



UNISUL

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA

THAILISE FERNANDA SILVA FEITOZA

**OFICINAS CULINÁRIAS E SUA INFLUÊNCIA NO APRENDIZADO DE
CRIANÇAS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E
SUSTENTABILIDADE**

Palhoça

2019

THAILISE FERNANDA SILVA FEITOZA

**PRÁTICAS CULINÁRIAS E SUA INFLUÊNCIA NO APRENDIZADO DE
CRIANÇAS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E
SUSTENTABILIDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição da
Universidade do Sul de Santa
Catarina como requisito parcial à
obtenção do título de bacharel.

Orientador: Prof. Heloisa Martins Sommacal, Msc.

Palhoça
2019

RESUMO

Objetivo

Realizar uma oficina culinária como estímulo ao aprendizado de escolares sobre alimentação saudável e sustentabilidade.

Métodos

Trata-se de um estudo transversal de abordagem qualitativa e intervencional com a intenção de estimular o aprendizado de crianças sobre alimentação saudável e sustentabilidade. A coleta e análise de dados aconteceu por meio da oficina culinária e de uma roda de conversa antes e depois da oficina culinária.

Resultados

Participaram da pesquisa 70 alunos de uma escola pública do município de Palhoça-SC, com idade entre 8 e 9 anos. Foi realizada uma oficina culinária, onde os alunos montaram um sanduíche natural. A maioria dos alunos não demonstrou nenhum tipo de conhecimento sobre sustentabilidade.

Conclusão

O estudo identificou que a alimentação e a sustentabilidade estão ligadas às interações familiares, reforçando que os bons hábitos da família são importantes para uma alimentação infantil saudável, o que foi percebido durante as conversas e na oficina culinária. Destaca-se que com a oficina culinária foi possível alcançar resultados positivos ao ser trabalhada como método educativo para a promoção de uma alimentação saudável e sustentável, incentivando a possibilidade da adoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

Palavras- chave: Comportamento Alimentar. Criança. Aprendizagem. Educação alimentar e Nutricional. Culinária. Crescimento Sustentável.

ABSTRACT

Purpose

To accomplish a culinary workshop as a stimulus to the students' learning about healthy eating and sustainability.

Methods

This is a transversal study with a qualitative and interventional approach as a stimulus for children's learning about healthy eating and sustainability. Data collection and analysis took place through the culinary workshop, the Prior Day Food Questionnaire (QUADA-3), and a conversation wheel before and after the cooking workshop.

Result

Participated in the research seventy students from a Palhoça's (SC) public school, aged between 8 and 9 years. A culinary workshop was held in which the students set up a natural sandwich. Most students responded that healthy eating was associated with eating vegetables and fruits. Most students didn't demonstrate any kind of knowledge about sustainability.

Conclusion

The study identified that eating habits and sustainability are linked to family interaction, reinforcing that good family habits are important for a healthy infant nourishment, which was noticed during conversations in the cooking workshop. It is noteworthy that with the culinary workshop it was possible to achieve positive results when being worked as an educational method to promote a healthy and sustainable diet, encouraging the possibility of adopting healthier eating habits.

Keywords: Eating Behavior. Child. Apprenticeship. Food and Nutrition Education. Culinary. Sustainable Growth.

1 INTRODUÇÃO

O hábito de alimentar-se de maneira saudável, além de ser determinante para a manutenção da saúde, conscientiza o indivíduo sobre a sua importância para uma melhor qualidade de vida. [1].

Segundo Carvalho [2], o comportamento alimentar é formado na infância e, uma vez formado, refletirá nos hábitos alimentares na idade adulta. Neste sentido, a escola enquanto ambiente de aprendizagem, exerce papel fundamental na construção dos hábitos alimentares das crianças e isto deve ser trabalhado por meio de ações educativas lúdicas capazes de incentivar escolhas alimentares mais saudáveis, englobando os aspectos regionais, sociais e culturais da alimentação. [3], [4].

Para isto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é um campo de conhecimento que visa promover a saúde e a Segurança Alimentar e Nutricional assim como a prevenção dos distúrbios nutricionais relacionados à alimentação e nutrição. [5].

É necessário que haja um incentivo aos programas de Educação Alimentar e Nutricional nas escolas visto que eles são ferramentas úteis de intervenção nutricional capazes de promover práticas alimentares entre os estudantes. [6].

