

# NUTRIR ARTE: OFICINAS CULINÁRIAS LÚDICAS COMO FORMA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Geovana Gabriele da Silva<sup>1</sup>, Renata Rosane Andrade Bastos<sup>2</sup>, Beatriz Pizetta Ferronato<sup>3</sup>, Julieuza Camila Alves<sup>4</sup>, Flávia Della Lúcia<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição/Universidade Federal de Alfenas/Faculdade de Nutrição, geeh252914@gmail.com

<sup>2</sup>Graduanda em Nutrição/Universidade Federal de Alfenas/Faculdade de Nutrição, bastosre98@gmail.com

<sup>3</sup>Graduanda em Nutrição/Universidade Federal de Alfenas/Faculdade de Nutrição, beatrizpizetta@gmail.com

<sup>4</sup>Graduanda em Nutrição/Universidade Federal de Alfenas/Faculdade de Nutrição, ju\_camilaalves@hotmail.com

<sup>5</sup>Doutora em Ciência de Alimentos/ Universidade Federal de Alfenas/ Faculdade de Nutrição, dellaluciaf@gmail.com

**Resumo:** O projeto de extensão Nutrir Arte tem por objetivo propiciar conhecimentos sobre Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para diversas faixas etárias por meio de oficinas culinárias lúdicas. Estas atividades desenvolvidas têm apresentado resultados positivos a todos os participantes. Portanto, ressalta-se a importância de se estreitar os laços entre a universidade e a sociedade, bem como de se trabalhar a temática de EAN, visto que isso pode favorecer a saúde e a qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional, saúde, nutrição, oficinas culinárias.

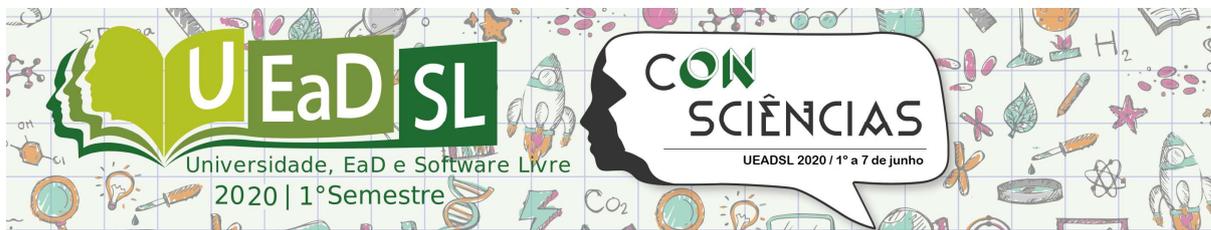
## 1 INTRODUÇÃO

A Universidade é um ambiente em que grandes conhecimentos são ofertados e adquiridos. Entretanto, principalmente quando se trata de uma Universidade pública, sabe-se que essa instituição tem um compromisso para além de seus muros, ou seja, ela deve beneficiar não somente seus alunos e aos funcionários que ela compõe, mas também levar conhecimento para as demais partes da sociedade (AUDY, 2017).

Atualmente, a extensão universitária exerce um papel de efetivação do compromisso social da Universidade, proporcionando benefícios mútuos, favorecendo aos alunos o processo de concretização dos conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula e assistindo à população em suas necessidades (DESLANDES; ARANTES, 2017).

Com o intuito de fortalecer esse compromisso social, bem como enriquecer o ensino universitário, foi criado o projeto de extensão Nutrir Arte, desenvolvido dentro do





curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas. Tal projeto tem como premissa básica trabalhar a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) por meio de orientações em grupo.

A EAN é um campo do conhecimento de prática contínua e permanente, autônoma, voluntária e transdisciplinar que propicia a aquisição e o empoderamento de hábitos alimentares saudáveis, levando em consideração sua relação com Direito Humano à Alimentação Adequada e com a Segurança Alimentar e Nutricional. Além disso, a EAN deve ter princípios ativos e problematizadores, que vise contemplar todas as fases do curso da vida bem como enfatiza o conhecimento sobre o sistema alimentar (BRASIL, 2012).

