



**Extensio
UFSC**

Revista Eletrônica
de Extensão

NUTRIR ARTE: OFICINAS CULINÁRIAS E ATIVIDADES LÚDICAS COMO ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NAS DIFERENTES FASES DA VIDA

Geovana Gabriele da Silva

Universidade Federal de Alfenas
geeh252914@gmail.com

Renata Rosane Andrade Bastos

Universidade Federal de Alfenas
bastosre98@gmail.com

Beatriz Pizetta Ferronato

Universidade Federal de Alfenas
beatrizpizetta@gmail.com

Camila de Souza Martins

Universidade Federal de Alfenas
camiladesouzam@gmail.com

Julieuza Camila Alves

Universidade Federal de Alfenas
ju_camilaalves@hotmail.com

Flávia Della Lucia

Universidade Federal de Alfenas
dellaluciaf@gmail.com

Resumo

O projeto de extensão Nutrir Arte tem como premissa utilizar ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como estratégia para favorecer a saúde e nutrição de diferentes públicos de Alfenas-MG. São executadas atividades direcionadas para as especificidades de cada público e idade (oficinas culinárias, jogos, teatro e atividades recreativas) descritas neste artigo. São avaliadas pela percepção subjetiva da equipe (questionamentos, interesse e participação do público). Os resultados mostraram-se satisfatórios devido ao envolvimento e interação dos participantes contribuindo para construção coletiva do conhecimento e fomentando a autonomia do público ao participar das práticas. Nota-se a importância em se estreitar o vínculo entre a universidade e a sociedade, promovendo uma troca de saberes, onde conhecimentos se complementem, e possibilitem possíveis mudanças positivas na saúde e na qualidade de vida da população por meio de ações que contribuam no enfrentamento de problemas e questões sociais, econômicas e ambientais.

Palavras-chave: Oficinas Culinárias; Atividades Lúdicas; Educação Alimentar e Nutricional; Segurança Alimentar e Nutricional.

NUTRIR ARTE: CULINARY WORKSHOPS AND RECREATIONAL ACTIVITIES AS FOOD AND NUTRITION EDUCATION STRATEGIES IN DIFFERENT PHASES OF LIFE

Abstract

The Nutrir Arte extension project is premised on using Food and Nutrition Education (EAN) actions as a strategy to promote the health and nutrition of different publics in Alfenas-MG. Activities directed to the specificities of each group and age (culinary workshops, games, theater and recreational activities) related to this article are carried out. They are evaluated by the subjective perception of the team (questions, interest and public participation). The results were satisfactory due to the involvement and interaction of the participants, contributing to the collective construction of knowledge and promoting the public's autonomy when participating in the practices. The importance of strengthening the link between the university and society is noted, promoting an exchange of knowledge, where knowledge complements each other, and enables possible positive changes in the health and quality of life of the population through actions that contribute to address of social, economic and environmental problems and issues.

Keywords: Culinary Workshops; Recreational Activities; Food and Nutritional Education; Food and Nutrition Security.

NUTRIR ARTE: TALLERES CULINARIOS Y ACTIVIDADES DE JUEGO COMO ESTRATEGIAS DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN DIFERENTES FASES DE LA VIDA

Resumen

El proyecto de extensión Nutrir Arte tiene como premisa utilizar acciones de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) como estrategia para promover la salud y nutrición de los diferentes públicos de Alfenas-MG. Se realizan las actividades dirigidas a las especificidades de cada público y edad (talleres culinarios, juegos, teatro y actividades recreativas) descritas en este artículo. Son evaluados por la percepción subjetiva del equipo (preguntas, interés y participación pública). Los resultados fueron satisfactorios por la implicación e interacción de los participantes, contribuyendo a la construcción colectiva del conocimiento y promoviendo la autonomía del público al participar en las prácticas. Se destaca la importancia de fortalecer el vínculo entre la universidad y la sociedad, promoviendo un intercambio de conocimientos, donde los conocimientos se complementen, y posibilite posibles cambios positivos en la salud y calidad de vida de la población a través de acciones que contribuyan al afrontamiento social, problemas y cuestiones económicas y ambientales.

Palabras clave: Talleres Gastronómicos; Actividades Lúdicas; Educación Alimentaria y Nutricional; Seguridad Alimentaria y Nutricional.



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Extensio: R. Eletr. de Extensão, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 18, n. 40, p. 183-198, 2021.

INTRODUÇÃO

As Universidades são consideradas ambientes nos quais é possível se efetivar uma enriquecedora troca de conhecimentos. Quando se visualiza o papel de uma Universidade pública, é possível notar que a instituição tem um compromisso para além de seus muros, ou seja, ela deve beneficiar não somente os discentes e os funcionários que a constituem, mas também propiciar troca de conhecimentos com as demais instâncias da sociedade (AUDY, 2017). Por meio de suas ações de extensão universitária, inúmeros benefícios podem ser listados, dentre estes destacam-se o favorecimento na concretização dos conhecimentos teóricos dos discentes, propiciar trocas de aprendizados bem como assistir à população em suas necessidades (DESLANDES; ARANTES, 2017).