Segundo Rezende [7], unir a EAN a oficinas culinárias na comunidade escolar pode servir como incentivo à adoção de práticas alimentares mais saudáveis. Neste contexto, o Guia Alimentar para a População Brasileira propõe que as habilidades culinárias sejam parte integrante do currículo escolar. [8].

Desta maneira, a EAN deve promover a alimentação saudável baseada na importância de atender as necessidades nutricionais e alimentares dos indivíduos de modo a não comprometer o meio ambiente. Com este propósito, o Guia Alimentar para a População Brasileira evidencia que “alimentação adequada e saudável deriva de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável.” [5].

Diante do exposto, surge a necessidade de associar oficinas culinárias com o ensino de EAN no ambiente escolar como uma maneira dinâmica de apresentar às crianças a importância da alimentação saudável e incentivá-las a melhorarem seus hábitos alimentares, além de cuidar do meio ambiente por meio

de ações sustentáveis. Desta forma, o objetivo desta pesquisa foi realizar uma oficina culinária como estímulo ao aprendizado de escolares sobre alimentação saudável e sustentabilidade.

2 MÉTODOS

Esta pesquisa caracterizou-se como um estudo transversal de abordagem qualitativa, quantitativa e intervencional, avaliando o aprendizado de crianças sobre alimentação saudável e sustentabilidade.

A população da pesquisa foi de 120 alunos matriculados nos 3º e 4º anos do Ensino Fundamental I do período matutino do ano letivo 2019 de uma escola pública estadual localizada no município de Palhoça-SC.

Este projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da Unisul (CEP-Unisul) e os dados coletados após a aprovação do projeto por este Comitê, com registro CAAE: 09119219.0.0000.5369.

Os pais ou responsáveis assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), autorizando participação dos alunos neste estudo. Conforme a autorização dos pais, os alunos assinaram o Termo de Assentimento e Livre e Esclarecido (TALE) aceitando participar da pesquisa.

Foram incluídos na pesquisa todos os alunos que assinaram o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) e que os pais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídos os alunos que faltaram, ou declararam algum tipo de alergia alimentar.

A coleta de dados aconteceu por meio da oficina culinária, e de uma roda de conversa antes e depois da oficina culinária.

A intervenção aconteceu em dois dias, em dois horários por dia, para que pudesse ser trabalhada uma turma por vez. No primeiro a intervenção aconteceu com os terceiro anos e no segundo dia com os quartos anos. A pesquisadora iniciou a intervenção primeiramente por meio de uma roda de conversa com os alunos, na própria sala de aula, com auxílio de cartazes com ilustrações de frutas, legumes e verduras para facilitar a o entendimento sobre o tema que seria abordado na oficina culinária. Em seguida, os alunos foram conduzidos ao refeitório da escola, para dar início à oficina culinária, que consistiu montar um sanduíche natural Os ingredientes para o sanduíche natural

eram: Pão integral, frango desfiado, pepino, tomate, alface, cenoura ralada e milho in natura. Os ingredientes foram colocados em recipientes plásticos e dispostos no balcão do refeitório, para que os alunos pudessem se servir. Foi organizada uma fila e os alunos montavam seu sanduíche com a ajuda da pesquisadora e das professoras. Terminada a degustação, os alunos foram conduzidos novamente à sala de aula, onde foi realizada mais uma roda de conversa sobre o que foi aprendido durante a oficina culinária.

3 RESULTADOS

Foram convidados a participar da pesquisa os 120 alunos matriculados na Escola Estadual Venceslau Bueno, localizada no município de Palhoça-SC. Dentre os alunos convidados, 93 pais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Dentre os alunos que os pais consentiram participar da pesquisa, foram excluídos 10 por não terem preenchido o TALE, 8 que faltaram a aula no dia da intervenção e 5 que não quiseram participar da atividade, sendo incluídos então, 70 alunos na pesquisa. A faixa etária das crianças avaliadas foi entre 8 a 9 anos de idade, 55,71% (n= 39) do sexo feminino e 44,28% (n= 31) do sexo masculino, sendo 54,28% (n= 38) do 3º ano e 45,71% (n= 32) do 4º ano.

Na roda de conversa, foram avaliados os temas alimentação saudável, sustentabilidade e o consumo alimentar habitual. Na oficina culinária foi observado quais tipos de vegetais os alunos escolhiam no momento de montar o sanduíche, a aceitação da preparação e se houve ou não desperdício de alimentos.

