

# Oficinas culinárias: uma forma estratégica de incentivar o consumo de alimentos saudáveis

Talleres de cocina: una forma estratégica para fomentar el consumo de alimentos saludables  
Cooking workshops: a strategy way to encourage consumption of healthy foods

\*Discente do curso de nutrição do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP)

\*\*Docente do curso de nutrição do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP) (Brasil)

Cristiane Barros Lima\*

Alessandra Mira de Souza\*

Sara de Lima Salgueiro Soares\*

Márcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro\*\*  
[marciasalgueironutricionista@yahoo.com.br](mailto:marciasalgueironutricionista@yahoo.com.br)

## Resumo

**Objetivo:** estimular os alunos do 6º ano do ensino fundamental II de uma escola privada da zona sul de São Paulo a consumirem lanches saudáveis por meio de oficinas culinárias. **Método:** experimento caracterizado como estudo de intervenção, envolvendo 68 alunos dos períodos manhã e tarde de uma Escola de Ensino Básico da zona sul de São Paulo. No experimento foi utilizada oficina culinária como estratégia para o preparo de um lanche saudável. Após a degustação os alunos preencheram um questionário para a avaliação da aceitação dos lanches preparados e a frequência de consumo de verduras e legumes na dieta habitual. **Resultados:** foi verificado que dos 68 alunos, 23 (33,8%) consumiam verduras e legumes 1 vez por dia, 32 (47%) consumiam 2 vezes por dia, 2 (2,9%) consumiam 1 vez por semana, 5 (7,3%) consumiam 2 dias na semana e 6 (8,8%) não consumiam. Observou-se que 56 (82,3%) alunos responderam que ofereceriam o sanduíche que haviam preparado para os pais, enquanto apenas 1 (1,4%) respondeu que não ofereceria; 7 (10,2%) afirmaram que talvez oferecessem e 4 (5,8%) alunos responderam que nunca ofereceriam. Somente 1 (1,4%) aluno atribuiu nota zero, 5 (7,3%) atribuiu nota 5, 11 (16,1%) alunos atribuiu nota 7 e 51 (75%) atribuíram nota 10 aos lanches elaborados. **Conclusão:** as oficinas de culinária de fato exercem ampla influência sobre os hábitos alimentares. Sendo utilizada como estratégia educativa, desenvolvem na criança não apenas a criatividade, mas o prazer da incorporação de alimentos mais saudáveis na sua rotina

**Unitermos:** Obesidade. Adolescente. Oficinas culinárias. Educação nutricional.

## Abstract

**Objective:** encourage students of 6th grade of Primary Private School in the south zone of São Paulo to consume healthy snacks through cooking workshops. **Method:** an experiment characterized as an intervention study, involving 68 students of the morning and afternoon periods of a primary school in the south region of São Paulo. In the experiment a culinary workshop was utilized as a strategy to prepare a healthy snack. After tasting, the students filled a survey to evaluate the acceptance of the snacks prepared and the frequency of consumption of vegetables in their regular diet. **Results:** it was verified that of 68 students, 23 (33.8%) eat vegetables once day, 32 (47%) eat twice day, 2 (2.9%) eat once week, 5 (7.3%) eat twice day at week and 6 (8.8%) do not eat. According to these analyses 56 (82.3%) of the students answered they offer snack prepared for parents, while only 1 (1.4%) answered they do not offer 7 (10.2%) said perhaps offer it and 4 (5.8%) of adolescents answered never offer it. Only 1 (1.4%) students assigned low marks, 5 (7.3%) assigned full marks for snack prepared. **Conclusion:** the cooking workshops indeed exert ample influence over nutritional habits. Being used as an educational strategy, develops in students not only creativity, but the pleasure of incorporating healthier food into your routine.

