

OFICINA CULINÁRIA: INCENTIVO AO APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS NAS ESCOLAS

Emanuéli Victoria Oliveira Couto¹

Marciele Jacinta Dal Bosco²

Raiara Forcelini³

INTRODUÇÃO: A oficina de culinária também aumenta a compreensão de percepções de texturas e sabores e as habilidades culinárias, colaborando para melhoria dos hábitos alimentares e comportamentos mais saudáveis ao longo da vida (Wolff et al., 2022). O aproveitamento integral dos alimentos é outro tema que pode ser explorado em oficinas de culinária. Nesse sentido, é possível utilizar resíduos de hortaliças como ingredientes em produtos alimentícios, o que aumenta os teores de vitaminas, minerais e fibras das preparações, garantindo uma boa aceitabilidade, além de promover a redução do descarte de lixo orgânico (Fioroto et al, 2019). **OBJETIVO:** O projeto focou-se em promover o desenvolvimento de habilidades culinárias e cognitivas das crianças, além do incentivo a alimentação saudável de forma sustentável. **METODOLOGIA:** O projeto englobou 25 crianças com idade entre 6 e 7 anos, de ambos os sexos, matriculadas em uma escola públicas municipal de ensino fundamental, convenientemente selecionadas e localizadas no Extremo Oeste de Santa Catarina. A dinâmica foi organizada em duas etapas: intervenção e pós-intervenção. Na etapa intervenção, as crianças participaram ativamente na preparação culinária, em que neste elaborou-se o bolo de casca de banana e bolo de casca de abóbora no refeitório da escola através da subdivisão pequenos grupos de alunos. Todas as crianças participaram em alguma das tarefas, que em sua maioria estava relacionada ao corte em mistura de ingredientes. Destaca-se que, na utilização de resíduos dos alimentos como cascas e talos, em ingredientes nas preparações culinárias, é possível aumentar o valor nutritivo das receitas, enriquecendo-as com vitaminas, minerais e fibras. Na etapa pós-intervenção, os participantes avaliaram sensorialmente os produtos desenvolvidos na etapa de intervenção. É relevante ressaltar que em todas as etapas da aplicação do projeto, esclareceu-se as dúvidas e questionamentos trazidos pelos alunos. Além disto, frisou a importância da prática da higiene pessoal e dos alimentos na elaboração da oficina culinária. A nutricionista responsável pela merenda escolar acompanhou a atividade e houve aceitação dos estudantes e familiares para a atividade. **DISCUSSÃO:** No Brasil, 41 mil toneladas de alimentos são descartadas anualmente, sendo um dos países com maior desperdício (National Geographic, 2020). Geralmente, folhas, talos, sementes, cascas das frutas e hortaliças são subprodutos que apresentam maior descarte, principalmente nas fases da produção, colheita, armazenamento, processamento, distribuição e consumo. Em grande parte, os consumidores desperdiçam grande parte dos subprodutos de frutas e hortaliças, o que ocorre durante o preparo quando o alimento não apresenta usabilidade (Marchetto et al., 2008). A falta de conhecimento sobre a composição nutricional favorável dos subprodutos de frutas e hortaliças é um dos principais fatores que impede seu aproveitamento. Por estes motivos, a promoção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) através de oficinas culinárias nas escolas se torna essencial na conscientização e responsabilização em relação ao consumo de alimentos, como também, no impacto ambiental associado ao desperdício (Johnson et al., 2018). Pontua-se, além disto, que ações de EAN não apenas melhoram a compreensão sobre alimentação e nutrição, mas também despertam o interesse e a curiosidade das crianças em relação aos alimentos. Ao envolver as crianças no preparo dos alimentos, elas têm a chance de experimentar diferentes texturas, sabores e aromas, o que pode favorecer a aceitação de frutas,

¹ Acadêmica do curso de Nutrição UCEFF/São Miguel do Oeste, SC. E-mail: coutom36@gmail.com.

² Nutricionista, Docente do Centro Universitário UCEFF.

³ Docente de Nutrição. E-mail:raiaraforcelini@gmail.com.

hortaliças e seus subprodutos. **CONCLUSÃO:** Levando em consideração os aspectos do trabalho exposto, conclui-se que os resíduos alimentares desperdiçados podem ser utilizados para o desenvolvimento de ações que visem minorar a fome e a desnutrição, por meio de receitas nutritivas e de fácil manuseio. Além disto, a oficina culinária de aproveitamento integral dos alimentos com crianças é uma oportunidade valiosa para conscientização sobre o desperdício de alimentos, promovendo uma alimentação saudável, desenvolver habilidades culinárias e estimular a criatividade. Essa atividade contribuiu para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis, a valorização dos alimentos e a adoção de comportamentos mais sustentáveis.

Palavras-chave: Aproveitamento integral; Oficina Culinária; Educação Alimentar; Crianças.

REFERÊNCIAS

- FIOROTO, Carla Kelly Santos; TURCHETTO, Queila ; EMANUELLI, Isabele Picada; LIZAMA, Maria de los Angeles Perez; GONÇALVES, José Eduardo. Composição química de resíduos de alimentos como fonte alternativa de nutrientes: sustentabilidade aliado a promoção da saúde. **Revista Valore**, Volta Redonda, 4 (Edição Especial): 70-83., 2019.
- JOHNSON, L. K., Dunning, R. D., Bloon, J. D., Gunter, C. C., Boyette, M. D. & Creamer, N. G. (2018). Estimando a perda de alimentos na fazenda em nível de campo: uma metodologia em um estudo de caso aplicado em uma fazenda da Carolina do Norte. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2018.05.017>. Acesso em 10 de jul. 2023.
- MARCHETTO, Adriana Moraes Polo; ATAIDE, Hellen Herker; MASSON, Maria Lauzimar Ferreira; PELIZER, Lúcia Helena; PEREIRA, Cláudia Haddad Caleiro; SENDÃO, Milena Cristina. Avaliação das partes desperdiçadas de alimentos no setor de hortifruti visando seu reaproveitamento. **Rev. Simbio-Logias**, V.1 , n.2 , Nov/2008.
- NATIONAL GEOGRAPHIC. Apesar do combate ao desperdício, perda de comida aumenta no Brasil durante a pandemia. 2020. Disponível em: Acesso em 20 junho 2023.
- WOLFF, Élide Rebechi; ROCHA, Talita Alves Rodrigues da; ARELHANO, Gabriela Egídio; AMARAL, Luane Aparecida do; SANTOS, Elisvânia Freitas dos; NOVELLO, Daiana. Oficina de culinária como estratégia educativa na infância: incentivo ao aproveitamento integral dos alimentos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, e42911729969, 2022.