

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE MEDICINA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Bruna Paes Lemes Freitas

**OFICINA CULINÁRIA COMO ESTRATÉGIA DIDÁTICO-PEDAGÓGICA
INTERDISCIPLINAR EM NUTRIÇÃO**

Uberlândia
2018

Bruna Paes Lemes Freitas

**OFICINA CULINÁRIA COMO ESTRATÉGIA DIDÁTICO - PEDAGÓGICA
INTERDISCIPLINAR EM NUTRIÇÃO**

Projeto realizado para o Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de Graduação em Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Uberlândia.

Orientadora: Profa. Dra. Ana Elisa M. Rinaldi

Co-orientadora: Profa. Dra. Camila Cremonezi Japur

Uberlândia-MG
2018

Resumo

O objetivo foi descrever a experiência da utilização de oficinas culinárias como estratégia didático-pedagógica interdisciplinar e analisar criticamente a escolha de ingredientes, preparações culinárias e justificativas (princípios dietéticos e/ou dietoterápicos). Estudo descritivo, tipo relato de experiência, realizado com 147 alunos da disciplina de Educação Nutricional de uma universidade pública. A oficina culinária foi realizada para grupos hipotéticos (mães de bebês em alimentação complementar, crianças com Diabetes Mellitus, adolescentes com obesidade e idosos com hipertensão arterial sistêmica). A experiência proporcionou integração de conteúdos de disciplinas do curso de Nutrição; vivência no planejamento, organização e execução da vivência culinária e o protagonismo do estudante no processo ensino-aprendizagem. Identificamos que a maioria dos estudantes possui um pensamento tecnicista, com pouca variação no uso de ingredientes e preparações. Conclui-se que a oficina culinária pode ser uma boa estratégia didático-pedagógica interdisciplinar em Nutrição.

Palavras chave: educação nutricional; oficina culinária; interdisciplinaridade; estudante de nutrição.

Abstract:

The objective was to describe the experience of using culinary workshops as an interdisciplinary didactic-pedagogical strategy and to critically analyze the choice of ingredients, culinary preparations and justifications (dietary and / or dietary principles). A descriptive study, a type of experience report, carried out with 147 students from the Nutrition Education discipline of a public university. The culinary workshop is held for hypothetical groups (mothers of infants in complementary feeding, children with Diabetes Mellitus, adolescents with obesity and elderly with systemic arterial hypertension). The experience provided content integration of courses in the Nutrition course; experience in the planning, organization and execution of the culinary experience and the protagonism of the student in the teaching-learning process. We have identified that most students have a technician thinking, with little variation in the use of ingredients and preparations. It is concluded that the culinary workshop can be a good interdisciplinary didactic-pedagogical strategy in Nutrition.

Key words: nutritional education, culinary workshop, interdisciplinarity, nutrition student.

Resumen

El objetivo fue describir la experiencia de la utilización de talleres culinarios como estrategia didáctica-pedagógica interdisciplinaria y analizar críticamente la elección de ingredientes, preparaciones culinarias y justificaciones (principios dietéticos y / o dietoterápicos). Estudio descriptivo, tipo relato de experiencia, realizado con 147 alumnos de la disciplina de Educación Nutricional de una universidad pública. El taller culinario se realiza para grupos hipotéticos (madres de bebés en alimentación complementaria, niños con Diabetes Mellitus, adolescentes con obesidad y ancianos con hipertensión arterial sistémica). La experiencia proporcionó integración de contenidos de disciplinas del curso de Nutrición; vivencia en la planificación, organización y ejecución de la vivencia culinaria y el protagonismo del estudiante en el proceso enseñanza-aprendizaje. Identificamos que la mayoría de los estudiantes tienen un pensamiento tecnicista, con poca variación en el uso de ingredientes y preparaciones. Se concluye que el taller culinario puede ser una buena estrategia didáctico-pedagógica interdisciplinaria en Nutrición.

Palabras clave: educación nutricional; taller culinário; interdisciplinaridade; estudiante de nutrició

INTRODUÇÃO

O nutricionista é um educador, independente da sua área de atuação. Na graduação em nutrição, a formação em educação é trabalhada no componente curricular Educação Nutricional (SANTOS e ALVES, 2015).

