



## EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL ASSOCIADA A OFICINAS CULINÁRIAS COM ALUNOS EM UMA ESCOLA PÚBLICA

**Maria de Fátima Rezende**  
Universidade Federal de Pelotas  
fatimar98@hotmail.com

**Sônia Teresinha de Negri**  
Universidade Federal de Pelotas  
soniadm15@gmail.com

### Resumo

Atividades em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) visam práticas alimentares saudáveis. Objetivo: desenvolver ações extensionistas em EAN a escolares. Método: trata-se de pesquisa participante em cinco encontros, pela abordagem de alimentos-tema, princípios de nutrição e de medidas higiênicas. Realizaram-se oficinas culinárias e diálogos sobre os conhecimentos adquiridos. As falas foram analisadas em categorias. Resultados: os escolares demonstraram interesse pela culinária, auxiliaram nas preparações e na higiene da cozinha. Sobre as aversões a alimentos, houve superação ao degustarem os pratos elaborados. Os conhecimentos sobre alimentação e nutrição foram valorizados. Conclui-se que o grupo se constituiu agregador e facilitador nas atividades em EAN associadas a oficinas culinárias, contribuindo à formação dos escolares.

**Palavras-chave:** Educação alimentar e nutricional. Nutrição e gastronomia. Oficinas culinárias. Saúde na escola.

## FOOD AND NUTRITION EDUCATION ASSOCIATED COOKING WORKSHOPS WITH STUDENTS IN A PUBLIC SCHOOL

### Abstract

Activities in Food and Nutrition Education (EAN) aim at healthy dietary practices. Objective: to develop practical activities in EAN to school workshops. Methodology: a participatory research conducted in five meetings, beginning with the theme foods, nutrition and hygiene measures. Culinary workshops were made and dialogues about new knowledge. The responses were grouped into categories for analysis. Results: the students showed curiosity for cooking and helped in the preparations and in the cleaning of the kitchen. Aversions to food were suppressed when the students tasted the food that was cooked. Knowledge about food and nutrition was valued. We thus conclude that the group was aggregator and facilitator in the activities associated with EAN culinary workshops for students, contributing to their education.

**Keywords:** Food and nutrition education. Nutrition and gastronomy. Culinary workshops. Health in school.

## EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL ASOCIADAS CON TALLER DE COCINA CON ESTUDIANTES EN UNA ESCUELA PUBLICA

### Resumen

Actividades en Educación Alimentación y Nutrición (EAN) dirigidos a hábitos alimenticios saludables. Objetivo: Desarrollar acciones de extensión en EAN con escolares. Método: se trata de la investigación participativa en cinco encuentros, el enfoque de los alimentos temáticos, los principios de la nutrición y medidas higiénicas. Hubo talleres culinarios y diálogos sobre los conocimientos adquiridos. Los discursos fueron analizados en categorías. Resultados: Los escolares mostraron interés en la cocina, ayudaron en la preparación e higiene de la cocina. Acerca de las aversiones a la comida, hubo superación cuando degustaron los platos elaborados. El conocimiento sobre la alimentación y la nutrición valoraron. Se concluye que el grupo formado es agregador y facilitador en actividades en EAN asociadas con talleres culinarios, contribuyendo a la formación de los escolares.

**Palabras clave:** Educación nutricional y la alimentación. Nutrición y gastronomía. Talleres culinarios. Salud en la escuela



## INTRODUÇÃO

No Brasil, diante da transição nutricional, a última Pesquisa de Orçamento Familiar – POF aponta o aumento na prevalência de excesso de peso e do consumo de produtos industrializados, ricos em açúcar, gordura saturada e sódio, por crianças e adolescentes (BRASIL, 2010). Este quadro evidencia a necessidade do estímulo social ao consumo de alimentação balanceada. A Educação Alimentar e Nutricional - EAN é considerada uma importante estratégia para a promoção de práticas alimentares saudáveis, conforme definição constante no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (BRASIL, 2012). O processo educativo em si oferece condições de reflexão para as pessoas adotarem atitudes em alimentação, que as levem à condição nutricional mais satisfatória. Apresenta, ainda, função social que contribui para dirimir os desníveis entre os conhecimentos técnicos e os populares (CAMOSSA *et al.*, 2005). A associação entre conceitos da nutrição e os conhecimentos em gastronomia poderá resultar em um positivo cenário educacional em alimentação e nutrição, mas, dita associação ainda é um desafio nestes campos de atuação (GARCIA; CASTRO, 2011).

