

# REVISTA TÓPICOS

---

## OFICINAS CULINÁRIAS COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE INFANTIL

DOI: 10.5281/zenodo.13803167

Giovanna dos Santos André

### RESUMO

As oficinas culinárias têm se mostrado uma estratégia eficaz na educação nutricional de crianças, promovendo a adoção de hábitos alimentares saudáveis desde cedo. Este estudo investigou o impacto das oficinas culinárias na conscientização nutricional e no comportamento alimentar infantil. Através de atividades práticas que combinam aprendizado teórico com a preparação de receitas, as crianças foram incentivadas a explorar novos alimentos e compreender a importância de uma alimentação equilibrada. Os resultados indicaram uma melhoria significativa nas escolhas alimentares, com reflexos positivos no comportamento alimentar. Conclui-se que as oficinas culinárias são uma ferramenta prática e acessível para a promoção da saúde infantil, ajudando a formar hábitos que podem se estender para a vida adulta.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional, Nutrição Infantil, Oficina Culinária

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

## ABSTRACT

Culinary workshops have proven to be an effective strategy in the nutritional education of children, promoting the adoption of healthy eating habits from an early age. This study investigated the impact of culinary workshops on nutritional awareness and children's eating behavior. Through hands-on activities that combine theoretical learning with meal preparation, the children were encouraged to explore new foods and understand the importance of a balanced diet. The results indicated a significant improvement in food choices, with positive effects on eating behavior. It is concluded that culinary workshops are a practical and accessible tool for the promotion of children's health, helping to form habits that can extend into adult life.

Keywords: Food and Nutrition Education, Child Nutrition, Culinary Workshops

## 1 INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é considerada uma abordagem transdisciplinar que busca promover hábitos alimentares saudáveis de forma autônoma, no contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada e da Segurança Alimentar (BRASIL, 2022).

A EAN voltada às crianças tem o propósito de gerar atitudes positivas e hábitos saudáveis em relação aos alimentos e promover a aceitação da importância de uma alimentação balanceada e a compreensão da associação entre a alimentação e a saúde (OLIVEIRA et al., 2014). Quanto mais cedo a promoção de hábitos saudáveis for evidenciada, maior será a probabilidade

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

de exercer influência positiva e despertar uma consciência crítica acerca dos alimentos, visto que as práticas e os costumes alimentares são estabelecidos durante a infância (PEREIRA et al., 2017).

Resultados favoráveis têm sido observados com o uso da culinária como estratégia metodológica, respondendo de maneira eficaz aos desafios da alimentação na vida contemporânea. Como destacam Diez-Garcia e Castro:

(...) a culinária é uma prática social que funciona como um amálgama de elementos individuais e coletivos, agrega o conhecimento tradicional e também é inovada com informações advindas de outras vivências, ela se apresenta como um espaço apropriado e promissor para intervenções que visem promover a troca de experiências e um aprendizado holístico sobre alimentação e nutrição.”

Conforme Castro et al. (2007), a oficina culinária, como uma abordagem de educação nutricional, facilita o acesso à informação sobre alimentação e

# REVISTA TÓPICOS

---

saúde, na perspectiva da promoção da saúde e a qualidade de vida. Além disso, valoriza o comer e o cozinhar como práticas sociais repletas de simbolismo, significado, história e identidade cultural.

Diante destas considerações, o presente artigo objetiva relatar a experiência de uma oficina culinária desenvolvida com crianças de 3 a 12 anos de idade, com a finalidade de fomentar a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

## 1.1. Educação Alimentar e Nutricional na Infância

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma estratégia fundamental para a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, sendo uma ferramenta essencial para prevenir doenças crônicas e melhorar a qualidade de vida a longo prazo. Estudos recentes destacam a importância da implementação de ações educativas contínuas em espaços frequentados por crianças, como as escolas, para influenciar positivamente suas escolhas alimentares (ALVARENGA et al., 2019).

## 1.2. Oficinas Culinárias como Estratégia de Educação Nutricional

As oficinas culinárias têm se destacado como uma estratégia eficaz de educação nutricional, proporcionando às crianças a oportunidade de aprender sobre alimentação saudável de forma prática e interativa. Ao participarem do processo de preparação dos alimentos, as crianças não só adquirem conhecimento sobre escolhas alimentares mais nutritivas, como

# REVISTA TÓPICOS

---

também desenvolvem habilidades culinárias, o que pode fortalecer sua autonomia e interesse por uma alimentação equilibrada.

