

Oficina culinária como troca de saberes, educação alimentar e nutricional, e inclusão produtiva: relato de experiência

Culinary workshop as exchange of knowledge, diet and nutritional education and productive inclusion: an experience report

Monike Hellen de Oliveira¹
Ana Livia de Oliveira²

RESUMO

Reflexões teóricas sobre as práticas alimentares atuais e o uso de oficinas culinárias no processo de ensino-aprendizagem demonstram a importância da culinária como campo de prática para a promoção da troca de saberes, educação alimentar e nutricional, e inclusão produtiva. Desenvolver uma oficina culinária para incentivar a alimentação saudável e a emancipação social atende as necessidades do Brasil atual, em que as práticas culinárias são reduzidas, as escolhas alimentares priorizam preparações rápidas e palatáveis e a capacitação profissional representa uma estratégia de inclusão produtiva. Este trabalho relata a experiência de uma oficina culinária realizada por meio do projeto de extensão “Inclusão Produtiva através de oficinas culinárias em uma obra social do município de Juiz de Fora-MG”. A ação, com o tema Alimentação na fase adulta, foi destinada às mulheres frequentadoras da Obra Social. Foram utilizados o *Guia Alimentar para a População Brasileira* e as dinâmicas de grupo como estratégias lúdico-pedagógicas e as participantes foram instrumentalizadas a confeccionarem uma salada no pote. Essa ação estimulou as integrantes a terem uma alimentação saudável e a se inserirem no mercado de trabalho. A culinária promove educação alimentar e nutricional e inclusão produtiva, pois valoriza a autonomia nas escolhas alimentares e a emancipação social.

Palavras-chave: Culinária. Educação Alimentar e Nutricional. Mercado de Trabalho.

ABSTRACT

Theoretical reflections about current diet habits and the culinary workshop in the teaching/learning process demonstrate the importance of the cuisine as a field practice to promote an exchange of knowledge, dietary and nutritional education and to motivate healthy eating habits and social emancipation, answering to current Brazilian necessities, where the culinary practices are reduced, the diet choices are leaned towards fast preparing and palatable foods and the professional capacitation represents an inclusive productive strategy. This paper reports the experience of a culinary workshop, realized through the extension-program project (Productive Inclusion through the culinary workshop in a social program in Juiz de Fora city, MG. The action, subject feeding habits in the adulthood was destined to women who attend the Social Program. *The Brazilian Population Feeding Guide* was used and group dynamics as ludic-pedagogical strategies and the participants received materials to make a pot salad. This action had stimulated the participants to develop a healthy diet and put themselves in the

¹ Graduanda em Nutrição na Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil (nikehellen79@gmail.com).

² Doutora em Saúde pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil; professora adjunta do Departamento de Nutrição do Instituto de Ciências Biológicas na mesma instituição. (analivia.oliveira@ufjf.edu.br).

labor market. The culinary promotes dietary and nutritional education, and productive inclusion, because it values autonomy in dietary choices and social emancipation.

Keywords: Cuisine. Dietary and Nutritional Education. Labor Market.

INTRODUÇÃO

A alimentação tem um papel central na vida das pessoas, em todas as suas dimensões. Quando compreendemos isso, criamos oportunidades e espaços para diálogos, reflexões e ações que possam propiciar uma alimentação saudável e, por sua vez, a saúde da população. Dito isso, devemos criar recursos que facilitem a incorporação da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) em todo e qualquer lugar (BRASIL, 2018).

A situação alimentar e nutricional de adultos brasileiros, bem como a vulnerabilidade socioeconômica, evidenciam a necessidade de intervenções. Nesse sentido, desenvolver uma oficina culinária como campo de prática para a promoção da troca de saberes, da alimentação saudável e da emancipação social é ir ao encontro das necessidades do Brasil atual, em que as atividades culinárias são menos frequentes, as escolhas alimentares são baseadas em preparações rápidas e palatáveis e a capacitação profissional é vista como estratégia para a Inclusão Produtiva (IP). Logo, demonstrar intervenções problematizadoras e eficazes é de extrema relevância.

Este trabalho tem por objetivo relatar a experiência de uma oficina desenvolvida no projeto de extensão "Inclusão Produtiva através de oficinas culinárias em uma obra social do município de Juiz de Fora-MG", cuja intervenção empregou a culinária como método de EAN e de IP. A ação foi idealizada a partir da percepção dos fatores que interferem nas escolhas alimentares contemporâneas, como também da necessidade de promover saúde e emancipação socioeconômica por meio da alimentação. Teve como propósitos promover reflexão sobre o padrão alimentar moderno, esclarecer sobre os diferentes graus de processamento dos alimentos, aconselhar sobre escolhas alimentares, discorrer sobre os *Dez passos para uma alimentação saudável* (BRASIL, 2014) e instrumentalizar as participantes na confecção de uma salada no pote. Abordou reflexões teóricas sobre as práticas alimentares atuais e o uso de ferramentas lúdico-pedagógicas no processo efetivo de ensino-aprendizagem, demonstrando a importância da culinária como campo de prática para a promoção da troca de saberes, da EAN e da IP.

