



## **O Consumo de Sumos Naturais por Crianças em Ambiente Escolar Comunitário e os Factores que Influenciam a Aceitação ou Recusa, o caso da Escolinha Comunitária de Picoco**

**Atílio Muhai<sup>2</sup>**

### **Resumo**

Este artigo analisa os factores que influenciam a aceitação ou recusa de sumos naturais por crianças da Escolinha Comunitária do Picoco, no âmbito de uma intervenção nutricional promovida pela Associação Moçambicana de Segurança Alimentar e Nutricional (AMOSAN). O estudo, de abordagem mista e natureza descritiva, envolveu 137 crianças e recorreu a observação directa, entrevistas com educadores e questionários aplicados a encarregados de educação. Os resultados revelaram três padrões principais de comportamento: recusa total, consumo parcial e aceitação completa do sumo, sendo esta última observada em 87% das crianças. A análise dos dados evidenciou que factores sensoriais (como o sabor e o aroma), hábitos alimentares anteriores, influência dos colegas e apresentação da bebida (temperatura, cor, recipiente) foram determinantes na resposta das crianças. A familiaridade com alimentos naturais e a criação de um ambiente favorável revelaram-se elementos facilitadores do consumo. Os resultados indicam que, para garantir a eficácia de intervenções alimentares em contextos educativos, é necessário adoptar estratégias adaptadas ao universo sensorial e cultural das crianças, reforçando a educação alimentar, o envolvimento familiar e a adequação da apresentação dos alimentos. O estudo contribui para a reflexão sobre práticas alimentares em ambientes escolares comunitários e oferece orientações úteis para organizações que actuam na promoção da saúde infantil.

**Palavras-chave:** alimentação infantil; sumos naturais; comportamento alimentar; educação alimentar; ambiente escolar.

---

<sup>1</sup> Maputo, Boane, Matola Rio; avenida de Namaacha km 13; Email: [amosan2022@gmail.com](mailto:amosan2022@gmail.com) ; Cont: (+258)822721171

<sup>2</sup> Consultor académico e Presidente da AMOSAN; Email: [atiliomuhai@gmail.com](mailto:atiliomuhai@gmail.com) ; Cont. (+258) 847332243

## 1. Introdução

A promoção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância constitui uma prioridade para instituições educativas e organizações comunitárias que trabalham em prol do bem-estar infantil. Em contextos escolares, a oferta de alimentos como sumos naturais pode representar uma oportunidade para reforçar práticas alimentares benéficas e combater o consumo excessivo de bebidas industrializadas. No entanto, a aceitação por parte das crianças nem sempre é garantida, sendo influenciada por múltiplos factores sensoriais, sociais e culturais.

Na Escolinha Comunitária do Picoco, localizada no distrito de Boane, província de Maputo, Moçambique, com o apoio da AMOSAN, foi implementada uma acção de distribuição de sumos naturais a cerca de 137 crianças. Observou-se, no entanto, que o comportamento alimentar das crianças foi diverso: uma parte recusou consumir o sumo, outra ingeriu apenas uma porção e a maioria (87%) consumiu-o por completo. Esta situação suscita questionamentos importantes sobre as razões subjacentes à recusa ou ao consumo parcial, sobretudo num contexto onde o acesso a alimentos nutritivos é escasso.

Este estudo pretende investigar os factores que influenciaram a aceitação ou recusa do sumo natural pelas crianças da referida escolinha, tendo em vista a melhoria de estratégias educativas e nutricionais mais ajustadas às realidades locais. Especificamente o estudo visa identificar possíveis barreiras sensoriais (sabor, cheiro, textura) ao consumo do sumo natural; compreender o papel dos hábitos alimentares anteriores na aceitação ou rejeição da bebida; analisar se factores sociais (influência de colegas, normas culturais) afectaram o consumo do sumo e avaliar se a apresentação do sumo (cor, embalagem, temperatura) interferiu na aceitação pelas crianças.

Apesar do esforço da AMOSAN em fornecer sumos naturais a crianças em idade pré-escolar, registaram-se diferentes comportamentos alimentares durante a actividade, variando entre a aceitação total, o consumo parcial e a recusa. A identificação das razões por trás destas reacções poderá contribuir para ajustar futuras intervenções alimentares neste e noutros contextos educativos semelhantes.