Quando questionados sobre o que era alimentação saudável, 61,43% (n= 43) dos alunos responderam que a alimentação saudável estava associada com a ingestão de verduras, legumes e frutas e 7,14% (n= 15) dos alunos relataram que a alimentação saudável está relacionada aos alimentos que são adquiridos pela família, não se tratando apenas de verduras, frutas e legumes, mas também tratando-se do arroz com feijão e outros alimentos os quais a família adquire, mesmo estes não sendo saudáveis, como por exemplo, achocolatado.

Sobre a sustentabilidade discutida na roda de conversa antes da oficina culinária, 11,43% (n= 8) dos alunos já tinham ouvido falar e/ou sabiam do que se

tratava, relatando que já tinham visto na internet, associando isto a algumas práticas da família. Dentre estes, 4,28% (n= 3) relataram que em casa, as cascas dos alimentos são usadas como adubo para as plantas e também são aproveitadas em outras preparações como bolo de casca de banana, pão para fazer farinha de rosca e casca de maracujá para preparar farinha de maracujá. Quando questionados sobre alimentos orgânicos ou agricultura familiar, nenhum aluno soube responder do que se tratava.

Em relação aos alimentos que os alunos consideravam saudáveis e consumiam habitualmente na rotina do lar, 2,85% (n=2) nunca haviam experimentado pepino in natura, apenas em conserva, o qual era o único adquirido pela família. Outros 34,28 (n=24) comiam apenas tomate, 25,71% (n=18) comiam tomate e alface e 8,57% (n=6) comiam apenas cenoura, pois não gostavam de outros tipos de vegetais. Os demais relataram não gostar ou não ter o hábito de consumir nenhum tipo de vegetal, assim como as demais pessoas da família.

Durante a montagem do sanduíche natural, 10% (n=7) dos alunos não colocaram nenhum tipo de vegetal, montando o lanche apenas com pão integral e frango desfiado. Os demais alunos 90% (n=63) montaram o sanduíche com no mínimo 2 tipos de vegetais, sendo que os mais escolhidos foram tomate e milho in natura.

Após a degustação, apenas 2,85% (n=2) dos alunos relataram não ter gostado do sanduíche porque não tem o hábito de consumir ou não gostam de nenhum tipo de verdura ou legume. Os demais 97% (n=68), relataram ter gostado da preparação, sendo que 72,85% (n=51) comentaram que pediriam para suas mães fazerem o mesmo sanduíche para que eles levassem para o lanche na escola. Outros 55,71% (n=39), declararam que provaram alguns alimentos que nunca haviam comido e que esses alimentos deixaram o sanduíche mais gostoso.

O tema sustentabilidade teve uma representação significativa após a intervenção; 82,85% (n= 58) alunos responderam que a sustentabilidade é cuidar do meio ambiente através do aproveitamento total dos alimentos, o que vai evitar o desperdício e gerar menos lixo, visto que a o desperdício do sanduíche natural por parte dos 2,85% (n= 2) que relataram não terem gostado da preparação.

4 DISCUSSÃO

A alimentação saudável foi trabalhada inicialmente por meio da roda de conversa com os alunos. A análise dos resultados obtidos no presente estudo indicou que a maioria das crianças possui uma boa noção a respeito da alimentação saudável, associando-a ao consumo de alimentos fontes de vitaminas e minerais. Segundo um dos alunos: “Uma alimentação saudável é quando comemos banana, maçã, alface e tomate”, para outro: “Para crescermos fortes e saudáveis precisamos comer arroz e feijão todos os dias”, identificando familiaridade com alimentos nutritivos, diferente de um estudo sobre a contribuição da escola na promoção de hábitos alimentares saudáveis, onde observou-se que muitos alunos não tinham um conhecimento considerável sobre o tema alimentação saudável, principalmente a respeito do conceito de nutrientes e do grupo das frutas e vegetais, demonstrados para as crianças por meio da pirâmide alimentar. As diferentes informações podem ser relacionadas tanto ao método utilizado para obtenção desses resultados, quanto a falta de conhecimento sobre alimentação saudável nessa faixa etária. [9].

O tema sustentabilidade também foi trabalhado durante a roda de conversa, e em seguida foi trabalhada a sua relação direta com a alimentação saudável. Constatou-se que a maioria dos alunos não demonstrou nenhum tipo de conhecimento a respeito do assunto e dentre os que demonstraram possuir algum entendimento sobre sustentabilidade, atribuiu-se isto a algumas práticas vivenciadas na rotina familiar, como aproveitamento de cascas de alimentos.