EAN é uma atividade inerente à prática do profissional de nutrição, prevista pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN, 2005) e realizá-la é, além de lidar com alimentos, lidar também com um universo de significados do comportamento alimentar. Ao nutricionista cabe identificar o modo educacional apropriado para a difusão do conhecimento, a fim de que as pessoas selecionem alimentos em quantidade e qualidade adequadas, de forma a assegurar a saúde do organismo. É importante levar em conta a renda média familiar e a disponibilidade dos alimentos em âmbito local, dentre outros aspectos sociais e culturais (BOOG, 2010). A abordagem em EAN deve se aproximar do cotidiano dos indivíduos e permitir o estabelecimento de vínculos entre o processo pedagógico, as realidades e as necessidades dos envolvidos (BRASIL, 2012).

Segundo Damatta (1987), a alimentação envolve diferentes aspectos que manifestam valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Afirma que os seres humanos não se alimentam de nutrientes, mas sim, de alimentos e preparações escolhidas e combinadas, com seus cheiros, cores, temperaturas, texturas e sabores. O cuidado com a alimentação favorece hábitos saudáveis e melhoria da qualidade de vida e este cuidado precisa ser ensinado, repetido e imitado até ser internalizado pelo indivíduo. Para Figueiredo *et al.* (2010), desenvolver EAN associada a oficinas culinárias pode fazer com que pessoas modifiquem sua realidade, sem alterar profundamente hábitos e costumes culturais. Passo a passo, elas vão atingindo melhores resultados na saúde,

## Educação alimentar e nutricional associada a oficinas culinárias com alunos em uma escola pública

decorrentes do processo educacional. As crianças na fase escolar estão receptivas a novos conhecimentos, além de serem disseminadoras em seus lares. Sendo assim, a comunidade escolar é um espaço considerado adequado para a realização de EAN. Em um trabalho realizado por Garcia & Castro (2011), a culinária foi abordada como objeto de estudo no campo da alimentação e nutrição, com intervenções no propósito de gerar mudança de comportamento alimentar. Entende-se que o interesse pelo alimento será tanto maior quanto mais atrativa for sua apresentação e, o consumo tenderá a ser efetivo se o prato estiver saboroso.

A difusão de informações sobre o valor nutritivo dos alimentos, aliada a esclarecimentos sobre modo de preparo e seu aproveitamento máximo são fatores que contribuem para evitar o desperdício, refletindo em benefício à população. Ações extensionistas para fins educativos sobre alimentação e, que contemplem as comunidades de baixa renda, são alternativas viáveis em direção às famílias beneficiadas. Objetiva-se, assim, a ampliação de conhecimentos e que passem a adotar técnicas de aproveitamento integral dos alimentos, em prol da promoção da saúde, da nutrição e da alimentação da população (BRASIL, 2006).

Apesar de avanços nas políticas públicas, permanecem hiatos entre estas e as ações efetivamente empreendidas, pois muitas são baseadas em modelos tradicionais, cujas estratégias voltam-se à prevenção e à recuperação da saúde, ao invés do enfoque à promoção da saúde ou segurança alimentar e nutricional (SANTOS, 2012). EAN associada a oficinas culinárias para escolares volta-se à necessidade de estímulos ao consumo de alimentos mais nutritivos.

O objetivo do presente estudo foi o de desenvolver ações extensionistas em Educação Alimentar e Nutricional - EAN associadas a oficinas culinárias em âmbito de uma escola pública, contribuindo para com a promoção da saúde alimentar e nutricional, melhoria na qualidade de vida e, orientação para cidadania por escolares.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como de abordagem qualitativa, do tipo pesquisa participante, na qual “o participante como observador não oculta totalmente suas atividades, mas revela apenas parte do que pretende” (JUNCKER, 1971 *apud* LÜDKE; ANDRÉ, 2007, p.29). O pesquisador participante deve explicar os objetivos do trabalho para o grupo e informar parcialmente sobre o que pretende, evitando alterações indesejadas no comportamento do grupo observado. Na pesquisa participante ocorre a observação direta pelo pesquisador no ambiente e



## Educação alimentar e nutricional associada a oficinas culinárias com alunos em uma escola pública

seu interesse é o de verificar como os problemas estudados se manifestam nas interações entre os sujeitos (LÜDKE; ANDRÉ, 2007). As atividades propostas a este estudo voltaram-se à Educação Alimentar e Nutricional - EAN associada a oficinas culinárias, para escolares de uma escola da rede pública estadual, no município de Pelotas, RS.

A escola em estudo está inserida em um bairro de periferia da cidade, caracterizado por ruas sem pavimentação e sem calçamento. Delimitando a escola há um muro alto e, logo em seguida a via pública, porém existem valas de drenagem pluvial onde constantemente se observa água parada e acúmulo de lixo. Os escolares são oriundos de famílias das classes D e E, desse bairro. Os escolares, alvo deste estudo, foram selecionados e convidados pela direção da escola, segundo seus critérios. Todos pertenciam ao primeiro ciclo do ensino fundamental e estavam alfabetizados. Vinte escolares passaram a integrar o grupo de convidados. A todos foi entregue a autorização por escrito através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, para assinatura dos pais ou responsáveis.