Ao educar no âmbito da alimentação, o profissional tem o objetivo de criar novos sentidos e significados para o ato de comer (BOOG, 2004). Para isso ele deve estar preparado para analisar a totalidade do indivíduo, que está diretamente ligada à alimentação e não somente ao hábito de comer, respeitando os costumes, a cultura e o contexto social de cada pessoa (VIEIRA, LEITE, MANCUSO, 2013).

A formação do nutricionista como educador é realizada predominantemente pelo método tradicional (RECINE, PORTO, FERNANDEZ, 2016), por meio da transmissão de conhecimento e ensinamento de técnicas, voltado para o modelo biomédico no qual é priorizado o conteúdo biológico, em detrimento dos conteúdos pedagógicos e sociais (VIEIRA, LEITE, MANCUSO, 2013). O modelo pedagógico tradicional é utilizado em todo o sistema de ensino brasileiro, e é um método centrado no professor, em que o aluno apenas executa o que lhe é transmitido (MIZUKAMI, 1985).

Este método de ensino, muitas vezes utilizado nas disciplinas de educação nutricional, dificulta o desenvolvimento de uma visão crítica e integral dos problemas relacionados à alimentação, fazendo com que o estudante torne-se um profissional com uma visão focada no tecnicismo. No modelo tradicional os conteúdos são trabalhados de maneira fragmentada, dificultando a integração do conhecimento adquirido ao longo do curso, que é essencial para uma efetiva atuação profissional (VIEIRA, LEITE, MANCUSO, 2013). Diante disso, é necessário romper com os métodos educativos centrados no educador (CAMOSSA, COSTA, OLIVEIRA, 2005), substituindo-os por métodos inovadores que possuam como papel central o educando, visando estimular o desenvolvimento do pensamento crítico e da autonomia (SANTOS e ALVES, 2015).

Outra limitação identificada na disciplina de educação nutricional é a dificuldade de integrar atividades práticas com a teoria estudada, que é fundamental para uma formação mais completa (FRANCO e BOOG, 2007), uma vez que oportuniza aos estudantes o desenvolvimento de uma visão mais crítica, e de

vivenciar possíveis dificuldades que encontrarão na atuação profissional (SOUZA, 2001). Portanto, é importante desenvolver estratégias pedagógicas que sejam capazes de promover maior relação da teoria com a prática, e a integração das disciplinas estudadas, utilizando métodos nos quais o estudante é o protagonista no processo de ensino-aprendizagem (RECINE, PORTO, FERNANDEZ, 2016).

A oficina culinária é uma estratégia pedagógica capaz de aprimorar o conhecimento científico, viabilizando a integração entre as diversas áreas estudadas no curso de nutrição o que possibilita melhorar o aconselhamento nutricional que esses estudantes farão no futuro (JACOB, 2015). Esta estratégia promove o diálogo e a troca de experiências levando em consideração os conhecimentos prévios dos participantes, além de colocar o educando como protagonista no processo de ensino-aprendizagem (GARCIA e MANCUSO, 2017). Além disso, a sua relação com o social permite que os futuros nutricionistas consigam estimular as pessoas a terem autonomia e promover suas próprias mudanças alimentares (FIGUEIREDO et.al, 2014).

Um estudo realizado com merendeiras, professores de ensino fundamental, adolescentes e profissionais de saúde da atenção básica, utilizou a estratégia da oficina culinária como eixo estruturante e como um novo método educativo para promoção da alimentação saudável (CASTRO et. al, 2007). Esse estudo mostrou que esse método é eficaz e aplicável para a promoção da alimentação saudável por oportunizar o protagonismo dos participantes e por envolvê-los no processo de construção deste conceito. A vivência da estratégia da oficina culinária durante a graduação pode ser uma abordagem viável e conseqüentemente uma forma de preparar o estudante para sua aplicação na vida profissional.

Diante das dificuldades encontradas na formação do nutricionista em educação nutricional, principalmente no que tange à realização de poucas atividades práticas para contextualizar os conteúdos teóricos, a dificuldade na integração dos conteúdos biológicos e técnicos trabalhados em outras disciplinas com conteúdo pedagógico trabalhado em educação nutricional (BRASIL, 2012; FRANCO e BOOG, 2007), pensamos que a implementação de atividades envolvendo a culinária como objeto de ensino para o estudante de nutrição pode ser positiva. Esta atividade possibilita a integração de diferentes conteúdos estudados durante a graduação, a participação ativa do educando no processo de ensino-aprendizagem, estimulando-o

a fazer uma análise crítica envolvendo processos de ação-reflexão-ação (GARCIA e MANCUSO, 2017).