METODOLOGIA

Este trabalho configura-se como um relato de experiência, embasado em uma oficina desenvolvida presencialmente em 31 de maio de 2019, por meio do projeto de extensão "Inclusão Produtiva através de oficinas culinárias em uma obra social do município de Juiz de Fora-MG". As atividades foram destinadas a quatro mulheres que frequentavam uma obra social no município mineiro de Juiz de Fora.

Adaptou-se o planejamento da oficina com base na estruturação de Rotenberg *et al.* (2017) considerando-se as seguintes etapas: ambientação e acolhimento; apresentação dos participantes e aquecimento para o tema; vivência culinária; reflexão/debate; e avaliação da atividade. Estabeleceu-se previamente o tema Alimentação na fase adulta, dando sequência às oficinas culinárias sobre EAN e IP, que compunham a capacitação como manipulador de alimentos oferecida pelo projeto. O tema central foi detalhado em três tópicos: 1. Mudanças no padrão alimentar atual; 2. Graus de processamento dos alimentos; 3. Escolhas alimentares saudáveis. Utilizou-se o *Guia Alimentar para a População Brasileira* como instrumento educativo. Como estratégias lúdico-pedagógicas de EAN, foram incluídas três dinâmicas de grupo e uma roda de conversa. Como estratégia de IP, realizou-se uma vivência culinária para instrumentalizar as participantes na elaboração de uma salada no pote.

A oficina ocorreu entre 13h e 17h, sendo dividida em dois momentos: um teórico – constituído de três dinâmicas e uma roda de conversa, que ocorreram em uma sala de aula da Obra Social Santa Catarina; o outro, prático – envolvendo vivência culinária, ocorrida na cozinha da Obra Social Santa Catarina.

Introduziu-se a oficina com uma breve discussão sobre as mudanças no padrão alimentar atual, com foco na alimentação do adulto. Em seguida, foram abordados os assuntos: a) Graus de processamento dos alimentos e Escolhas alimentares saudáveis, por meio da dinâmicas: Semáforo da alimentação; Refeição saudável fora do lar; e Relógio alimentar. O momento teórico foi encerrado realizando-se uma roda de conversa sobre os *Dez passos para uma alimentação saudável*. Após, realizou-se a vivência culinária, na qual foi elaborada e degustada uma salada no pote. Concluiu-se com um debate reflexivo sobre a oficina. As atividades dessa oficina serão narradas a seguir conforme o Quadro 1:

Quadro 1 – Práticas desenvolvidas na Oficina Culinária

| Atividade | Objetivos | Materiais | Metodologia | Avaliação |
|---|---|--|---|---|
| <p>Dinâmica 1: Semáforo da Alimentação</p> | <p>Esclarecer sobre os diferentes graus de processamento dos alimentos; aconselhar sobre escolhas alimentares saudáveis segundo o <i>Guia Alimentar para a População Brasileira</i> (BRASIL, 2014).</p> | <ul style="list-style-type: none"> - <i>Guia Alimentar para a População Brasileira</i>; - Placa de EVA, em formato de círculo, nas cores verde, amarelo, vermelho: 1 unidade de cada cor - Fita durex: 1 unidade - Quadro branco: 1 unidade - Caneta para quadro branco nas cores preto e azul: 1 unidade de cada cor - Apagador para quadro branco: 1 unidade | <p>As placas de EVA (em formato de círculo) foram fixadas no quadro branco representando um semáforo invertido.</p> <p>À direita de cada círculo, foi escrito o grau de processamento dos alimentos: cor verde (alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados); cor amarela (alimentos processados); cor vermelha (alimentos ultraprocessados).</p> <p>As cores do Semáforo da Alimentação, verde, amarelo e vermelho representam, respectivamente, os alimentos/preparações a serem preferidos, moderados e evitados.</p> <p>Para auxiliar na compreensão e diferenciação dos graus de processamento, foi lida e esclarecida a definição de cada um, segundo o <i>Guia Alimentar para a População Brasileira</i> e demonstrou-se exemplos ilustrativos.</p> | <p>A avaliação dessa dinâmica foi feita mediante aplicação da Dinâmica 3.</p> |
| <p>Dinâmica 2: Refeição</p> | <p>Sugerir uma opção de refeição</p> | <p>- Quadro branco: 1</p> | <p>No quadro branco, foram escritas duas</p> | <p>A avaliação da</p> |

| | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|
| saudável fora do lar | prática e saudável; instrumentalizar as participantes na confecção de uma salada no pote, respeitando as regras do Semáforo da Alimentação. | <p>unidade</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caneta para quadro branco, nas cores azul e preto: 1 unidade de cada cor - Apagador para quadro branco: 1 unidade | <p>perguntas: Refeição saudável e rápida?; Salada no pote, como montar?</p> <p>Foi desenhada no quadro branco a imagem de um pote vazio e, à esquerda, foram escritos aleatoriamente alguns ingredientes (soja, atum, milho verde, alface, ervilha, tomate, cenoura, peito de frango, grão de bico, gergelim, beterraba, acelga), formando uma nuvem de palavras.</p> <p>Ao lado direito da imagem do pote, foram escritos seis ingredientes da nuvem de palavras, escolhidos pelas participantes para montar uma salada no pote, de modo que o primeiro ingrediente ficou no fundo do pote e assim sucessivamente. Após, fez-se uma discussão em relação à ordem de colocação dos ingredientes no pote.</p> <p>Foi feita uma breve explicação sobre quais tipos de alimentos podem ser incluídos em uma salada no pote, bem como o porquê da metodologia correta.</p> <p>Para melhor compreensão da montagem correta de uma salada no pote, foi compartilhado com as participantes (por meio do aplicativo</p> | compreensão sobre a técnica de montagem da salada no pote foi feita mediante a Vivência Culinária. |
|----------------------|---|---|---|--|

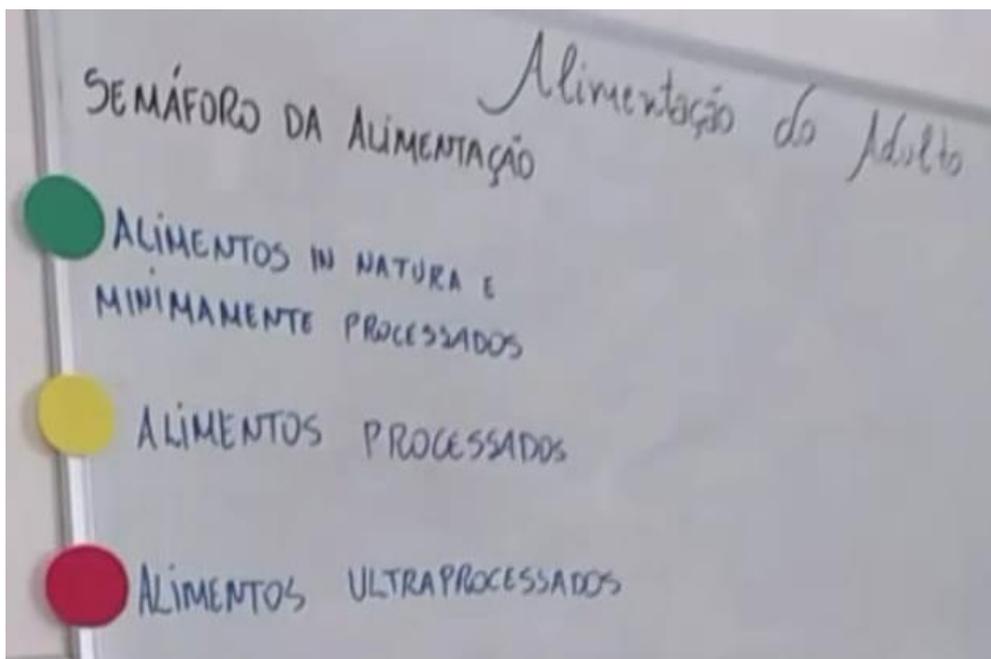
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | WhatsApp) uma imagem ilustrativa. | |
| Dinâmica 3: Relógio Alimentar | Avaliar o entendimento pelas participantes dos assuntos graus de processamento dos alimentos e escolhas alimentares, abordados na Dinâmica 1. | <ul style="list-style-type: none"> - Relógio de EVA e papelão: 2 unidades - Plaquinhas de EVA com figuras de alimentos e refeições prontas, identificadas pela cor: preferidos (verde), moderados (amarelo) e evitados (vermelho): 20 unidades de cada cor - Palitos de madeira : 50 unidades - Durex: 1 unidade - Tesoura: 2 unidades - Cadeiras: 4 unidades - 1 mesa | <p>Formaram-se duas duplas. Cada dupla recebeu um Relógio Alimentar. Em uma mesa no centro da sala, foram dispostas todas as plaquinhas com figuras de alimentos e refeições prontas, identificadas pela cor: preferidos (verde), moderados (amarelo) e evitados (vermelho), os palitinhos de madeira, a fita durex e as tesouras.</p> <p>As duplas foram orientadas a elaborar um cardápio de um dia para um adulto que fizesse parte das refeições fora do lar.</p> <p>Cada plaquinha de alimento e/ou refeição (escolhida pela dupla) foi fixada a um palito com auxílio de durex e, posteriormente, à borda do relógio, perto do horário de cada refeição.</p> <p>Ao final da dinâmica, foi feita uma análise das escolhas alimentares de cada dupla.</p> | A avaliação da dinâmica foi feita por meio da observação das escolhas alimentares de cada dupla. |
| Roda de Conversa: Dez passos para uma alimentação saudável | Abordar os <i>Dez passos para uma alimentação saudável</i> (BRASIL, 2014). | <ul style="list-style-type: none"> - Fichas de EVA (cor laranja) com descrição dos Dez passos para uma alimentação | As cadeiras foram dispostas lado a lado, formando uma roda. Cada participante sentou-se em uma cadeira. | A avaliação foi feita por meio de reflexão conceitual e debate sobre cada passo da Oficina, de acordo com |