O estudo ocorreu em cinco encontros, cada qual abordando diferentes tópicos sobre os seguintes alimentos-tema: cereais, frutas e vegetais, leguminosas, ovos e leite. Cada encontro foi dividido em três etapas, sendo a primeira de caráter teórico, realizada em uma sala de aula por cerca de vinte minutos e destinada à verificação do reconhecimento e ao estudo do alimento-tema do dia. Valorizaram-se as experiências e os conhecimentos prévios sobre o alimento-tema, de forma dialógica. A segunda etapa consistiu na abordagem sobre os cuidados higiênicos em alimentação e no preparo de uma receita culinária, desenvolvida na cozinha da escola. Ao final da oficina culinária ocorreu o que se constituiu como terceira e última etapa, quando fora provocado o diálogo para abordagem pelos escolares sobre o assunto tratado, o prato elaborado e degustado. Cada encontro durou cerca de duas horas. Para a realização das atividades, contou-se com a participação de colaboradores, sendo acadêmicos de cursos de nutrição e de gastronomia. As atividades foram realizadas no período compreendido entre os meses de março a maio de 2014, aos sábados, dias não letivos, no turno matutino e em frequência quinzenal.

### Desenvolvimento dos encontros

A cada primeira etapa, após anunciado o alimento-tema a ser estudado no dia, os escolares recebiam uma folha de papel com desenhos de alimentos variados, onde deveriam assinalar somente aqueles por eles identificados como relacionados ao assunto em questão. Após, ocorria a apresentação teórica sobre o assunto, com apoio de lousa, figuras, *banners* e amostras de alimentos. Os temas foram desenvolvidos de forma dialógica, estimulando a participação dos escolares, com ênfase aos exemplos de alimentos pertencentes a cada grupo alimentício, modos



## Educação alimentar e nutricional associada a oficinas culinárias com alunos em uma escola pública

de consumo, nutrientes, benefícios para o organismo e as doenças decorrentes das deficiências. Excepcionalmente, no encontro sobre leguminosas, a folha de papel com desenhos foi substituída por amostras de diversas sementes e grãos *in natura* para que, individualmente, os escolares selecionassem aqueles reconhecidos por eles como pertencentes ao grupo em estudo.

Encerrada essa primeira etapa, os escolares recebiam noções de higiene pessoal, procediam a correta higienização de suas mãos, vestiam avental e touca descartável. Ao ingressarem na cozinha da escola, os escolares eram recebidos por estudantes de gastronomia, que os aguardavam com o pré-preparo dos ingredientes já executado. Assim, a segunda etapa deste estudo era iniciada com a apresentação da receita culinária, dos ingredientes a serem utilizados e da indicação do modo de preparo. Durante a elaboração do prato, todos os escolares eram estimulados a participar ativamente da oficina culinária, adotados os cuidados necessários para se evitarem riscos de acidentes. No decorrer da manipulação dos ingredientes, retomava-se a abordagem sobre os assuntos teóricos tratados anteriormente, reforçando os conceitos sobre alimentação saudável. Desse modo, as atividades em EAN se concretizavam na associação com as oficinas culinárias.

A terceira e última etapa do encontro ocorria no momento em que era finalizado o preparo do prato, observava-se o produto final e havia degustação. O diálogo era provocado novamente, a partir de questões norteadoras, a fim de se identificarem as apropriações do conhecimento e a aceitação dos alimentos abordados no dia, pelos escolares. As falas eram registradas por duas universitárias, no papel de observadoras, devidamente identificadas e apresentadas aos alunos desde o início do encontro.

Para análise dos resultados foram estabelecidas quatro categorias, construídas a partir das questões norteadoras associadas com as falas dos escolares, quais foram: aceitação do prato preparado, benefícios do alimento para a saúde, cuidados higiênicos na manipulação de alimentos e cuidados durante a compra e na conservação de alimentos.

O projeto de pesquisa obteve parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas sob nº 523.485/2014, contou com autorização da direção da escola e dos pais ou responsáveis para realização do estudo.