Assim sendo, o objetivo deste estudo consiste em descrever a experiência da oficina culinária realizada com estudantes do curso de graduação em Nutrição como estratégia didático-pedagógica interdisciplinar e analisar criticamente a escolha de ingredientes e preparações culinárias assim como os princípios dietéticos e/ou dietoterápicos que os justifiquem.

Trata-se de um estudo descritivo, tipo relato de experiência, elaborado no contexto do componente curricular obrigatório de Educação Nutricional, ministrado no 7º período do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), curso semestral, com 5 anos de duração.

OFICINA CULINÁRIA

A estratégia didático-pedagógica *oficina culinária* foi implementada no componente curricular Educação Nutricional no segundo semestre de 2015. Desta forma, o relato realizado neste estudo se refere à experiência vivenciada no período de 2015 (2º semestre) a 2018 (1º semestre), por todos os estudantes matriculados na disciplina nesse período, totalizando a participação de 147 estudantes.

Para a realização da oficina culinária cada grupo de estudantes matriculados por semestre foi dividido em quatro grupos com a responsabilidade de selecionar e elaborar receitas para um dos seguintes grupos específicos: bebês em alimentação complementar, crianças com Diabetes Mellitus, adolescentes com obesidade e idosos com Hipertensão Arterial Sistêmica. Um dos objetivos da estratégia foi a integração dos conteúdos de cinco componentes curriculares, os quais são: Nutrição Alimentos e Nutrientes II, ministrado no 3º período, o qual aborda conceitos básicos de técnica dietética e indicadores no preparo dos alimentos; Nutrição nos diversos ciclos da vida I e II, ministrada no 6º e 7º períodos, que expõe questões sobre o metabolismo, as necessidades e as recomendações nutricionais durante os diversos ciclos da vida, incluindo o início da alimentação complementar em bebês; Nutrição Clínica II, no qual dentro dos seus conteúdos aborda as alterações fisiopatológicas e terapia nutricional nas doenças crônicas como diabetes mellitus e hipertensão arterial sistêmica; e Tecnologia de Alimentos, que inclui o conteúdo de análise sensorial, ambas ministradas no 6º período; e também a disciplina Nutrição

em Unidades de Alimentação e Nutrição I, ministrada no 7º período, na qual aborda o conteúdo de planejamento de cardápios, gestão de suprimentos, elaboração de ficha técnica das preparações e gestão de custos.

A vivência culinária foi desenvolvida em 3 etapas, descritas a seguir.

1ª. etapa: Reflexões sobre culinária e sua utilização em estratégia didático-pedagógica de educação alimentar e nutricional

No primeiro momento foi realizada uma discussão em sala de aula com os estudantes sobre o tema *culinária* cujo objetivo foi motivar a reflexão pelos alunos sobre o conceito da culinária, sua importância para o desenvolvimento da autonomia no preparo das refeições e a sua importante relação com a cultura, temas estes presentes em duas referências importantes que são o Guia Alimentar para a população brasileira (Brasil, 2014) e o Marco de Referência para Educação Alimentar e Nutricional (Brasil, 2012). Posteriormente, ocorreu a apresentação do vídeo “Culinária, saúde e prazer”, que ilustra um programa de educação nutricional utilizando a culinária como eixo estruturante (CASTRO et al., 2007) com duração de 25 minutos, seguido da discussão das possíveis aplicações na prática profissional e das opiniões dos estudantes sobre este programa.

A finalização desta primeira etapa é realizada com a apresentação da proposta da oficina culinária aos estudantes como sendo um trabalho da disciplina cujo objetivo é que os estudantes selecionem e elaborem receitas para serem testadas com grupos específicos visando atingir o objetivo relacionado ao grupo selecionado. Essa é uma atividade prática que envolve diferentes conteúdos estudados durante o curso, que possibilita aos estudantes vivenciarem a oficina para melhor compreensão e reflexão sobre a estratégia e futura aplicação na atuação profissional.