Dentre as problemáticas possíveis de serem trabalhadas destaca-se o fato de que o Brasil vem acompanhando uma tendência mundial de elevada prevalência de sobrepeso e obesidade nas últimas décadas, caracterizando-se um sério problema de saúde pública. Este processo de transição epidemiológica está associado ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis provenientes de mudanças de estilo de vida e nos padrões alimentares da população, resultantes da urbanização, industrialização, globalização e do desenvolvimento econômico. De acordo com a última Pesquisa Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2018, o consumo de verduras, legumes e frutas apresentou um declínio e o consumo de sódio, açúcares, alimentos processados e ultraprocessados teve um aumento. Tal aumento se deu de forma mais acentuada com grupo dos adolescentes, sendo esses hábitos alimentares preditores para deficiências de cálcio, vitamina D e vitamina E (BRASIL, 2020), além de conduzirem a futuros problemas relativos às doenças crônicas não transmissíveis pelo consumo elevado de alimentos ricos em calorias e sódio.

Um dos mecanismos de enfrentamento dessa realidade pode se dar por meio da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). A EAN é um campo do conhecimento de prática contínua e permanente, autônoma, voluntária e transdisciplinar que propicia a aquisição e o empoderamento de hábitos alimentares saudáveis, levando em consideração sua relação com Direito Humano à Alimentação Adequada e com a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Além disso, a EAN deve ter princípios ativos e problematizadores, que visem contemplar todas as fases do curso da vida bem como enfatizar o conhecimento sobre o sistema alimentar (BRASIL, 2012).

Há diversas estratégias efetivas para se promover a EAN, dentre tais estratégias se destaca-se o uso de atividades lúdicas como ferramenta educacional. A ludicidade permite uma maior interação e participação dos indivíduos na aprendizagem, colocando a imaginação e criatividade de cada um em ação (BRITO, 2019). As oficinas culinárias, por exemplo, se configuram como

Nutrir Arte: oficinas culinárias e atividades lúdicas como estratégias de educação alimentar e nutricional nas diferentes fases da vida

atividades lúdicas visto que são estimuladoras da curiosidade, dos sentidos, da degustação e da manipulação dos alimentos (SCHMIDT, 2021).

Ao se fazer a interseção entre a necessidade da efetivação do compromisso social da universidade com a necessidade de se promover EAN nesse contexto social foi criado o projeto de extensão “Nutrir Arte: Oficinas Culinárias Lúdicas como Estratégia de Educação Alimentar e Nutricional”, desenvolvido dentro do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas/UNIFAL-MG. O projeto tem como objetivo geral propiciar a difusão de conhecimentos a respeito da Educação Alimentar e Nutricional para diversas faixas etárias por meio de atividades lúdicas e educativas. Tem ainda como objetivos específicos: a) Proporcionar informação sobre alimentação e saúde utilizando as ações de preparo dos alimentos como oportunidade para despertar o interesse no público; b) Difundir informações sobre a elaboração e preparo de alimentos saudáveis e nutritivos para que a alimentação seja produzida de modo saudável na escola e na família; c) Promover a integração entre Escola, Família e Universidade favorecendo a troca de conhecimentos para fomentar ações efetivas para garantia da soberania alimentar e nutricional. Esse manuscrito pretende explicitar essas ações de EAN desenvolvidas por meio de estratégias lúdicas, principalmente aquelas relacionadas a oficinas culinárias, adequadas a faixa etária do público-alvo e atendendo às suas demandas.

MATERIAIS E MÉTODOS

O projeto de extensão “Nutrir Arte: Oficinas Culinárias Lúdicas como Estratégia de Educação Alimentar e Nutricional”, da Universidade Federal de Alfenas, está inserido no Programa de Extensão “Agroecologia, Educação Ambiental e Soberania Alimentar e Nutricional” da Pró-Reitoria de Extensão da UNIFAL-MG. Na composição da equipe têm-se discentes do curso de Nutrição de diferentes períodos, bem como por uma docente e uma farmacêutica e técnica de assuntos educacionais do mesmo curso que orientam as atividades.

O público-alvo das ações são indivíduos residentes no município de Alfenas-MG de distintas faixas etárias. Para atender a diversidade do público-alvo, a localidade das ações é dinâmica, sendo que por vezes os extensionistas vão a campo ou a sociedade é convidada a participar dentro do espaço universitário. Dentre os locais de atuação que o projeto de extensão comumente se direciona, destacam-se os CEMEIs (Centros Municipais de Educação Infantil), as instituições escolares de educação infantil, educação fundamental e de ensino médio, bem como instituições de longa permanência para idosos e demais espaços públicos do município, como

praças e feiras. Para garantir a organização das propostas a serem desenvolvidas com os diferentes públicos, semanalmente são realizadas reuniões entre os extensionistas e a coordenação do projeto com objetivo discutir a realização da etapa diagnóstica das necessidades da população, bem como o planejamento, delineamento, execução das atividades e avaliação das ações já realizadas. O CEMEI Pedro Paulo Csizmar de Oliveira foi o local onde foram realizadas as oficinas culinárias e as ações extensionistas de teatro, brincadeiras, atividades e jogos com as crianças de até 5 anos, com turmas de cerca de 25 alunos nas idades de 4 e 5 anos. As demais oficinas culinárias foram realizadas no Laboratório de Técnica Dietética da UNIFAL-MG.