## RESULTADOS E ANÁLISES

A direção da escola indicou 20 alunos a participarem das atividades, dos quais 12 apresentaram os TCLE devidamente assinados, passando a integrar o grupo desse estudo. A idade variou de 10 a 12 anos e a mediana foi de 11 anos. Do primeiro ao quinto encontro, o número de escolares que frequentou as atividades foi de doze, oito, oito, cinco e seis, respectivamente. Assim, dos doze escolares que iniciaram o projeto, cinco participaram efetivamente de todos os encontros. Deduz-se que o regramento solicitado ao desenvolvimento das atividades, tais como comportamento e higiene pessoal exigidos aos alunos, podem ter influenciado na motivação à continuidade no estudo. Também, o dia da semana e horário podem ter influenciado na motivação e frequência, bem como nos dois últimos encontros a forte chuva e a queda da temperatura podem ter colaborado para ausência de alguns escolares. Em um estudo de Castro *et al.* (2007), que contou com a presença de adolescentes em oficinas culinárias, para alguns dos participantes a experiência culinária foi desconfortável por não se identificarem com este tipo de atividade. Esta observação pode ser projetada ao presente estudo e justificar a desistência na continuidade às oficinas culinárias, por alguns dos alunos inscritos.

### Primeira etapa:

O primeiro alimento-tema do estudo foi “cereais”, sendo os pães e a aveia os mais assinalados dentre as dez opções alimentícias apresentadas na folha de desenhos. Porém, alimentos de origem animal, frutas e verduras também receberam indicações, apontando desconhecimento dos grupos de alimentos, por alguns alunos.

Ao segundo encontro, o alimento-tema foi “frutas e vegetais” e a atividade de reconhecimento deste grupo obteve totalidade de acertos, tanto para as frutas como para os vegetais, pelos oito alunos presentes.

Sobre “leguminosas”, assunto do terceiro encontro, após a observação de grãos e sementes *in natura*, todos os alunos, individualmente, apontaram corretamente para ervilha, feijão preto e lentilha como exemplos de leguminosas. Mas, para outros alimentos deste grupo, menos usuais aos escolares, houve equívocos.

No encontro cujo tema era “ovos”, os escolares reconheceram o alimento e nas suas diferentes formas de apresentação e preparos, claramente visualizados nas figuras impressas em folha de papel. Na última atividade o tema foi “leite”, quando cinco escolares reconheceram este

## Educação alimentar e nutricional associada a oficinas culinárias com alunos em uma escola pública

alimento nas suas diferentes formas de embalagem. Os derivados como queijo e iogurte foram assinalados por todos os alunos (n=6).

A cada momento, após o reconhecimento do alimento-tema, seguiram-se as exposições teóricas sobre este alimento e os escolares foram estimulados a participar, dialogando. Nos encontros iniciais as manifestações dos alunos foram tímidas, demonstrando desconfiança, por vezes se mostrando desatentos. Porém, a cada novo encontro os escolares foram demonstrando interatividade e maior confiança no relacionamento, tornando-se mais participativos.

Do diálogo sobre cereais emergiram falas: “[cereal] é tipo aquela bolinha de chocolate que põe no leite”, sobre a utilização da farinha de trigo os alunos mencionaram “pizza”, “pão que faz em casa”, “bolinho”. Na abordagem sobre vegetais emergiram: “cenoura é bom para os olhos”, “eu gosto da beterraba cozida e não dela crua”, esta semana “eu comi banana”, “eu mamão”, “e eu, maçã”. No encontro sobre leite, comentaram “leite é bom”, “ele vem da vaca”, é vendido em “caixinha”, “saquinho”, “tem que estar no *freezer*”; citaram como exemplos de derivados do leite “iogurte” e “*toddynho*”. Sobre as leguminosas disseram consumir feijão e lentilha; quanto ao alimento que combina com feijão as respostas apontaram para o arroz. Ao serem questionados sobre os requisitos necessários para brincar, correr e estudar, responderam “porque comemos”, “comemos arroz e feijão”, “comemos legumes”. A respeito das frutas e dos vegetais as diferenças foram reconhecidas pela “cor”, “gosto”, “a laranja é redonda, a cenoura é comprida”, “vitaminas”. No encontro sobre alimentos proteicos a importância era dada pelas expressões: “tem que comer proteína porque se não formar muitos tijolinhos a gente não fica forte”; ao comprar ovos tem que “ver se não está rachado ou estragado”; podemos comer o ovo “cozido”, “omelete”, “no bolo”.

Em seguida à atividade que caracterizava a primeira etapa, passava-se à seguinte.

### Segunda etapa:

A segunda etapa se caracterizou pela oficina culinária, com preparo de uma receita cujo ingrediente principal era aquele que representava o alimento-tema do dia. Este momento oportunizou aos escolares uma participação ativa e em equipe, na preparação do prato. Aos alunos foram passadas as instruções sobre os cuidados higiênicos pessoais e em ambiente próprio para alimentação. As receitas preparadas visaram demonstrar novas alternativas às escolhas alimentares pelos escolares. Para encontro cujo tema abordou “cereais”, a receita foi “branquinho de arroz” (brigadeiro à base de arroz). Sobre “frutas e vegetais”, prepararam-se três tipos de sucos mistos: suco de couve com limão; suco de maçã, cenoura e limão e, suco de beterraba com laranja. No encontro sobre “leguminosas” ocorreu a preparação do bolo mulatinho, utilizando o

27





## Educação alimentar e nutricional associada a oficinas culinárias com alunos em uma escola pública

feijão preto cozido como ingrediente principal. Quando o assunto tratou sobre “ovos”, a receita preparada foi omelete colorida com cenoura e brócolis. No quinto e último encontro, tendo “leite” como alimento-tema, a receita preparada foi canjica com leite e coco ralado.