| | | | | |
|---------------------------|--|--|---|--|
| | | <p>saudável: 10 unidades</p> <p>- Cadeiras: 5 unidades</p> | <p>As fichas com os <i>Dez passos para uma alimentação saudável</i> foram distribuídas, em ordem crescente de numeração, de modo que cada integrante recebeu duas fichas.</p> <p>Seguindo a ordem numérica, cada passo foi lido pela pessoa que o adquiriu e debatido por todos.</p> <p>Assim, sucedeu-se uma roda de conversa, até que o décimo passo foi discutido.</p> | <p>as ações de extensão do projeto.</p> |
| Vivência culinária | <p>Confeccionar e degustar uma salada no pote e promover reflexão conceitual e debate sobre a Oficina.</p> | <p>- Receita de salada no pote</p> | <p>As alunas aplicaram os conceitos abordados nas dinâmicas de grupo da Oficina, bem como os procedimentos de conduta do manipulador de alimentos e de higienização aprendidos no início do curso.</p> <p>Primeiramente, realizou-se a higienização correta das mãos (limpeza + desinfecção), seguida pela paramentação com toucas e aventais. Após, realizou-se a higienização dos vegetais: limpeza em água corrente, seguida pela sanitização [1 col (sopa) de hipoclorito de sódio com concentração entre 2,0 e 2,5%/ 1 L de água filtrada por 15 minutos] e enxágue. Depois, foi feito o corte dos</p> | <p>A avaliação foi feita mediante debate reflexivo e avaliativo sobre a Oficina.</p> |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | <p>vegetais e tempero dos ingredientes. Em seguida, realizou-se a montagem correta da salada no pote.</p> <p>Posteriormente, a preparação foi degustada por todos os integrantes. Em seguida, realizou-se a lavagem e o armazenamento dos utensílios. No final, foi feita uma reflexão conceitual, com debate e avaliação oral da Oficina.</p> | |
|--|--|--|--|--|

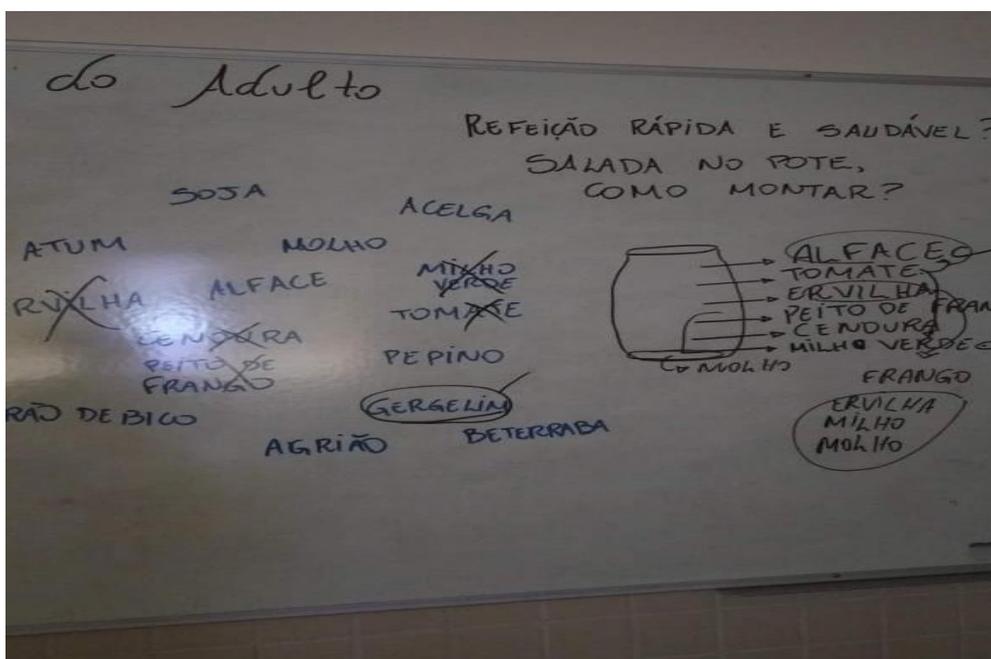
Fonte: Os autores (2021).