Todas as ações levam em consideração as particularidades e demandas do público-alvo fazendo com que os extensionistas tenham que manter a dinamicidade e que se reinventem a cada estratégia desenvolvida. As estratégias de promoção de EAN mais utilizadas são o uso de métodos lúdicos e interativos como as oficinas culinárias, jogos educativos, vídeos, filmes, palestras, contação de histórias, folders educativos, amostras de alimentos preparados para degustação, teatros e rodas de conversa. O Quadro 1 detalha as ações e suas particularidades.

Para o planejamento dessas ações, diversos fatores são levados em consideração como o grau de desenvolvimento cognitivo dos participantes, a capacidade ou não de leitura e interpretação e o tempo de atividade efetivo para captar a atenção dos envolvidos. Com isso, é possível elaborar propostas de atividades que sejam instigantes e atrativas, sempre levando em consideração conhecimentos prévios que cada indivíduo carrega consigo.

Como se tratavam de oficinas culinárias e atividades com alimentos, as receitas eram selecionadas pelo grupo, discutidas e testadas no laboratório de Técnica Dietética e Composição de Alimentos da UNIFAL-MG, com o intuito de serem adaptadas ao público, principalmente o público infantil. Os requisitos de qualidade sensorial e de sanitização eram assegurados em todas as etapas de teste e de execução das preparações nas oficinas.

Com relação à avaliação das atividades, estas são realizadas por meio da percepção subjetiva dos extensionistas e pela participação e questionamentos que surgem antes, durante e após as ações. Os participantes sempre são incentivados a falar sobre suas impressões e percepções acerca da atividade sendo escutados com atenção e com percepção redobrada, o que favorece a interação dialógica, a liberdade de expressão e a construção do conhecimento. Durante todas as atividades, sejam elas oficinas culinárias ou em distribuição de folders em stands, a arte de escutar é sempre favorecida pelos extensionistas, pois a arte de escutar é essencial para tornar a atividade interativa e, conseqüentemente, efetiva, pois favorece a captação e processamento das informações, estímulo para a convivência em grupo, e juntos encontrarem as soluções para as atividades educativas ou jogos propostos e lidarem criativamente com situações de conflito. A equipe é orientada a favorecer

o tempo todo essa escuta e a interação, respeitando seus limites. Ao final, todos participantes devem compreender o quão necessário é trabalhar em comunhão, de forma colaborativa e dialogando com respeito mútuo buscando a autonomia (MOURA; GIANNELLA, 2016).

RESULTADOS E ANÁLISES

As diversas ações e atividades desenvolvidas e organizadas pelo projeto foram executadas com muita diligência e maestria. Dentre as ações de EAN desenvolvidas pelo projeto, destacam-se algumas que foram elencadas no Quadro 1 e Figuras 1 a 4. A partir de uma análise subjetiva de percepção dos extensionistas, tem-se notado um grande envolvimento destes com o público-alvo das atividades, o que favorece o enriquecimento da experiência de extensão.

Quadro 1. Atividades de EAN realizadas pelo Projeto Nutrir Arte com os diferentes públicos-alvo, Alfenas-MG, 2018-2020.

Temática/Evento	Atividade/temas	Atividade/Recurso Utilizado	Público	Resultados
Oficina culinária lúdica “A Lagarta que era saudável e que virou uma borboleta feliz” Local: CEMEI (Rede municipal Alfenas/MG.)	Interação com os alimentos desvendando seus sabores, texturas e aromas e odores. Incentivo ao consumo de vegetais (frutas) utilizando-se da temática da lagarta se transformando em borboleta	• Música para higienização das mãos antes de manipularem os alimentos • Narração da história sobre lagarta que comia muitos vegetais e isto possibilitou se transformar em uma linda borboleta que voa muito feliz. Montagem das partes da borboleta no prato com fatias de laranja, uva e banana pela criança (Fig. 1 A e B). As discentes do curso iam oferecendo as frutas sanitizadas e cortadas às crianças, que montavam conforme as instruções do narrador. Atividade de colorir o “Tomate tomando banho” (Fig. 1 C)	crianças de 4 a 5 anos (n=20 do total de 20 convidados) *	• Degustação de cada alimento com ótima aceitação dos vegetais. • Interesse e entusiasmo com a história e a brincadeira o que despertou sua curiosidade e facilitou a aceitação dos vegetais.
Evento “UNIFAL PARA TODOS 2019” Local: UNIFAL -MG - Stand Nutrição sala de aula e Lab.Técnica Dietética	Importância de uma alimentação saudável e adequada. Incentivo a redução do consumo de sódio pelo uso de Sal de ervas	• Visita ao stand do Projeto com cartazes e jogos • Jogo da velha de alimentos • Distribuição: Amostra de Sal de Ervas e sua receita	estudantes do ensino médio de Alfenas/MG e região para conhecer os cursos oferecidos (n=100 do total de 500 convidados) *	• Participação e interesse do público com perguntas sobre o que foi explicado pelos discentes do projeto. • Interesse em experimentar o Sal de Ervas.
Oficina de Alimentação Saudável Local: Laboratório de Técnica e Dietética da UNIFAL-MG.	Orientações gerais sobre estilo de vida saudável por meio da alimentação saudável.	• Palestra sobre uma alimentação saudável (alimentos construtores, energéticos, diferenças entre tipos de vegetarianismo, alimentos <i>in natura</i>, processados e ultraprocessados) avaliação antropométrica individual. Oficina culinária com elaboração de receitas nutritivas (Muffin de banana).	Grupo dos Desbravadores - Alunos de escola pública com idade entre 10 a 15 anos (n=30 do total de 35 convidados)*	• Avaliação positiva, pela participação constante e interesse com perguntas. • Interesse e interação dos adolescentes.