Diante do cenário observado na actividade de distribuição de sumo natural na Escolinha Comunitária do Picoco, emergiu a necessidade de compreender os factores subjacentes à recusa

ou ao consumo parcial da bebida por parte de algumas crianças. Assim, formulou-se a seguinte questão de investigação: quais são os factores que levaram algumas crianças da Escolinha Comunitária do Picoco a não consumirem ou a não terminarem o sumo natural oferecido pela AMOSAN?

Com base nas observações em campo e na literatura sobre comportamento alimentar infantil, foram levantadas quatro hipóteses orientadoras para o estudo. A primeira hipótese (H1) considera que algumas crianças podem ter recusado ou não terminado o sumo devido ao sabor ou aroma pouco familiar, provocando uma reacção de estranheza ou desagrado sensorial. A segunda hipótese (H2) aponta para a influência dos hábitos alimentares anteriores, nomeadamente o consumo regular de bebidas industrializadas, o que poderá ter reduzido o interesse por uma bebida natural menos doce ou menos processada. A terceira hipótese (H3) propõe que a recusa tenha sido influenciada pela opinião ou comportamento de colegas, sugerindo a existência de uma pressão social ou efeito de grupo entre as crianças. Por fim, a quarta hipótese (H4) considera que a forma de apresentação do sumo – incluindo aspectos como a temperatura, a aparência visual e o tipo de recipiente utilizado – poderá ter interferido negativamente na sua aceitação.

Estas hipóteses permitiram orientar a recolha e a análise dos dados, oferecendo uma base interpretativa para a compreensão do fenómeno observado.

A recusa de alimentos saudáveis por crianças em idade pré-escolar é um fenómeno que pode comprometer os esforços de promoção da saúde e prevenção da malnutrição infantil. Este estudo reveste-se de especial importância por emergir de uma experiência de campo real, em que se procurou introduzir uma bebida natural como alternativa às opções industrializadas. A motivação central reside no desejo de compreender os factores que limitam ou favorecem a aceitação alimentar neste grupo etário.

A Escolinha Comunitária do Picoco foi seleccionada como local de estudo por permitir contacto directo com as práticas de alimentação colectiva em ambiente educativo. Institucionalmente, a investigação contribui para que organizações como a AMOSAN ajustem as suas acções de forma mais eficaz, com base em evidências empíricas. Socialmente, o trabalho favorece a criação de abordagens mais sensíveis às preferências e contextos culturais das crianças.

## **2. Referencial Teórico**

O comportamento alimentar infantil é influenciado por uma ampla variedade de factores que vão desde as características sensoriais dos alimentos até ao contexto social e ambiental em que a refeição ocorre. Compreender estes factores é fundamental para explicar a aceitação ou a recusa de alimentos saudáveis, como os sumos naturais, especialmente em contextos educativos e comunitários.

### **2.1. Fatores sensoriais e biológicos**

As características organolépticas dos alimentos — como o sabor, a textura, o aroma e a cor — exercem um papel determinante na aceitação alimentar por parte das crianças. A literatura reconhece que os primeiros anos de vida são marcados por uma elevada sensibilidade sensorial, o que pode levar à rejeição de alimentos com sabores amargos, ácidos ou com texturas consideradas “estranhas” (Ventura & Worobey, 2013).

Estudos indicam que a familiaridade é um elemento chave: alimentos introduzidos pela primeira vez podem ser rejeitados com maior frequência, não por serem intrinsecamente desagradáveis, mas por serem desconhecidos (Birch, 1999). No caso dos sumos naturais, a ausência de adição de açúcar, as possíveis variações de consistência e os aromas próprios das frutas podem provocar reacções de recusa, sobretudo entre crianças habituadas a bebidas artificiais com sabores padronizados.

De acordo com Santos et al. (2015), “o gosto é uma construção social e sensorial, e o processo de aceitação alimentar deve considerar a adaptação progressiva do paladar infantil, respeitando as suas preferências sem descurar os objectivos nutricionais” (p. 27). Portanto, uma introdução gradual e repetida, associada a experiências positivas de consumo, pode melhorar a aceitação de sumos naturais.