Durante a oficina culinária, os alunos também relataram sobre a relação da alimentação com a sustentabilidade: “Comi alface com talo, achei muito gostoso, nem dá pra notar”. Como a sustentabilidade ainda parece ser complexo para as crianças, trabalhá-la de forma lúdico-educativa por meio da oficina foi uma forma eficiente de fazer com que as crianças pudessem ter noção sobre o assunto de maneira prática, conscientizando-os sobre o desperdício dos alimentos e seus impactos no meio ambiente através da produção de lixo. Como expôs uma criança: “Vou comer todo meu lanche, assim vou evitar o aumento do lixo” ou como na fala de outra: “Hoje quase não sobrou lixo, sempre que lanchamos fica muito lixo em cima das mesas e no chão, hoje foi diferente”. Isso demonstra conformidade como o Guia Alimentar para a população Brasileira, que

ênfatiza que uma alimentação saudável deve ser baseada em práticas alimentares sustentáveis, que protejam os recursos naturais e a biodiversidade. [8].

Assim como foi debatido sobre o aproveitamento integral dos alimentos, desperdício e a produção do lixo, foi abordado também a respeito da importância da aquisição de alimentos orgânicos oriundos da agricultura familiar, onde observou-se que os alunos não têm nenhum tipo de conhecimento sobre o tema, sendo possível destacar a necessidade de um enfoque maior sobre as Políticas Públicas em Alimentação e Nutrição no ambiente escolar.

Em um estudo que analisou se a aquisição de produtos da agricultura familiar para o Programa de Alimentação Escolar (PNAE) associou-se com as dimensões econômica, ambiental e social do desenvolvimento sustentável, foi constatado que dos 24 municípios estudados, apenas 2 deles adquiriram produtos orgânicos vindos da agricultura familiar [10], o que indiretamente relaciona-se com este estudo, onde verificou-se que as crianças participantes não têm nenhum grau de conhecimento sobre agricultura familiar e produtos orgânicos. Isso pode ser atribuído ao fato desses temas não serem ainda abordados no contexto escolar.

Apesar de constatar-se que a maioria das crianças tem a percepção do que é alimentação saudável, observa-se que o consumo alimentar habitual dos alunos que participaram da pesquisa é inadequado, baseando-se em uma alimentação pouco variada em legumes e verduras, sendo que por alguns, estes alimentos não são consumidos. As frutas também não são consumidas, e a maioria dos alunos não conhece muitos vegetais, como relataram algumas crianças quando questionadas sobre o nome de um dos ingredientes (pepino) que seria utilizado na oficina culinária: “Acho que esse alimento é um pimentão”.

Percebe-se que os hábitos alimentares das crianças seguem o exemplo da família, que nem sempre tem uma alimentação adequada, pois não adquire alimentos saudáveis ou não tem o hábito de consumi-los. Corrobora com estes resultados, um estudo realizado por Zaro [1], onde constatou-se que a alimentação dos estudantes é pouco fracionada e há um baixo consumo de vegetais, sendo que a maioria deles prefere alimentos industrializados e guloseimas tanto na rotina familiar quanto na rotina escolar.

Ao desenvolver a oficina culinária, pensou-se em trabalhá-la como uma ferramenta de EAN, ensinando às crianças de maneira lúdica sobre alimentação saudável e conscientizando-as sobre a importância de manter uma dieta variada, equilibrada e nutritiva, assim como a relação direta com a formação de bons hábitos alimentares nesta fase da vida.

Optou-se por realizar a oficina culinária intuito de que os alunos tivessem o contato com alimentos orgânicos, aproveitados de maneira integral, incentivando-os a experimentar todos os ingredientes, além de incentivar o interesse das crianças pelas práticas culinárias, descobrir a origem dos alimentos como forma de aprendizado e estimular hábitos saudáveis também em casa. Os alunos que não quiseram experimentar todos os vegetais, foram orientados a colocar somente os ingredientes que gostavam para evitar o desperdício e o acúmulo de lixo após a realização da oficina culinária.