Quadro 1. Atividades de EAN realizadas pelo Projeto Nutrir Arte com os diferentes públicos-alvo, Alfenas-MG, 2018-2020. (continuação...)

Ação de Extensão	Temas	Atividades/Recursos Utilizados	Público	Resultados
Oficina Culinária Lúdica de Páscoa Local: CEMEI (Rede municipal - Alfenas-MG.)	Incentivo ao consumo de vegetais (cenoura) Instrumentalização e envolvimento para o preparo de receitas pelas crianças.	- Teatro realizado pelo “Coelho da Páscoa” e “Dona Cenoura” (discentes fantasiadas de coelho e cenoura) e música cantada “Coelhinho da Páscoa”)(Fig. 2 A). Crianças e discentes prepararam a receita Cupcake de cenoura (Fig. 2 B) - Desenho de coelho da Páscoa para colorir e que depois vira uma caixinha para colocar o Cupcake; jogos de “Quebra Cabeça” e de “Quem eu sou?”- elaborados com figuras de frutas e hortaliças - Entrega dos Muffins e receita nas caixinhas confeccionadas pelas crianças	crianças de 4 a 5 anos (n= 20 do total de 20 convidados) *	- Grande participação, sendo despertada a curiosidade e interesse em ajudar a preparar a receita. Possibilitou vivenciarem a diversão enquanto aprendem bons hábitos alimentares. - Fantasia e música chamam a atenção por serem lúdicos. - Empenho nos jogos que necessitavam de concentração e conhecimento de alimentação saudável
Oficina culinária lúdica “Árvore de Natal da Horta” Local: CEMEI (Rede municipal - Alfenas-MG.)	Utilizou-se da temática para a montagem de uma árvore de natal no prato com alimentos cultivados na horta da escola. Higiene das mãos antes de se alimentar. Interação com os alimentos produzidos na horta da escola desvendando seus sabores, texturas e aromas e odores.	- Música sobre higiene das mãos antes de se alimentar - Narração da história sobre a alface que queria se transformar em uma árvore de Natal e que pede ajuda para seus amigos da horta (tomate e cenoura). Montagem de suas próprias árvores em pratos descartáveis com as folhas de alface, cenoura e tomate (Fig. 3 A e B) - Tarde de jogos com Brincadeiras: “Banana Quente” (em círculo e sentados, cantavam passando a fruta, até parar a música cantada. A criança que está com a fruta deve falar o nome de uma fruta que gosta) e Brincadeira Amarelinha dos vegetais (Fig. 3 C)	crianças de 4 a 5 anos (n=20 do total de 20 convidados) *	- As crianças degustaram cada alimento e houve uma ótima aceitação dos vegetais. - Interesse e entusiasmo com a história e a brincadeira, o que despertou sua curiosidade e facilitou a aceitação dos vegetais na hora da degustação.

Quadro 1. Atividades de EAN realizadas com os diferentes públicos-alvo, Alfenas-MG, 2018-2020. (continuação...)

Ação de Extensão	Temas	Atividades/Recursos Utilizados	Público	Resultados
Oficina Culinária “Cozinhatapia” Local: Laboratório de Técnica Dietética da UNIFAL-MG.	Roda de conversa com estudantes da UNIFAL-MG Temas: 10 passos para uma alimentação saudável, aquisição, armazenamento e higiene dos alimentos.	• Elaboração das receitas pelos próprios participantes: Panquecas coloridas (salsinha, cenoura e beterraba), Bolo de laranja, Torta de talos, Sal de Ervas, Suco de Abacaxi e Água saborizada com rodela de laranja, limão e hortelã. Grupos divididos em 5 cozinhas do laboratório de Técnica Dietética (Fig.4). • Folder com os 10 passos para uma alimentação saudável e uma amostra de sal de ervas.	Discentes de graduação do Programa de Incentivo ao Desenvolvimento Acadêmico - PROGRIDA PRACE (n=10 do total de 30 convidados)*	• Avaliação positiva quando perguntados, pois todos os participantes gostaram da oficina. • Interação e interesse dos participantes (sugestão de novos temas de oficinas)
Oficina culinária para merendeiras de escolas da rede pública de Alfenas. Local: Laboratório de Técnica e Dietética da UNIFAL-MG.	Parceria Projeto Minas for Science (CNPQ-“Meninas nas Ciências Exatas”). Incentivar a melhora da aparência, textura e valor nutricional dos pratos; conscientizar sobre o aproveitamento integral de alimentos.	• Roda de conversa e palestra abordando os 10 passos para uma alimentação saudável. • Elaboração das receitas pelos próprios participantes e discussão sobre a atividade (Panquecas coloridas (beterraba, cenoura e salsinha), Sal de ervas, Bolo de beterraba, Suco de abacaxi com hortelã e Torta de Talos). Grupos divididos em 5 cozinhas do laboratório de Técnica Dietética. • Folder explicativo contendo as receitas realizadas e uma amostra de sal de ervas.	Merendeiras de escolas da rede pública de Alfenas. (n=19 do total de 25 convidados)*	• Avaliação positiva quando perguntados sobre o que acharam da oficina • Interação e interesse dos participantes pela discussão ao final. A troca de experiência culinária das cozinheiras com os discentes e professores da UNIFAL-MG foi muito proveitosa.