### **2.2. Influência familiar e social**

Os hábitos alimentares não se formam exclusivamente na relação individual da criança com o alimento. Eles são moldados por um contexto social mais alargado, incluindo o ambiente familiar,

as práticas educativas e o comportamento dos pares. Birch e Fisher (1998) demonstraram que crianças tendem a imitar as escolhas alimentares de modelos significativos, como pais, educadores e colegas de grupo.

Em ambientes escolares, a influência dos pares pode funcionar tanto como um estímulo quanto como uma barreira. Uma criança que observa colegas recusarem determinado alimento pode sentir-se encorajada a fazer o mesmo, por imitação ou receio de exclusão (Rozin, 2002). A pressão do grupo e o desejo de pertença tornam-se, assim, factores relevantes na análise do consumo alimentar infantil.

No contexto moçambicano, onde a cultura alimentar é fortemente influenciada pelas práticas domésticas, os comportamentos observados na escola podem reflectir preferências adquiridas em casa, como o consumo habitual de bebidas industrializadas, com sabores intensos e adição de açúcar. Esta discrepância entre o sabor dos sumos naturais e o padrão alimentar doméstico pode explicar a recusa parcial ou total observada em algumas crianças.

### **2.3. Apresentação e contexto da refeição**

A forma como os alimentos são apresentados tem impacto directo na sua aceitação, sobretudo entre o público infantil. Estudos mostram que crianças são sensíveis à aparência (cor, consistência), à temperatura e ao recipiente em que os alimentos são servidos (Nicklaus, 2016). Um sumo servido morno, por exemplo, ou num copo visualmente pouco apelativo, pode ser recusado mesmo que o sabor seja aceitável.

Além disso, o contexto em que a alimentação decorre — se é tranquilo, se há incentivo positivo por parte dos adultos, se há tempo suficiente para saborear — também influencia a experiência de consumo. Segundo os princípios da educação alimentar infantil, um ambiente acolhedor e não coercivo contribui para uma maior predisposição à experimentação alimentar (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2006).

No caso da actividade realizada pela AMOSAN, a apresentação visual do sumo e o contexto da sua distribuição devem ser considerados elementos que possam ter influenciado o comportamento alimentar das crianças.

### 3. Metodologia

Este estudo adoptou uma **abordagem mista**, combinando técnicas qualitativas e quantitativas, com o objectivo de compreender, de forma mais ampla e aprofundada, os factores que influenciaram a aceitação ou recusa de sumo natural por crianças da Escolinha Comunitária do Picoco. A investigação foi desenvolvida no âmbito de um **estudo de caso**, centrado num contexto real, delimitado e observável, o que permitiu recolher dados descritivos e interpretativos directamente do campo.

Trata-se de um estudo de caso com abordagem mista, em que a vertente qualitativa permitiu analisar os significados, atitudes e percepções dos actores envolvidos (crianças, educadores e pais), enquanto a vertente quantitativa proporcionou a sistematização numérica de comportamentos alimentares observados e respostas a questionários. Esta combinação metodológica foi fundamental para captar tanto os padrões de comportamento (quantitativos) como as suas motivações subjacentes (qualitativas), em conformidade com Creswell e Plano Clark (2018).

Os participantes foram seleccionados de forma intencional, com base na sua relação directa com a actividade de distribuição de sumo. A amostra incluiu:

- Crianças: 137 alunos da Escolinha Comunitária do Picoco que participaram na actividade de consumo de sumo natural promovida pela AMOSAN;
- Educadores e auxiliares: 4 profissionais que actuaram na supervisão e apoio durante a actividade;
- Pais ou encarregados de educação: 10 participantes seleccionados para fornecer informações sobre os hábitos alimentares das crianças em casa.

A recolha de dados foi realizada através de três técnicas complementares:

1. **Observação directa sistemática:** Foi utilizada uma grelha de observação com categorias predefinidas para registar os comportamentos das crianças durante a actividade (consumo completo, parcial, recusa total, reacções faciais). Estes dados foram posteriormente tratados em termos de frequência e percentagem, constituindo a base da componente quantitativa do estudo.

