brasileira (4 %).

Os pais destas crianças possuíam maioritariamente habilitações académicas ao nível do ensino superior (50 %) e desempenhavam funções profissionais altamente qualificadas, muitas a nível executivo (78 %). O nível médio das habilitações académicas correspondentes não refletia o nível médio da população portuguesa, em que apenas 14 % da população possuía habilitações ao nível do ensino superior, conforme demonstrado nos dados do Censos 2011 (INE, Censos 2011). Por este facto, esta turma não pode ser considerada representativa, em termos de população portuguesa.

Note-se que a escolha da turma foi feita por razões de facilidade de relacionamento pessoal com o corpo docente do jardim de infância, com total desconhecimento das origens socioeconómicas das crianças.

8.1.2 – A dieta alimentar e os hábitos alimentares da família

A dieta alimentar destas crianças, partilhada com as respetivas famílias em casa, era saudável e equilibrada, repartida por cinco, ou eventualmente seis refeições por dia: pequeno almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, e eventualmente também ceia, conforme é recomendado, em Portugal, pelos médicos

e nutricionistas [A.P.N., 2011:5; Oom, 2012:195-196; Peres, 2003:159-165].

As crianças tomavam o pequeno almoço e jantavam em casa, com a família, pais e irmãos, durante a época escolar [Cordeiro, 2009:72-73].

O lanche matinal, o almoço e o lanche da tarde eram tomados, pela maioria das crianças, no jardim de infância.

As principais refeições em família, eram regra geral, constituídas por sopa, prato de carne ou peixe, acompanhado de hidratos de carbono (batata, arroz ou massa) e legumes ou saladas e fruta. Os hábitos alimentares, pela análise de alimentos e de pratos consumidos às refeições, colocaram em evidência a prática duma alimentação equilibrada, com consumo muito frequente de sopas, legumes, saladas, hidratos de carbono (arroz, batata e massas), carnes brancas, produtos lácteos, peixe e frutas diversas [Peres, 2003:51-52 & Carmo, 2011:49-59]. As bebidas essenciais da criança, às refeições, eram a água e o leite, as mais adequadas [Breda, 2003:85-86 & Peres, 2003:191]. As carnes vermelhas eram consumidas com moderação, 1 ou 2 vezes por semana, no máximo [Peres, 2003:86]. Os doces, os chocolates, as batatas fritas [Peres, 2003:64], as pizzas e os hambúrgueres ou eram consumidos, no máximo, uma vez por semana, ou em algumas famílias nunca o eram ou então muito raramente. Estes hábitos alimentares respeitam os princípios definidos na Roda dos Alimentos Portuguesa.

Esta prática alimentar saudável encontrava-se assim em dissonância com a correspondente à Balança Alimentar Portuguesa [INE, 2010, Balança Alimentar Portuguesa 2003-2008 – Dieta portuguesa afasta-se das boas práticas nutricionais, 30.11.2010], que evidencia um progressivo afastamento do padrão alimentar mediterrânico, durante esse período temporal. As disponibilidades alimentares para consumo evidenciavam um excesso de calorias disponíveis, correspondendo em média a 3883 calorias, quando o valor médio de consumo diário recomendado para um adulto se enquadrava entre 2000 e 2500 calorias. De acordo com o padrão alimentar saudável definido na Roda dos Alimentos, em 2008 constatavam-se os seguintes importantes desvios: o grupo «carne, pescado e ovos» apresentava uma disponibilidade para o consumo de 11 p.p. (pontos percentuais) acima do recomendado, enquanto o grupo dos «produtos hortícolas» apresentava uma disponibilidade deficitária de 10 p. p.. Também deficitários se encontravam os grupos «fruta», com 6 p.p. e «leguminosas», com 3 p.p.. Apenas as disponibilidades dos grupos «cereais e tubérculos» e «lacticínios» se encontravam próximas do padrão alimentar recomendado.

8.1.3 – As preferências alimentares das crianças

As preferências alimentares das crianças ao almoço e ao jantar (4.1 a) refletem, no essencial os hábitos alimentares da família, visto que, os alimentos preferidos são muito semelhantes aos alimentos consumidos em família (3.2 - hábitos alimentares da criança). Convém, no entanto, salientar as reações de algumas crianças quando questionadas sobre os alimentos, tipo comida rápida (*fast food*), ao afirmarem de imediato: «Sim!» ou «Gosto muito». Esta coincidência das preferências com os hábitos alimentares dos pais e da família refletem a sua influência enquanto modelo social [Viana, 2009:10]. Simultaneamente a reação de (algum) agrado em relação ao *fast food* evidencia uma apetência (inata ou latente) pelos alimentos ricos em gordura, com elevada densidade energética [Wardle, 2008: S15].

8.1.4- O consumo de legumes pelas crianças

As preferências por gostos ou paladares específicos podem resultar do consumo materno, durante a gravidez, com as quais a criança esteve em contacto no líquido amniótico. Este gosto pode criar-se/perpetuar-se graças à amamentação materna, havendo assim uma «ponte» (bridge) entre a experiência gustativa no útero materno e o leite materno para a criação desses gostos ou preferências inatas ou genéticas [Mennella, 2006:7-8]. Assim, numa das situações estudadas, tínhamos a mãe e o filho consumindo frequentemente alface, brócolos, cenoura, e não gostando ou não comendo beterraba. Já em relação às batatas, enquanto o filho as comia com gosto frequentemente, a mãe apenas as comia de vez em quando. A batata representava, para a criança, um alimento (tubérculo) com grande poder saciável e calórico [Wardle, 2008: S15].

Algumas crianças manifestaram desconhecimento quanto a certas variedades de legumes (e leguminosas): as menos conhecidas eram as beringelas, as lentilhas e as beterrabas. Outras crianças conheciam-nas mas nunca as tinham provado, não as podendo, portanto, avaliar em termos de gosto. Estas situações são frequentes e normais, visto que nesta faixa etária (três a seis anos de idade) as crianças estão a iniciar a aprendizagem das diversas competências intelectuais. Somente ao atingirem a faixa etária dos 8 aos 11 anos, as crianças desenvolvem plenamente as suas competências de leitura em correlação com a evolução consequente dos conhecimentos perceptivos e lexicais relativos a legumes e outras variedades alimentares [Morizet, 2011: 80-88].

Os legumes objeto de maior rejeição pelas crianças foram: a cebola, o alho, o pimento, o nabo e as favas. A principal causa invocada para tal rejeição foi o sabor. As quatro primeiras variedades tinham sabor amargo ou picante, em cru. As favas eram rejeitadas pelo seu aspeto e sabor não agradável. Estes sabores amargos e picantes não sendo inatos, como o doce e o salgado, podem induzir a crença da presença de toxinas prejudiciais, de veneno, que colocam em risco as suas vidas pelo que devem ser rejeitados [Wardle, 2008: S15-16].

A preferência da criança pelos legumes não é linear: esta pode variar em função do seu modo de confeção culinária (cru, cozido, refogado, grelhado, assado, frito) e do tipo de pratos em que servem de acompanhamento (sopa, prato de peixe, prato de carne ou doce). Assim, verificou-se que as crianças apenas gostavam de comer abóbora na sopa ou sob a forma de doce. Os legumes possuem assim alguns atributos sensoriais que, em função do modo como são confeccionados, podem determinar o gosto (ou desgosto) por esses alimentos [Zeinstra, 2010: 906-914]. Pelas respostas das crianças, constatou-se, por exemplo, que gostavam da batata e da cenoura na sopa, com carne e com peixe. O feijão-verde era preferido na sopa e com peixe, mas não com carne. Os brócolos acompanhavam bem o peixe e a carne. A preferência ou gosto por cenoura também se encontrava associada ao culto da estética humana: conforme afirmou C., durante a entrevista: «a cenoura faz bem aos olhos, fá-los bonitos!».

8.1.5- A educação alimentar

O gosto pela alimentação saudável, pelos alimentos saborosos confeccionados de forma salutar, aprende-se desde pequeno, de criança. A educação alimentar deve ser ensinada desde a mais tenra idade para que a criança se torne, no futuro, um adulto saudável.

Uma das formas mais adequadas para a criança se iniciar na educação alimentar consiste em associá-la na arte da culinária, neste caso, na arte da confeção da sopa. Para algumas mães era importante associar os seus filhos a algumas etapas de preparação da sopa. Inicialmente é importante privilegiar a educação sensorial em detrimento da educação nutricional, seguindo os princípios definidos e defendidos por Jacques Puisais: familiarizá-los com os legumes, hortaliças, leguminosas e outros alimentos (as matérias primas para a confeção da sopa) expostos nas prateleiras do supermercado, nas bancas do mercado ou na horta, ajudando-os, ensinando-os a identificar as frutas e os legumes, pelas suas características sensoriais (as formas, as cores, as texturas, os odores). Ensiná-los a escolher esses alimentos, ajudando-os a colhê-los. Em casa as crianças podem ajudar a prepará-los, lavando-os, escorrendo-os, descascando-os (as crianças mais velhinhas), colocando-os na panela com a ajuda do adulto. Provando a sopa, ajeitando, decorando os pratos de forma a criar novas decorações e apresentações [Fondation Louis Bonduelle, 2010: 5 & Puisais, 1999]. Eis algumas tarefas em que as crianças podem colaborar educando-se no domínio alimentar.

As respostas das mães (3.15) mostraram a existência de práticas de educação alimentar em muitas das famílias. A sensibilização da criança para a importância da sopa e a sua colaboração na sua confeção variaram em função das etapas analisadas. A ajuda na escolha dos legumes no supermercado teve uma taxa de colaboração de 65 % das crianças, repartida da seguinte forma: sempre – 8 %; frequentemente – 12 % e às vezes – 44%. A colaboração na preparação dos legumes teve uma taxa de colaboração de positiva global de 44%, repartida da seguinte forma: sempre – 8 %; frequentemente – 8 % e às vezes – 28 %. A última etapa, relativa à prova da sopa durante a sua confeção e no final teve uma taxa de colaboração positiva global de 40 %, repartida da seguinte forma: frequentemente – 4 % e às vezes – 36 %.

8.1.6 - A sopa: entre gosto e desgosto

A sopa é um prato consumido com muita frequência, pelas crianças. Em Portugal, ela é presença obrigatória na ementa diária, ao almoço, em todos os jardins de infância públicos. A Circular número 14, da Direção Geral da Inovação e Desenvolvimento Curricular, de 2007, relativa aos refeitórios escolares, regulamenta a uniformização de critérios de funcionamento dos refeitórios escolares. Ela determina que a ementa diária deve incluir uma variedade de sopa de vegetais frescos, «tendo por base batata, legumes ou leguminosas. A canja e a sopa de peixe apenas são permitidas, no máximo 2 vezes por mês» [DGIDC, 2007]. Desconhecemos se existe semelhante legislação noutro país, relativamente à obrigatoriedade de inclusão de sopa de vegetais frescos nas ementas dos refeitórios escolares. Contudo, pela nossa experiência pessoal enquanto frequentador de refeitórios escolares de jardim de infância e de escola primária, nos anos sessenta e de cantinas universitárias, em finais dos anos setenta e início dos anos oitenta do século vinte em França, podemos afirmar que nunca nos foi servida, nem posta à disposição qualquer variedade de sopa, ao almoço.

A sopa era uma presença diária ao jantar, em casa destas crianças. A mãe era o membro da família, que com a criança, formavam o duo de consumidores diários de sopa. O pai e os irmãos, consumiam sopa, com frequência irregular. Para além do consumo na escola e em casa, a sopa também era consumida regularmente em casa dos avós.

As ementas escolares deveriam ser sempre analisadas pelos encarregados de educação. Elas indicam o conteúdo diário das refeições escolares permitindo saber se elas são saudáveis e quais os alimentos consumidos, evitando que a criança os repita ao jantar.

A frequência de análise das ementas escolares e das variedades de sopa servidas às crianças, no jardim de infância, apesar de terem taxas positivas de respetivamente 72% e 64 %, mostra que haveria alguma desatenção em relação a estes temas, pois somente 12 % dos pais faziam sempre estas análises.

Uma avaliação qualitativa das ementas dos jardins de infância e escolas do primeiro ciclo de Pombal, concluiu que a sopa tinha, na sua composição, uma quantidade insuficiente de produtos hortícolas; as ementas eram elaboradas por pessoal não qualificado; a legislação existente era incompleta, não prevendo a obrigatoriedade da supervisão técnica na elaboração das ementas [Lopes, 2011: 31]. Em Coimbra, a análise das refeições servidas às crianças dos jardins de infância, do concelho de Coimbra, em 2001, detetou que as ementas não eram elaboradas por pessoal competente, com exceção dum jardim, em que era elaborada por uma nutricionista. Por sua vez, as sopas nem sempre continham produtos hortícolas [Rito, 2004: 175-177].

As sopas consumidas pela família eram, na sua grande maioria, confeccionadas pelas mães em casa (76 %). As sopas mais confeccionadas, eram principalmente sopas de legumes: sopa de feijão verde, caldo verde, sopa de agrião, sopa de alho francês, sopa de cenoura, sopa de feijão seco, sopa juliana, sopa de abóbora, sopa de espinafres, sopa de nabiça, sopa de grão-de-bico, entre outras. Poucas famílias consumiam sopa comprada fora, no restaurante ou loja de pronto a levar, e quando o faziam optavam por sopa fresca. «Cozinhar é o mais privado e arriscado acto. No alimento se coloca ódio ou ternura. Na panela se verte tempero ou veneno. (...) Cozinhar é um modo de amar os outros» [Mia Couto, 2009: 119-120].

8.1.7 - A avaliação da sopa

As crianças gostavam de sopa, conforme o afirmaram. E não era por imposição da mãe ou do pai. As principais razões invocadas foram: porque fazia bem (saudável), sabia bem (saborosa) e porque gostavam mesmo de sopa. Apesar de serem muito jovens e ainda não terem lido Emílio Peres, as suas respostas coincidiam com a sua visão salutar: «Sopa, ensopados e todos os comeres feitos com água ou caldo desde começo são os mais interessantes; nenhuns outros são tão saudáveis e tão completamente aproveitados pelo organismo» [Peres, in Rede de Bufetes Escolares Saudáveis, 2008: 3].

As três sopas preferidas pelas crianças eram a canja, as sopas de legumes (de diversas variedades), onde se inclui o caldo verde, e a sopa de carne. Convém realçar o seguinte aspeto: a canja é uma sopa de carne de galinha (ou de frango) e o caldo verde também pode incluir umas rodela de chouriço, para o tornar mais apetitoso e saboroso. As sopas preferidas pelas crianças, com exceção das sopas de legumes (exclusivamente) ou são sopas de carne ou são sopas com carne.

As mães também emitiram uma avaliação muito positiva em relação à sopa, tanto no que diz respeito aos benefícios para a saúde, como quanto à sua qualidade alimentar para uma refeição. E não a consideram comida de pobre, antes pelo contrário: comida de pessoas instruídas: «Comer de pobres e dos que recordam a pobreza? Que nunca deixe de o ser. Mal de quem, sendo pobre e remediado, renega

a sopa a pensar que passa por rico?» [Peres, 2002: 3].

A sopa, quando consumida no início da refeição, tem uma ótima capacidade para saciar o apetite e a fome, originando um consumo mais moderado dos outros alimentos componentes da refeição. O seu consumo pode conduzir, a prazo, a um controlo do aumento de peso dos seus consumidores e da obesidade. Existem alguns estudos, quer a nível nacional quer internacional, que o comprovam [Mattes, 2005: 739-747 & Flood, 2007: 626-634], apesar de muito poucos abordarem a faixa etária das crianças objeto deste estudo de caso. O estudo efetuado por Spill [Spill, 2011: 313-219] com crianças dos 3 aos 5 anos, concluiu que servir porções adequadas (maiores) de sopa de legumes no início da refeição, no jardim de infância, conduziu a um aumento do consumo total de vegetais e a uma diminuição do valor energético calórico ingerido nessa refeição. Aumentar a porção servida de sopa de legumes será portanto uma boa estratégia para incentivar o aumento do consumo de vegetais e de uma alimentação mais saudável.

Um estudo efetuado com 1675 crianças de escolas da cidade do Porto, dos cinco aos dez anos, concluiu que o consumo de sopa era uma fonte protetora, especialmente para as raparigas, contra a ocorrência de excesso de peso [Bessa, 2008: 161-170].

8.1.8 – Questão suscitada pelo consumo rápido da sopa, no jardim de infância

As crianças do jardim de infância manifestaram um grande apetite para comer os diferentes alimentos objeto de análise sensorial (tostas, bananas, maçãs, peras e sopa), comidos num ápice. Esta situação levantou o problema da qualidade das refeições servidas às crianças nos refeitórios/cantinas escolares.

As crianças almoçaram entre as 13 e as 14 horas. Se elas almoçaram bem (ou relativamente bem), sopa, prato de carne ou de peixe e sobremesa (fruta ou gelatina), estariam saciadas. Não estariam de apetite acirrado e pouca vontade demonstrariam para comer tostas de trigo, bananas, peras e maçãs. E mesmo por sopa, repetida várias vezes.

O que é que se passou ou passava no jardim de infância? Os pratos confeccionados e servidos às crianças não teriam gosto apelativo, bom paladar? As crianças não comiam os alimentos que lhe eram servidos no prato, ao almoço? O pessoal que acompanhava e auxiliava as crianças na cantina escolar, durante o almoço, não cumpriria as funções que lhe diziam respeito? A associação de pais acompanharia devidamente este assunto da ementa escolar e da alimentação das crianças ao almoço? A Câmara Municipal de Leiria, enquanto entidade responsável pela contratação da empresa fornecedora das refeições escolares, faria a gestão rigorosa e as inspeções necessárias para que a alimentação escolar fosse adequada e saudável?

8.2 - CONCLUSÕES

Os dados obtidos neste estudo aplicado às crianças desta turma de jardim de infância permitiram tirar as seguintes conclusões:

1) A maioria das crianças praticava uma alimentação saudável pois fazia cinco refeições diárias, equilibradas nutricionalmente em termos de alimentos consumidos (comida e bebida), pautando-se por uma presença muito reduzida ou mesmo nula, nalgumas famílias, de *fast food* e de bebidas açucaradas.

2) As crianças conheciam a maioria dos legumes analisados, havendo, no entanto, alguns que desconheciam as beringelas, as favas, as lentilhas e a beterraba. Os legumes eram, na sua maioria, apreciados e comidos sob um ou vários modos de confeção. As favas e o pimento eram os menos apreciados. O desgosto por certos legumes encontrava-se associado aos sabores amargo e/ou picante.