Legenda:

*n= número de participantes

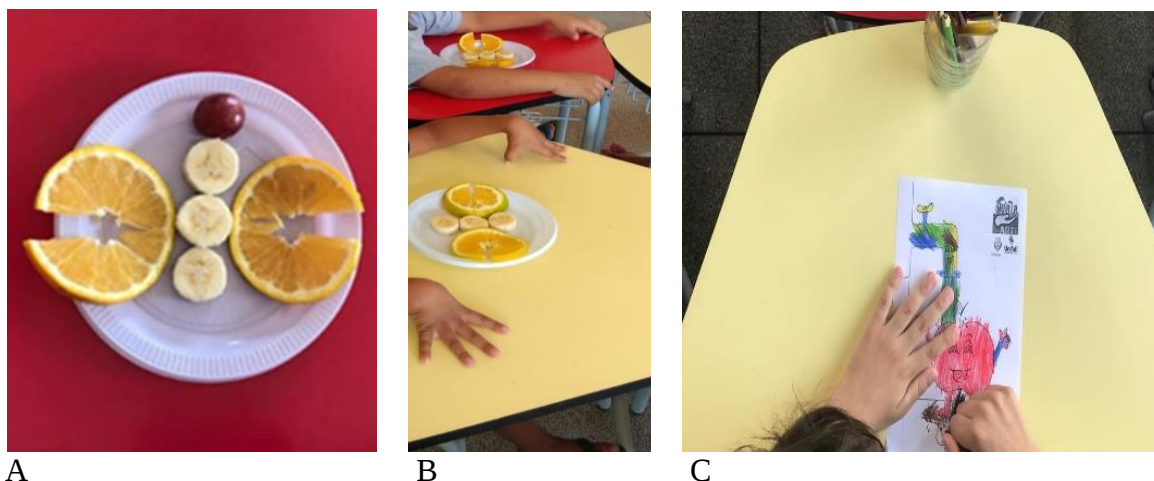


Figura 1 - Prato lúdico elaborado pelas crianças na oficina culinária “(A) **Lagarta que era saudável e que virou uma borboleta feliz**”; crianças elaborando o prato em sala de aula durante a história (B); atividade de colorir do “**Tomate tomando banho**” após a elaboração do prato lúdico (C)

Fonte: Os autores



Figura 2 – Personagens (Discentes do projeto) no teatro com as crianças na Oficina culinária de Páscoa (A); Atividade de preparo do “**cupcake de cenoura**” juntamente com as crianças em sala de aula (B)

Fonte: Os autores

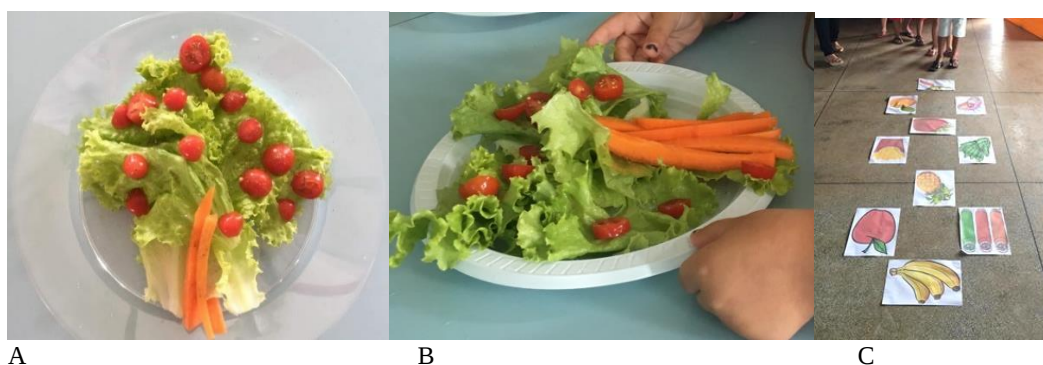


Figura 3 – Pratos elaborado pelas crianças na oficina culinária “**Árvore de Natal da Horta**” (A e B) e na tarde de jogos crianças brincando de “**Amarelinha dos vegetais**” no pátio da escola (C)

Fonte: Os autores

Nutrir Arte: oficinas culinárias e atividades lúdicas como estratégias de educação alimentar e nutricional nas diferentes fases da vida



Figura 4 – Oficina culinária “Cozinhatapia” para estudantes da UNIFAL-MG (Laboratório de Técnica Dietética) (A), sendo destacadas as preparações: Panquecas coloridas (salsinha, beterraba e cenoura) (B) e Macarrão de abobrinha (C); Logotipo do Projeto Nutrir Arte (D)

Fonte: Os autores

O envolvimento nas atividades tomou como princípio a pedagogia freiriana, visto que promoveu uma troca de conhecimentos de forma horizontal (CONCEIÇÃO; SCHNEIDER; SOEIRA, 2019), prezando-se por uma escuta que requer abertura para reconhecer no outro uma real e possível fonte de uma percepção diferenciada e que tem algo a contribuir (MOURA; GIANNELLA, 2016) e sempre isso era perceptível na visão dos discentes da equipe. Somando-se a isso, a valorização dos conhecimentos prévios de todos os indivíduos que compuseram a atividade de extensão promoveu maior engajamento e favoreceu a criação de vínculos, o que enriqueceu e agregou ainda mais às atividades. Todas as receitas utilizadas nas oficinas culinárias eram anteriormente discutidas em grupo e verificada a sua viabilidade para cada público, principalmente o público infantil. Após a escolha das receitas, iniciavam-se as etapas de testes no laboratório de Técnica Dietética. Isto possibilitou a sua relação com os conhecimentos da disciplina da graduação, favorecendo a visualização da sua aplicabilidade na prática do profissional nutricionista para a promoção de saúde.