Imagem 1 – Dinâmica 1: Semáforo da Alimentação



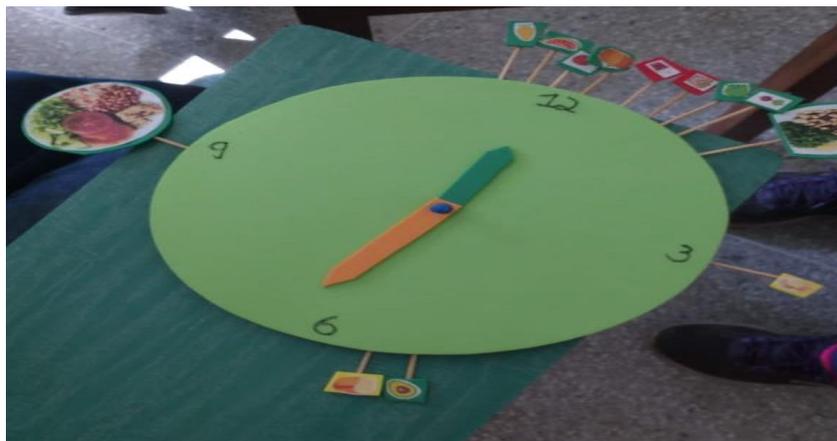
Fonte: Registro fotográfico das atividades desenvolvidas na oficina culinária (31/05/2019).

Imagem 2 – Dinâmica 2: Refeição saudável fora do lar



Fonte: Registro fotográfico das atividades desenvolvidas na oficina culinária (31/05/2019).

Imagem 3 – Dinâmica 3: Relógio Alimentar



Fonte: Registro fotográfico das atividades desenvolvidas na oficina culinária (31/05/2019).

Imagem 4 – Vivência Culinária



Fonte: Registro fotográfico das atividades desenvolvidas na oficina culinária (31/05/2019).

Imagem 5 – Salada no pote



Fonte: Registro fotográfico das atividades desenvolvidas na oficina culinária (31/05/2019).

Imagem 6 – Receita

Salada no Pote

| Ingredientes: | Utensílios: |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ Alface crespa: 1 unidade▪ Cenoura: 1 unidade média▪ Milho verde em conserva: 1 lata▪ Tomate: 1 unidade média▪ Pepino: 1 unidade média▪ Peito de frango desfiado e descongelado: 800 g▪ Sal, pimenta do reino, azeite e orégano a gosto | <ul style="list-style-type: none">▪ Tábua para corte dos legumes▪ Ralador de legumes▪ Faca▪ Abridor de lata▪ Prato▪ Bol▪ Pote vidro▪ Colher |

Pré-preparo:

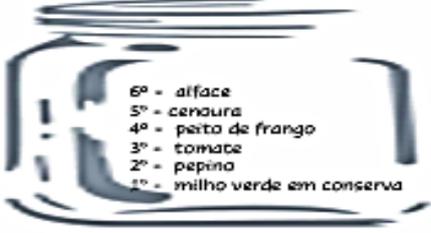
1º - Higienizar corretamente os vegetais:

- lavar em água corrente;
- sanitizar em solução de hipoclorito de sódio (1 colher de sopa de hipoclorito/ 1 litro de água filtrada) por 15 min;
- enxaguar os vegetais em água corrente.

2º - Descascar os legumes e cortá-los conforme sua preferência (ralar, fatiar em rodélas ou picar em cubos).

3º - Temperar o peito de frango (desfiado e descongelado) com sal, orégano, azeite e pimenta do reino a gosto, e reservar.

Preparo: Montar a salada no pote seguindo a ordem correta de disposição dos ingredientes:



6º - alface
5º - cenoura
4º - peito de frango
3º - tomate
2º - pepino
1º - milho verde em conserva

Fonte: Os autores a partir de informações coletadas na página Sou Mais Eu. Disponível em: <https://i.pinimg.com/564x/c3/03/70/c303706475708e510af9782ba34fdce6.jpg>. Acesso em: 31 maio 2019.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se que introduzir a oficina com uma breve discussão sobre as mudanças no padrão alimentar atual despertou o interesse das mulheres pelo assunto, o que proporcionou às participantes uma reflexão acerca de suas escolhas alimentares. A continuidade da intervenção, por meio das dinâmicas de grupo, levou à constatação de que essa ferramenta contribui para a interação e auxilia no efetivo aprendizado. Figueiredo *et al.* (2010)

esclarecem que iniciar o processo educativo com uma vivência lúdica corrobora para que os participantes interajam de forma mais efetiva entre si e com a temática alimentação.

