

**OFICINA CULINÁRIA COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL PARA MULHERES ATENDIDAS PELO CRAS**

**CUSTÓDIO, B. R. [1]; FRIEDRICH, C. V. [1]; CUSTODIO, C. P. [1]; SILVA, J. S. A. [1];
LIMA, M. P. [1]; RAMOS, F. P. [2]; GAIEVSKI, E. H. S. [2]; PENTEADO, J. O. [2].**

Oficinas culinárias podem ser desenvolvidas como ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), com o propósito de incentivar escolhas alimentares mais conscientes, promover a diversificação dos alimentos no cotidiano e valorizar o ato de cozinhar como prática essencial para a saúde. Portanto, este trabalho teve como objetivo realizar uma oficina culinária para estimular o consumo de alimentos variados, fortalecer a autonomia das participantes e favorecer momentos de socialização por meio da culinária. A iniciativa integrou o 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” e foi planejada a partir de demandas observadas em encontros anteriores, nos quais se identificou que muitas mulheres não realizavam o lanche da tarde e jantar. A ação foi realizada no laboratório de técnica dietética da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), em Realeza - Paraná, com a participação de mulheres atendidas pelo Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do município de Pinhal de São Bento - Paraná. A escolha das receitas buscou atender a necessidade de lanches rápidos e opções para o jantar, priorizando preparações simples, acessíveis e nutritivas. No início da oficina, as participantes foram acolhidas e receberam orientações sobre o uso adequado de vestimentas e acessórios, bem como recomendações quanto à higienização pessoal, aspectos fundamentais para a segurança alimentar. Também foram repassadas orientações sobre higienização de utensílios e alimentos, reforçando a importância das boas práticas de manipulação no cotidiano. Em seguida, foram apresentadas as receitas previamente testadas pelas extensionistas, sendo estas: 1) bolachinhas de maçã, 2) chips de batata-doce e, 3) lanche com

[1] Bárbara Rodrigues Custódio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS).
baa.custodio04@gmail.com.

[1] Cristiane Vasconcelos Friedrich. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS).
crisvfriedrich@gmail.com.

[1] Camila Procopio Custodio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira (UFFS).
camilaprocopiocustodio8@gmail.com.

[1] Júlia Sofia de Andrade da Silva. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira (UFFS).
juliasofia963@gmail.com.

[1] Maria Paula de Lima. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira (UFFS).
mariapauladldelima@gmail.com.

[2] Flávia Pascoal Ramos. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira (UFFS).
flavia.amos@uffs.edu.br.

[2] Eduardo Henrique Szpak Gaievski. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira (UFFS).
eduardo.gaievski@uffs.edu.br.

[2] Julia Oliveira Penteado. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira (UFFS).
julia-penteado@hotmail.com.

patê de frango. As 12 mulheres pertencentes ao CRAS, participaram de todas as etapas da elaboração das receitas, o que possibilitou a vivência prática, o compartilhamento de saberes e a troca de experiências. Ao final, as receitas foram degustadas coletivamente em um momento de confraternização, favorecendo a interação e a valorização do preparo em conjunto. A atividade foi encerrada com a aplicação de uma avaliação por meio da escala hedônica, instrumento adequado ao nível de escolaridade das participantes. Todas as 12 respostas foram positivas, classificando a atividade no nível máximo da escala (“Adorei”), evidenciando 100% da aceitação e satisfação com a experiência. Além disso, comentários espontâneos reforçaram os resultados, como: “Vocês irão fazer mais atividades assim?”, “Adorei fazer as bolachinhas, achei gostoso” e “Gostei dos lanches fáceis”. Tais falas destacam o entusiasmo das participantes e o interesse pela continuidade de ações semelhantes. Sendo assim, a realização de uma oficina culinária pode ser uma ferramenta pedagógica para ampliar EAN, unindo teoria e prática. Em suma, conclui-se que a oficina culinária foi uma estratégia eficaz de EAN, promovendo autonomia, socialização e incentivo a escolhas mais saudáveis. A ação contribuiu para estimular hábitos alimentares adequados, fortalecer a valorização do ato de cozinhar e promover a Segurança Alimentar e Nutricional, reafirmando a relevância de atividades práticas no âmbito da extensão universitária.

Palavras-chave: Autonomia; socialização; hábitos alimentares; extensão universitária; segurança alimentar e nutricional.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Origem: Extensão

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Araucária e Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS).

[1] Bárbara Rodrigues Custódio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). baa.custodio04@gmail.com.

[1] Cristiane Vasconcelos Friedrich. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS). crisvfriedrich@gmail.com.

[1] Camila Procopio Custodio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira (UFFS). camilaprocopiocustodio8@gmail.com.

[1] Júlia Sofia de Andrade da Silva. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira (UFFS). juliasofia963@gmail.com.

[1] Maria Paula de Lima. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira (UFFS). mariapauladldelima@gmail.com.

[2] Flávia Pascoal Ramos. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira (UFFS). flavia.ramos@uffs.edu.br.

[2] Eduardo Henrique Szpak Gaievski. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira (UFFS). eduardo.gaievski@uffs.edu.br.

[2] Julia Oliveira Penteado. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira (UFFS). julia-penteado@hotmail.com.