2ª etapa: Proposta das vivências culinárias

Nesta etapa, os estudantes realizaram o planejamento da atividade definindo o objetivo da escolha das preparações de acordo com o princípio dietético/dietoterápico de cada grupo específico, seleção de receitas (uma de sabor doce e um de sabor salgado) e elaboração de lista de compras com todos os ingredientes e quantidades que seriam utilizados para o preparo dos alimentos. A

compra dos ingredientes é realizada pelo professor e os gastos são cobertos pela universidade (Fundação de Apoio Universitário).

Esta etapa é realizada no Laboratório de Técnica Dietética do Curso de Nutrição da UFU. Os estudantes ficam responsáveis pela organização da bancada, seleção dos alimentos, utensílios e equipamentos, pesagem dos alimentos (peso bruto e líquido), pré-preparo e preparo dos alimentos e pesagem do rendimento. Em seguida, eles realizam teste de degustação com os colegas da sala e ao final fazem uma discussão com o professor.

3ª etapa: Apresentação e discussão dos resultados da oficina

Em seguida os estudantes realizam a elaboração da apresentação da experiência no qual devem apresentar uma introdução sobre culinária e sobre características importantes do ciclo de vida, o objetivo da atividade, métodos, resultados, discussão e conclusão. Na introdução os estudantes abordam a culinária como método educativo e contextualizam o seu uso de acordo com o grupo específico que está sendo trabalho. No objetivo é focada a ideia principal para a elaboração das receitas. Na sessão dos métodos os estudantes descrevem o processo completo realizado na oficina desde a seleção até a elaboração final das receitas justificando escolha dos ingredientes, escolha da técnica culinária utilizada e princípio dietético/dietoterápico. Nos resultados e discussão é apresentado a ficha técnica da preparação, discussão sobre a composição nutricional da porção estabelecida comparando com as recomendações nutricionais, resultados e discussão da análise sensorial realizada com os estudantes da turma além de preencher uma tabela analisando o nível de dificuldade na execução de cada etapa da vivência culinária. Na conclusão os estudantes discorrerem sobre a experiência de participar da vivência culinária e exemplificar como ela pode ser aplicada na atuação profissional.

Após a realização da oficina culinária os estudantes apresentam o trabalho, seguido de discussão com os professores para concluir a experiência em relação à escolha das preparações culinárias, princípios dietéticos/dietoterápicos utilizados e as dificuldades no planejamento e execução

ANÁLISE DA EXPERIÊNCIA

A análise da experiência da oficina culinária foi com base nos ingredientes e preparações culinárias selecionados e princípios dietéticos e/ou dietoterápicos adotados na seleção das preparações culinárias. Primeiramente foi descrito os nomes das preparações culinárias, com o nome técnico e fantasia que os alunos escolheram. Para a análise dos ingredientes e das preparações culinárias selecionados, foram elaboradas duas nuvens de palavras, uma para ingredientes, outra para os tipos de preparações, através do *website* “TagCrowd”, nas quais as palavras em maior destaque foram as utilizadas com maior frequência em todos os semestres analisados.

Em relação aos princípios dietéticos e/ou dietoterápicos adotados na seleção das preparações culinárias foi realizada uma análise quantitativa, agrupando os princípios, de todos os grupos. Foram analisados 41 preparações, sendo 10 para cada ciclo de vida, sendo que no ciclo do adolescente em um semestre foi realizado uma preparação a mais totalizando para este ciclo 11 preparações.

Os dados para a realização da análise da experiência da oficina culinária foram retirados dos trabalhos realizados pelos estudantes na disciplina após a vivência da oficina, sem contato direto com os estudantes.

Ingredientes e preparações culinárias selecionados

Houve variedade nos ingredientes escolhidos para realização das receitas na oficina culinária. Os principais ingredientes selecionados pelos estudantes foram ovo, banana, tomate, cenoura e frango, no qual 21 receitas (51%) continham ovo, 16 (39%) continham banana, 11 (26%) continham tomate e 10 (24%) continham cenoura e frango. Em relação às preparações culinária selecionadas e elaboradas pelos estudantes, as mais frequentes foram, panqueca e papa (6 receitas, 15%) e torta (3 receitas, 7%) (Quadro 1 e Figura 1).