## 1.3. A Importância da Alimentação Saudável para o Desenvolvimento Infantil

A alimentação saudável desempenha um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento adequado das crianças, influenciando não apenas o seu estado nutricional, mas também seu desempenho cognitivo, físico e emocional. Durante a infância, uma dieta equilibrada fornece os nutrientes essenciais necessários para o desenvolvimento cerebral, a formação dos ossos e músculos, e o fortalecimento do sistema imunológico, garantindo que a criança atinja todo o seu potencial de crescimento (SILVA et al., 2015).

A falta de uma alimentação adequada pode resultar em deficiências nutricionais que comprometem esse processo, levando ao aumento de problemas como anemia, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes e hipertensão, que já começam a se manifestar em idades precoces (SPARRENBERGER et al., 2015). Além disso, a exposição precoce a alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares, gorduras e sódio tem sido associada ao desenvolvimento de preferências alimentares inadequadas e ao risco elevado de obesidade infantil (SOUZA et al., 2015).

Estudos apontam que a educação alimentar desde os primeiros anos de vida pode ser uma das principais estratégias para prevenir esses problemas de

# REVISTA TÓPICOS

---

saúde. Ao promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis na infância, é possível reduzir significativamente a incidência de doenças relacionadas à má alimentação na vida adulta (SILVA et al., 2015). Além disso, a formação de bons hábitos alimentares nos primeiros anos de vida tem sido vista como um fator decisivo para a criação de padrões alimentares duradouros, uma vez que o paladar e as preferências alimentares são moldados nessa fase.

Nesse contexto, a inserção de práticas educativas como as oficinas culinárias se torna ainda mais relevante, pois permite que as crianças não apenas conheçam os alimentos, mas também entendam sua importância para a saúde e o bem-estar. A prática culinária, aliada ao conhecimento nutricional, contribui para que as crianças construam uma relação positiva com a alimentação e aprendam, desde cedo, a fazer escolhas mais saudáveis.

## 2. METODOLOGIA

### 2.1. Tipo de Estudo

O presente estudo consiste em uma experiência prática realizada por meio de uma oficina culinária com crianças de 3 à 10 anos. Trata-se de uma intervenção educacional aplicada para observar e avaliar a eficácia de atividades culinárias no ensino de hábitos alimentares saudáveis. O objetivo foi explorar como a participação ativa das crianças na preparação dos alimentos pode influenciar suas escolhas alimentares e contribuir para a promoção de uma alimentação equilibrada. Essa abordagem prática

# REVISTA TÓPICOS

---

permite uma análise direta dos impactos das oficinas culinárias na educação alimentar e nutricional das crianças, considerando a faixa etária específica do grupo participante.

## 2.2. Participantes

Os participantes do estudo foram 20 crianças, sendo 15 meninas e 5 meninos, com idades entre 3 e 12 anos, divididas em dois grupos etários: de 3 à 6 anos e de 7 à 12 anos. Essa divisão foi feita para adequar as atividades da oficina culinária às necessidades e habilidades específicas de cada faixa etária, garantindo uma abordagem mais eficaz na educação alimentar e nutricional.

## 2.3. Estrutura da Oficina Culinária

Objetivos da Oficina:

A oficina culinária teve como principais objetivos:

1. Promover a educação alimentar e nutricional entre as crianças participantes, incentivando a adoção de hábitos alimentares saudáveis desde cedo;
2. Sensibilizar as crianças sobre a importância de uma alimentação equilibrada e nutritiva para o crescimento e desenvolvimento adequados;

# REVISTA TÓPICOS

---

3. Estimular a curiosidade e o interesse das crianças pelos alimentos e seus processos de preparo, fortalecendo sua autonomia em relação à alimentação;
4. Promover a conscientização sobre o valor dos alimentos in natura, e a redução do consumo de alimentos ultraprocessados.