3) As crianças inquiridas gostavam de sopa, na sua esmagadora maioria. Dezoito crianças gostavam inequivocamente de sopa; três crianças gostavam «assim-assim», não a recusando liminarmente. Apenas duas não gostavam. Assim, vinte e uma crianças gostavam de sopa, perfazendo 84% do total das crianças da turma.

Todas as crianças que almoçavam na escola comiam sopa. Aliás, por força da Circular nº 14 de 2007 da DGIDC, a sopa integra diariamente a refeição servida às crianças ao almoço, nos refeitórios escolares.

O gosto pela sopa encontra-se confirmado por vinte e uma criança que afirmaram comer sempre sopa em casa, ao almoço e ao jantar.

As principais razões indicadas para comer sopa foram as seguintes: fazia bem; sabia bem; porque tinham gosto pela sopa (gostavam pela sopa em si). Alguns também declararam comer sopa por obrigação dos pais ou porque a serviam no jardim de infância. Nenhum a consumia por imitação dos pais, dos irmãos ou dos colegas do jardim de infância.

A opinião das crianças em relação a eventuais melhorias qualitativas e sensoriais a introduzir na confeção da sopa não pode ser considerada definitiva, devida ao estado de saturação em que eles se encontravam no final do inquérito. Poderá ser mesmo um ponto de partida para outros estudos de caso sobre a temática da sopa. As melhorias qualitativas sugeridas na sopa, foram várias: com mais legumes, com fruta(s), com melhor odor, com cores mais visíveis, mais colorida, com sabor mais apetitoso. Apenas as sugestões com melhor odor e com cores mais visíveis não obtiveram mais respostas negativas que respostas positivas.

4) As três variedades de sopas preferidas pelas crianças foram as seguintes:

1ª) - a canja; 2ª) - as sopas de legumes (de diversas variedades), onde se inclui o (tão apetecido) caldo verde; 3ª) - a sopa de carne.

No entanto, a preferência indiscutível pela canja manifestada pelas crianças, levanta um problema, em termos nutricionais, pois não corresponde a prato alimentar saudável. Na Circular nº 14 de 2007, da DGIDC, determina-se: «É permitida canja (...), no máximo 2 vezes por mês, nas capitações previstas» [DGIDC, 2007].

Existe portanto uma situação potencial de conflito entre o gosto gastronómico e a necessidade duma alimentação saudável por parte das crianças e da restante população portuguesa que tem tendência a manifestar-se nas situações de sobrepeso da população adulta e das próprias crianças. Este potencial diferendo deverá ser ultrapassado procurando conciliar o gosto gastronómico com os princípios duma alimentação saudável, incentivando e estimulando o consumo de legumes e de sopa, sopa de legumes, ao longo da vida.

8.3 – SUGESTÕES DIVERSAS PARA O FUTURO

8.3.1 – Em termos de educação alimentar

Conciliar gosto gastronómico com princípios duma alimentação saudável é um princípio fácil de enunciar, mas difícil de concretizar. Mas não pode ser posto de lado, antes pelo contrário, deverá ser estimulado constantemente apostando na educação alimentar das crianças.

A educação alimentar das crianças incluídas na faixa etária estudada deverá repousar, em primeiro lugar, na família, e em particular na mãe, que transmitirá à criança os princípios duma alimentação equilibrada e saudável.

Caberá (caberia) à escola, desde o primeiro ano do jardim de infância até ao secundário, complementar e/ou ensinar e reforçar esses princípios. Para além disso, deverá (deveria) também ser incentivada/estimulada na escola, desde a mais tenra idade, a educação sensorial para o gosto das crianças.

Esta educação alimentar será (seria) mais eficiente e permanente com a criação de hortas escolares em todos os jardins de infância e escolas do primeiro ciclo do ensino básico, onde tal seja possível de concretizar. Quando tal não seja possível deverão (deveriam) as câmaras municipais criar hortas urbanas destinadas à aprendizagem, pelas crianças, dos princípios básicos de cultura de algumas variedades de legumes, leguminosas e frutas.

Por último seria recomendável a introdução duma disciplina de Educação ou Economia Doméstica no 2º ou 3º ciclo do Ensino Básico de modo a que todos(as) os(as) adolescentes aprendessem os princípios básicos da alimentação e de gestão doméstica.

8.3.2 – Em termos de pesquisas potenciais

O conjunto dos resultados obtidos neste estudo poderia ser replicado em turmas de diversas escolas, desde o jardim de infância até ao secundário, de modo a conhecer os hábitos e as preferências alimentares, incluindo o gosto/desgosto pelo consumo de legumes e de sopa, dos alunos(as) das turmas estudadas.

Distinguimos três tipos de estudos dos hábitos e as preferências alimentares:

- 1) na mesma classe etária, em diferentes jardins de infância com características rurais, urbanas e mistas urbanas e rurais;
- 2) nas diferentes classes etárias: jardins de infância, escolas do 1º, do 2º e do 3º ciclo do ensino básico e do secundário;
- 3) com os alunos da classe objeto do presente estudo efetuado em junho de 2011, repetido, por exemplo, em 2016.

Outras pistas possíveis para pesquisas futuras, poderão versar os seguintes temas:

1) Que alterações dos hábitos alimentares da população portuguesa, em particular das famílias de rendimentos mais modestos, terá causado a crise económica? Terá havido um aumento do consumo de sopa em detrimento do consumo (excessivo) de alimentos menos saudáveis tais como carnes vermelhas, açúcar, gorduras e bebidas açucaradas e alcoólicas? Os hábitos alimentares tornaram-se mais saudáveis com o aumento do consumo de sopa, de legumes e de fruta?

2) A crise económica terá induzido um aumento de consumo de sopa nos refeitórios escolares, nos centros de dia e nas cantinas sociais? Houve decréscimo dos restos

alimentares?

3) Consumo de sopa e classes sociais. Caracterização e variedades preferidas em cada uma delas.

4) Confeção de sopa: inovação e melhorias possíveis a introduzir em termos de composição, sabor e cor.

CAPÍTULO 9 – CONCLUSÃO GERAL

A sopa simboliza um prato alimentar milenar que foi, é, e continuará a ser uma componente importante, senão mesmo fundamental das principais refeições diárias do ser humano, composta por inúmeros ingredientes vegetais e/ou animais, com sabores para todos os gostos, de muitos países e múltiplas culturas.

Em Portugal, associa-se a prática duma alimentação saudável ao respeito pelos princípios do Padrão Alimentar Mediterrânico, conhecido mais simplesmente por Dieta Mediterrânica. Segundo os seus apologistas, ela respeita o seguinte princípio: comer bem de modo saudável, com produtos alimentares tradicionais frescos, naturais, do dia a dia, e em quantidade suficiente.

O consumo diário de sopa, preferencialmente de legumes, leguminosas e de hortaliças está intimamente ligado à prática duma alimentação saudável, em virtude da grande variedade de benefícios que procuram os seus nutrimentos. Esta recomendação encontra-se regulamentada, em termos de composição da ementa diária servida nos refeitórios escolares, desde o jardim de infância até ao secundário, devendo esta incluir uma sopa de vegetais frescos, tendo por base batata, legumes ou leguminosas.

No entanto, assistiu-se, nos últimos anos, a uma diminuição pelo gosto e pelo consumo de sopa em muitos estratos sociais da população portuguesa, conforme se depreende da evolução dos últimos dados da Balança Alimentar Portuguesa [INE, 2010].

A questão principal desta tese era a seguinte: *Será que as crianças com idade compreendida entre os três e os seis anos, frequentando um jardim de infância do concelho de Leiria, gostam ou desgostam de sopa?*

A resposta foi conclusiva: as crianças inquiridas gostavam de sopa! As variedades de sopa consumidas, com mais gosto, manifestam a existência duma tendência multissecular nas preferências das diversas gerações e classes etárias do povo português.

As três variedades de sopas preferidas pelas crianças foram as seguintes:

1ª) - a canja; 2ª) - as sopas de legumes (de diversas variedades), onde se inclui o (tão apetecido) caldo verde; 3ª) - a sopa de carne.

Esta seleção de sopas corresponde a uma preferência ou escolha de cariz gastronómico, em conformidade com as preferências manifestadas por dois dos mais ilustres gastrónomos de Portugal: António Maria de Oliveira Bello e Maria de Lurdes Modesto.

A canja e o caldo verde (considerado na categoria de sopa de legumes) eram as preferidas pelas crianças.

No livro *Culinária Portuguesa*, cuja primeira edição data de 1928, Oliveira Bello escreveu: «Para os portugueses a refeição sem um caldo ou sopa para

começar não é completa (...) Várias são as sopas portuguesas, mas quatro são as fundamentais e mais características: a)- a canja; b)- o caldo verde; c)- a sopa do cozido nacional; d)- as sopas de peixe dos portos portugueses». A propósito da canja afirmou: «deveria ser a sopa servida aos deuses do Olimpo em dias de festa». E classificou assim o caldo verde «é a verdadeira sopa portuguesa da saúde» [Bello, 2012: 8].

Por sua vez, Maria de Lurdes Modesto distinguiu, no início do século XXI, as suas três sopas preferidas: «o espantoso e reconfortante Caldo-verde, a Canja de Galinha perfumada com hortelã e a Açorda à Alentejana na sua mais simples versão» [Modesto, 2005: 133].

Assim, no espaço temporal de quase um século, entre 1928 e 2011, temos dois «jovens» sexagenários e uma vintena de crianças manifestando as mesmas preferências gastronómicas por canja e caldo verde. Estas preferências não são apenas uma coincidência, mas representam muito provavelmente o código genético gastronómico do Povo Português.

Existe portanto uma situação potencial de conflito entre o gosto gastronómico e a necessidade duma alimentação saudável por parte das crianças e da restante população portuguesa. Este potencial diferendo deverá ser ultrapassado procurando conciliar o gosto gastronómico com os princípios duma alimentação saudável, incentivando e estimulando o consumo de legumes e de sopa, sopa de legumes, ao longo da vida.

A terminar, gostaria de expressar um desejo simples: que a sopa recupere na sociedade portuguesa do futuro, perpetuando-se pelas gerações vindouras, o estatuto de prato alimentar fundamental, saboroso e saudável, das principais refeições.

BIBLIOGRAFIA

Aguilera, César, *História da Alimentação Mediterrânica*, Terramar, Lisboa, 2001.

Ajinomoto, «What is umami?», (<http://www.ajinomoto.com/features/aji-no-moto/en/umami/> , 21.09.2012, 23:15)

Amorim, José de Roby, *ABC dos Sabores Portugueses e Mais Alguns*, Lagonda Edição e Marketing, Amadora, 2005.

«Análise Sensorial ou Exame Organoléptico: Generalidades», 26 de Setembro de 2006. ([https://dspace.ist.utl.pt/bitstream/.../1/AICt_26Set06_sensorial\(1\).pdf](https://dspace.ist.utl.pt/bitstream/.../1/AICt_26Set06_sensorial(1).pdf), 05.01.2013, 22:06)

Apfeldorfer, Gérard (sous la dir.), *Traité de l'Alimentation et du Corps*, Flammarion, Paris, 1994.

APN - Associação Portuguesa de Nutricionistas, *Alimentação adequada: Faça mais pela sua saúde!*, 2011, Ebook: (http://www.apn.org.pt/xFiles/scContentDeployer_pt/docs/Doc783.pdf , 03.05.2012, 18:57)

«Aromaterapia e o Sentido Olfativo – O sentido que confere Vida», *Excelência em Aromaterapia Clínica*, aromavera.blogspot.pt, 05 Abril, 2012. (<http://aromavera.blogspot.pt/2012/04/aromaterapia-perfeicao-humana-vista.html>, 24.06.2012, 17:35)

Baillargeon, Camille, «La soupe populaire a-t-elle un arrière-goût amer?» (1ère partie) *Origines et charité chrétienne*, Analyse n° 59 – 19 décembre 2009. (http://www.ihoes.be/PDF/C_Baillargeon-Soupe_populaire_1.pdf , 08.12.2010, 15:45)

Barbosa, Lívea Fujita et alii, «Danos oxidativos e neurodegeneração: o que aprendemos com animais transgênicos e nocautes?». *Quím. Nova.*, vol.29, n.6, 2006, pp. 1352-1360. (<http://www.scielo.br/pdf/qn/v29n6/33.pdf> , 19.05.2013, 20:22)

Bello, António Maria de Oliveira, *Culinária Portuguesa*, Marcador Editora, Barcarena, 2012.

Bernard, Françoise, *Eis a boa cozinha...*, SEB, Paris, 1961.

Bessa, Mariana et alii, «Ingestão de alimentos fluidos e risco de excesso de peso em crianças», *Acta Med Port* 2008;21: 161-170. (<http://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/15373>, 15.01.2011, 21:17)

Bíblia Sagrada, Ed. comemorativa da visita de Sua Santidade João Paulo II a Portugal, Verbo, 1982.

Blackburn, Henry, «On the Trail of Heart Attacks in Seven Countries», *The Seven Countries Study*, University of Minnesota, 1999. (<http://www.sph.umn.edu/epi/history/sevencountries/asp>, 25.05.2012, 19:47).

Blanchon, Flora (sous la dir.), *Savourer Goûter*, Asie 3, Creops, Paris, Presses Universitaires de Paris-Sorbonne, 1995.

Blanchon, Flora , «Savourer, goûter en Asie Orientale», in Blanchon (1995), pp.9-26.

Boucher, Brigitte & Rigal, Natalie, *Il mange, un peu, trop, pas assez... Apprendre à nos enfants à manger avec leurs émotions*, Marabout, Paris, 2005

Brazelton, T. Berry & Sparrow, Joshua D., *A Criança dos 3 aos 6 anos – o desenvolvimento emocional e do comportamento*, Editorial Presença, Lisboa, 2003.

Breda, João, *Fundamentos de Alimentação, Nutrição e Dietética*, Mar da Palavra, Coimbra, 2003

Brillat-Savarin, *Fisiologia do Gosto*, Relógio d'Água Editores, Lisboa, 2010.

Buonassisi, Rosario, *Les Soupes du monde entier – Saveurs et bienfaits*, Parangon, L'Aventurine, Paris, 2001.

Carmo, Isabel do, *Alimentação e bem-estar*, Livros d'Hoje - Publicações Dom Quixote, Lisboa, 2011.

- Cascão, Rui, «À volta da mesa: sociabilidade e gastronomia» in Mattoso (2010), *A Época Contemporânea*, pp. 56-91.
- Castro, Inês de Ornellas e (introdução, tradução e comentários), *O livro da Cozinha de Apício*, Colares Editores, Sintra, 1997.
- Chiva, Matty, *Le Doux et l'Amer*, PUF, Paris, 1995
- Clarkson, Janet, *Soup – A Global History*, Reaktion Books, Londres, 2010
- Coe, Sophie D., *Las primeras cocinas de América*, Fondo de Cultura Económica, México, 2004
- Coelho, Maria Helena da Cruz, «Apontamentos sobre a comida e a bebida do campesinato coimbrão em tempos medievos», in *Homens, Espaços e Poderes (Séculos XI-XVI)*, 1 - *Notas do Viver Social*, Livraria Horizonte, Lisboa, 1990, pp. 9-22
- Coelho, Maria Helena da Cruz, *O Baixo Mondego nos Finais da Idade Média*, vol. I, INCM, Lisboa, 1989.
- Colecção Boa Cama, Boa Mesa* (4 vol.), José Avillez, Expresso, 2010
- Contento, Isobel R., «Nutrition education: linking research, theory, and practice», *Asia Pacific Journal Clinical Nutrition*, 2008; 17(1): 176-179
- Contreras, Jesús et alii (dir.), *Sabores del Mediterráneo - Aportaciones para Promover un Patrimonio Alimentario Común*, Institut Europeu de la Mediterrània, Barcelona, 2005
- Cooke, Lucy, «Healthy eating in childhood: the importance of exposure», *Aprifel, The Scientific Newsletter*, June 2006, p.4.
- Cooke, Lucy et alii, «Food neophobia and mealtime food consumption in 4-5 year old children», *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2006, 3:14.
- Cooke, L. et alii, «Relationship between parental report of food neophobia and everyday food consumption in 2-6-year-old children», *Appetite* 41 (2003) 205-206
- Cooke, Lucy, «The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review», *The British Dietetic Association Ltd 2007, J Hum Nutr Diet*, 20, pp. 294-301.
- Cooke, Lucy, «The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review», *Journal Human Nutrition Diet*, 2007 , pp. 294-301
- Corbeau, Jean-Pierre & Poulain, Jean-Pierre, *Penser l'Alimentation – Entre imaginaire et rationalité*, Editions Privat, Toulouse, 2008
- Cordeiro, Mário, *O Livro da Criança*, 4ª edição, Esfera dos Livros, Lisboa, 2009.
- Costa, Fausto Caniceiro da, *Monografia de Buarcos*, 2ª edição, edição do autor, Figueira da Foz, 2004
- Couto, Mia, *O Fio das Missangas*, Editorial Caminho, Alfragide, 2009
- Csergo, Julia, «O surgimento das cozinhas regionais» in Flandrin & Montanari (2001), *História da Alimentação* – 2, pp. 383-398.
- Curnonsky, *Cuisines et Vins de France*, Librairie Larousse, Paris, 1953.
- Deco Proteste – Eventos: «Campanha Comer bem é mais barato já arrancou», 18 abril 2011. (<http://www.deco.proteste.pt/alimentacao/campanha-comer-bem-e-mais-barato-ja-arrancou-s638851.htm> , 15.03.2013, 21:35)
- Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*, Tomo XVII, Temas e Debates, Lisboa, 2003.
- Direção Geral da Inovação e Desenvolvimento Curricular, Circular n° 14/DGIDC/2007. (http://www.educacao.te.pt/images/downloads/circular_14_dgicd_2007.pdf, 08.05.2011, 19:50)