Constatou-se que ao estimulando a prepararem seu próprio lanche utilizando alimentos saudáveis, as crianças tornam-se sujeitos participativos, como pode-se observar na fala de algumas crianças: “É muito divertido preparar um lanche saudável”, ou “Adorei participar da oficina culinária, vou levar minha touca para casa e guardar de lembrança”, ou ainda: “Nunca participei de uma oficina culinária, foi muito legal participar. Se tiver outra oficina eu vou participar de novo”. Assim pôde ser observado em um estudo conduzido por Prado [11], onde verificou-se uma grande participação e interesse dos escolares com os temas e as estratégias foram utilizados nas ações de EAN para proporcionar conhecimento sobre alimentação saudável, sensibilizando-os sobre a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis. No presente estudo, a escolha de uma receita saborosa foi um fator muito importante para a participação efetiva dos alunos na oficina culinária oportunizando a eles o conhecimento de uma grande variedade de alimentos.

Ofertar às crianças uma atividade educativa sobre alimentação saudável por meio da apresentação dos alimentos de forma organizada e harmônica, equilibrando a distribuição da montagem do lanche, despertou a curiosidade e interesse das crianças em experimentarem novos sabores, assim como em uma pesquisa que abordou a promoção de práticas alimentares saudáveis por meio de oficinas culinárias, onde observou-se que o sucesso das oficinas aconteceu por meio da oferta de receitas saborosas, bem elaboradas e nutricionalmente

adequadas, provocou o encantamento e despertando o interesse dos participantes dessa pesquisa. [12].

5 CONCLUSÃO

O estudo identificou que a alimentação e a sustentabilidade estão intimamente ligadas à interação familiar, reforçando que os bons hábitos da família são uns dos pilares mais importantes para uma alimentação infantil saudável, o que foi percebido durante as conversas, assim como na oficina culinária. Porém, é necessário que o tema alimentação saudável seja trabalhado de forma mais efetiva na escola por meio do enfoque em Políticas Públicas em Alimentação e Nutrição e Educação Alimentar e Nutricional.

Desta forma, destaca-se que com a oficina culinária foi possível alcançar resultados positivos ao ser trabalhada como método educativo para a promoção de uma alimentação saudável e sustentável, incentivando de maneira lúdica, a possibilidade da adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, tendo em vista que as crianças tiveram a oportunidade de conhecer melhor os alimentos. Todavia, é necessário que o incentivo à alimentação adequada seja trabalhado de maneira contínua de modo a atingir um maior número de indivíduos, visando contribuir para a saúde e melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. Zaro NFC, Vieira AP. Orientação para uma alimentação adequada visando à promoção da saúde. Cadernos PDE. 2014: 1-29.
2. Carvalho APLS. Importância da alimentação para melhorias na aprendizagem de crianças em unidades públicas de ensino: revisão integrativa. Revista Somma. 2016 dezembro; 2(2): 74-83.
3. Mancuso AMC, Assao TY. Práticas para promover a alimentação saudável entre as crianças de creches públicas do município da região metropolitana de São Paulo. Revista Simbologias. 2014 dezembro; 10(7): 62-75.
4. Camozzi ABQ, Monego ET, Menezes IHCF, Silva PO. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: Realidade ou Utopia? Caderno de Saúde Coletiva. 2015 abril.
5. Brasil. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutrição. [Online].; 2012 Acessado em: 27 de outubro de 2018. Disponível em: "http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/1_marcoEAN.pdf"
6. Yokota RTC, Vasconcelos TF, Pinheiro ARO, Schmitz BAS, Coitinho DC, Rodrigues MLCF. A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. Revista de Nutrição. 2010 janeiro/fevereiro; 23(1): 37-47.
7. Rezende MFR, Negri STN. Educação alimentar e nutricional associada a oficinas culinárias com alunos em uma escola pública. Extensio: Revista Eletrônica de Extensão. 2015 abril: 21-35.
8. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2ª ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2014.
10. Borges EM, Santos DR, Silva JL, Santos SS. Percepção dos hábitos alimentares dos estudantes de uma escola de ensino fundamental do município de Jaciara- MT. Revista do Centro do Ciências Naturais e Exatas. 2015; 14.

11. Gregolin GC, Gregolin MRP, Triches RM, Zonin WJ. Política pública e sustentabilidade: possibilidade de interface no Programa Nacional De Alimentação Escolar. Revista Emancipação. 2017; 17(2).
11. Prado BG, Fortes ENS, Lopes MAL, Guimarães LV. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. 2016; 2(11): 369-382
12. Capobianco M, Ribeiro RC, Silva AR, Assunção IB, Porto PBV. Oficinas culinárias como estratégia para a promoção de práticas alimentares saudáveis. Revista Percorso Acadêmico. 2014 dezembro; 4(8): 253-267.