A partir das análises das ferramentas de avaliação, aplicadas ao decorrer de todas as atividades desenvolvidas, notou-se que o projeto tem apresentado resultados satisfatórios e promissores. A mensuração das avaliações comprovou a percepção e a gratificação dos diferentes

participantes nas atividades. O entusiasmo e interesse do público-alvo, mediante as estratégias do projeto, mostraram a relevância de se promover a Educação Alimentar e Nutricional em diferentes fases da vida, já que os conhecimentos sobre essa temática ainda são limitados. A participação, o interesse e os questionamentos do público eram sempre avaliados pela equipe que, observando todas as ações, levava esses fatos à discussão nas reuniões da equipe onde eram debatidos e considerados como *feedback* para monitoramento e ações de melhorias para atividades vindouras.

Ao se realizar as atividades de extensão com o público infantil, foi possível perceber que ainda há um desconhecimento sobre alimentos saudáveis por parte destes. Entretanto, eles são muito receptivos e abertos a novos conhecimentos. A observação da participação das crianças nas atividades realizadas era constante, principalmente nas atividades lúdicas como as oficinas culinárias, jogos e teatro. A participação das crianças era uma constante, sempre mostrando engajamento e contentamento ao auxiliar em atividades tais como colocar os ingredientes na receita do bolo, ou ao montar o prato divertido com os vegetais. De tal forma, promover o conhecimento sobre alimentos *in natura* e explicar de forma lúdica sua importância para a saúde, pode contribuir para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis e quando reforçados em novos eventos e ações podem se estender e perpetuar durante toda a vida. Além da família, um cotidiano escolar com a EAN presente na centralidade da ação pedagógica também pode ter importante influência na formação de hábitos alimentares saudáveis (PIASETZKI; BOFF, 2018) e isso é promovido na escola onde as atividades em sua maioria foram executadas mostrando a sua continuidade ao longo dos anos de atividade do projeto.

A proposta de atividades do projeto “Nutrir Arte” com as crianças corroborou com o preconizado por Soares *et al.* (2015) ao considerar que por meio de atividades voltadas para o lúdico, é possível contribuir para a educação do paladar e ampliação de suas preferências alimentares. Sendo assim, com as estratégias de EAN desenvolvidas, foi possível auxiliar na introdução de conceitos sobre nutrição e alimentação saudável de forma gradual aos participantes, favorecendo com que esses conceitos sejam aplicados também na adolescência e na vida adulta, como apontado por Piasetzki e Boff (2018). Ressalta-se que todas as atividades procuraram se adaptar às condições de acesso aos alimentos pelo público, como, por exemplo, no CEMEI, onde as atividades eram realizadas somente quando havia disponibilidade do alimento na escola para que as crianças pudessem ter acesso. A horta da escola produz alimentos que frequentemente são doados para a comunidade do entorno e, assim, as ações extensionistas com as famílias são frequentemente realizadas também em conjunto com a doação de vegetais, como, por exemplo, oferecer em reuniões a receita de aproveitamento integral “torta de talos” para degustação e o folder com receita.

Já nas estratégias realizadas com os adolescentes, pode-se reafirmar o que nos diz a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (BRASIL, 2016) e também a Pesquisa de Orçamento Familiar de (POF) 2017-2018 (BRASIL, 2020), visto que trouxe a percepção de que, em suma, há a urgente necessidade de informar sobre alimentação saudável, pois, atualmente, os adolescentes possuem uma alimentação pautada grandemente em alimentos ultraprocessados. Esses alimentos são ricos em calorias (gorduras e açúcares), sódio, além de conterem corantes e conservantes, sendo que seu consumo em alta frequência e a longo prazo acarreta danos à saúde. Segundo a POF (2017-2018), existem variações na frequência de consumo de alimentos diante das diferentes idades, sendo que o consumo de macarrão, de preparações à base de macarrão, biscoito doce, açúcares, dentre outros alimentos processados e ultraprocessados, apresentou um ligeiro aumento entre os adolescentes. Esses dados levam em conta uma variante importante que é a renda, já que de acordo com a pesquisa, menores rendas apresentam uma menor frequência do consumo de frutas (BRASIL, 2020). Além disso, o consumo de frutas e hortaliças por parte deste público ainda é baixo, como apontado por pesquisas nacionais e locais (BRASIL, 2011; BRASIL, 2020; MUNIZ *et al.*, 2013; COELHO; MACEDO; PEREIRA, 2017). Diante do exposto, verifica-se a relevante contribuição das atividades de EAN com adolescentes em favorecer a aquisição de hábitos alimentares saudáveis e que, conseqüentemente, podem colaborar com o estado de saúde e que podem projetar benefícios futuros. Pode-se relatar que as atividades promovidas com esse público foram satisfatórias, ressaltando a importância de se adequar a metodologia à faixa etária, de modo a propiciar que os adolescentes sejam os protagonistas das estratégias, para que se apropriem dos conteúdos e exerçam autonomia de suas escolhas alimentares (ÁVILA *et al.*, 2019). As oficinas culinárias são excelentes estratégias, visto que promovem maior engajamento desse público com os alimentos e podem contribuir para hábitos alimentares mais saudáveis, possibilitando uma maior efetividade na concretização da EAN (SCHMIDT, 2021). É sabido que as condições de renda e de acesso aos alimentos são fatores preponderantes para que a garantia da segurança alimentar e nutricional. Sendo assim, incentiva-se o consumo de alimentos saudáveis da horta da escola que são doados e que estão à disposição da comunidade do entorno. Também é de suma importância conscientizar as famílias que na compra de alimentos deve ser priorizada a qualidade nutricional. Ao se conscientizar as crianças nas ações de EAN pode exercer uma influência benéfica na família no que tange à busca pela boa alimentação.