- Direção Geral de Saúde, «Dez decisões alimentares para 2013», s.d., (<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt>, 18.02.2013, 18:40).
- Ducasse, Alain, *Dictionnaire amoureux de la cuisine*, Plon, Paris, 2003
- Dupont, Christophe, «La Diversification alimentaire», 45ème JAND, 28 janvier 2005, pp. 2-5. (<http://www.jand.fr/opencms/export/sites/jand/data/documents/Dupont.pdf>, 26.10.2011, 22:45)
- Durão CRG, Oliveira JFS, de Almeida MDV, «Evolução das disponibilidades de alguns alimentos em Portugal, 1916 a 2000», *Revista da Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição*, Vol. 13, nº 3, 2007, pp. 43-50. (<http://www.spcna.pt/publicacoes/imc=7n&fmo=pa&publicacao=21&edicao=63>, 26.06.2011, 17:50)
- Durão CRG, Oliveira JFS, de Almeida MDV, «Portugal e o Padrão Alimentar Mediterrânico», *Alimentação Humana*, 2008, Volume 14 nº 3, 2008, pp. 115-128. (http://sigarra.up.pt/fcnaup/pt/publs_pesquisa.FormView?P_ID=4348, 26.06.2011, 18:25)
- Eufic, *The Determinants of Food Choice*, Eufic Review 04/2005. (www.eufic.org/article/pt/expid/37, 20.03.2011, 18:40)
- Faria, Maria Isabel Ribeiro de & Tavares, Paulino M., «Aspectos do comer e estar à mesa no século XVII português», *Boletim do Arquivo da Universidade de Coimbra*, vol. X, Coimbra, 1988, pp. 271-311.
- FCNAUP & Instituto do Consumidor, *Guia - Os Alimentos na Roda* (2ªed.), Instituto do Consumidor, Lisboa, 2004. (<http://repositorio-tematico.up.pt/bitstream/10405/2214/3/1415fulltext.pdf>, 07.06.2011, 14:05)
- FCNAUP - Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto, *Nova Roda dos Alimentos*, s.d. (http://sigarra.up.pt/fcnaup/pt/noticias_geral.ver_noticia?p_nr=10, 07.06.2011, 12:50)
- Ferguson, C.E. & Gould, J.P., *Microeconomic theory*, 4th edition, Richard D. Irwin, Homewood, 1975.
- Ferro, João Pedro, *Arqueologia dos Hábitos Alimentares*, Publicações Dom Quixote, Lisboa, 1996.
- Fischler, Claude, *Manger Mode d'Emploi?* Fondation Nestlé, 2011. (<http://fondation.nestle.fr/editions>, 09.11.2012, 22:05)
- Flandrin Jean-Louis. «Brouets, potages et bouillons», *Médiévales*, N°5, 1983. pp. 5-14. (http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/medi_0751-2708_1983_num_2_5_932, 11.11.2010, 22:37)
- Flandrin, Jean-Louis & Montanari, Massimo (direção de), *História da Alimentação – 1. Dos primórdios à Idade Média*, 2ª edição, Terramar, Lisboa, 2008.
- Flandrin, Jean-Louis & Montanari, Massimo (direção de), *História da Alimentação – 2. Da Idade Média aos tempos actuais*, Terramar, Lisboa, 2001.
- Flood Julie & Rolls, Barbara, «Soup preloads in a variety of forms reduce meal energy intake», *Appetite*, 2007 November; 49(3): 626-634.
- Fondation Louis Bonduelle, Monographie *Enfants & Nutrition, Epidémiologie - Besoins – Comportements* (Coordination: Reynal, Béatrice de), janvier 2009. (<http://www.fondation-louisbonduelle.org/france/>, 22.09.2012, 16:45)
- Fondation Louis Bonduelle, Dossier scientifique *Télévision, enfants et poids*, 24 août 2009. (<http://www.fondation-louisbonduelle.org/france/>, 22.09.2012, 15:25)
- Fondation Louis Bonduelle, Dossier scientifique *Comment faire aimer les légumes aux enfants?*, 8 avril 2010. (<http://www.fondation-louisbonduelle.org/france/>, 22.09.2012, 14:35)

- Forestell, Catherine, «Prenatal and Postnatal influences on fruit and vegetable acceptance throughout childhood», Aprifel, *The Scientific Newsletter*, June 2006, 2006, p.2.
- Freedman, Paul (edited by), *Food – The History of Taste*, University of California Press, Berkeley, 2007.
- Fumey, Gilles & Etcheverria, Olivier, *Atlas mondial des cuisines et gastronomies*, Éditions Autrement, Paris, 2009.
- Fundação Calouste Gulbenkian, O futuro da alimentação – ambiente, saúde e economia, Ciclos de Conferências, Workshop «Alimentação em Tempo de Crise», 11 de abril de 2012, por Isabel do Carmo. (<http://www.deco.proteste.pt/alimentacao/crise-economica-comer-bem-com-poucos-recursos-s709801.html>, 08.12.2012, 10:52)
- Galloway, Amy T. et alii «Parental pressure, dietary patterns, and weight status among girls who are “picky eaters”», *J. Am Diet Assoc.* 2005 April; 105(4): 541-548.
- Galloway, Amy T., F et alii, «“Finish your soup”: Counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect», *Appetite*, 2006 May; 46(3): 318-323.
- Gomes, António, *Cozinha Tradicional da Ilha de São Miguel*, Região Autónoma dos Açores – Secretaria Regional da Educação e Cultura, Angra do Heroísmo, 1988.
- Gonçalves, Iria, «A alimentação», in Mattoso (2010), *A Idade Média*, pp. 226-259.
- Herz, Rachel, *O Aroma do Desejo*, Estrela Polar, Lisboa, 2008.
- Howe, Robin – *Le Livre des Soupes*, Tchou et Morel, 1979.
- ICEP, *Com os Olhos no Futuro – Reflexões sobre o Turismo em Portugal*, ICEP, Lisboa, 2002.
- INRA, *Les Comportements Alimentaires*, Expertises Collectives, INRA, juin 2010.
- Instituto Nacional de Estatística, *Censos 2011 – Resultados Provisórios*, (7 de dezembro 2011), INE, Lisboa, 2011.
- Instituto Nacional de Estatística, *Classificação Portuguesa das Profissões 2010*, INE, Lisboa, 2011
- Instituto Nacional de Estatística, *Balança Alimentar Portuguesa 1990-1997*, INE, Lisboa, 1999
- Instituto Nacional de Estatística, *Balança Alimentar Portuguesa 1990-2003*, Informação à comunicação social, 14 de dezembro de 2006, INE, Lisboa, 2006.
- Instituto Nacional de Estatística, *Balança Alimentar Portuguesa 2003-2008*, Informação à comunicação social, 30 de novembro de 2010 ,INE, Lisboa, 2010.
- Kelly, Ian, *O cozinheiro dos Reis - A vida de Antonin Carême*, Aletheia Editores, Lisboa, 2007.
- Kislinger, Ewald, «Os cristãos do Oriente: regras e realidades alimentares no mundo bizantino», in Flandrin & Montanari (vol. 1); 2008: 287-304.
- L'Art Culinaire Français*, Flammarion, Paris, 1957.
- La Cuillère d'Argent*, Phaidon, Paris, 2010.
- Labaredas, José & Quitério, José (organização), *O Livro de Mestre João Ribeiro*, Assírio e Alvim, Lisboa, 1996.
- Larousse Gastronómico* (3 volumes), Círculo de Leitores, 1990.
- Lima-Reis, José Pedro de, *Algumas notas para a história da alimentação em Portugal*, Campo das Letras, Porto, 2008.
- Lopes S. & Rocha A., «Avaliação qualitativa das ementas dos jardins-de-infância e escolas do primeiro ciclo de Pombal», *Alimentação Humana - Revista da SPCNA*, Vol. 16, nº 1, 2010, pp. 44-58. (<http://www.spcna.pt/publicacoes/?imc=7n&publicacao=21&edicao=72&fmo=pa> , 01.05.2012,

10:17)

- Maia, Carlos Bento da, *Tratado Completo de Cozinha e Copa*, Publicações D. Quixote, Lisboa, 1984.
- Majem, Lluís Serra, «La investigación epidemiológica en la dieta mediterránea: avances y retrocesos» in Contreras (dir.); 2005: pp.232-245.
- Mapone, *O Pajem do Condestável*, 2ª edição, Magno Edições, Leiria, 1999.
- Mariazinha, *O Cozinheiro Prático*, Editorial Minerva, Lisboa, s.d..
- Maslow (1943), A. H., «A Theory of Human Motivation», *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Matos, Veneranda Aspra de, «A Questão das “Subsistências” em Torres Vedras (1916-1918)», in Silva (coordenação), 2007, pp. 187-214.
- Mattes, Richard, «Soup and society», *Physiology & Behavior* 83 (2005) 739-747.
- Mattoso, José (sob a dir.), *História da Vida Privada em Portugal*, (4 vol.), Circulo dos Leitores, Lisboa, 2010
- Maurizio, A., *Histoire de l'Alimentation Végétale de la Préhistoire jusqu'à nos jours*, Payot, Paris, 1932
- Mazars, Guy, *Le goût et les saveurs selon l'Ayurveda*, in Blanchon (1995), pp.119-128.
- Mennella, Julie A., «Development of food preferences: lessons learned from longitudinal and experimental studies», *Food Qual Pref.* 2006 october: 17(7-8): 635-637.
- Mills, C. Wright, *Les Cols Blancs*, Librairie François Maspero, Paris, 1966.
- Minerdo, Bianca & Novellini, Grazia (org.), *Le Zuppe – 600 piatti delle cucine regionali*, Slow Food Editore, Bra (Cn), 2009.
- Ministério da Saúde, DGS, *Plano Nacional de Saúde 2004-2010* (vol. 2), Lisboa, 2004.
- Modesto, Maria de Lurdes (sob a dir.), *Grande Enciclopédia da Cozinha*, 2 volumes, Editorial Verbo, Lisboa, s. d.
- Modesto, Maria de Lurdes, *Cozinha Tradicional Portuguesa*, 3ª edição, Editorial Verbo, Lisboa, 1982
- Modesto, Maria de Lurdes, *Palavra puxa palavra*, Editorial Verbo, Lisboa, 2005.
- Montanari, Massimo, *A Alimentação Como Cultura*, Ediciones Trea, Gijon, 2006.
- Montanari, Massimo, «Os camponeses, os guerreiros e os sacerdotes: imagem da sociedade e estilos de alimentação», in Flandrin & Montanari (vol.1), 2008, pp. 261-278.
- Montanari, Massimo, «Valeurs, symboles, messages alimentaires durant le Haut Moyen Age», *Médiévales*, n° 5, 1983, pp. 57-66.
(http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/medi_0751-2708_1983_num_2_5_935, 25.04.2011, 16:05)
- Monteiro, Sónia, *Comeres de 1900*, Colares Editores, Sintra, 2003.
- Morizet, David, *Le Comportement Alimentaire des enfants de 8 à 11 ans: facteurs cognitifs, sensoriels et situationnels*, Thèse de Doctorat Université Claude Bernard Lyon 1 (École Doctorale Neurosciences & Cognition), 2011.
- Motis Dolader, Miguel Angel, « A alimentação judaica medieval», in Flandrin & Montanari (vol. 1), 2008: pp. 325-342.
- Neirink, Edmond & Poulain, Jean-Pierre, *História da Cozinha e dos Cozinheiros*, Colares Editora, Sintra, 2006.
- Nicklaus, Sophie, «Vegetables: choices at the age of 2-3 yaers and link with preferences until adulthood», Aprifel, *The Scientific Newsletter*, June 2006, 2006, p.3.

- Nicklaus, Sophie, «Formation du goût pour les légumes dans l'enfance», *Rencontres*, Fondation Louis Bonduelle, 28.05.2009. (<http://www.fondation-louisbonduelle.org/france/>, **22.09.2012, 16:00**)
- Noronha, João Ferreira de, *Apontamentos de Análise Sensorial – Análise Sensorial – Metodologia* (versão 1.0, 20/01/03), Escola Superior Agrária de Coimbra, 2003. (http://www.esac.pt/noronha/A.S/Apontamentos/sebenta_v_1_0.pdf, **12.02.2013, 17:10**)
- Noronha, J. F., *Aroma, gosto, sabor*. (www.esac.pt/noronha/A.S/07_08/Aroma_Gosto_Sabor.pdf, 05.01.2011, 22:06)
- Notícias Magazine, «Descobrir o mundo à mesa», # 982, 20 março 2011, p. 22-42.
- Nunes, Emília & Breda, João, *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*, Direção Geral de Saúde, Divisão de Promoção e Educação para a Saúde, Lisboa, 2001. (<http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i005536.pdf> , **25.02.2011, 19:24**)
- O Guia da Cozinha*, Edições Aurora Branca Ferreira, Porto, 1975
- O «LIVRO DE COZINHA» da Infanta D. Maria de Portugal*, leitura de Giacinto Manuppella, Salvador Dias Arnaut, Coimbra, Universidade de Coimbra, 1967 (Acta universitatis conimbricensis).
- O Mestre Cozinheiro – Tratado Completo de Culinária*, col. Laura Santos, 10ª edição, Editorial Laves, Lisboa, s.d.
- Ogden, Jane, *The Psychology of Eating*, 2nd edition, Wiley-Blackwell, Chichester, 2010.
- OMS, *Note d'information aux médias*, «L'OMS publie des recommandations pour lutter contre l'obésité et la sous-nutrition de l'enfant, double menace émergente dans les pays à revenu faible ou intermédiaire», OMS, Centre des médias, le 5 juin 2013, Genève. (http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/obesity_undernutrition_20130605/fr/#, **24.06.2013, 17:35**)
- OMS, *Rapport sur la Santé dans le Monde 2002: Réduire les risques et promouvoir une vie saine*. Organisation mondiale de la Santé, Genève, 2002. (<http://www.who.int/whr/2002/fr/>, **03.04.2011, 22:34**).
- Organização Mundial de Saúde, *Workshop de Lisboa sobre a Promoção de Hortofrutícolas nos Países de Expressão Portuguesa* (Relatório de um workshop conjunto), OMS, Lisboa, 2006. (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/bckground%20paper%20Lisboa%20web.pdf>, **13.04.2013, 22:51**)
- Oom, Paulo, *O Plano de saúde das crianças*, Oficina do Livro, Alfragide, 2012.
- Ortigão, Ramalho, *As Farpas* (tomo VIII), Livraria Clássica Editora , Lisboa, 1944.
- Padez C. et alii, «Prevalence of Overweight and Obesity in 7-9 -Year-Old Portuguese Children: Trends in Body Mass Index From 1970-2002», *American Journal of Human Biology* 16:670-678 (2004).
- Padez Cristina, «Trends in overweight and obesity in Portuguese conscripts from 1986 to 2000 in relation to place of residence and educational level», *Public Health* (2006) 120, 946-952.
- Petrini, Carlo, *Bon, propre et juste – Éthique de la gastronomie et souveraineté alimentaire*, éd. Yves Michel, Gap, 2006
- Pereira, Miriam H., «Niveaux de consommation, niveaux de vie au Portugal (1874-1922)», *Annales, Économies, Sociétés, Civilisations*, Année 1975, Volume 30, Numéro 2, p. 610-631. (http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/ahess_03952649_1975_num_30_2_2_9363, **28.05.2010, 18:05**)
- Peres, Emílio, *Saber comer para viver melhor* (5ª edição), Lisboa, Editorial Caminho, 2003.
- Peres, Emílio – *Sopa: comida de pobre ou de filósofo?* Há tanta ideia perdida. Vol. II série, nº 24 (Dezembro, 2002), p. 3. (<http://www.redebufetes.info/>, **15.12.2010, 21:10**)

- Pitte, Jean-Robert, *Gastronomie française*, Fayard, Paris, 1991.
- Platão - Republica
- Poulain, Jean-Pierre, *Manger Aujourd'hui – Attitudes, normes et pratiques*, Toulouse, Editions Privat, 2008.
- Poulain, Jean-Pierre & Proença, Rossana, «O espaço social alimentar: um instrumento para o estudo dos modelos alimentares», *Revista de Nutrição*, Campinas, 16(3)-245-256, julho/setembro, 2003.
- Poulain, Jean-Pierre, *Sociologies de l'alimentation*, PUF, Paris, 2007.
- Pressure cooking*, https://en.wikipedia.org/wiki/Pressure_cooking , 16.02.2013, 15:25)
- Puaisais, Jacques & Pierre, Catherine, *Le Goût et l'Enfant*, Paris, Flammarion, 1987.
- Puaisais, Jacques, *Le Goût chez l'enfant – l'apprentissage en famille*, Flammarion, Paris, 1999.
- Queiroz, Eça de, *A Cidade e as Serras*, 11.ª edição, Livros do Brasil, Lisboa, s.d.
- Queiroz, Eça de, *A Ilustre Casa de Ramires*, 9.ª edição, Livros do Brasil, Lisboa, s.d.
- Quitério, José, *Histórias e Curiosidades Gastronómicas*, Assírio e Alvim, Lisboa, 1992.
- Quitério, José, *Livro de Bem Comer – Crónicas de Gastronomia Portuguesa*, Assírio e Alvim, Lisboa, 1987.
- Raytheon, *Infographic: 90 Years of Technology & Innovation Leadership*. (<http://www.raytheon.com/ourcompany/history>, 16.02.2013, 15:17)
- Rede de Bufetes Escolares Saudáveis, Homenagem ao Dr. Emílio Peres, 20.10.2008. (<http://www.redebufetes.info/4/port/2008/10/homenagem-ao-dr-emilio-peres1.html>, 15.12.2010, 20:50)
- Revel, Jean-François, *Un festin en paroles*, Éditions Tallandier, Paris, 2007.
- Revista Única, Portugal à mesa: o que come a nossa gente, Expresso # 1999, 19 fevereiro 2011, p. 18-29.
- Ribeiro, Aquilino, *Terras de Demo*, Círculo dos Leitores, Lisboa, 1983.
- Ricour, Claude, *Alimentation et développement précoce de l'obésité*, Université d'Été de Nutrition (16-18 septembre 2009), Centre de Recherche en Nutrition Humaine Auvergne INRA. (www.clermont.inra.fr/univete/dossiers/2009/ricour.pdf, 29.10.2011, 19:15)
- Rigal, Natalie, «La Naissance du goût», *Agrobiosciences*, Un Cahier du Cycle Alimentation, Café des Sciences et de la Société du Sicoval, Octobre 2002. (http://www.agrobiosciences.org/IMG/pdf/cahier_rigal.pdf, 17.12.2010, 19:25)
- Rito, Ana, *Estado Nutricional de crianças e oferta alimentar do pré-escolar do município de Coimbra*, (Dissertação de Doutoramento), Rio de Janeiro, Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública, 2004. (<http://bvssp.cict.fiocruz.br/pdf/ritoaidg.pdf>, 15.11.2010, 19:25)
- Rodrigues, Domingos, *Arte de Cozinha*, Imprensa Nacional – Casa da Moeda, Lisboa, 1987.
- Sallenave, Françoise, «Dialéctica entre Unidad y Diversidad del Sistema Agroalimentario de los Países Mediterráneos», in Contreras et alii (dir.) (2005), pp. 24-43.
- Sampaio, Albino Forjaz de, *Volúpia (A Nona Arte: A Gastronomia)*, 2ª edição, Editorial Notícias, Lisboa, 2000.
- Santos, António R. dos, «Os alimentos e a mesa na Antiga Mesopotâmia», in Silva (coordenação), 2007: pp. 9-17.
- Saramago, Alfredo e alii, *Gastronomia e Vinhos do Alentejo*, Assírio & Alvim, Lisboa, 2000