Quando os alunos ingressavam na cozinha, eram orientados a ficarem em volta da grande mesa, onde os utensílios estavam organizados e os ingredientes devidamente pré-preparados e proporcionados. A receita era então apresentada e iniciava-se a preparação, com auxílio dos escolares conforme as possibilidades. Os alunos aprenderam a higienizar os vegetais e as frutas, adicionar ingredientes picados no liquidificador, misturar massas, enrolar docinhos e, ao término dos trabalhos colaboraram com a limpeza geral. Na primeira oficina os escolares se mostraram arredios, dependendo de estímulos para participarem das atividades, o que foi ultrapassado no decorrer dos encontros, ao demonstrarem curiosidade pelas preparações culinárias.

Esta sequência de ações – apresentação de ingredientes, preparo e degustação, só foi alterada no encontro em que a receita escolhida foi o “bolo mulatinho”, à base de feijão preto. Nessa ocasião os alunos encontraram o prato pronto no início da oficina e foram convidados a provarem do bolo. Após, ao serem indagados sobre os possíveis ingredientes, não demonstraram associação com o momento imediatamente anterior, em que estudaram sobre leguminosas. A decisão de primeiramente apresentar a receita pronta foi tomada com o intuito de evitar qualquer tipo de reação preconceituosa em relação à preparação, uma vez que se tratava de receita inusitada. Somente após a degustação, o ingrediente principal (feijão preto) foi revelado. Partiu-se, então, ao preparo de nova receita, desta vez com a participação efetiva dos escolares. Para ilustrar o conteúdo teórico abordado em sala de aula, o bolo foi servido acompanhado de limonada, reforçando o ensinamento sobre a importância da vitamina C na absorção do ferro não-heme.

Quando algum aluno apresentava rejeição inicial a alimentos da oficina, principalmente como ocorreu em relação aos vegetais, a participação no grupo e na preparação dos pratos pareceu encorajar as degustações. Isso demonstra o significado positivo das atividades em EAN para grupos e pares, em que o comportamento passa a ser uma representação grupal e não mais, do indivíduo. A degustação finalizava a segunda etapa.

### **Terceira etapa:**

No presente estudo a terceira etapa visava à retomada dos conhecimentos abordados a cada encontro e, através de questões norteadoras, provocava-se o diálogo, cujas falas dos escolares foram organizadas em quatro categorias para fins do estudo.





**Primeira categoria: aceitação do prato preparado.**

Inicialmente, no primeiro encontro, os alunos demonstraram timidez e passividade, mas com o desenvolvimento das oficinas seguintes, estiveram mais à vontade nas atividades e se manifestaram com a autenticidade peculiar da sua faixa etária, opinando sobre as receitas e pratos que haviam ajudado a elaborar.

Na atividade com frutas e vegetais, a aceitação do suco de couve com limão recebeu aprovação pelos oito alunos, o de maçã com cenoura e limão por cinco e, o de beterraba com laranja por apenas três alunos. Houve manifestações de rejeição a este suco demonstrando aversões à beterraba. Na primeira degustação do bolo mulatinho houve positiva aceitação, quando provaram. Ao tomarem conhecimento do ingrediente feijão preto, manifestaram-se: “não é possível, mas vocês colocaram chocolate neste bolo”, “se a aula não fosse sobre feijão, eu ia pensar que ele [o bolo] era de chocolate”. Nenhum aluno conhecia esta possibilidade culinária. Quando acompanharam a execução de nova receita, suas reações demonstravam surpresas, incredulidade e duas alunas expressaram aversão pela inusitada receita. Mesmo assim, todos os escolares provaram do bolo. Desafio semelhante encontrou Castro *et al.* (2007, p.582), em um projeto empregando oficina culinária, quando adolescentes afirmaram ‘estou provando mais as coisas, aprendendo a não julgar a comida pela aparência’ e ‘criei curiosidade de experimentar alimentos que nunca tinha experimentado’.