Por outra perspectiva, ao se trabalhar a EAN com os adultos, foram relatados pelos participantes (merendeiras e estudantes da UNIFL-MG) alguns obstáculos para a adesão aos conhecimentos, tais como: falta de tempo no preparo das refeições, percepção de que o custo dos alimentos *in natura* e minimamente processados é superior ao dos processados e ultraprocessados

e o desconhecimento das técnicas culinárias ou até mesmo de falta de habilidade para preparar os alimentos. Sendo assim, as estratégias desenvolvidas pelo projeto de extensão com esse público foram ao encontro de suas necessidades, na busca por contribuir com os ensinamentos sobre a execução de preparações saudáveis, práticas e de baixo custo. Desse modo, ao considerar a responsabilidade que os indivíduos adultos comumente assumem quanto à aquisição e preparo de alimentos, podemos considerá-los como multiplicadores de EAN, ou seja, o que foi apreendido, principalmente com as oficinas culinárias, podem repercutir beneficemente para toda a família, não se limitando somente aos indivíduos que estiveram presentes nas ações.

Além disso, as ações direcionadas aos grupos de merendeiras das escolas obtiveram grande êxito, pois, ao considerar a bagagem de conhecimentos deste público. Foi possível desmistificar alguns mitos e tabus alimentares, e, por conseguinte, contribuir para aquisição de hábitos alimentares saudáveis. Assim, o benefício pode se estender para todos aqueles que consomem o alimento produzido por elas. Por refletirem sobre como melhorar a qualidade nutricional da alimentação durante as práticas e discussões nas oficinas, percebe-se que o envolvimento em ações de EAN faz mais sentido e o conhecimento obtido por meio destas práticas podem tornam este público protagonistas do processo de segurança alimentar e nutricional. Para além disso, o desenvolvimento de atividades em grupo, por si só já traz benefícios aos envolvidos. As oficinas culinárias, por serem realizadas especialmente para as merendeiras, são um incentivo ao desenvolvimento pessoal deste público, o que se traduz em respeito e cuidado. Percebe-se, também que, por serem atividades realizadas em grupo, podem favorecer o seu convívio social e, consequentemente, o seu estado de humor.

Em suma, as ações realizadas possuem em comum o aspecto da prática, do “aprender fazendo”, do “comer junto”. De acordo com Garcia e Castro (2011), a oficina culinária é uma prática social, propiciando conhecimento e intercâmbio de experiências sobre alimentação e nutrição entre os que participam, sejam eles o público-alvo, sejam os discentes ou sejam os professores que a coordenam. Com relação à avaliação das oficinas, a observação direta tendo como base o interesse dos participantes pelas atividades, aceitação das preparações e/ou participação por meio de questionamentos pode ser realizada e mostrou-se uma avaliação positiva. Rigo e Cobayashi (2011) notam que embora os resultados positivos das oficinas só possam ser alcançados em longo prazo, ressaltam que:

“qualquer mudança, seja no hábito alimentar seja na quebra de preconceito com determinados alimentos, só será possível quando se conseguem mostrar caminhos factíveis, que estejam em sintonia com os hábitos culturais da comunidade e com respeito à diversidade alimentar. Por isto, é fundamental uma imersão prévia junto à população para que o planejamento da oficina seja adaptado a cada realidade, considerando-se o

estímulo ao consumo de alimentos *in natura* locais e de safra, mais nutritivos e saborosos.”