- Saramago, Alfredo, «Gastronomia, património cultural?» in *Com os Olhos no Futuro – Reflexões sobre o Turismo em Portugal*, ICEP, Lisboa, 2002, pp. 15-21.
- Saramago, Alfredo, *O legado árabe na História da Alimentação do Algarve*, in Silva (coordenação), 2007, pp.29-40.
- Saramago, Alfredo, *Para uma História da Alimentação no Alentejo*, Assírio & Alvim, Lisboa, 1997.
- Scaglioni, Silvia et alii, «Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour, *British Journal of Nutrition* (2008), 99, Suppl. 1, S22-S25.
- Schapira, Christiane, *Les soupes*, Dargaud Editeur, Paris, 1983.
- Segnit, Niki, *O Dicionário dos Sabores*, Lua de Papel, Alfragide, 2011.
- Silva, Carlos Guardado da (coordenação), *História da Alimentação, Turres Veteras IX*, Edições Colibri - C. M. Torres Vedras - Inst. Alexandre Herculano, Lisboa, 2007.
- Spang, Rebecca L., *A Invenção do Restaurante – Paris e a Moderna Cultura Gastronómica*, Temas e Debates, Lisboa, 2003.
- Spill, Maureen et alii, «Serving large portions of vegetable soup at the start of a meal affected children's energy and vegetable intake», *Appetite*, 2011 August; 57(1): 213-219.
- Tallet, Pierre, *A Culinária no antigo Egito*, Ediciones Folio, Barcelona, 2006.
- Tavares, Paulino Mota, *O elogio da sopa*, in Silva (coordenação), 2007, pp. 227-231.
- The Society of Sensory Professionals, *Food Neophobia*. (www.sensorysociety.org/spp/wiki/Food_Neophobia , 01.10.2011, 9:05)
- The Soup Kitchen, *History* , <http://www.thesoupkitchen.org/history.html> , (18.02.2013, 23:10)
- Tiago, Manuel, *Até amanhã Camaradas*, 9ª edição, Edições Avante, Lisboa, 2004.
- Torrado, Llorenç, *A Dieta Mediterrânica*, Temas e Debates, Lisboa, 2000.
- Unesco – Convention pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel, «La diète méditerranéenne» - Dossier de Candidature nº 00394 pour l'inscription sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel en 2010. Cinquième session, Nairobi, Kenya, novembre 2010. (<http://www.unesco.org/culture/ich/fr/RL/00394>, **21.11.2011, 16:32**)
- Zeinstra, Gertrude G. et alii, (2010) «The influence of proportion method on children's liking for vegetables», *Food Quality and Preference*, 21 (2010) 906-914.
- Valagão, Maria Manuel (Org.), *Tradição e Inovação Alimentar – Dos recursos silvestres aos itinerários turísticos*, Edições Colibri/INIAP, Lisboa, 2006.
- Valente, Hugo et alii, «Prevalência de inadequação nutricional em crianças portuguesas», *Acta Med Port.* 2010; 23(3): 365-370.
- Valente, Maria Odete Cortes, *Cozinha de Portugal*, 8 volumes, Circulo dos Leitores, Lisboa, 1994-1995.
- Viana V. et alii, «Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: uma revisão da literatura», *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2008, 9 (2), 209-231.
- Viana V. et alii, «Comportamento Alimentar em Crianças e Controlo Parental: uma revisão da bibliografia», in *Revista Sociedade Portuguesa de Ciências da Nutrição e Alimentação*, Vol 15, nº 1, 2009, p. 9-16.
- Vilela, Ana Luísa Miranda, *A Gustação (paladar)*. s.d. (<http://www.afh.bio.br/sentidos/Sentidos9.asp>, 21.03.2011, 19:12)
- Wardle, Jane & Cooke, Lucy, «Genetic and environmental determinants of children's food

preferences», *British Journal of Nutrition* (2008) 99, Suppl. 1, S15-S21.

Washington University in St. Louis, *Newsroom*, «Receptor for tasting fat identified in humans», January 12, 2012. (<http://news.wustl.edu/news/Pages/23206.aspx> , 25.03.2012, 18:30)

Willett, Walter C., *Eat, Drink and Be Healthy*, Free Press, New York, 2001.

Willett, Walter C. et alii, «Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating», *Am J Clin Nutr.* 1995 Jun;61(6Suppl): 1402S-1406S.

Wright, Clifford A., *A Mediterranean Feast*, William Morrow and Company, New York, 1999.

WEBGRAFIA

Bimby: <http://bimby.vorwerk.pt/pt/bimby/geral/> , 16.02.2013, 15:45

Bonduelle: www.bonduelle.com, 16.02.2013, 17:11

Foodtimeline: www.foodtimeline.com/faq, 30.12.2010, 16:30

Knorr: www.knorr.com, 16.02.2013, 15:41

Lusobatata: www.lusobatata.com, 16.02.2013, 15:31

MacDonald's Portugal: <http://www.mcdonalds.pt/nutrição/variedade-de-produtos/> , 16.02.2013, 15:15

Maggi: www.maggi.ch, 16.02.2013, 15:37

Rede Portuguesa das Cidades Saudáveis, <http://www.redecidadessaudaveis.com/pt> , 01.1.2012, 12:20.

Unilever: www.unilever.com , 16.02.2013, 16:18.

Blogue *Sistema Sensorial* «Transmissão de estímulos ao sistema nervoso central», 10.09.2010, (http://sistemasensorial02.blogspot.pt/2010_09_01_archive.html , 21.08.2010, 18:31).

Blogue *Sua Mente* , «A Pirâmide de Maslow», 21 de Agosto 2008, (<http://site.suamente.com.br/a-piramide-de-maslow/> , 16.02.2013, 18:55).

ANEXO 1

AS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR FACE AO CONSUMO DE SOPA

QUESTIONÁRIO ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Assinale com um (X) a(as) resposta(as), ou preencha os espaços indicados.

1. - CRIANÇA – IDENTIFICAÇÃO DO SEU EDUCANDO

a) Sexo: Feminino Masculino

b) Idade: ___ anos c) Local de Nascimento _____ d) Nacionalidade _____

e) Tem irmãos? Sim Não

d) Se Sim, Quantos: _____ Mais novos : _____ Mais velhos: _____

2. - ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

a) Mãe Pai Outrem: Avó Avô Tia Outra pessoa:

b) Idade: _____

c) Local de nascimento: _____

d) Nacionalidade: _____

3. MÃE – HABILITAÇÕES E ACTIVIDADE PROFISSIONAL

a) Habilitações Académicas: 4º ano 9º ano 12º ano
Frequência universitária Licenciatura Pós-graduação Mestrado
Doutoramento

b) Encontra-se actualmente a trabalhar?: Sim Desempregado Aposentado

c) Actividade / Profissão da Mãe : _____

4. PAI – HABILITAÇÕES E ACTIVIDADE PROFISSIONAL

a) Habilitações Académicas: 4º ano 9º ano 12º ano
Frequência universitária Licenciatura Pós-graduação Mestrado
Doutoramento

b) Encontra-se actualmente a trabalhar?: Sim Desempregado Aposentado

c) Actividade / Profissão do Pai : _____

5. - DIETA ALIMENTAR DO SEU EDUCANDO

a) Refeições por dia: Quantas refeições toma por dia o seu educando?

	Sempre	Às vezes	Nunca
Pequeno almoço			
Lanche (a meio da manhã)			
Almoço			
Lanche			
Jantar			
Ceia (antes de deitar)			

6. - HÁBITOS ALIMENTARES DO SEU EDUCANDO

a) O que come e bebe habitualmente o seu educando, ao almoço?

Comida / Bebida	Uma vez por semana	Duas vezes por semana	Mais de duas vezes por semana	Nunca
Pão diverso				
Sopa				
Arroz / Batatas / Massas				
Batatas fritas				
Legumes				
Saladas diversas (alface, tomate, etc)				
Piza				
Ovos				
Iogurte / Manteiga / Queijo				
Peixe				
Carnes brancas (frango / pato / peru)				
Carnes vermelhas (vaca / porco / caprinos)				
Hambúrguer				
Fruta diversa				
Doces (Bolos, Compotas, Pudins, etc)				
Chocolates / Gelados				

Água				
Coca Cola				
Leite				
Leite achocolatado				
Sumo				
Ice Tea				

b) O que come e bebe habitualmente o seu educando, ao jantar?

Comida / Bebida	Uma vez por semana	Duas vezes por semana	Mais de duas vezes por semana	Nunca
Pão diverso				
Sopa				
Arroz / Batatas / Massas				
Batatas fritas				
Legumes				
Saladas diversas (alface, tomate, etc)				
Piza				
Ovos				
Iogurte / Manteiga / Queijo				
Peixe				
Carnes brancas (frango / pato / peru)				
Carnes vermelhas (vaca / porco / caprinos)				
Hambúrguer				
Fruta diversa				
Doces (Bolos, Compotas, Pudins, etc)				
Chocolates / Gelados				

Água				
Coca Cola				
Leite				
Leite achocolatado				
Sumo				
Ice Tea				

7. - COM QUEM TOMA AS REFEIÇÕES O SEU EDUCANDO?

	Sózinho	Pais	Família monoparental	Irmãos	Família alargada	Colegas de escola	Outras pessoas
Pequeno almoço							
Lanche matinal							
Almoço							
Lanche							
Jantar							
Ceia (antes deitar)							

8. - LOCAL ONDE O SEU EDUCANDO CONSUME HABITUALMENTE AS REFEIÇÕES

	Casa	Escola	Restaurante / Café	Outro local – Qual?
Pequeno almoço				
Lanche matinal				
Almoço				
Lanche				
Jantar				
Ceia (antes deitar)				

9- CONSUMO DE LEGUMES - OS GOSTOS DA MÃE

	Come com frequência	Come de vez em quando	Não come / não gosta
Abóbora			
Alface			
Beringela / courgette			
Brócolos			
Cebola /Alho			
Alho francês			
Couves (coração, bruxelas portuguesa, lombardo, flor)			
Espinafre			
Feijão-verde/ favas/ ervilhas			
Lentilhas / grão-de-bico			
Pepino / pimento			
Beterraba			
Cenoura			
Nabo			
Tomate			
Batata			
Feijão seco (branco, catarino, vermelho, frade)			

10 – A MÃE - DURANTE A GRAVIDEZ, TEVE MAIS APETITE POR ALGUNS DOS LEGUMES MENCIONADOS NA QUESTÃO ANTERIOR?

Não Sim

Se Sim, Indique 5 variedades:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

11- A MÃE – APÓS O NASCIMENTO DO SEU BÉBÉ – ACTUAL EDUCANDO – ESTE FOI

ALIMENTADO COM LEITE MATERNO, ISTO É, TEVE AMAMENTAÇÃO MATERNA?

Sim Não Se sim, até que idade? _____

12- LEGUMES CONSUMIDOS PELO SEU EDUCANDO - OS GOSTOS ACTUAIS DO SEU EDUCANDO

	Come com frequência	Come de vez em quando	Não come / não gosta
Abóbora			
Alface			
Beringela / courgette			
Brócolos			
Cebola /Alho			
Alho francês			
Couves (coração, bruxelas portuguesa, lombardo, flor)			
Espinafre			
Feijão verde/ favas/ ervilhas			
Lentilhas / grão de bico			
Pepino / pimento			
Beterraba			
Cenoura			
Nabo			
Tomate			
Batata			
Feijão seco (branco, catarino, vermelho, frade)			

13. - CONSUMO DE SOPA – QUAIS AS VARIEDADES CONSUMIDAS EM CASA, PELO AGREGADO FAMILIAR?

Variedades de sopas	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Nunca
Sopa de legumes (diversas)				
Sopa de peixe				
Sopa de carne				
Canja				
Outras variedades				

14 – AS 5 VARIEDADES DE SOPA DE LEGUMES MAIS CONSUMIDAS, EM CASA, PELO

AGREGADO FAMILIAR. DISCRIME, POR FAVOR:

- 1ª - _____
2ª - _____
3ª - _____
4ª - _____
5ª - _____

15 – AS VARIEDADES DE SOPA PREFERIDAS (CONSUMIDAS COM MAIS VONTADE), PELO SEU EDUCANDO:

Variedades de sopas	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Nunca
Sopa de legumes (diversas)				
Sopa de peixe				
Sopa de carne				
Canja				
Outras variedades				

16. - CONSUMO DE SOPA - OS PAIS E IRMÃOS CONSOMEM REGULARMENTE SOPA ÀS REFEIÇÕES?

	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Nunca
Mãe				
Pai				
Irmãos / Irmãs				

17 - CONFECCIONA REGULARMENTE SOPA?

Sempre Regularmente Às vezes Nunca

18 - COMPRA SOPA PRONTA, JÁ CONFECCIONADA OU INSTANTÂNEA?

Sempre Regularmente Às vezes Nunca

19 - SE COMPRA, QUAIS AS VARIEDADES DE SOPAS ESCOLHIDAS?

- Sopa natural fresca, de restaurante ou loja pronto a comer
- Sopa fresca industrial, vendida em cuvette no supermercado
- Sopa desidratada, em pacote, necessitando adicionar água
- Sopa líquida pasteurizada, em pacote de litro, tipo Knorr

20 - SE CONFECCIONA, O SEU EDUCANDO ENCONTRA-SE SENSIBILIZADO PARA A IMPORTÂNCIA DA SOPA, AJUDANDO NUMA OU EM VÁRIAS ETAPAS DA SUA PREPARAÇÃO?

Etapas de preparação da sopa	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Nunca
Ajuda na escolha dos legumes na loja ou supermercado?				
Ajuda na preparação dos legumes, para cozinhar?				
Ajuda na confecção da sopa, provando-a, durante a confecção, por exemplo?				

21 – EMENTA ESCOLAR - ANALISA A EMENTA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO SEU EDUCANDO? VERIFICA AS VARIEDADES DE SOPAS CONSUMIDAS?

	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Nunca
a) Analisa a ementa da alimentação escolar do seu educando?				
b) Verifica as variedades de sopa servidas no jardim de infância?				

22 - FONTES CONSULTADAS (UTILIZADAS) PARA A CONFECCÃO DE SOPAS.

Quando confecciona sopa, em sua casa, quais são as fontes que utiliza para a confecção de novas variedades?

- Receitas antigas de família - Revistas de culinária
- Receitas de amigas/conhecidas - Receitas de televisão
- Blogs de culinária - Livros de culinária
- Cria as suas próprias receitas de sopa

23 - A SUA AVALIAÇÃO SOBRE A SOPA - COMO AVALIA A SOPA?

	Fundamental	Importante	Indiferente	Não importante	Sem interesse
a) O consumo de sopa é					

	Sim	Por vezes	Não
b) A sopa dá muito trabalho a fazer			

	Concordo	Não concordo	Sem opinião
c) A sopa é comida de pobre			

	Concordo	Não concordo	Sem opinião
d) A sopa é óptima para a saúde			

	Concordo	Não concordo	Sem opinião
e) A sopa não é prato para uma refeição (não atesta o estômago)			

	Concordo	Não concordo	Sem opinião
f) A sopa pode servir de prato para uma refeição completa			

Muito obrigado pela sua colaboração

AS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR FACE AO CONSUMO DE SOPA

QUESTIONÁRIO CRIANÇAS (individual)

1. IDENTIFICAÇÃO DA CRIANÇA

a) Sexo: Feminino Masculino

b) Idade: ___ anos c) Local de Nascimento _____ d) Nacionalidade _____

2. A ALIMENTAÇÃO ÀS REFEIÇÕES (ALMOÇO E JANTAR)

a) O que preferes comer e beber ao almoço?

Comida / Bebida	Uma vez por semana	Duas vezes por semana	Mais de duas vezes por semana	Nunca
Pão diverso				
Sopa				
Arroz / Batatas / Massas				
Batatas fritas				
Legumes				
Saladas diversas (alface, tomate, etc)				
Pizza				
Ovos				
Iogurte / Manteiga / Queijo				
Peixe				
Carnes brancas (frango / pato / peru)				
Carnes vermelhas (vaca / porco / caprinos)				
Hambúrguer				
Fruta diversa				
Doces (Bolos, Compotas, Pudins, etc)				
Chocolates / Gelados				
Água				
Coca Cola				
Leite				
Leite achocolatado				
Sumo				
Ice Tea				

b) O que preferes comer e beber ao jantar?

Comida / Bebida	Uma vez por semana	Duas vezes por semana	Mais de duas vezes por semana	Nunca
Pão diverso				
Sopa				
Arroz / Batatas / Massas				
Batatas fritas				
Legumes				
Saladas diversas (alface, tomate, etc)				
Piza				
Ovos				
Iogurte / Manteiga / Queijo				
Peixe				
Carnes brancas (frango / pato / peru)				
Carnes vermelhas (vaca / porco / caprinos)				
Hambúrguer				
Fruta diversa				
Doces (Bolos, Compotas, Pudins, etc)				
Chocolates / Gelados				
Água				
Coca Cola				
Leite				
Leite achocolatado				
Sumo				
Ice Tea				

c) Porquê estas preferências? Razões:

3 - COMO SE CONSTITUI A TUA REFEIÇÃO, EM CASA?

Constituintes	Almoço	Jantar
----------------------	---------------	---------------

Sopa			
Peixe			
Carne			
Hambúrguer			
Pizza			
	Batata, arroz, massa		
	Legumes		
	Saladas		
Fruta			
Doce			

4 - GOSTAS DE LEGUMES?

	Conheces?		Gostas?		Como gostas de comer?				Recusa consumir. Razões
	Sim	Não	Sim	Não	Sopa	Com peixe	Com carne	Doce	
Abóbora									
Alface									
Beringela / courgette									
Brócolos									
Cebola / Alho									
Alho francês									
Couves									
Espinafre									
Feijão-verde / favas / ervilhas									
Lentilhas / grão-de-bico									
Pepino/pimento									
Beterraba									
Cenoura									
Nabo									
Tomate									
Batata									
Feijão seco									

5 - GOSTAS DE SOPA? Sim Não

6 - COMES SOPA?

	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Nunca
Comes sopa?				

7 - ONDE CONSOMES SOPA?

	Casa	Escola	Restaurante	Outro local
Almoço				
Jantar				

8 - TIPOS DE SOPA MAIS APETECÍVEIS (ordenadas por preferência decrescente)

Sopa de legumes (diversas)	
Sopa de peixe	
Sopa de carne	
Canja	
Outras variedades	

9 - PORQUE COMES SOPA?