**Keywords:** Obesity. Adolescent. Cooking workshops. Nutrition education.

## Resumo

**Objetivo:** estimular a los alumnos del 6º año de la enseñanza fundamental II, de una escuela particular de la zona sur de San Pablo, a consumir alimentos saludables por medio de talleres culinarios. **Método:** experimento caracterizado como estudio de intervención, comprendiendo a 68 alumnos de los turnos de la mañana y tarde de una escuela primaria de la región sur de Sao Paulo. En el experimento fue utilizado un taller culinario como estrategia para la preparación de una merienda saludable. Después de la degustación los alumnos completaron un cuestionario para evaluar la aceptación de las meriendas preparadas y la frecuencia de consumo de verduras en la dieta regular. **Resultados:** fue verificado que de los 68 alumnos, 23 (33,8%) consumían verduras y legumbres 1 vez por día, 32 (47%) consumían 2 veces por día, 2 (2,9%) consumían 1 vez por semana, 5 (7,3%) consumían 2 días a la semana y 6 (8,8%) no consumían. Se observó que 56 (82,3%) alumnos respondieron que el sándwich que habían preparado se lo ofrecería a sus padres, mientras que únicamente 1 (1,4%) respondió que no lo ofrecería. 7 (10,2%) afirmaron que tal vez lo ofrecerían y 4 (5,8%) alumnos respondieron que nunca lo ofrecerían. Solamente 1 (1,4%) alumno atribuyó nota cero, 5 (7,3%) atribuyeron nota 5, 11 (16,1%) alumnos atribuyeron nota 7 y 51 (75%) atribuyeron nota 10 a los sándwiches preparados. **Conclusión:** los talleres de cocina de hecho ejercen una amplia influencia sobre los hábitos de alimentación. Siendo utilizados como una estrategia educativa, desarrollan en el niño no solo la creatividad, sino también el placer de incorporar alimentos más saludables en su rutina.

**Palabras clave:** Obesidad. Adolescente. Talleres culinarios. Educación nutricional.

Recepção: 17/11/2014 - Aceitação: 20/01/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, Nº 202, Marzo de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

## Introdução

A obesidade tem sido apresentada como um sério problema de saúde pública da atualidade e por sua vez ganhando destaque no cenário epidemiológico mundial. O progresso da prevalência de sobrepeso e obesidade em idades cada vez mais prematuras tem chamado a atenção e despertado a preocupação de pesquisadores e profissionais da área de saúde, em razão dos danos e agravos à saúde provocados pelo excesso de peso, tais como hipertensão arterial, cardiopatias, diabetes, hiperlipidemias, dentre outras (ENES e SLATER, 2010).

A patogênese da obesidade é decorrente da combinação de vários elementos e envolve uma complexa interação de fatores genéticos com fatores ambientais. Essa desordem nutricional tem sido vista na adolescência apenas como um problema estético, entretanto, tem sido observado significativo aumento de fatores de risco cardiovasculares, provavelmente em razão das alterações metabólicas relacionadas ao excesso de peso. Desde então, estratégias de tratamento da obesidade na infância e adolescência têm sido propostas (AMÉLIO et al. 2009).

Segundo a organização Mundial de Saúde, a adolescência confere as idades entre 10 e 19 anos. Esta é por sua vez, uma fase da vida onde há inter-relação de vários fatores que influenciam de maneira direta ou indireta o comportamento alimentar. Os fatores externos são a família, amigos, a atitude dos pais e amigos, mídia, fastfood, entre outros. Por sua vez, os fatores internos são constituídos pelas necessidades e características psicológicas, imagem corporal, valores e experiências pessoais, autoestima, preferências alimentares, saúde e desenvolvimento psicológico (VÍTOLO, 2008)

Na fase da adolescência, o indivíduo sofre mudanças fisiológicas e psicossociais, colaborando assim para a vulnerabilidade característica desse grupo populacional. Os adolescentes podem ser considerados um grupo de risco nutricional, devido à sua dieta inadequada decorrente do aumento das necessidades energéticas e de nutrientes para atender à demanda do crescimento (ENES e SLATER, 2010).

Nos dias atuais a população em geral apresenta pouco consumo de frutas e hortaliças, entretanto, consomem elevado teor de gorduras saturadas e trans, e carboidratos simples (doces, balas, açúcares), sendo considerados fatores de risco para doenças crônicas e obesidade (SOUZA et al. 2011). A educação alimentar através da mudança de estilo de vida compreende hábitos alimentares corretos, utilizando técnicas adequadas de preparo de alimentos e mudança de comportamento (TORAL, CONTI e SLATER, 2009).

A oficina culinária, por exemplo, é abordada como objeto de estudos alimentares e nutricionais, e de intervenções que visem mudanças alimentares. Ela funciona como um meio que permite acessar informações sobre procedimentos com alimentos que podem melhorar a qualidade da informação sobre o consumo e as práticas alimentares como um espaço eficaz para intervenções (DIEZ-GARCIA e CASTRO, 2011).

A oficina culinária pode fazer com que o indivíduo modifique sua realidade sem destruir hábitos e costumes culturais. O indivíduo é capaz de reproduzi-la, seguindo passos, como num livro de receitas, e atingir assim melhores resultados em sua saúde através de um processo educacional (CASTRO et al. 2007).