Constatou-se na Dinâmica 1: Semáforo da Alimentação, que nenhuma das participantes tinha conhecimento da classificação dos alimentos segundo o grau de processamento, portanto, fez-se necessário exemplificar, por meio de imagens ilustrativas, os três graus de processamento para o abacaxi, o milho e o peixe, o que proporcionou melhor entendimento. Backes *et al.* (2020), na dinâmica em que explicaram os graus de processamento dos alimentos (*in natura* e minimamente processados, processados e ultraprocessados), observaram que, à medida que se demonstrou exemplos dessa classificação, mais dúvidas as participantes apresentavam e então mais exemplos foram mostrados para total compreensão entre as participantes.

Ainda na Dinâmica 1, a partir da compreensão dos diferentes graus de processamento dos alimentos e da analogia às regras do Semáforo da Alimentação – verde (*in natura* e minimamente processados = preferidos), amarelo (processados = moderados) e vermelho (ultraprocessados = evitados) – como norteadoras das escolhas alimentares, as integrantes afirmaram que a sua alimentação não seguia os preceitos de uma alimentação saudável e que, para o futuro, incluiriam mais alimentos *in natura* ou minimamente processados na sua rotina alimentar.

Interpretou-se que a dinâmica Semáforo da Alimentação encorajou as participantes a mudarem seus hábitos alimentares. Castro *et al.* (2007) elucidam que os participantes de oficinas culinárias para a promoção da alimentação saudável afirmam incorporar os conhecimentos adquiridos à prática alimentar pessoal e familiar. Backes *et al.* (2020) explicam que intervenções educativas resultam em mudanças que contribuem para a reflexão sobre a melhoria da qualidade de vida, por meio de uma alimentação saudável.

Certificou-se, por meio da Dinâmica 2: Refeição saudável fora do lar, que a salada no pote não era trivial às participantes que, em relato oral, afirmaram não ter conhecimento prévio sobre o produto. Ao simularem a montagem da salada, as participantes optaram por incluir, sucessivamente, milho verde, cenoura (ralada), peito de frango, ervilha, tomate e alface. Observou-se um equívoco quanto à ordem da montagem, por isso, esclareceram-se as dúvidas sobre a técnica correta. Verificou-se melhor compreensão da metodologia para montagem da salada no pote após o compartilhamento (por aplicativo de mensagem) de uma imagem ilustrativa. Novamente pôde-se observar que as técnicas lúdico-pedagógicas utilizadas na oficina proporcionaram diálogo e troca de saberes, contribuindo para melhor compreensão do tema abordado. Silva *et al.* (2013) esclarecem que após a intervenção por

meio de aulas lúdico-didáticas, os educandos assimilam melhor o conhecimento relacionado à alimentação saudável, quando comparados aos educandos que somente recebem informações nutricionais.

Percebeu-se, especificamente na Dinâmica 3: Relógio Alimentar, maior comunicação entre as participantes, na qual cada dupla entrou em consenso sobre quais alimentos e preparações adicionariam aos relógios. Notou-se apropriação ativa do saber e aplicação dos conceitos teóricos discutidos nas Dinâmicas 1 e 2. Constatou-se que as participantes priorizaram preparações/alimentos *in natura* ou minimamente processados, limitaram a opção por alimentos processados e pouparam a inclusão de alimentos ultraprocessados, portanto, souberam articular a ciência da nutrição à alimentação cotidiana. Rotenberg *et al.* (2017) elucidam que as oficinas culinárias são um espaço de aprendizado e desmistificação da alimentação saudável que fomentam o trabalho coletivo e a criatividade. Mayer (2005) explica que, por meio de atividades lúdicas, é possível oferecer aos participantes o protagonismo diante das decisões. O autor ressalta que as dinâmicas de grupo favorecem a assimilação do conteúdo pelos envolvidos e potencializam suas habilidades. Igualmente, Freire (1996) esclarece que a educação gera possibilidades para a própria produção ou construção de conhecimento.

Notou-se um debate reflexivo sobre os determinantes das escolhas alimentares durante a abordagem dos *Dez passos para uma alimentação saudável* (BRASIL, 2014), por meio da roda de conversa. Observou-se a compreensão sobre a importância de adotar uma alimentação variada e equilibrada, de atentar às escolhas dos locais para compra e prática de suas refeições, bem como saber administrar seu tempo e recursos financeiros a favor de uma alimentação saudável. Pineli *et al.* (2015) elucidam que as ações de oficinas culinárias oportunizam aos envolvidos reflexões sobre comportamentos que abrangem o hábito alimentar, contribuindo para escolhas alimentares que beneficiem a saúde.