Obrigação dos pais: SIM__ NÃO__

Imitação dos pais: SIM__ NÃO__

Imitação dos irmãos: SIM__ NÃO__

Porque te a servem no jardim-escola: SIM__ NÃO__

Imitação dos colegas do jardim-escola: SIM__ NÃO__

Gostas porque faz bem: __ NÃO__

Sabe bem: SIM__ NÃO__

Gostas por ti mesmo: SIM__ NÃO__

10 - NÃO GOSTAS DE SOPA – PORQUÊ?

- Muito aguada ou líquida ? SIM___ NÃO___
- Sem sabor? SIM___ NÃO___
- Tem sabor desagradável? SIM___ NÃO___
- Não é doce? SIM___ NÃO___
- Tem poucos legumes? SIM___ NÃO___
- Tem um legume (ou mais que um) a mais? SIM___ NÃO___
- Tem sempre (quase sempre) os mesmos legumes? SIM___ NÃO___
- Qual/Quais? _____
- Não gostas da apresentação dos legumes? SIM___ NÃO___
- Não gostas da cor de alguns legumes? SIM___ NÃO___
- Não gostas do tipo de legumes presentes na sopa? SIM___ NÃO___
- Não gostas de que legumes? _____, _____, _____, _____
- Custa a mastigar? SIM___ NÃO___
- Tem carne? SIM___ NÃO___
- Tem peixe? SIM___ NÃO___
- Não tem fruta? SIM___ NÃO___

11 - SOPA - COMO GOSTARIAS / COMERIAS / PREFERIRIAS?

- Com mais legumes? SIM___ NÃO___
- Com fruta(s)? SIM___ NÃO___
- Com melhor odor, melhor cheiro? SIM___ NÃO___
- Com cores mais visíveis, mais colorida? SIM___ NÃO___
- Com sabor mais apetitoso? SIM___ NÃO___

ANEXO 3

RESULTADOS DOS INQUÉRITOS APLICADOS

1. AS CRIANÇAS – SUA CARATERIZAÇÃO

1.1 - Identificação da criança (faixa etária e sexo)

Idade	Crianças	%	Sexo Feminino	%	Sexo Masculino	%
3 anos	1	4	1	9	0	0
4 anos	7	28	4	37	3	21,4
5 anos	4	16	3	27	1	7,1
6 anos	13	52	3	27	10	71,5
Total	25	100	11	100	14	100

Quadro 1.1 – Identificação da criança (faixa etária e sexo)

[Nota: os dados referentes a duas crianças (idade e sexo), apesar de não fornecidos pelos encarregados de educação, foram-no pelo jardim de infância].

Idade média das crianças: cinco anos e dois meses.

Idade média das crianças do sexo feminino: quatro anos e nove meses.

Idade média das crianças do sexo masculino: cinco anos e meio.

1.2 - Local de nascimento / nacionalidade da criança

Distrito / País de nascimento	Crianças	%	Nacionalidade
Coimbra	8	32	Portuguesa
Leiria	11	44	Portuguesa
Portugal (1)	1	4	Brasileira
	1	4	Portuguesa
Bielorrússia	2	8	Bielorrussa
Desconhecido (2)	2	8	Portuguesa
Total	25	100	-----

Quadro 1.2 - Local de nascimento / nacionalidade da criança

(1) distrito não especificado

(2) inquéritos não respondidos.

1.3 – Irmãos

Crianças	Nº de crianças	Crianças c/ Irmãos + velhos	Crianças c / Irmãos + novos
3 anos	1	1	0
4 anos	7	2	0
5 anos	4	2	1
6 anos	13	3	7
Total	25	8	8

Quadro 1.3 – Número de irmãos da criança

2 . OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO - SUA CARATERIZAÇÃO

2.1 - Identificação do encarregado de educação

Encarregado de educação	Educandos	%
Mãe	22	88
Pai	1	4
Desconhecida	2	8
Total (1)	25	100

Quadro 2.1 - Identificação encarregado de educação

2.2 - Classe etária dos encarregados de educação

Idade encarregado educação	Educandos	em %
25 a 29 anos	4	16 %
30 a 34 anos	5	20 %
35 a 39 anos	8	32 %
40 a 44	2	8%
45 a 49	4	16 %
Desconhecida	2	8 %
Total	25	100 %

Quadro 2.2 – Classe etária dos encarregados de educação

Idade média encarregados de educação: +/- trinta e seis anos e quatro meses (classe etária 35-39 anos)

2.3 - Local de nascimento e nacionalidade dos encarregados de educação

Distrito / país nascimento	Nº encarregados de educação	Nacionalidade	%
Aveiro	1	portuguesa	4
Beja	1	portuguesa	4
Coimbra	4	portuguesa	16
Leiria	6	portuguesa	24
Lisboa	1	portuguesa	4
Porto	1	portuguesa	4
Viana do Castelo	1	portuguesa	4
França	2	portuguesa	8
África do Sul	2	portuguesa	8
Brasil	1	portuguesa	4
Brasil	1	brasileira	4
Bielorrússia (1)	2	bielorrussa	8
Desconhecida	2	desconhecida	8
Total	25	-----	100

Quadro 2.3 – Local de nascimento e nacionalidade encarregados de educação

(1) Encarregado de educação de dois educandos gêmeos.

Destaca-se o facto dos encarregados de educação de oito crianças terem nascido noutra país que Portugal, correspondendo a trinta e dois por cento desta turma.

2.4 - Habilitações académicas dos pais

Habilitações académicas	Total M+P	%	Mãe	%	Pai	%
9º ano	7	14	2	8	5	20
12º ano	13	26	5	20	8	32
Freq. universitária	4	8	3	12	1	4
Licenciatura	13	26	6	24	7	28
Pós-graduação	4	8	3	12	1	4
Mestrado	3	6	3	12	0	0
Doutoramento	1	2	1	4	0	0
Desconhecida	5	10	2	8	3	12
Total	50	100	25	100	25	100

Quadro 2.4 - Habilitações académicas dos pais

2.5 - Situação laboral dos pais, em termos de actividade profissional

Situação laboral	MP	%	Mãe	%	Pai	%
A trabalhar	40	80	19	76	21	84
Desempregado(a)	4	8	3	12	1	4
Doméstica(o)	1	2	1	4	0	0
Desconhecida	5	10	2	8	3	12
Total	50	100	25	100	25	100

Quadro 2.5 – Situação laboral dos pais, em termos de atividade profissional

2.6 - Profissão dos pais

Profissão dos pais	M + P	%	Mãe	%	Pai	%
Diretores de serviços especializados	1	2	1	4	0	0
Diretores e gestores de empresas	4	8	0	0	4	16
Diretores de serviços administrativos e comerciais	2	8	2	8	0	0
Especialistas das atividades intelectuais e científicas	9	36	3	12	6	24
Professores	6	24	6	24	0	0
Técnico de nível intermédio de serviço social	1	4	1	4	0	0
Técnicos de nível intermédio, da área administrativa e de negócios	1	4	1	4	0	0
Técnicos das tecnologias da informação e comunicação	1	4	0	0	1	4
Técnicos das engenharias, de nível intermédio	1	4	0	0	1	4
Técnicos de nível intermédio de serviços culturais	1	4	0	0	1	4
Empregados de escritório	3	12	3	12	0	0
Pessoal de apoio direto a clientes	2	8	1	4	1	4
Outro pessoal de apoio de tipo administrativo	1	4	1	4	0	0
Vendedores	1	4	1	4	0	0
Pessoal dos serviços de proteção e segurança	1	4	0	0	1	4
Trabalhadores qualificados da construção	1	4	0	0	1	4
Trabalhadores qualificados em eletricidade e eletrónica	3	12	0	0	3	12
Condutores de veículos	3	12	0	0	3	12
Trabalhadores de limpeza	1	4	1	4	0	0
Assistentes na preparação de refeições	1	4	1	4	0	0
Sem profissão/doméstica	1	4	1	4	0	0
Desconhecida	5	10	2	8	3	12
Total	50	100	25	100	25	100

Quadro 2.6 – Profissão dos pais

Nota: (M + P = Mãe + Pai)

3 - AS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR FACE AO CONSUMO DE SOPA

(As respostas dos encarregados de educação)

3.1 – Dieta alimentar da criança

Refeições diárias	Toma sempre	Toma às vezes	Nunca toma	Não respondeu
Pequeno almoço	23	0	0	2
Lanche matinal	20	2	1	2
Almoço	23	0	0	2
Lanche	22	1	0	2
Jantar	22	1	0	2
Ceia (antes de deitar)	3	10	10	2

Quadro 3.1 – Número de refeições por dia

Comida / Bebida	Uma x por semana		Duas x por semana		Mais de 2 x semana		Nunca	
	Almoço	Jantar	Almoço	Jantar	Almoço	Jantar	Almoço	Jantar
<i>Comida</i>								
Pão diverso	0	0	0	1	11	7	12	15
Sopa	0	1	0	2	23	19	0	1
Arroz/Batatas/Massas	0	0	2	4	21	19	0	0
Batatas fritas	9	8	1	0	1	2	12	13
Legumes	0	1	5	4	18	18	0	0
Saladas diversas (alface, tomate, etc)	1	3	6	5	16	14	0	1
Pizza	9	12	0	0	0	1	14	10
Ovos	11	10	6	6	2	2	4	5
Iogurte/Manteiga/Queijo	3	3	0	3	13	8	7	9
Peixe	3	4	8	8	12	11	0	0
Carnes brancas (frango/pato/peru)	1	0	8	9	14	13	0	1
Carnes vermelhas (vaca/porco/ caprinos)	8	8	10	9	5	6	0	0
Hambúrguer	13	12	0	0	0	1	10	10
Fruta diversa	0	0	1	1	12	22	0	0
Doces (Bolos, Compotas, Pudins, etc)	9	7	2	1	3	3	9	12
Chocolates/Gelados	7	9	3	2	2	2	11	10
<i>Bebida</i>								
Água	1	1	0	0	22	22	0	0
Coca Cola	3	3	0	0	1	1	19	19
Leite	0	0	0	1	10	7	13	15
Leite achocolatado	0	1	0	0	7	4	16	18
Sumo	7	7	2	3	6	7	8	6
Ice Tea	6	6	1	1	5	4	11	12

Quadro 3.2 – A comida e a bebida da criança, ao almoço e ao jantar

(Nota: não se consideraram as não respostas relativas às duas crianças cujos encarregados de educação não responderam, pois estas não respostas não fazem qualquer sentido nesta

pergunta.)

3.3 - Com quem toma as refeições a criança

	Pequeno almoço	Lanche matinal	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia (1)
Sózinho	1	0	0	0	0	0
Pais	14	0	1	1	11	6
Família monoparental	0	0	0	0	0	0
Irmãos	2	1	0	0	0	4
Pais + irmãos	5	0	0	2	6	0
Família monoparental + irmãos	1	0	0	0	2	0
Família alargada	0	0	1	1	3	0
Pais ou colegas de escola	0	2	3	0	0	0
Pais + irmãos ou colegas de escola	0	0	1	1	0	0
Pais ou família alargada	0	0	0	1	1	0
Colegas escola	0	20	13	13	0	0
Família alargada ou colegas escola	0	0	2	2	0	0
Outras pessoas	0	0	2	2	0	0
Total	23	23	23	23	23	10

Quadro 3.3 - Com quem toma as refeições a criança

(Nota: não se considerou as não respostas relativas às duas crianças cujos encarregados de educação não responderam, pois estas não respostas não fazem qualquer sentido nesta pergunta.)

(1) Nem todas as crianças ceiam (comem ou bebem), por exemplo, um copo de leite antes de ir dormir.

3.4 - Local onde a criança toma habitualmente as refeições

Quadro 3.4 – Local onde a criança toma habitualmente as refeições

Refeição	Casa	Escola	Restaurante / Café	Outro local – Qual?
Pequeno almoço	23	0	0	0
Lanche matinal	2	21	0	0
Almoço (1)	7	18	0	1 (2)
Lanche (3)	0	16	7	1 (2)
Jantar (4)	23	0	1	0
Ceia (antes deitar)	12	0	0	0

Quadro 3.4 – Local onde a criança toma habitualmente as refeições

Nota: não se consideraram as não respostas relativas às duas crianças cujos encarregados de educação não responderam, pois estas não respostas não fazem qualquer sentido nesta pergunta.

(1) 3 respostas indicaram casa e escola, deduzindo-se que as crianças almoçam na escola durante a semana e, em casa, ao fim de semana. Os outros encarregados indicaram apenas escola, abstraindo-se dos outros dias.

(2) Um dos educando vai almoçar e lanche a casa dos avós.

(3) Uma das respostas indicou simultaneamente casa e escola.

(4) Uma das respostas indicou simultaneamente casa e restaurante.

3.5 - Consumo de legumes - comparação dos gostos da mãe e da criança

Variedades de legumes	Come com frequência		Come de vez em quando		Não come/não gosta	
	Mãe	Filha(o)	Mãe	Filha(o)	Mãe	Filha(o)
Abóbora	4	3	17	16	2	4
Alface	20	17	3	3	0	3
Beringela/courgette	4	4	15	12	4	7
Brócolos	17	12	5	7	1	4
Cebola /Alho	15	13	6	3	2	7
Alho francês	14	12	8	7	1	4
Couves (coração, bruxelas, portuguesa, lombarda, flor)	16	13	5	6	2	4
Espinafre	12	12	11	8	0	3
Feijão-verde/ favas/ ervilhas	16	14	7	6	0	3
Lentilhas /grão-de-bico	5	5	13	10	5	8
Pepino/pimento	15	12	5	5	3	6
Beterraba	4	4	6	2	13	17
Cenoura	19	18	4	4	0	1
Nabo	4	6	13	5	6	12
Tomate	19	16	3	5	1	2
Batata	4	19	19	4	0	0
Feijão seco (várias variedades)	12	8	10	15	1	0

Quadro 3.5 - Consumo de legumes: comparação dos gostos da mãe e da criança

3.6 – O apetite da mãe por alguns dos legumes, durante a gravidez

Teve a mãe apetite especial (ou acrescido) por alguma(s) variedades de legumes?									
Sim	%	Não	%	Outro apetite	%	Não respondeu	%	Total	%
19	76	3	12	1	4	2	8	25	100

Quadro 3.6 – O apetite da mãe por alguns dos legumes, durante a gravidez.

3.7 - Amamentação materna da criança bebé, após o nascimento

A criança foi amamentada materno após o nascimento?							
Sim	%	Não	%	Não respondeu	%	Total	%
20	80	3	12	2	8	25	100

Quadro 3.7 - Amamentação materna da criança bebê, após o nascimento

3.8. - Consumo de sopa – as variedades consumidas em casa, pelo agregado familiar

Quadro 3.8 – As variedades de sopa consumidas pelo agregado familiar

Variedades de sopas	S	%	F	%	Às V	%	N	%	N.c	%	N.r	%	T	%
Sopa legumes (diversas)	13	52	9	36	1	4	0		0	0	2	8	25	100
Sopa de peixe	0	0	2	8	14	56	3	12	4	16	2	8	25	100
Sopa de carne	2	8	1	4	11	44	8	32	1	4	2	8	25	100
Canja	3	12	8	32	10	40	2	8	0	0	2	8	25	100
Outras variedades	0	0	2	8	4	16	1	4	16	64	2	8	25	100

[Nota: S - sempre; F – frequentemente; Às V - às vezes; N – nunca; N.c. - não considerada; N.r – não respondida; T – total]

3.9 – As variedades de sopa preferidas (consumidas com mais vontade), pela criança

Variedades de sopas	S	%	F	%	Às V	%	N	%	N.r	%	T	%
Sopa legumes (diversas)	12	48	9	36	2	8	0	0	2	8	25	100
Sopa de peixe	3	12	1	4	15	60	4	16	2	8	25	100
Sopa de carne	2	8	2	8	10	40	9	36	2	8	25	100
Canja	13	52	6	24	3	12	1	4	2	8	25	100
Outras variedades	1	4	2	8	2	8	18	72	2	8	25	100

Quadro 3.9 – As variedades de sopa preferidas pela criança

[Nota: S - sempre; F – frequentemente; Às V - às vezes; N – nunca; N.r – não respondida; T – total]

3.10 - Consumo de sopa – frequência do seu consumo pelos pais e irmãos, às refeições

Membros da família	S	%	F	%	Às V	%	N	%	N.r	%	T	%
Mãe	12	48	9	36	2	8	0	0	2	8	25	100
Pai	3	12	1	4	15	60	4	16	2	8	25	100
Irmãos / Irmãs	2	8	2	8	10	40	9	36	2	8	25	100

Quadro 3.10 – Frequência do consumo de sopa pelos pais e irmãos

3.11 - Frequência da confecção da sopa, pela mãe

Sempre	%	Regularmente	%	Às vezes	%	Nunca	%	Não responderam	%	Total	%
11	44	8	32	4	16	0	0	2	8	25	100

Quadro 3.11 – Frequência da confecção de sopa, pela mãe

3.12 – Frequência da compra de sopa pronta, já confeccionada ou instantânea

Sempre	%	Regularmente	%	Às vezes	%	Nunca	%	Não responderam	%	Total	%
0	0	0	0	9	36	14	56	2	8	25	100

Quadro 3.12 – Frequência da compra de sopa pronta

3.13 - As variedades de sopa compradas

Variedades de sopa	Número de mães
Sopa natural fresca, de restaurante ou loja pronto a comer	9
Sopa fresca industrial, vendida em cuvette no supermercado	0
Sopa desidratada, em pacote, necessitando adicionar água	0
Sopa líquida pasteurizada, em pacote de litro, tipo Knorr	1

Quadro 3.13 – As variedades de sopa compradas pela mãe

3.14 - Sensibilização da criança para a importância da sopa, ajudando numa ou em várias etapas da sua preparação

Quadro 3.14 – Modalidades de sensibilização da criança para a sopa

Etapas de preparação da sopa	Sempre	Frequentemente	Às vezes	Nunca	Não responderam	Total
Ajuda na escolha dos legumes na loja ou supermercado?	2	3	11	7	2	25
Ajuda na preparação dos legumes, para cozinhar?	2	2	7	12	2	25
Ajuda na confecção da sopa, provando-a, durante a cozedura, por exemplo?	0	1	9	13	2	25

Quadro 3.14 – Modalidades de sensibilização da criança para a sopa

3.15 – Ementa escolar - frequência da análise da ementa escolar da criança e das

variedades de sopas consumidas no jardim de infância

	S	%	F	%	Às V	%	N	%	N.r	%	T	%
a) Analisa a ementa (1)	3	12	6	24	8	32	2	8	6	24	25	100
b) Verifica as variedades de sopa (1)	3	12	3	12	9	36	2	8	6	24	25	100

Quadro 3.15 – Análise da ementa escolar, pela mãe

[Nota: S - sempre; F – frequentemente; Às V - às vezes; N – nunca; N.r – não respondida; T – total]

(1) Para além dos dois encarregados de educação que não responderam ao questionário, houve quatro mães de quatro educandos que não responderam, por lapso ao virarem as folhas, a estas duas questões relativas à ementa escolar, sendo uma delas mãe de educando que não almoça na escola.