Figura 1. Nuvens de palavras: ingredientes e preparações

Os nomes técnicos e fantasias que os estudantes escolheram para as suas preparações, separados de acordo com cada ciclo da vida estão descritos no Quadro 1.

Quadro 1. Descrição das preparações culinárias segundo ciclos de vida e/ou condições clínicas.

Ciclo da vida e/ou condição clínica	Nome técnico (nome fantasia) das preparações culinárias	
	Sabor salgado	Sabor doce
Bebê com alimentação complementar	- Papa salgada (delicinha salgada) - Preparação de batata, cenoura e carne moída (mexidinho salgado) - Risoto de legumes (risotinho colorido) - Papa salgada (papinha nutritiva) - Papinha salgada de cenoura, batata baroa, carne moída e couve (Amassadinho colorido)	- Papa doce (delicinha doce) - Salada de frutas (saladinha colorida) - Panqueca de banana (panquequinha de banana) - Papa doce (papinha sobremesa) - Papinha de morango com inhame (delicinha de morango)
Criança com diabetes	- Nuggets caseiro (nutrinuggets) - Mini pizza integral de frango ao molho caseiro (pizza cocoricó) - Torta de frango (torta de frango integral) - Lasanha com massa feita de abobrinha italiana ao molho bolonhesa (lasanha do Garfield) - Bolinho de Abobrinha (delícia de abobrinha)	- Salada de frutas com frutas (frutas divertidas) - Bolo de banana integral com cobertura de ganache diet (bolo banana de pijamas) - Bolinho de maçã e banana (muffin de maçã e banana integral) - Sorbet de banana com calda de cacau e leite de coco (sorvete frozen com calda de chocolate) - Bolo de Farinha de Banana Verde (bolinho de banana)

Adolescente com obesidade	- Torta de legumes (assado de legumes) - Panqueca de espinafre recheada com carne e legumes (panqueca verde) - bolinho de peito de frango empanado com ovos e aveia (nuggets de frango) - Tapioca aberta de frango (tapifrango) - Omelete de verduras e legumes (omelete nutritivo) - Grão de bico assado (snack de grão de bico)	- Sorvete de banana com iogurte natural, mel e castanha (Sorvete Nutri'Fruta) - Bolo integral de maçã e banana (bolo integral de maçã e banana) - biscoito doce de banana, aveia, mel e canela (cookie de banana) - Panqueca de ovo e banana com chia (panqueca do pedrim) - Panqueca de cacau com morango (panqueca doce)
Idoso com hipertensão	- Suflê de Beterraba (surpresa rosa) - Torta de legumes (torta jardineira) - Panqueca de espinafre com recheio de frango desfiado e molho de tomate (Panqueca de espinafre com recheio de frango desfiado e molho de tomate) - Panqueca de frango (rolinho de frango) - Escondidinho de legumes com frango (Escondidinho do Seu Zé)	- Bolo de Banana Integral (banana show) - Sorvete de banana e morango (gelado de frutas acompanhado de calda caramelada de banana) - Gelado probiótico de banana com granola (sorvete de iogurte com banana e granola) - Bolo de banana (bolo sênior) - Pudim tradicional de leite condensado (pudim da dona Ana)

Princípios dietéticos e/ou dietoterápicos adotados na seleção das preparações culinárias

A análise dos princípios dietéticos e/ou dietoterápicos utilizados pelos alunos para a escolha das preparações (Quadro 2) mostrou que a maioria dos grupos (80%)

levou em consideração o conteúdo de nutrientes dos ingredientes usados nas receitas. Percentual inferior dos trabalhos relatou considerar as condições específicas do ciclo da vida, tais como o estímulo à mastigação no bebê, falta de dentes ou dificuldades de mastigação no idoso, estímulo à mastigação no adolescente com obesidade (30%), e os objetivos clínicos, pensando no estímulo à saciedade e no índice glicêmico dos alimentos (30%). Os princípios que foram menos utilizados foram as receitas serem de fácil preparo e as características sensoriais de cada preparação (25%).

Quadro 2. Quantificação dos critérios *princípios dietéticos e/ou dietoterápicos* apresentados como justificativas das escolhas das receitas. (20 trabalhos analisados).