Este trabalho teve por objetivo estimular os alunos do 6º ano do ensino fundamental II de uma escola privada da zona sul de São Paulo a consumirem lanches saudáveis por meio de oficinas culinárias.

## Método

O experimento caracteriza-se como estudo de intervenção, numa abordagem quantitativa. Este estudo se refere àquele no qual o pesquisador incentiva a mudança dos hábitos alimentares (DIEZ-GARCIA e CASTRO, 2011).

O estudo foi realizado em uma Escola de Ensino Básico de um Centro Universitário na zona sul de São Paulo. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade, protocolo número 032/2011.

A pesquisa foi realizada com alunos do 6º ano do Ensino Fundamental II dos períodos matutino e vespertino no mês de novembro de 2011. O convite foi feito pessoalmente pelo pesquisador e por sua equipe, em sala de aula após autorização dos coordenadores da escola. Nessa oportunidade foi distribuído o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) em duas vias para que os alunos apresentassem aos seus pais ou responsáveis um documento que esclarecesse a intervenção a ser realizada. Como critério de inclusão, participaram da oficina culinária somente os alunos que aceitaram o convite.

## Estratégia

A estratégia escolhida para envolver os alunos para o consumo de lanches saudáveis foi a oficina culinária, a qual oferece um ambiente favorável à transmissão de informações e a sua proposta envolve convívio social na elaboração do sanduíche saudável, estimulação sensorial e visual, e conseqüentemente maior facilidade para modificar os hábitos alimentares (CASTRO et al.2007).

Antes dos alunos iniciarem as atividades, foi feita uma breve explicação sobre a importância da escolha de alimentos saudáveis na fase de desenvolvimento que se encontram.

Para o desenvolvimento da receita do sanduíche utilizou-se os seguintes ingredientes: pão de forma, pão de hambúrguer, tomate, alface, cenoura, pepino, cebola, azeite de oliva, maionese, ketchup, queijo prato fatiado, hambúrguer de soja, atum e cebolinha.

A oficina culinária aconteceu no laboratório de Técnica Dietética do Centro Universitário da seguinte forma: ao chegarem ao laboratório os alunos foram orientados para a higienização das mãos e em seguida receberam uma touca para proteção dos cabelos. Logo após, os mesmos foram orientados a entrarem no laboratório e a formarem grupos compostos por seis alunos e se distribuírem nas bancadas.

Em seguida foi realizada uma breve apresentação à respeito dos ingredientes que constavam nas bancadas para a preparação dos lanches. No preparo do sanduíche foram utilizados utensílios como: pratos, talheres e guardanapos. Cada grupo deveria montar dois sanduíches conforme o gosto do grupo e ao final da preparação o lanche foi repartido para que todos os componentes do grupo degustassem.

Após a degustação os alunos preencheram um questionário para avaliação da aceitação dos sanduíches preparados por eles mesmos. Nesse questionário tinha uma questão que avaliava a frequência de consumo de verduras e legumes na dieta habitual. O questionário constava as seguintes perguntas:

1. Com que frequência você utiliza as verduras e legumes como: alface, tomate, cenoura, beterraba entre outras na sua alimentação?

A esta pergunta os alunos tinham as seguintes opções:

1 vez por dia, 2 vezes por dia, 2 dias na semana, 1 vez por semana e não consumiam.

2. Se você preparasse este sanduíche em sua casa ofereceria para os seus pais ou seus amigos?

As opções de resposta eram:

Sim, não, talvez e nunca.

3. Se você pudesse dar uma nota para o seu sanduíche, que nota daria?

As opções eram:

Notas zero, cinco, sete e dez.

## Resultados

A população estudada foi composta por 33 alunos de ambos os sexos do período da manhã e 35 do período da tarde, com idade entre 10 e 13 anos.

Os resultados obtidos pelo questionário de avaliação mostram que dos 68 alunos que participaram da oficina culinária no período da manhã e tarde, 23 deles consumiam verduras e legumes 1 vez por dia, 32 consumiam 2 vezes por dia, 2 consumiam 1 vez por semana, 5 consumiam 2 dias na semana e 6 não consumiam (Figura 1).