Referente à omelete colorida, preparada no quarto encontro, responderam: “muito bom”, “eu quero a receita para fazer em casa”. No quinto e último encontro, os escolares ao serem informados sobre a preparação de canjica com leite e coco, manifestaram-se: “eu não gosto disso”, “na merenda elas [merendeiras] fazem com água e fica ruim”, “ah! ela [canjica] é de milho, eu gosto de milho”, “já que hoje tá muito frio, bem que poderia ser um chocolate quente, que tem leite, é saudável”.

A partir dos cinco encontros observou-se que as manifestações contrárias a alimentos, antes de serem manipulados nas oficinas culinárias, não impediram que os alunos degustassem o que fora preparado. Assim se constitui a importância das ações em EAN, quando se proporcionam reflexões sobre os hábitos alimentares e a reavaliação dos preconceitos aos alimentos nutritivos. As oficinas culinárias em grupo de escolares estimulam à reeducação alimentar e, segundo Camossa *et al.* (2005), a partir da educação problematizadora desenvolve-se a consciência crítica. Segundo Castro *et al.*, (2007), cada um tem autonomia suficiente para fazer suas escolhas e com escolares, assim também ocorre.

Neste estudo, a EAN proporcionou ao grupo de escolares conhecimentos em alimentação e nutrição, que ofereceram possibilidades de influências às próprias preferências e



## Educação alimentar e nutricional associada a oficinas culinárias com alunos em uma escola pública

escolhas alimentares. Para Castro *et al.* (op.cit.), é significativo conhecer o que cada realidade oportuniza, sendo assim, oferecer alimentos desconhecidos ou de baixa aceitação em oficina culinária na escola contribui para uma nova ressignificação da aceitabilidade dos alimentos. Como diz Freire (2002, p.21), “...somos seres determinados, mas não condicionados”, justificando-se o valor de processos educativos à saúde escolar.

### **Segunda categoria: benefícios dos alimentos para a saúde.**

Das falas dos escolares, abstraíram-se as seguintes:

- Nas frutas e nos vegetais encontramos: “vitamina”, “ferro”, “cálcio”, “fibras”.
- Por que esses sucos têm cores diferentes? “Porque tem sabor diferente”, “tem vitaminas diferentes”, “tem minerais diferentes”.
- O que é mineral? “Ferro”, “cálcio”.
- Podemos comer só a cenoura, beterraba ou só maçã? “Não, tem que comer colorido”.
- Que mineral importante há no feijão? “Ferro”.
- Podemos comer só arroz? “Não, tem que comer feijão também, combinando com arroz e a vitamina C”.
- Pode ser suco de pacotinho? “Não, porque eles põem muita coisa, açúcar”, “tem corante”, “coisa para dar gosto”, “tem que ser suco natural”.
- O que vocês dirão para uma criança com anemia? “Tem que comer comida saudável”, “arroz, feijão, vegetal”.
- Que alimento é rico em vitamina C? “Laranja”, “limão”, “maçã”.
- Como deve ser o prato saudável? “Arroz, feijão, salada”, “salada de alface, tomate, pepino, cebola, salsinha”, “suco natural”.
- O que é uma alimentação saudável? “Comer bem”, “comer proteína”, “comida colorida”, “ter mineral e vitaminas”, “se comer muito engorda”.
- Qual é o papel da proteína e por que é importante comer ovos? “Para formar os tijolinhos”, “por que se não formar muitos tijolinhos a gente não fica forte”.
- Será que essa receita de omelete com cenoura e brócolis é saudável? “Sim, tem proteína”, “é colorida, tem vegetais laranja e verde”.
- E esta canjica com leite nos faz bem? “Sim, tem cálcio”, “deixa os ossos fortes”, “faz crescer”.

Em um estudo com escolares do ensino fundamental, na cidade de Timóteo/MG, Silveira, Andrade & Guimarães (2009), obtiveram para os questionamentos sobre as características da alimentação saudável respostas apontando para o consumo de frutas e verduras,



## Educação alimentar e nutricional associada a oficinas culinárias com alunos em uma escola pública

sobre a combinação de arroz, feijão, ovo cozido e, ainda, a referência sobre o valor do prato colorido. Assim, o presente estudo encontra similaridade com esta referência.

Ao serem questionados sobre a importância da alimentação, os escolares neste estudo afirmaram “ninguém pode viver sem comer”, “comer faz bem”, “fica forte, tem força”, “tem que comer para não morrer”. Martins, Walder & Rubiatti (2010), desenvolveram atividades em EAN para escolares nessa mesma faixa etária, cujos resultados foram semelhantes aos encontrados neste estudo, quando os alunos também responderam “para crescer”, “para ficar forte”, “para fortalecer a vida”, “para os ossos ficarem fortes”, “para ser saudável”, mostrando conhecimento do propósito da alimentação e seus benefícios.