2. **Entrevistas semiestruturadas:** Realizadas com educadoras e auxiliares, permitiram explorar qualitativamente as percepções sobre a aceitação do sumo, as reacções das crianças e factores contextuais observados. As entrevistas foram gravadas com consentimento prévio e transcritas para análise de conteúdo.
3. **Questionários mistos:** Aplicados a pais e encarregados de educação, os questionários continham perguntas fechadas (quantificáveis) sobre hábitos alimentares e consumo de sumos, e perguntas abertas para recolha de opiniões e experiências. Os dados fechados foram analisados estatisticamente em termos de frequência, enquanto as respostas abertas foram submetidas a análise temática.

A análise dos dados seguiu dois percursos complementares:

- **Análise quantitativa descritiva:** Os dados recolhidos por observação directa e pelas perguntas fechadas dos questionários foram organizados em tabelas de frequência e analisados em percentagens, permitindo identificar o padrão predominante de comportamento alimentar (consumo total, parcial ou recusa do sumo).
- **Análise qualitativa de conteúdo:** As entrevistas e as respostas abertas dos questionários foram submetidas à análise de conteúdo temática (Bardin, 2011), visando identificar categorias explicativas relacionadas com factores sensoriais, hábitos alimentares prévios, influência social e apresentação do sumo.

Este tratamento articulado dos dados permitiu triangular as informações recolhidas e conferir maior **validade interpretativa** às conclusões do estudo.

#### 4. Apresentação e Análise dos Resultados

A actividade de distribuição de sumo natural na Escolinha Comunitária do Picoco envolveu 137 crianças. Durante a observação directa, registaram-se três comportamentos principais em relação ao consumo do sumo:

- Um grupo minoritário de crianças recusou totalmente o consumo (cerca de 5%);
- Um grupo intermédio **consumiu parcialmente** o conteúdo do copo, deixando uma parte por terminar (aproximadamente 8%);
- A grande maioria, **87% das crianças, consumiu o sumo por completo.**

Estas três respostas distintas foram analisadas à luz dos factores sensoriais, sociais e contextuais explorados no referencial teórico.

As crianças que não consumiram o sumo apresentaram, segundo a observação, sinais de rejeição imediata — como franzir o nariz, afastar o copo com as mãos ou verbalizar desagrado. Em entrevistas com educadores, foi referido que estas crianças raramente consomem frutas no dia-a-dia, estando habituadas a bebidas adoçadas artificialmente, como refrigerantes ou produtos industrializados.

Este comportamento confirma a hipótese H1, relacionada com a desfamiliarização sensorial, nomeadamente o sabor e o cheiro naturais da bebida, que podem contrastar com os sabores artificiais a que estão habituadas (Ventura & Worobey, 2013; Birch, 1999). Além disso, a temperatura ambiente do sumo, servido sem refrigeração, pode ter contribuído para o desagrado.

Quanto a crianças que consumiram parcialmente o sumo, este grupo foi caracterizado por hesitação: algumas crianças começaram por provar, mas interromperam o consumo após alguns goles. Foram observadas expressões de dúvida ou desagrado moderado. Em certos casos, as auxiliares tentaram encorajar as crianças a continuar, sem sucesso.

As respostas dos encarregados de educação indicam que muitas destas crianças demonstram comportamentos selectivos em casa, rejeitando sabores novos ou naturais. Isto reforça a hipótese

H2 — o impacto dos hábitos alimentares prévios, onde a ausência de exposição a frutas e sumos naturais limita a predisposição para o consumo.

Além disso, como apontado por Birch e Fisher (1998), a influência social pode ter sido relevante. Notou-se que algumas crianças deixaram o sumo após observar que colegas próximos também não o terminaram, o que sustenta a hipótese H3.

Todavia, a maior parte das crianças mostrou comportamentos positivos durante a actividade: seguraram o copo com interesse, beberam de forma contínua e algumas pediram para repetir. Este grupo revelou maior familiaridade com o sabor e o tipo de bebida, sendo apontado pelos educadores como composto, em grande parte, por crianças que consomem frutas com frequência.

O consumo completo por parte da maioria sugere que, quando o alimento saudável é previamente conhecido, e o contexto de refeição é positivo, a aceitação tende a ser elevada. Neste caso, a presença de colegas que também consumiam e o ambiente lúdico da actividade podem ter funcionado como facilitadores (Rozin, 2002; Nicklaus, 2016).