## 2.4 Conteúdos e atividades

Durante a oficina culinária, foram abordados diversos conteúdos relacionados à alimentação saudável e ao preparo de alimentos. As principais atividades realizadas incluíram:

1. Higienização das mãos: As crianças foram orientadas sobre a importância de lavar as mãos corretamente antes de iniciar as atividades na cozinha, promovendo práticas de higiene pessoal;
2. Higienização dos alimentos: As crianças foram conscientizadas sobre a importância de higienizar corretamente os alimentos. Elas aprenderam as práticas seguras de manipulação, entendendo como a higiene adequada pode prevenir contaminações e garantir a segurança alimentar.
3. Estímulo Sensorial: Antes de elaborar as receitas, as crianças foram incentivadas a cheirar e provar os alimentos in natura, para que pudessem conhecer as características dos ingredientes e reconhecer as mudanças de sabor e textura após o preparo;

# REVISTA TÓPICOS

---

4. **Elaboração das receitas:** As crianças participaram ativamente da preparação de receitas saudáveis, aprendendo sobre a importância de uma alimentação equilibrada. Durante a oficina, foram preparados pratos como hambúrgueres, bolos e sucos de forma saudável, mostrando que uma alimentação nutritiva pode ser saborosa e prazerosa. A experiência reforçou a ideia de que comida saudável não precisa ser sem graça, demonstrando que é possível criar refeições deliciosas e nutritivas;
5. **Noções sobre desperdício e reaproveitamento dos alimentos:** Foi ensinada a importância de evitar o desperdício de alimentos e o reaproveitamento de partes que geralmente são descartadas, promovendo uma alimentação mais sustentável;
6. **Degustação e Avaliação Sensorial:** Após o preparo dos alimentos, as crianças foram incentivadas a experimentar os pratos que elas prepararam, discutindo a importância de observar os sabores, texturas e aromas dos alimentos, desenvolvendo uma alimentação mais consciente;
7. **Atividades lúdicas sobre alimentação e nutrição:** Dinâmicas foram utilizadas para ensinar conceitos de alimentação saudável de forma divertida e interativa, como a atividade: “Saudável e Não Saudável” onde as crianças puderam aprender a diferenciar alimentos saudáveis dos alimentos não saudáveis;

## 2.5. Coleta de Dados

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

- Instrumentos de Coleta:

Para a coleta de dados, foi utilizado um questionário que contou com perguntas específicas para obter informações relevantes dos participantes e de seus responsáveis. O questionário incluía os seguintes itens:

1. Nome Completo da Criança: Para identificação dos participantes;
2. Idade: Para classificação e divisão dos grupos de acordo com a faixa etária;
3. Alergias ou Intolerâncias Alimentares: Informações essenciais para garantir um ambiente seguro e evitar qualquer exposição a alimentos que poderiam causar reações adversas;
4. Seletividade Alimentar: Para entender se a criança apresentava resistência ao consumo de determinados alimentos;
5. Expectativas dos Pais: Questionamento sobre o que os responsáveis esperavam que seus filhos aprendessem ou desenvolvessem durante a oficina culinária;

- Procedimentos:

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação do questionário aos pais ou responsáveis das crianças antes do início das atividades da oficina. As informações coletadas serviram para adaptar as atividades às

# REVISTA TÓPICOS

---

necessidades específicas de cada participante, promovendo um ambiente seguro, inclusivo e educativo.

- Confidencialidade:

Para assegurar a privacidade e a confidencialidade dos participantes, todas as informações coletadas foram tratadas com rigorosa confidencialidade. Os dados pessoais foram armazenados de forma segura e acessível apenas à equipe responsável pela pesquisa. Identificadores pessoais foram removidos ou anonimizados para garantir que as informações não pudessem ser atribuídas a indivíduos específicos. Além disso, os resultados da pesquisa foram apresentados de forma agregada, sem a inclusão de dados que permitam a identificação individual das crianças.

## 2.6. Análise de Dados

Métodos de Análise:

A análise dos dados coletados foi realizada através dos seguintes métodos:

Análise Qualitativa:

**Avaliação das Expectativas dos Pais:** As respostas dos pais sobre as expectativas para a oficina foram analisadas qualitativamente para identificar temas comuns e expectativas gerais. Isso ajudou a entender melhor as metas dos responsáveis e adaptar a oficina conforme necessário;

# REVISTA TÓPICOS

---

Observação das Respostas sobre Seletividade Alimentar e Alergias: As informações relacionadas às alergias, intolerâncias e seletividade alimentar foram revisadas qualitativamente para garantir que todas as necessidades especiais fossem atendidas durante a oficina, evitando problemas e melhorando a experiência dos participantes.