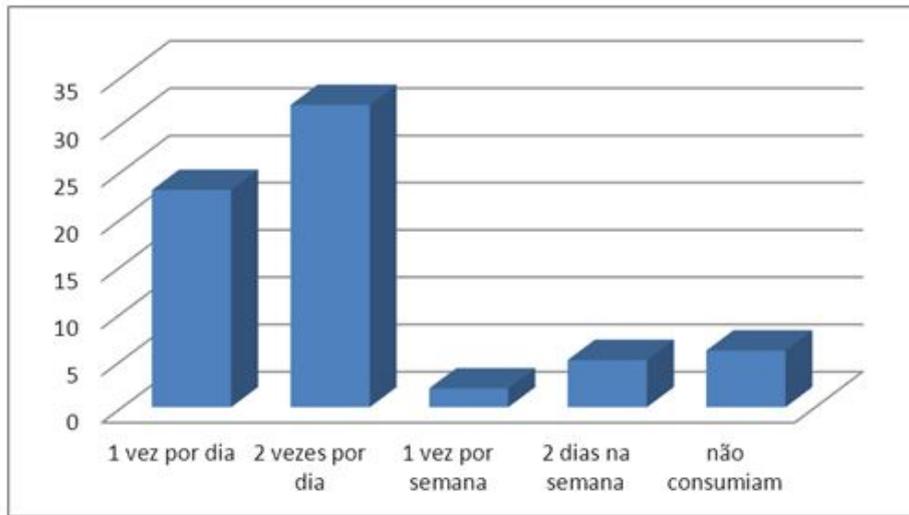


Figura 1. Distribuição de resultados relacionados a frequência de consumo de verduras e legumes pelos alunos do 6º ano, Escola Privada de Ensino Básico, SP, 2011

Em relação à pergunta número 2 do questionário, 56 alunos responderam que ofereceriam o sanduíche que haviam preparado para os pais, enquanto apenas 1 respondeu que não ofereceria, 7 afirmaram que talvez ofereceriam e 4 crianças responderam que nunca ofereceriam (Figura 2).

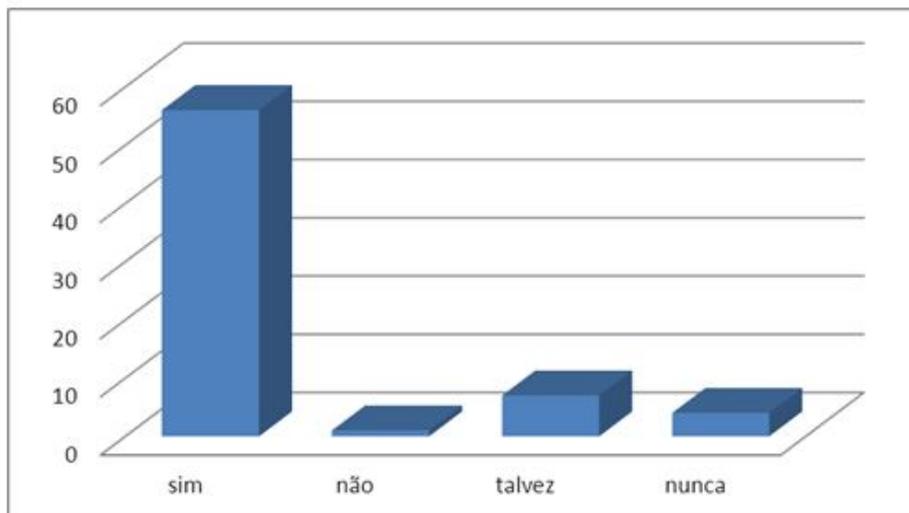


Figura 2. Distribuição de resultados relacionados ao oferecimento do sanduíche aos pais ou amigos pelos alunos do 6º ano, Escola Privada de Ensino Básico, SP, 2011

Com relação à pergunta número 3 foram atribuídas as seguintes respostas: somente um aluno atribuiu nota zero, 5 atribuíram nota 5, 11 alunos atribuíram nota 7 e 51 atribuíram nota 10 aos lanches elaborados (Figura 3).