Embora o sumo tenha sido bem recebido pela maioria, os educadores relataram que a cor pouco intensa, o copo simples e descartável e a temperatura morna da bebida foram aspectos que poderiam ser melhorados. Tais factores estão directamente relacionados com a hipótese H4 — a forma de apresentação pode interferir na percepção de qualidade e atractivo do alimento (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2006).

A análise dos dados revela, assim, que a aceitação do sumo natural pelas crianças é influenciada por múltiplas variáveis inter-relacionadas, entre elas a experiência prévia com alimentos similares, o contexto social da refeição, a forma como o alimento é servido e o ambiente afectivo em que decorre o consumo.

## 5. Considerações Finais

O presente estudo procurou compreender os factores que influenciam a aceitação ou recusa de sumos naturais por crianças em contexto escolar comunitário, tendo como base a experiência concreta vivida na Escolinha Comunitária do Picoco. A observação directa permitiu identificar três perfis de comportamento alimentar entre as crianças: um grupo minoritário que recusou totalmente o sumo, outro que o consumiu parcialmente, e uma maioria significativa (87%) que o ingeriu por completo.

A análise revelou que a aceitação do sumo está fortemente condicionada por factores sensoriais — como o sabor e o cheiro —, mas também por elementos sociais, como a influência dos pares, e por aspectos contextuais, nomeadamente a forma de apresentação da bebida. A familiaridade prévia com o alimento e os hábitos alimentares desenvolvidos no ambiente familiar mostraram ser determinantes na forma como as crianças responderam à proposta de introdução de um alimento saudável.

As hipóteses levantadas foram em grande medida confirmadas: o sabor pouco familiar, os hábitos alimentares baseados em produtos industrializados, o comportamento dos colegas e a apresentação visual e sensorial do sumo influenciaram directamente a aceitação do mesmo. Verificou-se que a recusa ou o consumo parcial não decorrem, necessariamente, de rejeição absoluta ao produto, mas sim de um processo de adaptação sensorial e social que requer tempo, repetição e contexto favorável.

## 6. Sugestões

Com base nos resultados, sugerem-se algumas recomendações para instituições como a AMOSAN e para outros actores envolvidos na promoção de hábitos alimentares saudáveis:

1. **Repetição e exposição gradual:** A introdução de sumos naturais deve ocorrer de forma progressiva, permitindo que as crianças se familiarizem com sabores menos doces e com texturas naturais.
2. **Educação alimentar integrada:** Actividades lúdicas e educativas sobre frutas e alimentação saudável devem anteceder e acompanhar a distribuição dos sumos, de modo a preparar o paladar e o entendimento das crianças.
3. **Atenção à apresentação:** Investir na temperatura adequada (preferencialmente fresca), na utilização de copos mais atractivos e na valorização visual da bebida pode aumentar a sua aceitabilidade.
4. **Envolvimento das famílias:** Sensibilizar os encarregados de educação para reduzirem a oferta de bebidas industrializadas em casa e incentivarem o consumo de frutas e sumos naturais pode reforçar os efeitos da intervenção escolar.
5. **Observação contínua e adaptação:** Monitorizar a aceitação ao longo do tempo e adaptar as estratégias consoante os perfis das crianças permitirá maior eficácia na implementação de acções alimentares sustentáveis.

## 7. Referências bibliográficas

Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annual Review of Nutrition*, 19(1), 41–62.

Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 539–549.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. 3rd ed. Thousand Oaks: SAGE Publications.

Nicklaus, S. (2016). The role of food experiences during early childhood in food pleasure learning. *Appetite*, 104, 3–9.

Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2006). School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutrition*, 4(1a), 131–139.

Rozin, P. (2002). Human food intake and choice: Biological, psychological, and cultural perspectives. In *Psychological theories of eating* (pp. 23–52).

Santos, C., Monteiro, M., & Ferreira, S. (2015). *Educação alimentar em contexto escolar: desafios e estratégias*. Lisboa: Instituto de Saúde Ambiental.

Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Stake, R. E. (1995). *The Art of Case Study Research*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Ventura, A. K., & Worobey, J. (2013). Early influences on the development of food preferences. *Current Biology*, 23(9), R401–R408.