### **Terceira categoria: cuidados higiênicos na manipulação de alimentos.**

Os escolares manifestaram-se às questões provocadas ao debate, do seguinte modo:

- Por que precisamos lavar as mãos antes de tocar nos alimentos? “Por causa dos micróbios”, “bactérias”, “ter higiene”, “não passar os germes e bactérias para o alimento”.

- E o avental? “Para não sujar a roupa”, “para não passar a sujeira da roupa para a comida”.

- Podemos pegar esse bolo com a mão? “Sim, porque a mão foi lavada”, “se não lavar pode passar bactéria”.

- Por que devemos lavar bem as frutas e vegetais? “Tem bactéria”, “tem terra”, “bicho”.

- Como estes alimentos devem ser higienizados? “Cobre a verdura com 1 litro de água e uma colherinha de desinfetante de cloro”, “se forem 2 litros de água, tem que pôr duas colheres de produto comprado no mercado”, “tem que ver se pode usar no alimento”.

- Por que higienizar? “Para não dar dor de barriga”, “para não ficar contaminado”, “para não morrer”.

- Quando os ovos devem ser lavados? “Antes de usar”, “esfregando bem”.

- Será que essa omelete preparada é segura? “Sim”, “a gente cuidou de lavar bem os alimentos antes de fazer”.

Uma estratégia efetiva que contribui para a promoção da saúde é a combinação de apoio educacional e ambiental, envolvendo atividades individuais e coletivas, visando melhores condições de saúde (YOKOTA *et al.*, 2010). Nesse sentido, ações em EAN podem ser consideradas fatores decisivos na promoção da saúde, quando possibilitam o aprendizado ao modo correto da higienização de mãos e dos alimentos, como determinantes para a saúde e melhor qualidade de vida.



**Quarta categoria: cuidados durante a compra e na conservação de alimentos.**

Para esta última categoria foram reunidas as seguintes falas:

- Quais os cuidados que devemos ter ao comprar ovos? “A casca tem que estar inteira”, “não pode estar quebrado”.
- Chegando em casa, onde vão guardar os ovos? Todos responderam “na parte baixa da geladeira”.
- Como o leite deve ser conservado? “No *freezer*”, “na geladeira”.
- O que precisamos cuidar na hora da compra de leite? “Se não está vencido”.
- Pode-se comprar leite em qualquer lugar? “Não”, “tem que ser um lugar limpo”, “tem que estar no *freezer*”.

Escolares nesse estudo também relataram que participam dos momentos em que a família adquire e armazena alimentos e, seus comentários na etapa de finalização das oficinas, principalmente sobre leite e ovos, demonstraram que os mesmos associaram os conhecimentos perpassados nas oficinas com a realidade em suas casas, no que se refere à higiene alimentar. Martins, Walder & Rubiatti (2010), ao abordarem com escolares de uma escola da rede municipal de Corumbataí/SP sobre a importância da conservação adequada dos alimentos, registraram que os alunos demonstravam pouco conhecimento sobre a conservação dos alimentos, formas e tempo de armazenamento, mas relatavam auxílios aos seus pais quanto às compras em supermercado. Através das atividades educativas, os mesmos indicaram disposição em repassar a seus familiares o modo mais adequado de realizar esta tarefa.

Enfim, atividades educacionais em alimentação e nutrição - EAN, remetem ao reconhecimento dos modos de realizar-se a seleção e o manuseio do alimento saudável, indicado a todos os indivíduos. Do mesmo modo, Baldissera *et al.*, (2009), expressam o significado positivo da laborterapia associada aos alimentos, promovendo a valorização das dimensões social e cultural da alimentação. As oficinas culinárias aliadas à EAN, no presente estudo, orientaram sobre as mais diversas formas de preparo alimentar, acompanhadas de noções de higiene, informando sobre os riscos de contaminações e doenças. Assim, promoveu-se o conhecimento e a reflexão acerca de alimentos, nutrição e saúde, difundindo a segurança alimentar aos escolares, na perspectiva de os alunos transmitirem as suas famílias os conhecimentos adquiridos. Além de saber escolher, os indivíduos precisam ser estimulados a provarem novas preparações culinárias, onde sabores, texturas, cheiros e cores dos alimentos poderão renovar e reinventar alternativas ao consumo diário de alimentos frescos, integrais e mais nutritivos. Escolares são grupos potenciais à difusão de novidades e, as oficinas se mostraram efetivas e de boa aceitação entre os alunos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades educativas em alimentação e nutrição aliadas à demonstração do preparo de receitas culinárias saudáveis de baixo custo ofereceram possibilidades de melhor aceitação dos diversos alimentos, para a adoção de hábitos saudáveis pela população-alvo. Por ocasião das oficinas culinárias, os alunos indicavam a intenção de levar para suas famílias os novos conhecimentos adquiridos, demonstrando assim, união entre aquilo que é aprendido na escola com o seu meio familiar e social. Rejeições ou aversões a alguns alimentos utilizados nas oficinas culinárias serviram ao diálogo, buscando-se minimizar as sensações negativas, o que se mostrou favorável quando todos os alunos degustaram as receitas preparadas. Desse modo, o grupo no ambiente escolar se constituiu agregador e promotor ao que se pretendia na atividade extensionista, integrando oficinas culinárias. Espera-se que boas experiências com a alimentação e nutrição tenham sido plantadas no coração de cada aluno.