Princípios dietéticos e/ou dietoterápicos	Relatos
Baseado no conteúdo de nutrientes (80%)	“Priorizou-se formular uma receita com elevado teor de fibras, vitaminas, minerais e baixa densidade calórica, o que permite aos indivíduos obesos manterem a saciedade por mais tempo.” “A preparação é rica em proteínas de alta qualidade que ajuda na manutenção de massa magra durante o tratamento do emagrecimento e os vegetais adicionados são fontes de vitaminas e minerais.”
Baseado em condições específicas do ciclo da vida (estímulo à mastigação no bebê, falta de dentes ou dificuldades de mastigação no idoso, estímulo à mastigação no adolescente com obesidade) (30%)	“Além de possuir sabor agradável e estimular a mastigação devido à sua textura, possui...” “Uma receita de fácil preparo e alto valor nutritivo, estimulando a mastigação do bebê e inserção de uma alimentação equilibrada.” “Necessidade de adaptar alguns alimentos de acordo com as limitações do grupo, pensando na mastigação comprometida.”

Baseado em objetivos clínicos (30%)	“É um alimento com carboidrato de baixo índice glicêmico” “Receita com elevado teor de fibras, vitaminas, minerais e baixa densidade calórica, uma vez que isso permite aos indivíduos obesos terem uma saciedade elevada por período mais longo...” “...elevado teor de fibras, vitaminas, minerais e baixa densidade calórica, o que permite aos indivíduos obesos manterem a saciedade por mais tempo.”
Baseado nas características sensoriais (25%)	“Oferecer uma dieta salgada e doce saborosas, que transmita prazer no paladar das crianças com diabetes...” “A salada de frutas é colorida, o que desperta interesse nos bebês”
Fácil preparo (25%)	“Por se tratar de uma receita de fácil preparo...” “É uma receita de baixo custo financeiro, fácil de fazer, nutritiva e de textura macia.”

DISCUSSÃO

A experiência da oficina culinária aplicada aos estudantes de nutrição indicou que a maioria deles reproduz um conteúdo predominantemente técnico, trabalhado durante a graduação, pois a principal justificativa para a escolha dos ingredientes foi o conteúdo nutricional e secundariamente foram considerados por alguns grupos os princípios culturais e sensoriais. No trabalho havia um direcionamento para levarem em consideração as questões nutricionais dos alimentos uma vez que havia doenças com restrição específicas de algum nutriente, porém também foi orientado considerar os aspectos culturais e socioeconômicos que apareceram com pouca frequência.

Essa priorização do conteúdo nutricional dos alimentos como justificativa para a seleção das preparações culinárias pode ter ocorrido, pois historicamente o nutricionista é formado para ser um técnico em alimentação e nutrição com o

predomínio de componentes curriculares voltados para o conteúdo biológico e baixa proporção de componentes curriculares relativas à compreensão social (COSTA, 2018). Com isso torna-se importante à inclusão de componentes curriculares humanísticos, integração com outras profissões, discussões multidisciplinares, e implementação de estratégias didático-pedagógicas que permitem uma integração entre os conteúdos biológicos e sociais estudados para melhorar a formação humanística desse profissional (AMÂNCIO FILHO, 2004). Acredita-se também que os estudantes encontraram dificuldade em contextualizar as receitas com aspectos culturais, emocionais e socioeconômicos, pois a proposta da oficina foi feita com grupos hipotéticos, não permitindo o contato do estudante com um grupo real de pessoas nas situações selecionadas.

Em relação à escolha dos ingredientes e ao tipo de preparação escolhido pelos estudantes é possível identificar que apesar de serem grupos diferentes, participando da oficina em semestres diferentes, alguns itens aparecem com bastante frequência. Entre esses itens estão o frango, cenoura e tomate que são muito utilizados na preparação salgada e banana que aparece com frequência nas preparações de sabor doce. Acredita-se que a banana apareça com frequência por ser uma fruta capaz de adoçar sem ser necessária a utilização de grande quantidade de açúcar, e por ser uma fruta versátil em termos de alteração de consistência da preparação final (PHILIPPI, 2014). É importante ressaltar que as frutas e legumes utilizados para o preparo das receitas na maioria das vezes não são servidas separadas, mas sempre estão associadas com outros alimentos, como a farinha, um alimento muito consumido pela população brasileira principalmente em pessoas com rendas mais baixas (SOUZA et al., 2013). Normalmente essa associação permite fazer preparações que de certa forma já estão inseridas no cotidiano como panqueca, tortas ou bolo, e que são preparações bastante utilizadas em todos os semestres analisados.