Desse modo, o projeto de extensão Nutrir Arte da Universidade Federal de Alfenas, composto exclusivamente por graduandos(as) do curso de Nutrição, docentes e técnicos administrativos da mesma instituição, desenvolve um rol de atividades ao longo do ano que visam o benefício social e profissional.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GERAL

Propiciar a difusão de conhecimentos a respeito da Educação Alimentar e Nutricional para diversas faixas etárias por meio de estratégias como as oficinas culinárias e atividades lúdicas.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Contribuir para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional utilizando-se de estratégias lúdicas;
- Proporcionar uma formação mais ampla do curso de Nutrição da Universidade Federal de Alfenas aperfeiçoando os conhecimentos adquiridos durante a graduação em Nutrição;
- Apreciar a criatividade e os domínios dos extensionistas;





- Favorecer a aquisição de hábitos alimentares saudáveis pela população;
- Valorizar os conhecimentos adquiridos com a sociedade;
- Tornar a formação dos graduandos do curso de Nutrição mais humanística.

### 3 METODOLOGIA

O projeto de extensão Nutrir Arte pertence ao Programa de Extensão Agroecologia e Soberania Alimentar e Nutricional da PROEXT/UNIFAL. O desenvolvimento do projeto se dá no município de Alfenas, onde se localiza a Universidade, sendo que por vezes os extensionistas vão a campo e outrora a sociedade é convidada a participar dentro do espaço da universidade. O público-alvo a ser atendido são crianças e adolescentes que frequentam creches e escolas do município, bem como seus familiares, merendeiras, professores. O projeto também atende demandas institucionais e sociais que possam surgir com outros públicos.

Os extensionistas reúnem-se semanalmente juntamente com a equipe orientadora das ações para discutirem sobre o diagnóstico das necessidades da população, bem como o planejamento, delineamento e execução das atividades. Após o término de cada atividade é realizado uma avaliação da mesma, para que possam ser levantados pontos positivos e negativos que sirvam para as próximas atividades a serem elaboradas.

Tendo em vista a diversidade do público trabalhado, as ações são sempre adequadas às especificidades de cada um, visto que é inviável se trabalhar com atividades similares em público de adolescentes e de idosos, por exemplo. Sendo assim, o planejamento de atividades leva em consideração as características de cada público, como grau de desenvolvimento cognitivo, capacidade ou não de leitura e de interpretação, e para tal calcula-se o tempo de atividade que consiga captar a atenção do público, bem como elabora-se uma proposta que lhes seja atrativa e interessante, levando sempre em consideração os conhecimentos prévios que eles possam ter sobre os assuntos abordados.

Uma das técnicas mais utilizadas para promoção de EAN é por meio de oficinas culinárias, por se adequarem a uma grande diversidade de públicos, desde crianças





até idosos, e propiciam maior contato com o alimento, bem como conhecimento de seu preparo, o que garante maior empoderamento na prática de uma alimentação nutritiva e saudável. As ações educativas, com ênfase na prática culinária possibilitam despertar nos participantes a importância e viabilidade do preparo no domicílio e na escola de preparações saudáveis, fáceis, nutritivas e com baixo custo. As temáticas abordadas nas oficinas e atividades lúdicas são: Aproveitamento integral dos alimentos e Plantas Alimentares Não Convencionais (PANCs); alimentos orgânicos e convencionais e alimentação saudável tendo outras atividades inseridas no contexto por meio de música e dança com o tema; vídeos e jogos educativos com frutas e vegetais; realização/degustação de receitas com frutas e vegetais. Em todas as oficinas é disponibilizado aos participantes o material desenvolvido pelos gestores e discentes integrantes, tais como cartilhas/apostilas culinárias, folders, jogos, atividades de fixação, desenhos de alimentos para colorir com base no tema escolhido.

A avaliação das ações é realizada nas oficinas por meio de observação participante, diálogos e presença nas ações. Também é aplicado um questionário de avaliação do conhecimento e da satisfação com a oficina adequada ao público-alvo a quem se destina a ação (escala hedônica facial – gostei/desgostei).