## AGRADECIMENTOS

Agradecimentos aos estudantes universitários Bianca Dias Goulart, Bruna Luiza Paulina Ribas, Emmeline Guidotti Moreira, Letícia Ribeiro e Tânia Inês Machado Alves, pela valiosa colaboração à realização desse estudo.

À Direção da Escola Estadual Nossa Senhora dos Navegantes de Pelotas-RS, pelo acolhimento e apoio às atividades desenvolvidas neste trabalho.

## REFERÊNCIAS

BALDISSERA, L.; TONINI, C.; ZANON, K.M.; TEO, C.R.P.A. Uma experiência de educação nutricional no enquadre terapêutico da dependência química. **Extensio**, Florianópolis, v.6, n.7, p.150-160, julho 2009.

BOOG, M.C.F. Programa de educação nutricional em escola de ensino fundamental de zona rural. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.23, n.6, p.1005-1017, nov./dez. 2010.



## Educação alimentar e nutricional associada a oficinas culinárias com alunos em uma escola pública

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Lei n.11.346 de Segurança Alimentar e Nutricional**. 2006. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/consea>. Acesso em: 10/08/2015.

\_\_\_\_\_. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Pesquisa de Orçamentos Familiares- POF 2008/2009**. 2010. Disponível em: [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008\\_2009](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009). Acesso em: 18/08/2013.

\_\_\_\_\_. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. 2012. Disponível em: <http://www.brasil.gov.br/noticias/arquivos/2012/12/03/brasil-cria-documento-que-orienta-politicas-publicas-sobre-educacao-alimentar>. Acesso em: 10/08/2013.

CAMOSSA, A.C.A.; COSTA, F.N.A.; OLIVEIRA, P.F.; FIGUEIREDO, T.P. Educação Nutricional: Uma área em desenvolvimento. **Alim. Nutr.**, Araraquara, v.16, n.4, p.349-354, out./dez. 2005.

CASTRO, I.R.R.; SOUZA, T.S.N.; MALDONADO, L.A.; CANINÉ, E.S.; ROTENBERG, S.; GUGELMIN, S.A. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.20, n.6, p.571-588, nov./dez. 2007.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Resolução CFN nº 380/2005. **Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência, por área de atuação e dá outras providências**. 2005. Disponível em: <http://www.cfn.org.br/novosite/pdf/res/2005/res380.pdf>. Acesso em: 19/08/2013.

DAMATTA, R. Sobre o Simbolismo da Comida no Brasil. **O Correio da Unesco**, v. 15, n. 7, p.22-23, jul.1987.

FIGUEIREDO, S.M.; SIMÕES, L.R.C.; HOMEM, A.P.P.; PAULO, L.P.; SILVA, M.M.P.; SOARES, C.S.; FARIAS, S.M. Oficina de Culinária: saberes e sabores do alimento. **Scientia**, Belo Horizonte, v.3, n.1, p.39-48, ago. 2010.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 2002.



## Educação alimentar e nutricional associada a oficinas culinárias com alunos em uma escola pública

GARCIA, R.W.D.; CASTRO, I.R.R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.16, n.1, p.91-98, 2011.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M.E.D.A. **Pesquisa em educação**: Abordagens qualitativas. 10 ed. São Paulo: Editora Pedagógica e Universitária, 2007. 100 p.

MARTINS, D.; WALDER, S.M.B.; RUBIATTI, A.M.M. Educação Nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar. **Rev. Simbio-Logias**, v.3, n.4, p.86-102, jun. 2010.

SANTOS, L.A.S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.17, n.2, p.453-462, 2012.

SILVEIRA, J.C.; ANDRADE, L.A.D.B.; GUIMARÃES, E.M.A. Avaliação do aprendizado de crianças sobre alimentação e nutrição comparada a dois métodos de abordagem didáticos. **Nutrir Gerais**, Ipatinga, v.3, n.4, p.371-383, fev./jul. 2009.

YOKOTA, R.T.C.; VASCONCELOS, T.F.; PINHEIRO, A.R.O.; SCHMITZ, B.A.S.; COITINHO, D.C.; RODRIGUES, M.L.C.F. Projeto “A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.23, n.1, p.37-47, jan./fev. 2010.