Isto pode ser verificado nas oficinas ao longo do tempo, onde os extensionistas iam moldando as preparações e atividades de acordo com as faixas etárias, preferências e facilidades de acesso aos alimentos, principalmente aquilo que se produz na horta. As oficinas culinárias realizadas apresentaram como premissa básica o estímulo ao preparo de alimentos nutritivos, valorizando o que é produzido na horta da escola construindo o conhecimento sobre nutrição deste cedo. Ao realizar as oficinas culinárias com as merendeiras das escolas, verifica-se a importante troca de experiências, sobretudo pela valorização deste profissional que trabalha no cotidiano com o alimento, esse instrumento tão importante para construção da saúde nas mãos habilidosas que com maestria executam o cardápio, e possibilitam o alimentar-se com consciência e saúde. Faz-se fundamental tornar este profissional consciente de seu papel na alimentação escolar na promoção da saúde e valorizá-lo com iniciativas como treinamentos para qualificação e oportunidades de demonstrarem todo o seu potencial nas técnicas culinárias como premiações e concursos. Ressalta-se aqui, também, sobre a necessidade de serem reconhecidas em relação ao atendimento atencioso com que lidam com os escolares no momento tão importante, que é o ato de alimentar, nutrindo memórias afetivas positivas em relação à alimentação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As oficinas culinárias somadas às outras estratégias educativas como jogos, músicas, atividades e brincadeiras podem ser eficazes como estratégias de EAN, possibilitando valorizar todos os participantes, sejam crianças, idosos, merendeiras, docentes ou discentes, e tem como premissa básica o estímulo ao preparo de alimentos nutritivos, valorizando o que é produzido na escola e construindo o conhecimento sobre nutrição deste cedo. O que se deseja é fomentar uma vida saudável no futuro e promover a longevidade com qualidade de vida, mas entende-se que são muitos os obstáculos para concretização destes ideais. No entanto, conclui-se que objetivos deste trabalho foram alcançados tendo em vista a grande participação e interação entre os públicos e a equipe executora, oportunizando o aprendizado a todos os que fazem parte da ação (Escola, Família e Universidade). Por terem sido exitosas até então, pretende-se que ações tenham continuidade e sugere-se que seja ampliado a sua difusão para mais escolas e públicos diferenciados.

AGRADECIMENTOS

À UNIFAL-MG (FANUT , PRACE, em especial) pelo apoio na compra de alimentos e pela concessão das bolsas PROBEX. Ao CNPQ e aos docentes e discentes do Projeto “Meninas nas Ciências Exatas” - Projeto “Minas for Science”, pelo total apoio nas oficinas. Também agradecemos a todos os discentes participantes do projeto e aos diretores, professores, pais e alunos das escolas principalmente do CEMEI Pedro Paulo Cszimar que contribuíram para que as ações atingissem seus objetivos. Ao discente Gabriel Rosa, pela elaboração do Logotipo do Projeto Nutrir Arte.

REFERÊNCIAS

- ÁVILA, R.S. *et al.* Educação alimentar e nutricional para adolescentes: O protagonismo como estratégia para práticas alimentares saudáveis. **Revista de Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v.7, n.3, p.39-48, 2019.
- BERTIN, R. L.; MALKOWSKI, J.; ZUTTER, L. C. I.; ULBRICH, A. Z. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Paulista de Pediatria**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 303-308, set. 2010.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil, Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf> . Acesso em 20. Jul. 2020.
- BRASIL, Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão. **Pesquisa nacional de saúde do escolar : 2015** / IBGE, Coordenação de População e Indicadores Sociais. – Rio de Janeiro : IBGE, 2016. 132 p.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil/IBGE**, Coordenação de trabalho e Rendimento- Rio de Janeiro: IBGE, 2011, 150 p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira** – 2ed. Brasília, DF: MS; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica, 2014. 158 p.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68 p.
- COELHO, B.M.S.; MACEDO, M.A.D.; PEREIRA, T.G. Avaliação do consumo alimentar de adolescentes segundo a nova classificação de alimentos – nova. **R. Interd**, [s.l], v. 10, n. 2, p. 32-

Nutrir Arte: oficinas culinárias e atividades lúdicas como estratégias de educação alimentar e nutricional nas diferentes fases da vida

39, abr. mai. jun. 2017

CONCEIÇÃO, S. S.; SCHNEIDER, H. N.; SOEIRA, E.R. Pedagogia freiriana: o currículo e a prática pedagógica no processo de aprendizagem. **Revista e-Curriculum**, São Paulo, v.17, n.1, p. 204-229, 2019.

DESLANDES, S.S.; ARANTES, A.R. A extensão universitária como meio de transformação social e profissional. **Sinapse Múltipla**, Minas Gerais, v. 6, n. 2, p.179-183, dez 2017.

GARCIA, R.W.D., CASTRO, I.R.R.. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição. **Ciênc. saúde coletiva**, 16(1):91-98. 2011

MOURA, M. S. S. ;GIANNELLA, V. A Arte de escutar: nuances de um campo de práticas e de conhecimento. *Revista Terceiro Incluído* - v.6 . 2016. DOI: 10.5216/teri.v6i1.40739

MUNIZ, L.C. *et al.* Prevalência e fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras entre adolescentes de escolas públicas de Caruaru, PE. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.18, n.2, p.393-404, 2013.

PIASETZKI, C.T.R.; BOFF, E.T.O. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância. **Revista Contexto & Educação**, [s.l], v.33, n.106, p.318-338, 2018.

RIGO, N. ; COBAYASHI, F. **Oficinas culinárias para promoção da alimentação saudável: uma experiência na Amazônia Ocidental Brasileira**. Disponível em : https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4471901/mod_resource/content/1/NutricaoSaudColativa-OficinasCulinarias.pdf . Acesso em :27. Abril.2021

SOARES, L. E. S. *et al.* Sensorialidade para crianças: o paladar na educação física escolar. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 26, n. 3, p. 327-345, 2015.

Recebido em: 01/06/2021

Aceito em: 13/12/2021