## 4 RESULTADOS

As atividades propostas pelo projeto de extensão Nutrir Arte ao longo do ano são executadas com grande empenho e maestria. Há grande envolvimento dos extensionistas com o público-alvo, de forma que seja possível proporcionar uma troca de conhecimentos de maneira horizontal, com base em uma escuta ativa e valorizando todos os conhecimentos prévios que cada indivíduo traga consigo.

Ao término do desenvolvimento das atividades, a avaliação tem apresentado resultados positivos e promissores ao projeto. A gratificação dos participantes e o empenho dos mesmos durante a execução das atividades mostram-nos como a promoção de EAN deve ser cada vez mais executada, visto que ainda se há muito desconhecimento quanto a essa temática.





Ao se trabalhar com o público infantil têm-se notado que cada vez mais aderem a uma alimentação saudável, por conhecerem mais os alimentos, passam a consumi-los e compreender sua importância. Desse modo, ressalta-se a que é de grande valia se trabalhar com essas questões na infância, visto que os bons hábitos alimentares podem perpetuar durante toda sua vida, favorecendo sua qualidade de vida e prevenindo distúrbios nutricionais e doenças associadas.

Já ao se trabalhar com adolescentes percebe-se que eles possuem um consumo alimentar pautado, muitas vezes, nos ultraprocessados, que são alimentos calóricos, ricos em sódio, açúcares, gordura, corantes e conservantes que acarretam malefícios à saúde (BRASIL, 2014). Além disso, o consumo de frutas por parte destes se torna cada vez menor, como mostra os dados da Pesquisa de Orçamento Familiar feita no país (BRASIL, 2011). Desse modo as atividades de EAN realizadas com os adolescentes podem contribuir para a aquisição de uma alimentação saudável que favoreça o estado de saúde momentâneo e que possa projetar benefícios futuros.

Por outro lado, ao se trabalhar com EAN com os adultos, foi possível notar alguns obstáculos apontados por estes, como a falta de tempo no preparo das refeições, o custo dos alimentos, e o desconhecimento de técnicas de preparo. Sendo assim, as ações desenvolvidas pelo projeto de extensão com esse público foram capazes de atender suas necessidades ao auxiliá-los na execução de pratos alimentares saudáveis, práticos e baratos que podem ser facilmente reproduzidos e consumidos por toda a família. De forma que a Educação Alimentar e Nutricional não se limite somente aos presentes na atividade, mas tenha um alcance maior que acarrete ainda mais benefícios.

Por fim, as atividades elaboradas pelo projeto de extensão Nutrir Arte direcionada aos idosos obtiveram grande sucesso, pois ao considerar a bagagem de conhecimentos que eles possuem, foi possível desmistificar alguns mitos e tabus alimentares e contribuir para promoção de uma alimentação saudável que favoreça seu estado de saúde atual. Além disso, o desenvolvimento de atividades em grupo, por si só já traz benefícios aos idosos, visto que melhoram seu convívio social e isso favorece o seu estado de humor.





## 5 CONCLUSÃO

Em virtude do que foi mencionado, conclui-se que um projeto de extensão dentro da Universidade tem fundamental importância e pode favorecer a todos os envolvidos. Desse modo, o projeto de extensão “Nutrir Arte” da Universidade Federal de Alfenas é um projeto enriquecedor, tanto no âmbito acadêmico quanto social visto que proporciona educação, saúde e bem-estar.

## REFERÊNCIAS

AUDY, J. A inovação, o desenvolvimento e o papel da Universidade. **Estudos Avançados**, São Paulo, v. 31, n. 90, p. 75-87, maio 2017.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68 p.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil/IBGE**, Coordenação de trabalho e Rendimento- Rio de Janeiro: IBGE, 2011, 150 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira** – 2ed. Brasília, DF: MS; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica, 2014. 158 p.

DESLANDES, S.S.; ARANTES, A.R. A extensão universitária como meio de transformação social e profissional. **Sinapse Múltipla**, Minas Gerais, v. 6, n. 2, p.179-183, dez 2017.