

## OFICINAS DE CULINÁRIA COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES

Cristiane Perondi (apresentadora)<sup>1</sup>  
Gabrieli Maiara Schaefer<sup>2</sup>

Eixo Temático: Educação e formação em Saúde

**Resumo:** Objetivo: Realizar um relato de caso sobre o projeto de oficinas culinárias "Sabor e Saber" do ponto de vista da educação nutricional. Métodos: As oficinas de culinária "Sabor e Saber" são realizadas no município de Maravilha - SC, através do Centro de Referência em Assistência Social (CRAS) em parceria com o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), atendendo adolescentes de ambos os sexos, com faixa etária entre 13 a 17 anos, dando preferência aos que se encontram em situação de vulnerabilidade social. As oficinas ocorrem semanalmente, conduzidas pelas monitoras do projeto, sendo que uma vez ao mês acontece a participação da nutricionista do NASF. Nessas ocasiões, busca-se trabalhar a educação nutricional com os alunos por meio do desenvolvimento de receitas saudáveis e com alimentos regionais de fácil acesso. Resultados: O Guia Alimentar para a População Brasileira enfatiza a importância do resgate do ato de cozinhar, do desenvolvimento e da prática de habilidades culinárias, sendo esta uma estratégia para a diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados e, conseqüentemente, para o aumento do consumo de preparações com base em alimentos in natura e minimamente processados. Os adolescentes são um público bastante vulnerável à publicidade de alimentos ultraprocessados, além disso, muitos tem hábitos alimentares não saudáveis. As oficinas de culinária proporcionam o desenvolvimento da

---

<sup>1</sup> Nutricionista, Graduada em Nutrição pela Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS, Pós – graduada em Saúde Pública pela Universidade do Norte do Paraná – Unopar, e-mail: cristianeperondi\_@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduanda em Nutrição pela Universidade Comunitária da Região de Chapecó - UnoChapecó, e-mail: gabrielischaef@unochapeco.edu.br



ANAIS

habilidade de cozinhar, bem como, oportunizam provar preparações e alimentos novos, que muitas vezes o adolescente teria resistência em experimentar, como é o caso dos legumes e verduras. O uso de alimentos regionais e acessíveis possibilita demonstrar que uma alimentação saudável pode ser muito simples e barata, e visa fortalecer o senso crítico dos adolescentes e o direito humano a alimentação saudável e adequada. Além disso, através do ato de cozinhar é possível atuar no desenvolvimento da autonomia, responsabilidade, resolutividade de problemas, trabalho em equipe, entre outros pontos muito importantes para os adolescentes. Conclusão: A realização de oficinas culinárias é uma excelente estratégia de educação nutricional que pode ser usada em qualquer faixa etária, pois coloca o indivíduo como ator principal do processo. Atividades como esta são muito válidas e devem ser fortalecidas e expandidas para outros públicos.

**Palavras-chave:** Educação nutricional; Hábitos alimentares; Alimentação saudável.