A vivência culinária oportunizou as participantes a elaboração de uma receita que se configura como uma opção de refeição saudável e uma opção de aquisição de renda. Além de ser uma preparação rápida e fácil, a salada no pote contemplou a regra básica da alimentação saudável, qual seja, “Prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados” (BRASIL, 2014, p. 47). Durante a confecção da salada, percebeu-se participação ativa, trabalho em equipe, divisão de tarefas e emprego da técnica correta. A vivência culinária é um momento de negociação entre os participantes e de divisão de tarefas, pois, ao manipularem os alimentos, os participantes experimentam novas formas e concepções de trabalho (ROTENBERG *et al.*, 2017). Notou-se que a preparação

culinária teve boa aceitação pelas participantes. Em relato oral, todas disseram ter gostado do produto e que passariam a incluir na sua rotina alimentar.

Na etapa avaliativa da Oficina, observou-se que as participantes ficaram motivadas a tornarem-se microempreendedoras individuais (MEIs) no ramo da alimentação. Quando questionadas se entendiam a salada no pote como uma oportunidade de microempreendimento, todas responderam que sim. Nesse sentido, a ação de IP, por meio da culinária indicou que esse tipo de intervenção estimula a geração de trabalho e renda, promovendo um significado positivo na vida dos assistidos. Bergamaschi e Almeida (2012) demonstram que, após a inserção no Serviço de Inclusão Produtiva do município de Vitória-ES, 100% dos participantes das oficinas de culinária relataram ter passado a comercializar produtos aprendidos nas oficinas e que eles contribuíram para o aumento do orçamento familiar. Miranda *et al.* (2019), a partir da iniciativa Cozinha Agroextrativista Iaçá, apontam pistas de que as oficinas culinárias fortalecem as estratégias de IP.

Identificou-se que a salada no pote é um produto culinário cuja comercialização sinaliza ser promissora, evidenciando que o empreendimento pode contribuir para a geração de trabalho e renda. Relatos de sucesso através da comercialização de saladas no pote demonstram a relevância da culinária como prática emancipatória. O *blog* Partiu Plano B publicou a história de sucesso de um investimento na venda de “comida saudável no pote”, cuja entrevistada afirmou vender saladas com folhosos, legumes e frutas (BROLLO, 2015).

Constatou-se que a oficina pode estimular a adoção de práticas alimentares saudáveis e incentivar a inserção no mercado de trabalho por meio da venda de um produto alimentício. No que se refere ao processo de EAN, cada etapa da oficina oportunizou as participantes explorar diferentes domínios, como a importância das escolhas alimentares baseadas no grau de processamento dos alimentos e o significado da comensalidade na alimentação. No quesito IP, a prática culinária abordou a possibilidade de investir em um produto saboroso, prático, saudável e potencialmente rentável. Assim, as Dinâmicas e a Vivência Culinária mostraram-se problematizadoras e efetivas. Alberti *et al.* (2014) explicam que a aprendizagem por meio de dinâmicas de grupo mostra-se efetiva tanto na abordagem teórica como na prática, permitindo integrar a capacidade de desempenhar profissionalmente as habilidades e competências aprendidas.

Certificou-se que as participantes desenvolveram paulatinamente interesse sobre assuntos relativos à nutrição, tendência de mudança do comportamento alimentar, avaliações positivas da intervenção e interesse em investir no setor alimentício, demonstrando a relevância da ação. Castro, Cavalcanti e Rabelo (2020) esclarecem que é de suma importância

as ações de extensão que visem ofertar a formação educacional e instrumentalizar para a qualificação profissional, e atitudes empreendedoras para emancipação social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho propôs-se a apresentar um relato de experiência sobre a realização de uma Oficina Culinária para a promoção da troca de saberes, EAN e IP. Os recursos educacionais adotados se mostraram problematizadores e eficazes, pois promoveram aprendizado e reflexão sobre a alimentação, diálogo, trabalho em equipe e desenvolvimento de habilidades culinárias.

As ações de EAN e de IP, por meio da culinária, foram importantes para despertar interesse nas participantes sobre a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a inserção no mercado de trabalho como microempreendedoras na área da alimentação. Portanto, a culinária é reconhecida aqui como um método de EAN e de IP, uma vez que valoriza a autonomia nas escolhas alimentares e a emancipação socioeconômica.