Além disso, vale destacar que o ingrediente mais utilizado para fazer as preparações foi o ovo, o qual estava presente em 51% das receitas. Essa grande utilização do ovo nas receitas ocorreu, pelo ovo ser um alimento versátil que pode ser utilizado em preparações de sabor doce e salgado, uma vez que pode ser utilizado sozinho ou como base para fazer a massa de preparações, como bolo, torta e panquecas, e também ser um alimento com baixo custo. A versatilidade do ovo

justifica-se pela sua capacidade incorporação de ar nas preparações, endurecimento (através da coagulação de proteínas), emulsificar e conferir cor, brilho e sabor às receitas (DOMENE, 2014).

A análise da experiência da oficina culinária permitiu identificar que esta atividade proporcionou os estudantes a aplicação e integração de diversos conteúdos estudados ao longo do curso em diferentes disciplinas. Para a realização da escolha dos ingredientes e das preparações eles resgataram conteúdos sobre necessidades e recomendações nutricionais durante os diversos ciclos da vida (estudados nas disciplinas de Nutrição nos Diversos Ciclos da Vida I e II), planejamento de cardápios (Unidade de Alimentação e Nutrição I) e terapia nutricional nas doenças crônicas (Nutrição Clínica II), relacionando todos para concluir as preparações que seriam preparadas. Com o andamento da oficina, no momento do preparo dos alimentos os estudantes utilizaram conteúdos sobre técnica dietética, estudado no componente curricular *Nutrição Alimentos e Nutrientes II*. Para concluir a oficina, aplicaram análise sensorial sobre as preparações e montaram a ficha técnica das mesmas, utilizando conteúdos dos componentes curriculares Tecnologia de Alimentos e Unidade de Alimentação e Nutrição I respectivamente.

A realização de atividades que integram diversos conteúdos estudados ao longo da graduação permite uma substituição da concepção fragmentária, permitindo a formação de uma opinião crítica com maior comprometimento pessoal (FAZENDA, 2011) e conseqüentemente a contemplação de todos os aspectos relacionados à alimentação no aconselhamento nutricional na futura atuação profissional. (VIEIRA, LEITE, MANCUSO, 2013). Além disso, possibilitou que o estudante de nutrição vivenciasse etapas de planejamento, organização e execução de atividades culinárias, que podem ser aplicadas em sua prática profissional, proporcionando maior mudança de comportamento alimentar nos indivíduos aconselhados (TEIXEIRA et al., 2016).

Esse resultado se assemelha ao encontrado em um estudo realizado com estudantes de medicina no qual a culinária foi utilizada com o objetivo de melhorar as atitudes e habilidades do aconselhamento nutricional dos estudantes de graduação, por meio da junção da experiência concreta (prática da culinária) com

uma contextualização abstrata (bioquímica da nutrição e fisiologia), que conseguiu atingir os objetivos esperados (JACOB, 2015).

A experiência da oficina culinária apresentou como limitação o fato de que os estudantes elaboram receitas para um grupo hipotético, no qual não existe contato com esse grupo, o que torna difícil para os estudantes contextualizarem a escolha das receitas e dos ingredientes com aspectos emocionais e socioculturais.

Com isso, conclui-se que a prática de oficinas culinárias com estudantes do curso de nutrição é uma boa estratégia didático-pedagógica capaz de integrar vários conteúdos estudados ao longo da graduação, além de incentivar o protagonismo do estudante no processo ensino-aprendizagem, que permite uma melhor consolidação do conhecimento. Adicionalmente, a realização da oficina culinária, mesmo que com grupos hipotéticos, permite que o estudante vivencie todo o processo de preparação e organização da estratégia para que possa aplicá-la nos estágios curriculares e na atuação profissional.

REFLEXÕES E APLICAÇÕES FUTURAS

Para aplicações futuras da oficina culinária seria necessário que os alunos aplicassem a oficina com o público alvo para o qual eles desenvolvem a atividade, garantindo uma maior relação das preparações escolhidas com questões emocionais de cada grupo específico, além de um feedback sensorial deste público em relação as preparações.