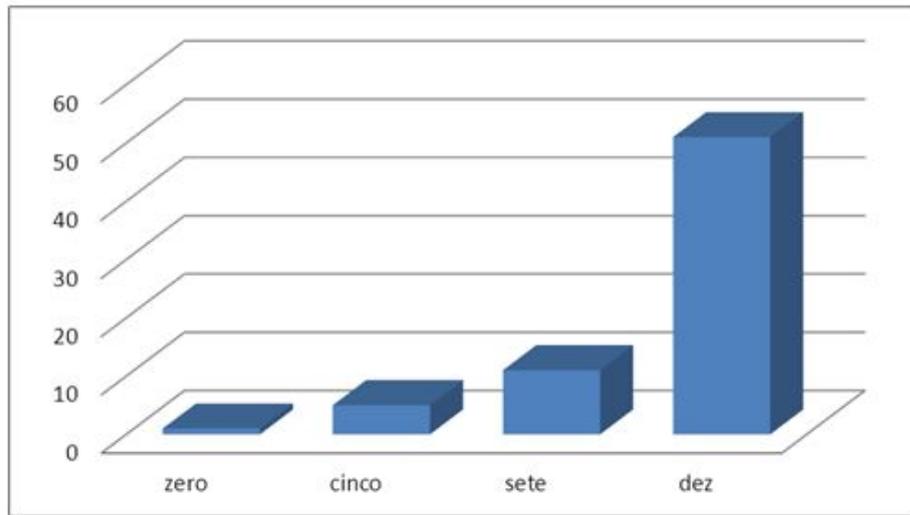


Figura 3. Distribuição de resultados relacionados a nota atribuída ao seu sanduíche, pelos alunos do 6º ano, Escola Privada de Ensino Básico, SP, 2011

## Discussão

O presente estudo contou com algumas limitações. Primeiramente, o tempo disponibilizado para a realização da oficina culinária foi considerado curto, uma aula de 45 minutos, pois tal atividade demandaria um pouco mais de tempo. Os alunos se envolvem nessa atividade e seria a oportunidade de aprofundar conhecimentos e experiências com os alimentos. Em segundo lugar, a baixa frequência com que a oficina culinária acontece na escola, apenas uma vez por ano. As ações educativas quando realizadas de forma sistemática são mais efetivas e promovem resultados mais consistentes do que aquelas que acontecem de forma pontual.

As práticas de oficinas culinárias influenciam crianças e adolescentes no conhecimento de práticas alimentares saudáveis através de aulas que são essenciais para mudanças no estilo de vida. O conhecimento de diferentes alimentos é fundamental para adquirir uma alimentação diversificada, o que por sua vez constitui um dos fatores primordiais para uma alimentação saudável (MAHAN, ESCOTT-STUMP e KRAUSE, 2010).

No presente estudo, foi observado que os alunos recusaram alguns alimentos como: cenoura, pepino e cebola alegando não gostar dos mesmos. Em estudo realizado por Oliveira et al (2003), verificou-se que a disponibilidade e o acesso ao alimento em casa, as práticas alimentares e o preparo do alimento, influenciam o consumo alimentar da criança. A população infantil é do ponto de vista psicológico, socioeconômico e cultural, influenciada pelo ambiente onde vive, que, na maioria das vezes é constituído pelo ambiente familiar. Dessa forma, as suas atitudes são, frequentemente, reflexos desse ambiente.

À medida que as crianças crescem, elas adquirem conhecimento e assimilam conceitos de pular refeição e de fazerem restrições. (MAHAN, ESCOTT-STUMP e KRAUSE, 2010). Os primeiros anos de vida são ideais para fornecer informação nutricional e promover atitudes positivas sobre todos os alimentos. Esta informação pode ser informal e natural e pode ocorrer em casa, com os pais como modelos e uma dieta com uma grande variedade de alimentos (RAMOS e STEIN, 2000). Os alimentos podem ser usados em experiências diárias para crianças que estão engatinhando e em idade pré-escolar e para promover o desenvolvimento da linguagem, cognição e comportamentos de autoajuda (MAHAN, ESCOTT-STUMP e KRAUSE, 2010).

Segundo Epstein et al (2001) a família é primordial na formação das práticas alimentares das crianças, através da aprendizagem social, tendo os pais como primeiros educadores. Estes atuam de forma poderosa, o que confere um comportamento que perdura ao longo dos anos. Desta forma, é nos primeiros meses de vida que se inicia a formação das práticas alimentares, trazendo benefícios ou não para a saúde na fase adulta.

Um estudo realizado sobre culinária como um método educativo dirigido a adolescentes e profissionais da saúde e educação, mostrou que oficinas culinárias além de incentivar a autonomia e proporcionar uma experiência criativa, propiciam também a reflexão sobre a relação construída com o comer e o preparar a comida ao longo da vida. Essa opção também permite a realização de ações educativas que valorizam os aspectos simbólicos da alimentação e o ato culinário como prática social (CASTRO et al, 2007)

No presente trabalho a maioria dos alunos ofereceria aos pais o lanche que haviam preparado o qual também foi bem aceito pelos mesmos. Isso mostra a importância de dar oportunidades para que crianças e adolescentes possam descobrir através de uma alimentação saudável os seus benefícios e assim passam a se interessar mais pelas refeições e pela elaboração das mesmas. Segundo Castro et al (2007), as oficinas culinárias proporcionam o aprendizado de uma forma diferente de se alimentar, e ao mesmo tempo fornece condições para escolhas por alimentos que beneficiem a saúde, e isso de uma forma menos mecânica e mais consciente no dia a dia.