3.16 - Fontes consultadas (utilizadas) para a confeção de sopas.

Fontes consultadas pelas mães	Consultam / criam as suas receitas	%	Não consultam	%	Não responderam	%	Total	%
Receitas antigas de família	16	64	6	24	3	12	25	100
Revistas de culinária	5	20	17	68	3	12	25	100
Receitas de amigas / conhecidas	3	12	19	76	3	12	25	100
Receitas de televisão	9	36	13	52	3	12	25	100
Blogues de culinária	1	4	21	84	3	12	25	100
Livros de culinária	5	20	17	68	3	12	25	100
Criação das próprias receitas	17	68	5	20	3	12	25	100

Quadro 3.16 – Fontes consultadas para a confeção de sopas

3.17 – A avaliação da sopa, pelas mães

3.17 a) Avaliação da sopa quanto à importância do seu consumo

	Fundamental		Importante		Indiferente		Não respondeu		Total	
		%		%		%		%		%
a) O consumo de sopa é	18	78 %	3	12	1	4	3	12	25	100

Quadro 3.17 a) Avaliação da importância do consumo de sopa, pela mãe

3.17 b) Avaliação da sopa quanto ao esforço necessário para a confeccionar

	Avaliação quanto ao esforço necessário									
	Sim	%	Por vezes	%	Não	%	Não respondeu	%	Total	%
b) A sopa dá muito trabalho a fazer	2	8	8	32	12	48	3	12	25	100

Quadro 3.17 b) Avaliação da sopa quanto ao esforço necessário para a confeccionar

3.17 c) Avaliação da sopa sob diversos aspetos

	Concordo		Não concordo		Sem opinião		Não respondeu		Total	
		%		%		%		%		%
c) A sopa é comida de pobre	0	0	22	88	0	0	3	12	25	100
d) A sopa é ótima para a saúde	22	88	0	0	0	0	3	12	25	100
e) A sopa não é prato para uma refeição	2	8	19	76	1	4	3	12	25	100
f) A sopa pode servir de prato para uma refeição completa	16	64	6	24	0	0	3	12	25	100

Quadro 3.17 c) Avaliação da sopa sob diversos aspetos

4. AS CRIANÇAS DO PRÉ-ESCOLAR FACE AO CONSUMO DE SOPA

(As respostas das crianças)

4.1 - A alimentação às refeições - Preferências da criança quanto a comer e beber, ao almoço e ao jantar.

Tipo de alimento	1 x por semana	2 x por semana	+ de 2 x por semana	Nunca	Não respondeu
Comida					
Pão diverso	2	1	15	5	2
Sopa	0	0	23	0	2
Arroz/Batatas/Massas	0	0	23	0	2
Batatas fritas	18	1	2	2	2
Legumes	1	0	22	0	2
Saladas diversas (alface, tomate, etc)	1	2	20	0	2
Pizza	19	0	0	4	2
Ovos	4	8	11	0	2
Iogurte/Manteiga/Queijo	2	0	20	1	2
Peixe	0	1	22	0	2
Carnes brancas (frango/pato/peru)	1	0	22	0	2
Carnes vermelhas (vaca/porco/caprilhos)	1	0	22	0	2
Hambúrguer	18	1	1	3	2
Fruta diversa	0	0	23	0	2
Doces (Bolos, Compotas, Pudins, etc)	4	1	17	1	2
Chocolates/Gelados	6	1	15	1	2
Bebida					
Água	0	0	23	0	2
Coca Cola	2	0	5	16	2
Leite	0	0	23	0	2
Leite achocolatado	1	0	9	13	2
Sumo	5	0	10	8	2
Ice Tea	5	0	12	6	2

Quadro 4.1 – Preferências alimentares da criança, ao almoço e ao jantar

4.2 - Constituição das refeições da criança, em casa

Pratos constituintes das refeições		Almoço	Jantar	Não consome		Não respondeu
				Almoço	Jantar	
Sopa		23	23	0	0	2
Peixe		23	23	0	0	2
Carne		23	23	0	0	2
Hambúrguer		9	9	14	14	2
Pizza		8	8	15	15	2
Acompanhamento	Batata, arroz, massa	23	23	0	0	2
	Legumes	23	23	0	0	2
	Saladas	22	21	1	2	2
Fruta		23	23	0	0	2
Doce		22	21	1	2	2

Quadro 4.2 – Constituição das refeições da criança, em casa.

4.3 - O gosto da criança por legumes

Variedades legumes	Conheces?		Gostas?			Não respondeu
	Sim	Não	Sim	Não	Assim assim	
Abóbora	22	1	18	4	1	2
Alface	23	0	22	1	0	2
Beringela	9	14	4	18	1	2
Courgette	17	6	13	7	3	2
Brócolos	22	1	20	3	0	2
Cebola	22	1	14	8	0	2
Alho	22	1	14	8	0	2
Alho francês	23	0	13	6	4	2
Couves	23	0	19	3	1	2
Espinafre	23	0	17	4	1	2
Feijão-verde	23	0	21	2	0	2
Favas	14	9	8	8	1	2
Ervilhas	23	0	21	2	0	2
Lentilhas	4	19	1	5	0	2
Grão-de-bico	23	0	20	3	0	2
Pepino	22	1	17	4	1	2
Pimento	22	1	9	11	1	2
Beterraba	10	13	6	2	1	2
Cenoura	23	0	22	1	0	2
Nabo	23	0	13	8	2	2
Tomate	23	0	20	3	0	2
Batata	23	0	23	0	0	2
Feijão seco	23	0	19	4	0	2

Quadro 4.3 – O gosto da criança por legumes

4.4 - Os modos preferidos de comer os legumes, pela criança

Quadro 4.4 – Modos preferidos de comer os alimentos, pela criança

Variedades legumes	Modos preferidos para comer os legumes				
	Sopa	Com peixe	Com carne	Doce	Recusa consumir
Abóbora	16	6	3	5	3
Alface	0	21	22	0	1
Beringela	0	0	0	0	5
Courgette	11	1	3	0	6
Brócolos	4	21	13	0	1
Cebola	10	10	9	0	9
Alho	10	8	7	0	10
Alho francês	9	2	3	0	6
Couves	12	5	3	0	3
Espinafre	17	4	4	0	4
Feijão-verde	18	12	11	0	2
Favas	4	5	8	0	7
Ervilhas	16	12	10	0	2
Lentilhas	2	0	0	0	0
Grão-de-bico	14	11	8	0	4
Pepino	0	17	13	0	4
Pimento	0	8	7	0	14
Beterraba	5	2	4	0	2
Cenoura	21	19	19	0	1
Nabo	12	4	4	0	8
Tomate	0	18	18	0	3
Batata	22	22	21	0	0
Feijão seco	17	11	15	0	4

Quadro 4.4 – Modos preferidos de comer os alimentos, pela criança

(Nota: o quadro 4.4 apenas engloba as respostas efetivas dadas pelas crianças, pois não faria qualquer sentido nem seria possível incluir as não respostas.)

4.5 – O gosto pela sopa, da criança

	Sim	%	Assim assim	%	Não	%	Não respondeu	%	Total	%
Número crianças	18	72	3	12	2	8	2	8	25	100

Quadro 4.5 – Gosto pela sopa, da criança

4.6 - Frequência do consumo de sopa, pela criança

	Sempre	%	Frequentemente	%	Às vezes	%	Não respondeu	%	Total	%
Número crianças	18	72	3	12	2	8	2	8	25	100

Quadro 4.6 – Frequência do consumo de sopa, pela criança

4.7 – Local de consumo de sopa, pela criança

Refeição	Casa	Escola	Restaurante	Outro local
Almoço	21	22	9	13
Jantar	21	0	7	12

Quadro 4.7 – Local de consumo de sopa

[Nota: o quadro 4.7 apenas engloba as respostas efetivas dadas pelas crianças, pois não faria qualquer sentido nem seria possível incluir as não respostas. Por outro lado, como as respostas não se podem adicionar, pois apenas se apuram os locais onde uma mesma criança pode comer sopa, não podemos apurar totais iguais a 100%.]

4.8 - Tipos de sopa mais apetecíveis para a criança (ordenadas por preferência decrescente)

Tipos de sopas	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a
Sopa(s) de legumes (diversas)	4	8	5	4	0
Sopa de peixe	1	5	6	8	0
Sopa de carne	2	2	8	8	0
Canja	14	5	1	0	1
Outras variedades	0	1	0	0	19

Quadro 4.8 – As sopas preferidas pelas crianças

(1) Um educando não almoça no jardim de infância, vai almoçar a casa dos pais, por isso não podia responder afirmativa ou negativamente.

4.9 – Razões para comer sopa

Razões invocadas	Sim	%	Não	%	Não respondeu	%	Total	%
Obrigação dos pais	12	48	11	44	2	8	25	100
Imitação dos pais	0	0	23	92	2	8	25	100
Imitação dos irmãos	0	0	23	92	2	8	25	100
Porque te servem sopa no jardim de infância (1)	13	52	9	36	3	8	25	100
Imitação dos colegas do jardim de infância (1)	0	0	22	88	3	12	25	100
Gosta porque faz bem	20	80	3	12	2	8	25	100
Sabe bem	23	92	0	0	2	8	25	100
Gosta por si mesmo	23	92	0	0	2	8	25	100

Quadro 4.9 – As razões indicadas pela criança para comer sopa

(1) Um educando não almoça no jardim de infância, vai almoçar a casa dos pais, por isso não podia responder afirmativa ou negativamente.

4.10 - Sopa – melhoria dos ingredientes ou qualidades sensoriais desejadas pela criança

Melhorias desejadas	Sim	%	Não	%	Não respondeu	%	Total	%
Com mais legumes	9	36	11	44	5	20	25	100
Com fruta(s)	4	16	14	56	7	28	25	100
Com melhor odor, melhor cheiro	10	40	10	40	5	20	25	100
Com cores mais visíveis, mais colorida	10	40	9	36	6	24	25	100
Com sabor mais apetitoso	7	28	12	48	6	24	25	100

Quadro 4.10 – Melhorias qualitativas desejadas pela criança, na sopa

(Nota: o quadro 4.10 apenas engloba as respostas efetivas dadas pelas crianças, pois não faria qualquer sentido nem seria possível incluir as não respostas, tanto mais que nesta fase as crianças já estavam saturadas.)

ANEXO 4

A SOPA NOS LIVROS DE CULINÁRIA, EM PORTUGAL, ENTRE 1903 E 2010.

As receitas de sopa foram uma presença constante nos livros de receitas e de culinária portugueses, cuja primeira edição foi publicada entre o ano de 1903 e o de 2010.

Analisaram-se os seguintes livros, conforme Quadro 2:

- *Tratado Completo de Copa e Cozinha*, de Carlos Bento da Maia, publicado em 1903.
- *Culinária Portuguesa*, de António Maria de Oliveira Bello, publicado em 1928.
- *O Guia da Cozinha*, autor desconhecido, publicado em 1975.
- *O Cozinheiro Prático*, de Mariazinha, publicado entre 1970 e 1980 (data de compra).
- *Cozinha Tradicional Portuguesa*, de Maria de Lurdes Modesto, publicado em 1982.
- *Cozinha Tradicional da Ilha de São Miguel*, de Augusto Gomes, publicado em 1988.
- *O Mestre Cozinheiro* (10ª edição), sem data de publicação, mas adquirido na década (1980-1990).
- *Cozinha de Portugal - Entre Douro e Minho*, de Maria Odete Cortes Valente, publicado em 1993.
- *Cozinha de Portugal - Trás-os-Montes*, de Maria Odete Cortes Valente, publicado em 1994.
- *Cozinha de Portugal - Beiras*, de Maria Odete Cortes Valente, publicado em 1994.
- *Cozinha de Portugal - Ribatejo*, de Maria Odete Cortes Valente, publicado em 1994.
- *Cozinha de Portugal - Estremadura*, de Maria Odete Cortes Valente, publicado em 1994.
- *Cozinha de Portugal - Alentejo*, de Maria Odete Cortes Valente, publicado em 1994.
- *Cozinha de Portugal - Algarve*, de Maria Odete Cortes Valente, publicado em 1995.
- *Cozinha de Portugal - Madeira e Açores*, de Maria Odete Cortes Valente, publicado em 1995.
- *O Livro de Mestre João Ribeiro*, Organização de José Labaredas e José Quitério, publicado em 1996.
- *Coleção Boa cama, boa mesa - Expresso* (4 vol.), de José Avillez, publicado em 2010.

A partir dos livros acima indicados procedeu-se a uma divisão em quatro categorias:

- De receitas mistas (tradicional e internacionais): *Tratado Completo de Copa e Cozinha*, *Culinária Portuguesa*, e *O Mestre Cozinheiro*.
- Populares: *O Guia da Cozinha* e *O Cozinheiro Prático*.
- Cozinha Tradicional Portuguesa: os livros de Maria de Lurdes Modesto, Maria Odete Cortes Valente e Augusto Gomes.
- De Chefes de Cozinha: *O Livro de Mestre João Ribeiro* e os 4 volumes da *Coleção Boa cama, boa mesa - Expresso*.

Os livros de receitas mistas apresentam uma percentagem de sopas compreendida entre os três e os dez por cento do total das receitas. Estes três livros foram elaborados por iniciativa dos seus autores sem recorrerem a uma recolha coletiva de receitas. Englobam receitas portuguesas e internacionais, populares e sofisticadas, confeccionadas tanto pelas famílias como pelos restaurantes.

Os livros de receitas populares eram destinados essencialmente às famílias que os adquiriam para preparar as refeições do dia a dia. Eram livros compostos por receitas de cariz mais prático, indicando somente as sopas mais correntes do país, rondando os seis / sete por cento das receitas totais.

Os livros da Cozinha Tradicional Portuguesa são aqueles que apresentam uma percentagem mais elevada de receitas de sopa no total das mesmas, perfazendo os oito livros de Maria Odete Valente uma média de quatorze, enquanto os dois outros atingem os dezasseis. Estes valores colocam em evidência a importância que a sopa tinha na alimentação popular, até à década de sessenta do século passado (década de recolha das receitas), no caso de Modesto e Valente. Destaca-se o caso dos Açores pelo facto de ainda existir, na década de oitenta do século passado, uma percentagem importante de sopas «ativas»: dezasseis por cento.

As receitas de chefes de cozinha reputados apresentam um valor relativamente baixo de sopas no total das receitas pois os clientes nacionais e internacionais dos restaurantes e hotéis de elevada categoria não os frequenta(va)m com o intuito de consumir preferencialmente sopa.

Salientamos dois aspetos importantes. O primeiro refere-se ao facto da maioria das receitas de sopas apresentadas, nos diversos livros analisados, corresponde a receitas históricas «fixadas» durante muitos anos, conhecidas e apreciadas por muitos comedores de sopa. A coletânea de livros de José Avillez, reputado chefe de cozinha, poderá ser a exceção pois as receitas são de sua criação e muito recentes, sendo eventualmente servidas nos diversos restaurantes dos quais é responsável, em termos de direção e gestão culinária.

Quadro 10 – As receitas de sopa, em livros de culinária publicados entre 1903 e 2010.

Ano	Título	Autor	Receitas de sopas	Total de receitas	Total sopas / Total receitas (em %)
1903	<i>Tratado completo de copa e cozinha</i>	Carlos Bento da Maia	82	1386	6
1928	<i>Culinária Portuguesa</i>	António Maria de Oliveira Bello	61	598	10
1975	<i>O Guia da Cozinha</i>	n. d.	35	523	7
1970 – 1980 (?)	<i>O Cozinheiro Prático</i>	Mariazinha	24	418	6
1982	<i>Cozinha Tradicional Portuguesa</i>	Maria de Lurdes Modesto	134	935	16
1988	<i>Cozinha Tradicional da Ilha de São Miguel</i>	Augusto Gomes	92	565	16
1980 – 1990 (?)	<i>O Mestre Cozinheiro (10ª edição)</i>	n.d.	47	1588	3
1993	<i>Cozinha de Portugal – Entre Douro e Minho</i>	Maria Odete Cortes Valente	47	436	11
1994	<i>Cozinha de Portugal – Trás os Montes</i>	Maria Odete Cortes Valente	41	359	11
1994	<i>Cozinha de Portugal - Beiras</i>	Maria Odete Cortes Valente	76	519	15
1994	<i>Cozinha de Portugal - Ribatejo</i>	Maria Odete Cortes Valente	55	442	12
1994	<i>Cozinha de Portugal - Estremadura</i>	Maria Odete Cortes Valente	67	405	17
1994	<i>Cozinha de Portugal - Alentejo</i>	Maria Odete Cortes Valente	98	552	18
1995	<i>Cozinha de Portugal - Algarve</i>	Maria Odete Cortes Valente	64	415	15
1995	<i>Cozinha de Portugal – Madeira e Açores</i>	Maria Odete Cortes Valente	76	631	12
1996	<i>O Livro de Mestre João Ribeiro</i>	Organização de José Labaredas e José Quitério	12	252	5
2010	<i>Coleção Boa cama, boa mesa - Expresso (4 vol.)</i>	José Avillez	7	120	6

ANEXO 5

GEOGRAFIA DAS SOPAS

5.1 – Algumas sopas do Mundo

A sopa faz parte da cultura gastronómica de muitos países, por esse mundo fora. Muitas sopas conhecidas têm um cariz secular: a bigos, a sopa nacional da Polónia; o creme de cogumelos, da Europa do Norte; o borscht, sopa de beterraba preparada na Rússia e restantes países da Europa de Leste; a sopa de alho, originária da Provença francesa; a minestra maritata, sopa dos casamentos italianos, datando da Idade Média; a mullingatawny, sopa popular em Inglaterra, introduzida no século XVIII, originária da Índia; o goulash, sopa dos pastores húngaros datando do século IX; a chowder, caldeirada de peixe da Nova Inglaterra, datando do século XVIII; a cioppino, sopa italiana de características mediterrânicas; a cook-a-leekie, sopa tradicional escocesa cujas origens remontam ao século XVI; a sopa de cebola, variedade francesa datando da Idade Média; a olla podrida espanhola; a sopa de tartaruga datando do século XVIII; a sopa de tortilha mexicana; a sopa de ninhos de andorinha e a sopa de barbatanas de tubarão, ambas chinesas e multiseculares; a sopa doce de frutas consumida há séculos na Alemanha e noutros países da Europa do Norte, durante o verão [www.foodtimeline.com/faq].