Além disso, estimular o desenvolvimento de receitas que abordem temas atuais do conceito de alimentação adequada e saudável envolvendo a sustentabilidade, hábitos culturais e sazonalidade.

REFERÊNCIAS

AMÂNCIO FILHO, A. **Dilemas e desafios da formação profissional em saúde.** Interface - Comunic, Saúde, Educ, v8, n15, p.375-80, mar/ago 2004.

AMPARO-SANTOS, L. **Avanços e desdobramentos do marco de referência da educação alimentar e nutricional para políticas públicas no âmbito da universidade e para os aspectos culturais da alimentação.** Rev. Nutr., Campinas , v. 26, n. 5, p. 595-600, Oct. 2013

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.

BOOG, M.C.F. **Educação nutricional: por que e para quê?** Jornal da UNICAMP, 2004

CAMOSSA, A.C.A.; COSTA, F.N.A.; OLIVEIRA, P.F. **Educação nutricional: uma área em desenvolvimento.** Rec. Alim. Nutr., Araraquara v.16, n.4, p. 349-354, out./dez. 2005

CASTRO, I.R.R.; SOUZA, T.S.N.; MALDONADO, L.A.; CANINÉ, E.S.; ROTENBERG, S.; GUGELMIN, S.A. **A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação.** Rev. Nutr., Campinas, 20(6):571-588, nov./dez., 2007. V. 20, n.6:571-588.

COSTA, Nilce Maria da Silva Campos. **Revisando os estudos e eventos sobre a formação do nutricionista no Brasil**. Rev. Nutr., Campinas, 12(1):5-19, jan./abr., 1999.

DOMENE, S. M. Á. **Técnica Dietética - Teoria e Aplicações**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014.

FAZENDA, I. C. A.; FAZENDA, Vani Catarina Arantes. **Integração e interdisciplinariedade no ensino brasileiro**. 6. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2011.

FIGUEIREDO, S.M.; FREITAS, M.C.D.; SILVA, J.M.T.; FILHO, S.A.V.; CALIGIORNE, R.B. **Oficinas de culinária: método educativo de alimentação saudável**. Rev. HU, Juiz de Fora, v. 40, n. 1 e 2, p. 67-72, jan./jun. 2014

FRANCO, A.C.; BOOG, M.C.F. **Relação teoria-prática no ensino de educação nutricional**. Rev. Nutr., Campinas , v. 20, n. 6, p. 643-655, Dec. 2007.

GARCIA, Rosa Wanda Diez; MANCUSO, Ana Maria Cervato. **Mudanças Alimentares e educação alimentar e nutricional**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017.

JACOB, M.; STEWART, P.; WALPOLE, A.M.; FONG, C. **A culinary laboratory for nutrition education**. Rv. *The clinical teacher*, v.13 n. 3, p. 197-201. 2015

MIZUKAMI, M.G.N. **Ensino: As abordagens do processo**. São Paulo: EPU, 1986.

PHILIPPI, S. T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 3. ed. Barueri: Manole, 2014.

RECINE, E.; PORTO, E.B.S.; FERNANDEZ, P.M.; PEREIRA, M.R.. **Analysis of nutrition (and food) education syllabus of nutrition undergraduate courses**. Rev. Nutr., Campinas , v. 29, n. 6, p. 885-897, Dec. 2016 .

SANTOS, A.M.; ALVES, T.S.. **Revisão sistemática sobre a educação alimentar e nutricional: sujeitos, saber e práticas em diferentes cenários** Rev.Saúde.Com. v. 11, n. 4, p. 425-442. 2015

SOUZA, A. M. et al. **Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009**. Rev Saúde Pública 2013;47(1 Supl):190S-9S.

SOUZA, N. A. **A relação teoria-prática na formação do educador Teacher formation: the theory-practice relation**. Semina: Ci. Soc. Hum., Londrina, v. 22, p. 5-12, set. 2001

TEIXEIRA, P. D. S. et al. **Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física**. 2016.

VIEIRA, V.L.; LEITE, C.; MANCUSO, A.M.C.. **Formação superior em saúde e demandas educacionais atuais: exemplo da graduação em Nutrição**. Rev. Educação, Sociedade & Culturas, nº 39, p. 25-42. 2013