

**DESVENDANDO SABORES ATRAVÉS DO OLFATO: UMA ATIVIDADE DE
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

**CUSTODIO, C.P.^[1]; CUSTÓDIO, B.R.^[1]; GAIEVSKI, E.H.S.^[2];
RAMOS, F.P.^[2]**

Introdução: A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma ferramenta essencial para promover conhecimentos e experiências para a população que se relaciona com a nutrição, alimentação e a saúde. Sendo assim, torna-se um instrumento de trabalho do nutricionista que visa levar qualidade de vida e bem-estar para a comunidade. Objetivo: estimular a percepção sensorial dos participantes através do olfato, promovendo a familiarização e valorização de temperos naturais. Metodologia: O presente trabalho apresenta uma atividade de EAN denominada “Desvendando Sabores através do Olfato” realizada pelo projeto de extensão “Promoção da Alimentação Adequada e Saudável e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) na rede socioassistencial do município de Realeza - PR e municípios vizinhos” com um grupo de 9 adolescentes do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do município de Realeza. Primeiramente ocorreu uma breve introdução da importância dos temperos naturais para a culinária e para a saúde, já que com o seu uso ocorre uma diminuição do consumo excessivo de sal nas preparações. Posteriormente, cada participante teve a oportunidade de ser vendado e através do olfato, foi orientado pelas extensionistas a cheirar e descobrir quais eram os temperos. Foram utilizados temperos naturais como: açafrão, salsinha, orégano, alho, cebola roxa, sal grosso, páprica, colorau e pimenta do reino, dispostos em recipientes individuais. Após sentir o cheiro de cada tempero, os participantes colocavam as suas opiniões sobre o mesmo, suas finalidades na culinária e se possuía familiaridade com o tempero nas refeições cotidianas. A atividade foi avaliada por meio de uma ficha com 4 perguntas objetivas e 1 pergunta aberta. As perguntas foram referentes à avaliação dos participantes com relação à dinâmica, ao desempenho das acadêmicas, o conteúdo abordado e o tempo estimado para a atividade. As opções de respostas eram: Ótimo; Bom; Regular; Ruim e Não sei. Resultados: A dinâmica foi considerada proveitosa, promovendo discussões enriquecedoras sobre o uso de temperos em diversas preparações culinárias. Os participantes relataram que conheciam a maioria dos temperos, mas não souberam identificar a diferença da páprica para o colorau. Além disso, relataram que as mães utilizam alguns temperos, como: salsinha, alho, cebola roxa e açafrão para o preparo das principais refeições. A maioria dos participantes a classificaram como “Ótima”,

[1] Camila Procópio Custódio. Nutrição. UFFS. camilaprocopiocustodio8@gmail.com.

[1] Bárbara Rodrigues Custódio. Nutrição. UFFS. baa.custodio04@gmail.com.

[2] Eduardo Henrique Szpak Gaievski. Nutrição. UFFS. eduardo.gaievski@uffs.edu.br.

[2] Flávia Pascoal Ramos. Nutrição. UFFS. flavia.ramos@uffs.edu.br.

destacando a criatividade e a interatividade da dinâmica. Dois participantes consideraram a atividade “Boa”, apreciando o aprendizado sobre a versatilidade dos temperos. Já na pergunta aberta, foi solicitado que os participantes realizassem comentários e/ou sugestões sobre a dinâmica. As respostas obtidas foram: “Achei a atividade muito legal e boa”, “Gostei da atividade prática”, “Eu achei bem legal e criativo”, “Foi muito boa” e “A salsinha dá de colocar em várias comidas”. Conclusão: Foi proporcionado uma melhor compreensão dos benefícios dos temperos e da adoção desses ingredientes nas preparações diárias. Ademais, a conexão entre as extensionistas e a comunidade é fundamental para aprimorar a prática das discentes e promover conhecimento para os participantes da dinâmica.

Palavras-chave: Temperos naturais; Educação Alimentar e Nutricional; Saúde;

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Origem: Extensão

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Fundação Araucária (FA).

Aspectos Éticos: Não se aplica