Não impossibilidade de se poder efetuar um levantamento exaustivo, a nível de vários países sobre os hábitos de consumo de sopa, iremos verificar se a sopa é presença regular nas refeições consumidas por pessoas estrangeiras (ou cujo cônjuge seja estrangeiro) residentes em Portugal.

Para tal, recorreu-se aos dados apresentados no artigo «Descobrir o mundo à mesa», publicado na revista *Notícias Magazine* [«Descobrir o mundo à mesa», *Notícias Magazine* # 982, 20 março 2011, pp. 22-42].

Os cidadãos inquiridos eram originários dos seguintes países: Brasil, China, Estados Unidos da América, Índia, Itália, Japão, Marrocos, Moldávia e Nepal.

Pela análise dos pratos característicos de cada refeição, constatamos que a sopa é presença regular na maioria das mesas dos países considerados.

Salientamos os aspetos que definem a grande importância da sopa na dieta de alguns povos.

A sopa faz parte do pequeno almoço no Japão (sopa miso), em Marrocos (sopa harira) e no Nepal (sopa daal - sopa de lentilhas).

Ao almoço a sopa integra a refeição na Índia (sopa de lentilhas), no Japão (sopa de caldo de peixe com alho francês e tofu), nos Estados Unidos (sopa de cebola), na Moldávia (sopa borscht, com legumes e carne) e no Nepal (sopa daal).

Ao jantar a sopa é presença na mesa das famílias brasileira (sopa de capeleti ou minestrone), chinesa (caldo de galinha com especiaria e piri-piri, com legumes diversos), indiana (sopa de courgette), japonesa (sopa miso), marroquina (sopa harira) e moldava (sopa borscht).

A sopa é assim, uma presença frequente nas mesas de muitos países do mundo (apesar de não ser possível tirar conclusões definitivas a partir do artigo considerado). Nalguns é preferida ao almoço, noutros ao jantar e em alguns, poucos, às duas refeições.

Por último destaca-se o Japão, em que a sopa é servida às três refeições.

5. 2 – Algumas sopas de Portugal

A gastronomia portuguesa é rica e variada em pratos de diferentes espécies: sopas, carne, peixe, legumes diversos, doces. Esta riqueza e variedade reflete a diversidade das cozinhas regionais de

Portugal, confeccionadas por talentosas cozinheiras, ao longo de sucessivas gerações, desde o Minho, até à Madeira e aos Açores, passando por Trás-os-Montes, Beiras, Estremadura, Ribatejo, Alentejo e Algarve: tantos pratos existentes em tão pequeno espaço geográfico!

Mas afinal, o que é um prato nacional? Um prato nacional é «uma composição culinária rebelde à escrita dos manuais, característica, inconfundível. (...) Transmite-se por tradição: os estrangeiros não sabem confeccioná-lo, mesmo naturalizados; tendo chegado até nós por processos lentos, e contraprovas de biliões de experimentadores, sucessivamente interessados em o fixar na sua forma irrepreensível, resulta ser ele sempre uma coisa eminentemente sábia e sadia. (...) O prato nacional é como o romanceiro nacional, um produto do génio colectivo: ninguém o inventou e inventaram-no todos» [Fialho de Almeida, citado em Quitério, 1987: 13].

Este vasto conjunto de pratos nacionais constitui o Património culinário português, que segundo José Quitério tem sido perpetuado pelo «ror de cozinheiras domésticas que, por este Portugal além, vão mantendo com desvelo e alto sentido patriótico a arte ancestral em mesas predominantemente aldeãs» [Quitério, 1987: 14]. Foi portanto, esse conjunto de talentosas cozinheiras domésticas que deu corpo a «uma deslumbrante Cozinha Regional, criação tutelar do nosso génio colectivo. Nos apertados limites do nosso espaço telúrico soubemos dar existência a um sem número de pratos característicos, variáveis de região para região, com particularidades próprias de quase cada terra, de que são os ex-líbris mais apetecidos» [Quitério, 1987: 16].

As grandes categorias de sopas de Portugal

Fazendo uma breve digressão pelo Portugal das sopas, encontramos muitas: sopa de beldroegas (Elvas), sopa de bobanga (Madeira), sopas de burro cansado (Arganil e norte do país), sopa de cação (Montemor-o-Novo), sopa de cachola (Beja), sopa de cachola (Estremoz), sopa de carapaus (Costa da Caparica), sopa de castanhas (Guarda), sopa de peixe (Ribatejo), sopa de castanha pilada (Minho), sopa de couve com feijão (Riachos), sopa de cozido (todo o país), sopa (ou caldo) de enguias (Aveiro), sopa de Domingo de Ramos (Arganil), sopa dourada (Porto), sopa de Entrudo (Elvas), sopa do Espírito Santo (Açores), sopa de favas (Ribatejo), sopa de feijão maluco (Arganil), sopa-gata (Elvas), sopa de farinheira à lavrador (Beira Alta), sopa de feijão encarnado com couve-lombarda (todo o país), sopa fervida (Tomar), sopa de garota (Minho), sopa de grão (Guarda), sopa de lagosta (Peniche), sopa de matação (Alcaíns), sopa de miúdos de cabrito (Portalegre), sopa de mogangos (Montemor-o-Novo), sopa de navalheiras (litoral de Leiria), sopa de pedra (Almeirim), sopa de peixe (Ribatejo), sopa de rabo de boi (Marão), sopa rica de cebola (Loures), sopa de saíl (Arganil), sopa seca (Minho), sopa seca de nabiças (Beira Litoral), sopa de serrador (Arganil), sopa de Trás-os-Montes, entre outras [Amorim, 2005: 163 -168].

Para se ter uma visão de algumas das saborosas variedades de sopas que caracterizam as grandes regiões de Portugal: Entre Douro e Minho, Trás-os-Montes e Alto Douro, Beira Alta, Beira Baixa, Beira Litoral, Estremadura, Ribatejo, Alentejo, Algarve, Madeira e Açores, tomámos como referência, o livro *Cozinha Tradicional Portuguesa*, de Maria de Lurdes Modesto [Modesto, 1982].

ENTRE DOURO E MINHO

Algumas das principais sopas são: a água de unto, o caldo verde à minhota, o caldo verde, o caldo dos pobres, o caldo de castanhas piladas, a sopa seca à moda do Minho e o Rancho à moda do Minho.

As sardinhas frescas de caldeirada e o cozido minhoto, são as referências quanto a pratos de sopa «duplex» de peixe e de carne, respetivamente [Modesto, 1982: 20-24].

O caldo verde é, sem sombra de dúvida, a sopa vedeta, não somente desta região, mas também de Portugal: «caldo da região, que é um maravilhoso prato» [Sampaio, 2000: 19].

Caldo verde à Minhota (para 4 pessoas)

Ingredientes: 180 a 200 gramas de couve galega cortada em caldo verde; 1 cebola; 2 dentes de alho; 600 gramas de batatas; 4 rodela de salpicão ou de chouriço de carne; 2 fatias de broa de milho; decilitro e meio de azeite; sal.

Modo de preparação: Descascam-se as batatas, a cebola e os dentes de alho e levam-se a cozer em 1,5 litros de água temperada com sal e metade da quantidade de azeite. Entretanto arranjam-se as folhas de couve, lavam-se e cortam-se em juliana finíssima (em caldo verde). Quando as batatas estiverem bem cozidas, esmaga-se tudo (batatas, cebola e alhos) com um garfo ou com o espremedor de batata (passe-vite). Leva-se novamente ao lume e 10 minutos antes de servir, com o caldo a ferver em cachão, junta-se a couve bem escorrida. Deixa-se cozer com o recipiente destapado até a couve deixar de saber a cru. Rectifica-se o tempero e adiciona-se o restante azeite. Coloca-se uma rodela de salpicão ou de chouriço de carne em cada prato ou tigelinha e rega-se com o caldo verde. Cortam-se as fatias de broa ao meio e distribuem-se pelas pessoas. No Verão, época em que a couve galega é mais rijá, convém escaldá-la antes de se juntar ao caldo. [Modesto, 1982: 13].

TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

De entre as sopas de Trás os Montes e Alto Douro destacam-se: a água de unto, o caldo de cebola, o caldo de perdiz, a sopa de alheiras, a sopa de chicharros verdes, o rancho. Nas açordas temos: a açorda de Medrões, as migas de caldeirada de bacalhau, as migas ripadas. Nas carnes, destaca-se o cozido à portuguesa.

A sopa de água de unto, originário do Alto Barroso, destaca-se, pela sua simplicidade, quanto aos seus ingredientes e confeção.

Água de Unto (para 4 pessoas)

Ingredientes: 1 talhadinha de unto (cerca de 50 g); fatias de pão de centeio (cerca de 200 g); água e sal.

Modo de preparação: Corta-se a talhadinha de unto e rija-se (derrete-se) numa frigideira. Tem-se ao lume uma panela com água a ferver, dentro da qual se deita o unto derretido. Tempera-se com sal. Têm-se as malgas preparadas com o pão de centeio cortadas em fatias e enchem-se com o caldo. Também se podem escalfar ovos na água do unto a ferver. Nesse caso, escalfa-se 1 ovo por pessoa e põe-se sobre o pão antes de se deitar o caldo na malga. Unto é uma gordura que se encontra entre o soventre e o peritoneu. Em Trás-os-Montes, esta gordura é amassada, enrolada e moldada em bola; esta bola é envolvida na pele de unto (tiés) e depois de atada é pendurada no fumeiro. O soventre é o mesmo que entremeada [carne gorda da barriga que serve para fazer rojões e que se encontra agarrada à pele (couro ou courato) e do outro lado do unto]. Esta sopa é usada nesta zona como pequeno almoço dos que no Inverno se ocupam quer da lavoura quer do pastoreio.

[Modesto, 1982: 49]

BEIRA ALTA

Algumas das principais sopas da Beira Alta são: o caldo verde, a sopa da Beira, o caldo de unto, o rancho à moda de Viseu.

A sopa de Beira caracteriza bem uma sopa de carne desta região.

Sopa da Beira (para 4 pessoas)

Ingredientes: 6 folhas de couve franzida (galega da região); 1 molho de nabiças; 1 fatia de presunto ou 1 osso de presunto com carne agarrada; 2 colheres de sopa de azeite; 125 g de farinha de milho; sal; pimenta.

Modo de preparação: Cortam-se as couves e as nabiças à mão. Coze-se o presunto ou o osso em água suficiente para a sopa (cerca de 2 litros). Quando o presunto estiver cozido, retiram-se os ossos, esfia-se a carne e juntam-se as hortaliças e o azeite. À parte desfaz-se a farinha de milho num pouco de água fria, que se junta ao caldo quando as hortaliças estiverem quase cozidas. Deixa-se a farinha cozer e engrossar e rectifica-se o sal. Querendo pode-se juntar um pouco de pimenta.

[Modesto, 1982: 85]

BEIRA BAIXA

A Beira Baixa apresenta um conjunto de sopas das quais destacamos: o caldo da panela, o jantar da matança, o laburdo, a sopa de favas, a sopa de matação, os pastéis de molho, a miga de peixe (ou sopa de peixe).

A sopa de favas é uma sopa de legumes que caracteriza esta região.

Sopa de favas (para 4 pessoas)

Ingredientes: 400 g de vagens de favas (sem grão); 300 g de batatas; 1 cebola, 1 molho de coentros; 1 decilitro de azeite; sal.

Modo de preparação: Põe-se uma panela ao lume com as batatas descascadas, a cebola e os coentros. Quando as batatas estiverem cozidas, retiram-se os coentros e passa-se o resto pelo passador. Entretanto, tem-se já cortado em caldo verde as vagens das favas ainda sem grão. Juntam-se ao puré de batata. Junta-se também o azeite e tempera-se com sal. Deixa-se cozer e come-se com pão de centeio.

[Modesto, 1982: 115]

SOPAS DA BEIRA LITORAL

A Beira Litoral caracteriza-se pela coexistência das sopas de legumes com as caldeiradas de peixe. Das primeiras destacamos: sopa seca, sopa seca de couve nabo, sopa seca que se agarra às costas, papas de S. Miguel. Enquanto região litoral, com uma costa marítima e rios com portos de pesca, com grande tradição pesqueira, temos também uma grande diversidade de caldeiradas de peixe: a caldeirada de enguias à moda de Aveiro, a caldeirada de enguias à moda da Murtoza, a caldeirada de petinga da Figueira da Foz.

A caldeirada de petinga da Figueira da Foz caracteriza bem uma variedade de sopa de peixe desta região.

Caldeirada de petinga da Figueira da Foz (para 4 pessoas)

Ingredientes: 1 quilograma de petingas (sardinhas pequeninas) ; 2 cebolas grandes, 1 decilitro de azeite; 800 g de tomate maduro; 1 ramo de salsa; 1 folha de louro; 1 broa de milho amarelo sal; pimenta.

Modo de preparação: Cortam-se as cebolas às rodelas e refogam-se com o azeite. Juntam-se o tomate, salsa e louro e deixa-se apurar, regando com um pouco de água. Dez minutos antes de servir introduzem-se as petingas e temperam-se com sal e pimenta. Numa terrina tem-se a broa esfarelada e deita-se-lhe por cima a caldeirada. Serve-se bem quente.

[Modesto, 1982: 146]

RIBATEJO

As principais sopas do Ribatejo são diversas, tanto de legumes como de peixe, principalmente de rio, bem assim como de carne: a caldeirada ou sopa de feijão verde, a sopa de bacalhau dos campinos, a sopa de feijão com couves e «requentado», a sopa de feijão frade, a sopa de linguado ou sopa de folhinhas de louro, a caldeirada à fragateiro, a caldeirada à pescador, a caldeirada de bacalhau a sopa da pedra. Existe também uma importante variedade de açordas e de migas: a açorda de sável, a açorda de sável com sangue, as migas à Manuel Pescador, as migas de pão de milho.

O Ribatejo para além de se caracterizar pela existência de variadas sopas de peixe do rio, também é a região de origem da famosa sopa da pedra, de Almeirim.

Sopa da pedra (para 8 a 10 pessoas)

Ingredientes: 1 litro de feijão encarnado; 1 orelha de porco; 1 chouriço negro (de sangue da região); 1 chouriço de carne; 150 g de toucinho entremeado; 750 g de batatas; 2 cebolas; 2 dentes de alho; 1 folha de louro; 1 molho de coentros; sal e pimenta.

Modo de preparação: Se o feijão for do ano não necessita ser demolido. Se for duro, põe-se de molho durante algumas horas. Escalda-se e raspa-se a orelha de porco. Leva-se o feijão a cozer em bastante água juntamente com a orelha, os chouriços, o toucinho, as cebolas, os lhos e o louro. Tempera-se com sal e pimenta. Se for necessário juntar mais água, deve-se ser sempre a ferver. Quando a carne estiver cozida, retira-se e introduzem-se na panela as batatas cortadas aos quadrinhos e os coentros picados. Deixa-se cozer a batata. Assim que se retirar a panela do lume, introduzem-se as carnes previamente coradas aos bocadinhos e uma pedra bem lavada, que deve ir na terrina. Receita do Restaurante Toucinho de Almeirim.

[Modesto, 1982: 174]

ESTREMADURA

A Estremadura apresenta uma grande diversidade de sopas de legumes diversos, de peixe e de carne. As principais são: a canja de bacalhau, o creme de camarão, a fava rica, as misturadas, a sopa de entulho. As sopas de peixe são variadas, repartidas entre caldeiradas e sopas ricas de peixe: a caldeirada à moda da Nazaré ou à fragateira, a caldeirada à setubalense, a caldeirada rica, a caldeirada de sardinha, a sopa rica de peixes. Na carne, ressalta o cozido à portuguesa.

Sopa de entulho (para 6 pessoas)

Ingredientes: 5 decilitros de feijão manteiga (ou feijão encarnado); 1 cebola; 2 cravinhos; 1 colher de sopa de azeite; 1 osso de presunto ou ossos de porco salgados (facultativos); 2 nabos; 3 cenouras; 3 batatas médias; 1 talhada de abóbora; ½ couve lombarda; vinagre; sal.

Modo de preparação: De véspera põe-se o feijão de molho em água fria. Introduz-se o feijão em água fria abundante e leva-se a cozer com a cebola descascada e espetada com os cravinhos, o azeite e o osso de presunto ou os ossos de porco. Estando o feijão cozido, introduzem-se na panela os nabos descascados e cortados em cubos pequenos, as cenouras em rodelas finas e a abóbora em cubos grandes. Assim que as cenouras estiverem macias, juntam-se as batatas descascadas e cortadas em quadradinhos, a rama fresca do nabo ripada e a couve cortada em tiras largas. Deixa-se cozer tudo e apurar. Rectifica-se o tempero, junta-se o sal, se for necessário. Come-se deitando em cada prato 1 colher de café de vinagre. Utilizando o osso de presunto, deve separar-se e desfiar-se a carne, cortar a gordura em bocadinhos e voltar a introduzir na sopa. Não utilizando o osso de presunto, junta-se um bocado de toucinho entremeado (125 gramas, aproximadamente) ou mais 3 colheres de sopa de azeite. Há quem goste de comer esta sopa condimentada com umas gotas de piri-piri.

[Modesto, 1982: 196]

Caldeirada à setubalense (para 6 pessoas)

Ingredientes: 2,5 quilogramas de peixes vários; eiroses, charrocos, salmonetes, robalos, sardinhas, lulas, tamboril, etc; 3 cebolas grandes; 800 g de batatas; 2 pimentos; 4 tomates maduros; decilitro e meio de azeite; 2 cravinhos; sal e pimenta; 4 colheres de sopa de massa cortada (cotovelos).