Essa breve experiência sobre educação alimentar e nutricional e inclusão produtiva por meio de oficinas culinárias proporcionou às acadêmicas a experiência de planejar e desenvolver de forma criativa uma intervenção alimentar e nutricional em âmbito coletivo. Permitiu aprendizado sobre o trabalho interdisciplinar e em equipe, possibilitou uma relação horizontal entre a comunidade e as estudantes de Nutrição, podendo, ainda, articular o saber científico à vivência prática, desenvolver habilidades pedagógicas e adquirir crescimento pessoal e profissional, promovendo o aprendizado em todas as direções, pois “quem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender” (FREIRE, 1996, p. 12).

Ademais, adverte-se para a necessidade de repetir mais estudos que proporcionem o aprendizado dos grupos de alimentos, principalmente no que tange à classificação deles conforme o grau de processamento, incentivando a composição de uma refeição equilibrada, contemplando todos os nutrientes necessários à saúde.

REFERÊNCIAS

ALBERTI, T. F. *et al.* Dinâmicas de grupo orientadas pelas atividades de estudo: desenvolvimento de habilidades e competências na educação profissional. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, Brasília, v. 95, n. 240, p. 346-362, maio/ago, 2014. Doi: 10.24109/2176-6681.rbep.95i240.311. Disponível em:

<http://www.rbep.inep.gov.br/ojs3/index.php/rbep/article/view/3474>. Acesso em: 24 fev. 2021.

BACKES, V. *et al.* Intervenções de educação alimentar e nutricional para mulheres adultas que frequentam um espaço de dança em Esteio-RS: relato de experiência. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v. 8, n. 2, p. 101-108, 2020. Doi: 10.18316/sdh.v8i2.5451. Disponível em: https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/5451. Acesso em: 21 fev. 2021.

BERGAMASCHI, L. B.; ALMEIDA, C. A. Serviço de inclusão produtiva: uma análise da percepção dos participantes sobre o trabalho. In: ZORZAL, A. C. N. (org.). **Revista da II Jornada Científica da Assistência Social de Vitória**. Vitória: PMV, 2012. p. 37-50. Disponível em: <https://www.vitoria.es.gov.br/download.php?tipo=1&id=792>. Acesso em: 24 fev. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: MS, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 24 fev. 2021.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília: MDS, 2018. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educao_Ao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf. Acesso em: 24 fev. 2021.

BROLLO, V. Ela tinha uma transportadora, agora vende comida no pote. **Partiu Plano B**, Curitiba, 23 de maio de 2015. Disponível em: <https://partiuplanob.com.br/ela-tinha-uma-transportadora-agora-vende-comida-no-pote>. Acesso em: 24 fev. 2021.

CASTRO, F. M. M.; CAVALCANTI, L. M.; RABELO, S. A. S. Transformando vidas: uma proposta de empreendedorismo gastronômico para mulheres em situação de vulnerabilidade social. **RITUR**, Penedo, v. 10, n. 2, p. 61-76, 2020. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/ritur/article/view/10351>. Acesso em: 24 fev. 2021.

CASTRO, I. R. R. *et al.* A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 6, 2007. Doi: 10.1590/S1415-52732007000600001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/9qkCx4C5PXYvYm4prqTSYXL/?lang=pt>. Acesso em: 21 fev. 2021.

FIGUEIREDO, S. M. *et al.* Oficina de culinária: saberes e sabores dos alimentos. **E-Scientia**, Belo Horizonte, v. 3, n. 1, 2010. Disponível em: <https://revistas.unibh.br/dcbas/article/view/158>. Acesso em: 24 fev. 2021.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

MAYER, C. **Dinâmicas de grupo**: ampliando a capacidade de interação. 5. ed. Campinas: Papirus, 2005.

MIRANDA, K. *et al.* **Receitas da culinária agroextrativista** Belém: IEB; ATAA; IFPA, 2019.

PINELI, L. L. O. *et al.* Oficinas culinárias: uma estratégia de educação nutricional sob a perspectiva do PRÓ-SAÚDE. **Tempus Actas de Saúde Coletiva**, Brasília, v. 9, n. 1, 2015. Doi: 10.18569/tempus.v9i1.1695. Disponível em: <https://www.tempusactas.unb.br/index.php/tempus/article/view/1695>. Acesso em: 25 fev. 2021.

ROTENBERG, S. *et al.* Oficinas culinárias na promoção da saúde. *In*: DIEZ-GARCIA, R. W.; MANCUSO, A. M. C. (org.). **Mudanças alimentares e educação alimentar e nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. p. 327-339.

SILVA, M. X. *et al.* Abordagem lúdico-didática melhora os parâmetros de educação nutricional em alunos do ensino fundamental. **Ciências & Cognição**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 136-148, ago.-out., 2013. Disponível em: <https://www.cienciasecognicao.org/revista/index.php/cec/article/view/896>. Acesso em: 21 fev. 2021.

Submetido em 4 de maio de 2021.

Aprovado em 31 de maio de 2021.