Novos estudos devem ser realizados nessa área de incentivo às práticas de oficinas culinárias saudáveis, visando o preparo de lanches que são tão importantes quanto as refeições na contribuição da ingestão total diária de nutrientes. As escolhas cuidadosas por lanches nutritivos proporcionam menor risco ao aparecimento de cáries dentárias na infância e doenças crônicas na fase adulta como: diabetes melito, obesidade, doenças cardiovasculares e câncer (MAHAN, ESCOTT-STUMP e KRAUSE, 2010). Portanto, as oficinas de culinária além de proporcionarem conhecimento, o que por sua vez influenciará nas escolhas alimentares futuras, exercerá também efeito de forma significativa na qualidade de vida (DIEZ-GARCIA e CASTRO, 2011).

Para o aumento do consumo de vegetais faz-se necessário deixá-los disponíveis de uma forma prática onde a criança possa preparar seu lanche de uma maneira acessível como: deixando os alimentos higienizados e cortados em local de fácil acesso (MAHAN, ESCOTT-STUMP e KRAUSE, 2010). Vale ressaltar que o consumo desses alimentos nas refeições em família favorece o aumento do consumo dos mesmos pelas crianças e adolescentes (ADA, 2005).

## Conclusão

Pode-se concluir que os alunos ficaram estimulados a consumirem lanches saudáveis, uma vez que a maioria consumiu o lanche preparado e também demonstrou interesse em oferecer aos pais e prepará-lo em casa.

Mediante o trabalho realizado, nota-se a importância que a culinária exerce como objeto de estudos do campo da alimentação e nutrição e de intervenções que visem a mudanças alimentares. Sendo utilizada como um eixo estruturante, a culinária se mostra factível como estratégia educativa, desenvolvendo também na criança a autonomia e a criatividade, além de fazer com que a criança olhe o alimento não só com a finalidade de nutrir-se, mas também como forma de expressão e arte. Além de todos esses papéis exercidos por oficinas de culinária, elas por sua vez têm o poder de agregar pessoas. Portanto, incentivar a distribuição deste tipo de tarefa na família, certamente é uma estratégia não só para aproximar pessoas, mas também para a incorporação de alimentos mais saudáveis na sua rotina.

## Referências bibliográficas

- Amélio, G.M. et al. Controle da obesidade em adolescentes. Arq Bras Endocrinol Metab. 2009;53(2):252-261.
- American Dietetic Association: Position of the American Dietetic Association: Benchmarks for Nutrition Programs

in Child care settings, I Am Diet Assoc 105:979, 2005.

- Castro, I.R.R. et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais da rede de saúde e de educação. Rev.Nutr., Campinas, 20(6):571-588, nov/dez., 2007.
- Diez-Garcia, R.W.; Castro, I.R.R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição. Ciência e Saúde Coletiva, 16(1):91-98,2011.
- Enes, C.C.; Slater, B. Obesidade na adolescência e seus principais fatores determinantes. Rev Bras Epidemiol, 2010;13(1):163-71.
- Epstein, L.H. et al. Increasing fruit and vegetable intake and decreasing fat and sugar intake in families at risk for childhood obesity. Obes Res. 2001; 9(3):171-8.
- Mahan LK, Escott-Stump S. Krause. Alimentos, nutrição e dietoterapia. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.
- Oliveira, A.M. et al. Sobrepeso e obesidade infantil: influência de fatores biológicos e ambientais em Feira de Santana, BA. Arq Bras Endocrinol Metabol. 2003; 47(2):144-50.
- Ramos, M.; Stein, L.M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. J. Pediatr. (Rio J.). 2000; 76 (Supl.3): S229-S237.
- Souza, N.A. et al. Oficina Culinária: uma estratégia para incentivo do consumo de frutas e hortaliças para pacientes em sobrepeso e obesidade. Rev. Soc. Cardiol. São Paulo; 21(3 Supl. A):16-21, jul-set. 2011.
- Toral, N.; Conti, M.A.; Slater, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro,25(11):2386-2394, nov,2009.
- Vítolo, M.R. Nutrição: da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.