Modo de preparação: Cortam-se as cebolas às rodelas finas e colocam-se no fundo de um tacho de barro. Dispõem-se por cima as batatas cortadas aos quartos, os pimentos às tiras e o tomate picado. Tempera-se com azeite, os cravinhos e um pouco de pimenta. Tapa-se e leva-se ao lume, sem mexer, mas agitando o tacho de vez em quando. Entretanto, preparam-se os peixes e cortam-se os maiores em bocados. Quando as batatas estiverem quase cozidas, introduzem-se os peixes no tacho em camadas, devendo as sardinhas ficar por cima e numa única camada. Tempera-se com um pouco de sal, e deixam-se os peixes cozer. Serve-se a caldeirada no próprio tacho em que se cozeu e sem nunca ser mexida, tendo o cuidado de distribuir pelos pratos todas as espécies de peixe. Enquanto se come a caldeirada, acrescenta-se um pouco de água ao caldo que ficou e que se passa por um passador, esmagando os bocados de batata que tenham ficado. Leva-se o caldo ao lume e, quando ferver, introduzem-se quatro colheradas de sopa de massa cortada (cotovelos), que se deixa cozer. Come-se a sopa em tigelinhas com colheres de pau.

[Modesto, 1982: 198]

ALENTEJO

A gastronomia do Alentejo é muito variada, constituindo a sopa uma componente importante do seu património. Destacam-se, entre outras: a açorda à alentejana, a sargalhetta ou sopa de toucinho, o gaspacho à alentejana, o gaspacho, a sopa de beldroegas com queijinhos e ovos, a sopa de cação ou cação limado, a sopa de espargos bravos, a sopa de espinafres com ovos, a sopa de feijão branco com bacalhau, a sopa de lebre, a sopa da panela, a sopa de poejos com ovos ou poejada, a poejada com queijo fresco, a sopa de tomate ou tomatada, a sopa de túberas com ovos, o cozido de grão com vagens à alentejana. As variedades de migas também são abundantes: as migas à alentejana, as

migas de batata, as migas gatas. Os ensopados também marcam presença: o ensopado à pastora, o ensopado de borreguinho, o ensopado de borrego.

A açorda, prato herança da presença árabe no Alentejo, é uma das variedades mais características das sopas.

Açorda à alentejana (para 4 pessoas)

Ingredientes: 1 bom molho de coentros (ou molho pequeno de poejos ou uma mistura das duas ervas); 2 a 4 dentes de alho; 1 colher de sopa bem cheia de sal grosso; 4 colheres de sopa de azeite; 1,5 litro de água a ferver; 400g de pão caseiro (duro); 4 ovos.

Modo de preparação: Pisam-se num almofariz, reduzindo-os a papa, os coentros (ou os poejos) com os dentes de alho, a que se retirou o grelo, e o sal grosso. Deita-se esta papa na terrina ou numa tijela de meia cozinha, que neste caso fará ofícios de terrina. Rega-se com o azeite e escalda-se com água a ferver onde previamente se escalfaram os ovos (de onde se retiraram). Mexe-se a açorda com uma fatia de pão grande, com que se prova a sopa. A esta sopa dá-se o nome de «sopa azeiteira» ou «sopa mestra». Introduz-se então no caldo o pão, que foi ou não cortado em fatias ou em cubos com uma faca, ou partido à mão, conforme o gosto. Depois, tapa-se ou não a açorda, pois uns gostam dela mole e outros apreciam as suas sopas duras. Os ovos são colocados no prato ou sobre as sopas na terrina, também conforme o gosto.

[Modesto, 1982: 227]

Sopa de beldroegas com queijinhos e ovos (para 4 pessoas)

Ingredientes: 2 molhos de beldroegas; 2 cebolas; 500 g de batatas; 1,5 dl de azeite; 1 cabeça de alhos; 500 g de pão caseiro ou de 2ª; 4 ovos; 2 queijinhos frescos.

Modo de preparação: Preparam-se as beldroegas aproveitando apenas as folhas. Os molhos devem ser grandes. Cortam-se as cebolas às rodelas e alouram-se com o azeite. Juntam-se as folhas de beldroegas lavadas e deixam-se refogar muito bem mexendo com uma colher de pau. Regam-se com cerca de 2 litros de água e deixa-se levantar fervura. Retiram-se as peles brancas à cabeça de alhos, que se introduz inteira (sem retirar a pele roxa de cada dente de alho) na panela com o caldo a ferver. Juntam-se ainda as batatas cortadas às rodelas grossas. Tempera-se a sopa de sal e deixa-se cozer. Na altura de servir, introduzem-se no caldo os ovos um a um e deixam-se escalfar. Por fim metem-se na panela os queijinhos cortados aos quartos. Tem-se o pão cortado às fatias numa terrina e rega-se com o caldo. À parte servem-se as batatas, os ovos, as beldroegas e os queijinhos.

Variante: Substituem-se os queijinhos frescos por um queijo de leite fervido, cortado aos bocados. Na região de Évora, esta sopa não leva cebola, mas uma maior quantidade de alhos inteiros e sem serem pelados.

[Modesto, 1982: 227]

ALGARVE

As principais sopas do Algarve são: o arjamolho ou gaspacho, a canja ou sopa de conquilhas, a sopa de cabeça de peixe, a sopa de feijão manteiga, a sopa de lingueirão, a sopa de lebre, a sopa montanheira, a sopa de pão com tomate. As papas também são variadas: o xerém: o xerém ou papas de milho com conquilhas, o xerém com sardinhas, o xerém com torresmos. Nos pratos completos, à base de carne, destacam-se: o cozido de grão e o cozido de repolho (ou cozido algarvio). De entre as caldeiradas de peixe destacam-se: a caldeirada (simples) e a caldeirada rica.

Arjamolho (para 4 pessoas)

Esta sopa chama-se arjamolho em todo o Algarve, exceto junto à fronteira onde é chamada gaspacho.

Ingredientes:

3 dentes de alho; sal grosso; 3 tomates grandes; 1 pimento verde (pequeno); 400 gramas de pão de trigo duro (caseiro ou de 2^a); vinagre; 4 colheres de sopa de azeite; oregãos.

Modo de preparação: Pisam-se num almofariz os dentes de alho com sal grosso e um tomate muito maduro. A esta papa junta-se um pouco de miolo de pão esfarelado. Deita-se numa terrina, rega-se com água bem fresca e tempera-se com vinagre de modo a obter um caldo ácido e a saber a vinagre. Juntam-se ainda os orégãos esmagados entre as mãos e finalmente adiciona-se o azeite. Picam-se os restantes tomates sem peles e sem grainhas, corta-se o pimento em tirinhas e parte-se o pão à mão em bocadinhos. Introduce-se tudo na terrina, rectifica-se o tempero e serve-se geralmente com sardinhas assadas.

[Modesto, 1982: 270]

Xerém ou papas de milho com conquilhas (para 5 pessoas)

Ingredientes: 500 g de farinha de milho (moído fino); 200 g de toucinho; 1 quilograma de conquilhas; 1 colher de sopa de banha; sal.

Modo de preparação: Põem-se as conquilhas de molho em água e sal para largarem a areia. Leva-se ao lume uma panela com 3 litros de água temperada com sal. Assim que a água estiver morna, começa a deitar-se o milho em chuva. À medida que se vai juntando o milho, vai-se mexendo sempre com uma colher de pau. Entretanto, corta-se o toucinho em bocadinhos e frita-se. Deita-se dentro do milho que está a cozer. Quando o milho fizer barrigas de velha (bolhas a rebentar), juntam-se-lhe as conquilhas que abrirão dentro do milho. Quando as papas estiverem na consistência desejada, adiciona-se a banha. Deixa-se ferver um pouco mais e serve-se imediatamente.

[Modesto, 1982: 270]

MADEIRA

A gastronomia da Madeira possui uma grande variedade de sopas no seu património, de entre as quais se podem destacar: o caldo (caldo de carne), a sopa de moganga, a sopa de trigo, a açorda madeirense, a caldeirada de peixe e o cozido à madeirense.

Sopa de trigo (para 4 pessoas)

Ingredientes: 1 chávena de trigo; 1 chávena de feijão seco (catarino) ; 300 gr de carne de porco com gordura ou de toucinho entremeado; 4 batatas médias; 1 talhada de abóbora; 1 batata-doce.

Modo de preparação: De véspera põem-se de molho em água fria o trigo e o feijão. No dia seguinte levam-se a cozer em água o trigo, o feijão e a carne de porco. Estando tudo cozido, adicionam-se as batatas e a abóbora cortadas aos quartos e a batata-doce inteira. Antes de servir, retira-se a carne, corta-se aos quartos e a batata-doce inteira. Antes de servir, retira-se a carne, corta-se aos bocadinhos e introduz-se novamente na terrina. Bocadinhos. A batata-doce serve-se à parte. Esta

sopa fica grossa (gomosa), mas com caldo.

Variantes: A carne ea batata podem ser servidas num prato à parte, mas ao mesmo tempo que a sopa. O trigo pode ser substituído por castanhas secas (aveladas), que, tal como o feijão e o trigo, são demolhadas.

[Modesto, 1982: 295]

AÇORES

Os Açores também possuem uma gastronomia rica e variada. Algumas das variedades de sopa mais características são: as couves aferventadas ou fervedouro ou ainda couves solteiras, a sopa azeda, a sopa de azedo ou feijão inchado, a sopa do Espírito Santo, a sopa de funcho. Nas sopas de peixe temos o caldo de peixe e nas de carne destaca-se o cozido de Lagoa das Furnas.

Sopa do Espírito Santo, da ilha da Terceira (para 10 a 12 pessoas)

Ingredientes: 2 quilogramas de carne de vaca (do peito); 1 galinha (ou dois frangos); 500 g de fígado de vaca; 250 g de sangue de vaca coalhado; 3 dentes de alho; 2 cebolas; 1 ramo grande de hortelã; 1 pau de canela; 1 colher de sopa de massa de malagueta; 1 repolho médio; 1 colher de sopa de banha ou de manteiga; 1 pão de trigo grande (duro); 1 concha de molho de alcatra; sal.

Modo de preparação: Faz-se uma boneca deitando num pano os dentes de alho, as cebolas aos quartos, a hortelã, o pau de canela e a massa de malagueta. Ata-se com uma guita e mergulha-se na água para a sopa que já está temperada com sal. Leva-se ao lume e quando ferver introduz-se a carne e a galinha e deixam-se cozer. (Substituindo a galinha por frangos, estes devem juntar-se quando a carne estiver praticamente cozida). Estando as carnes cozidas, junta-se o repolho cortado aos quartos e a banha e continua a cozer. À parte e em recipientes separados cozem-se em água o bocado de fígado inteiro e o sangue. Corta-se o pão ao meio, no sentido horizontal, e depois em quatro ou cinco bocados (cada metade), no sentido vertical. Põe-se este pão (com o miolo voltado para cima) numa tigela. Dispõe-se por cima um ramo de hortelã e rega-se com uma concha de molho de alcatra. Espalham-se ainda por cima o repolho, algumas fatias pequenas de fígado e de sangue e rega-se tudo com o restante caldo. Cobre-se a sopa com uma toalha de linho e abafa-se com cobertores, ficando assim durante umas duas a três horas. Comida a sopa, come-se a carne, a galinha e o que resta do fígado e do sangue.

Esta sopa é sempre servida nas Funções (festas) do Espírito Santo comendo-se a seguir a alcatra com massa sovada ou com pão de mesa, conforme as freguesias.

[Modesto, 1982: 310]

Caldo de peixe, da Areia Larga – Pico (para 20 pessoas)

Ingredientes: 6 a 8 quilos de peixe de pelo menos 4 espécies (bicudo, sargo, muge, roucas, garoupa, lírio, etc.); 1 ramo de salsa; 3 folhas de louro; 1 kg de tomate; 7 a 8 cebolas; 10 bagas de pimenta-da-jamaica (pau de cravo); 4 dl de vinho branco; 3 colheres de massa de malagueta; açafior (açafraão); vinagre; 1 kg de batatas; 2 decilitros e meio de azeite; sal. Para o molho cru: 1 molho de salsa (muito grande); 8 a 10 cabeças de alho (com a pele roxa); 3 colheres de sopa de sal (aproximadamente); açafior; vinagre.

Modo de preparar: Corta-se o peixe em postas grossas e leva-se a cozer em lume brando num tacho com água, sal, a salsa, o louro, o tomate e as cebolas cortadas aos quartos, a pimenta-da-jamaica, o

vinho branco, a massa da malagueta, açafior, vinagre e sal a gosto, o azeite, e as batatas cortadas às rodélas grossas. À parte cozem-se as batatas inteiras descascadas (uma por pessoa). Num almofariz pisa-se a salsa com os dentes de alho (sem tirar a pele roxa), o sal grosso, açafior e um pouco de vinagre. Estando tudo em papa, junta-se um pouco de água simples, batendo. Rectifica-se o paladar. Para servir, põe-se o tacho na mesa e tira-se uma travessa. Em cada prato coloca-se um bocadinho de peixe de cada espécie e uma batata inteira. Rega-se com o molho cru (verde). Ao mesmo tempo, serve-se o caldo em tigelas deitando em cada tigela uma colher de molho cru. Come-se o peixe e a batata ao mesmo tempo que se vão bebendo golinhos de caldo.

Variante: Há quem junte cominhos no caldo ou no molho. Em Madalena deitam vinho no caldo em vez de molho cru.

[Modesto, 1982: 313]

Quadro 11 – Sopas características de algumas cozinhas do Mundo

País	Pratos característicos		
	Pequeno almoço	Almoço	Jantar
Brasil	Pão de nata com recheio de goiabada (feito com nata do leite em primeira mão fervido); biscoitos de polvilho, bolo de aipim (raíz de mandioca); pão, manteiga; café com leite; queijo fresco; goiabada; mel; compotas; mortadela; sumos naturais.	Moqueca de peixe (robalo), capixaba com urucum, coentros e azeite, tomate e cebola, mas prescindindo de óleo de palma e leite de coco; pirão (farofa com o caldo de cabeça de peixe cozido); arroz; feijão; pão de queijo mineiro; doce de abacaxi; pavê de amendoim; mousse de manga; pudim de leite	Moganga (abóbora recheada com estufado de camarão, cebola e tomate, queijo) e o restante do almoço, incluindo as sobremesas; sopa de capeleti (tortellini) ou minestrone.
China	Arroz cozido com tâmaras e goji (porridge chinês); pães chineses (farinha, cebolinho e gordura vegetal)	Estufado de tomate, alho francês e ovos mexidos com arroz branco cozido.	Hot pot (fondue chinês); caldo de galinha com especiarias e piri-piri, em que são imersos cogumelos, tofu, raíz de lótus, couve chinesa e rebentos de soja.
Estados Unidos América	Panquecas, maple syrup (xarope de ácer), ovos estrelados, bacon, sumo de laranja, leite, banana.	Sloppy joe (pão de hambúrguer com carne picada, cebola e tomate, mostarda, molho Worcestershire, ketchup, vinagre e açúcar mascavado); batatas fritas; salada de queijo fresco, cenoura, brócolos e tomate com molho feito de crème fraîche e sopa de cebola.	Macarrão com queijo cheddar em duas texturas; batatas assadas, devil eggs (ovos feitos com gema cozida, mostarda, paprika); coleslaw (couve, cenoura, cebola e pimento com molho vinagreta); pão de milho; churrasco de costeletas de porco (ribs) com molho barbecue.
Índia	Pão puri (água, farinha e cominhos, frito em ghee, manteiga purificada); chá com especiarias e leite; aperitivos de cereais.	Pão chapati e papadam; sopa de lentilhas; shak de vegetais (vegans e batata) com especiarias; arroz; molhos de malagueta, achar (pickles) de manga e molho de iogurte; iogurte líquido com cominhos e coentros, salgado ou açucarado; doces e digestivos com erva doce.	Chamuças; bolinhos de lentilhas; chapati; arroz de lentilhas.
Itália	Cappuccino com pão, manteiga e marmelada (de maçã, feita em casa, com produtos da época).	Spaghetti (de sêmola de trigo duro) cozido al dente com brócolos e fio de azeite; uma peça de fruta e iogurte.	Sopa de courgette (apenas com uma batata e cebola) e um pouco de queijo fresco. Uma tábua de queijos (parmeggiano, reggiano, auricchio), salame e duas compotas de vinho branco e tinto italiano (Vernaccia e Montepulciano), pão e ricotta.
Japão	Sopa de miso; arroz branco; peixe grelhado; daikon (tipo nabo) cozido; algas nori.	Arroz branco; oyako donburi («pais e filhos»), galinha e ovos, sopa de caldo de peixe com alho-francês e tofu; sobremesa mochi (farinha de glúten, nozes e soja).	Misso; peixe seco; pickles de couve chinesa; algas hijiki.

Quadro 11 – Sopas características de algumas cozinhas do Mundo (continuação).

País	Pratos característicos		
	Pequeno almoço	Almoço	Jantar
Marrocos	Harira (sopa), mel, pão khubz (ázimo), azeite e chá.	Salada de tomate, pepino e pimento; cuscuz com legumes (nabo, abóbora e ervilhas); halwa (biscoitos).	Harira; cuscuz com borrego; figos, amêndoas e tâmaras.
Moldávia	Pirozhki (pão com recheio de batata e couve); crepes de geleia; chá com limão; pão com manteiga e queijo fresco.	Vareneki (ravioli/gyosas com couve ou queijo); pelmeni (vareneki com recheio de carne); bubliki (biscoitos) com queijo derretido; ovos recheados com miúdos de frango; sopa borsch com legumes e carne; couve recheada com carne picada; cornuletes com geleia e nozes.	Salada vinagreta com beterraba, nabo e cenoura; vareneki; sopa borsch; crepes de carne ou queijo fresco.
Nepal	Chá com leite e açúcar, chapati ou pão nan com ghee (manteiga de iaque), pakora de queijo fresco nepalês frito com farinha de grão de bico e ovos, chamuças de carne e vegetais; daal (sopa de lentilhas)	Daal (sopa de lentilhas), pão nan com alho, salada, galinha no tandori (grelhada e marinada com ervas aromáticas e iogurte); queijo fresco grelhado no tandori e cozinhado com molho de caril; arroz basmati com açafraão	Pão nan feito com leite de coco e doce; xacuti de frango (pedaços de frango guisado em especiarias); batty de borrego com ervas aromáticas e especiarias num molho de cebola, cenoura, pimentos e malagueta; batata cozida com couve flor; arroz de cogumelos (pula, temperado com curcuma e cominhos).

Fonte: Adaptação a partir de Notícias Magazine, # 982, 20 março 2011, p. 22-42

ANEXO 6

FOTOGRAFIAS – AS CRIANÇAS PROVANDO A SOPA NO JARDIM DE INFÂNCIA (29 de junho 2011)



Fotografia 2 – Os legumes e a fruta utilizada na confecção da sopa.



Fotografia 3 – As crianças provando a sopa no jardim de infância (2).



Fotografia 4 - As crianças provando a sopa no jardim de infância (3).



Fotografia 5 - As crianças provando a sopa no jardim de infância (4).