Análise Quantitativa:

Dados Demográficos: As informações sobre a idade das crianças e a distribuição por grupos etários foram analisadas quantitativamente para avaliar a composição dos grupos e verificar se a divisão etária foi adequada.

Frequência de Alergias e Intolerâncias: A incidência de alergias e intolerâncias alimentares foi analisada para garantir que todas as medidas necessárias fossem tomadas para um ambiente seguro.

Esses métodos de análise permitiram uma compreensão abrangente dos dados coletados, assegurando que a oficina fosse adaptada de acordo com as necessidades e expectativas dos participantes, e proporcionando uma base sólida para avaliar a eficácia das atividades realizadas.

### 3. RESULTADOS

Os resultados da oficina culinária revelaram insights importantes sobre o impacto das atividades práticas na educação alimentar e nutricional das crianças:

# REVISTA TÓPICOS

---

- **Engajamento e Aprendizado:** Observou-se que as crianças participaram ativamente das atividades propostas. A elaboração de receitas saudáveis e a participação em dinâmicas lúdicas resultaram em um aumento significativo no conhecimento sobre a importância de uma alimentação equilibrada;
- **Práticas Nutricionais e Seguras:** A prática de higienização das mãos e dos alimentos foi bem recebida, e as crianças mostraram compreensão sobre a importância dessas práticas para garantir a segurança alimentar. O preparo de receitas saudáveis, destacou a possibilidade de tornar a comida saudável atraente e saborosa;
- **Conscientização sobre Alimentação:** As atividades lúdicas e a discussão sobre alimentos in natura, processados e ultraprocessados foram eficazes para conscientizar as crianças sobre os benefícios de escolhas alimentares saudáveis. Isso contribuiu para uma mudança nas preferências alimentares e comportamentos.
- **Adaptação às Necessidades:** A adaptação das atividades às necessidades e expectativas dos participantes foi crucial para o sucesso da oficina, garantindo que cada criança pudesse se beneficiar plenamente das atividades.

Após a atividade, os pais relataram:

- **Aumento do Interesse:** Muitos pais observaram um aumento no interesse dos filhos por alimentos saudáveis. As crianças começaram a

# REVISTA TÓPICOS

---

expressar mais curiosidade sobre os ingredientes e a demonstrar vontade de ajudar no preparo das refeições em casa;

- **Mudança nas Preferências Alimentares:** Houve relatos de mudanças nas preferências alimentares, com algumas crianças começando a optar por opções mais nutritivas e evitando alimentos ultraprocessados;
- **Participação Familiar:** Os pais também notaram que as crianças estavam mais engajadas incentivando os familiares à experimentarem novos alimentos;
- **Valorização das Práticas de Higiene:** Foi observada uma maior conscientização sobre práticas de higiene pessoal e alimentar. As crianças aplicaram os conhecimentos adquiridos na oficina ao lavar as mãos e os alimentos antes das refeições;
- **Feedback Positivo sobre a Oficina:** Os pais forneceram feedback positivo sobre a oficina, elogiando a abordagem prática e interativa que facilitou o aprendizado

## 4. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos com a oficina culinária mostraram um impacto positivo significativo na conscientização e escolhas alimentares das crianças. Esses achados estão alinhados com a literatura existente, que destaca o potencial das oficinas culinárias como uma estratégia eficaz para

# REVISTA TÓPICOS

---

a promoção da alimentação saudável (CASTRO et al., 2007; DIEZ-GARCIA & CASTRO, 2011).

Estudos semelhantes têm mostrado que atividades práticas de cozinha, que envolvem as crianças na preparação dos alimentos, podem aumentar o interesse e a compreensão sobre a alimentação saudável (OLIVEIRA et al., 2014). A evidência de que as crianças participaram ativamente e começaram a demonstrar preferências por alimentos mais nutritivos reforça a eficácia de métodos semelhantes observados em outras pesquisas.

Além disso, a importância da educação alimentar prática é corroborada por Alvarenga et al. (2019), que sugerem que intervenções educacionais que combinam teoria e prática são mais eficazes em modificar comportamentos alimentares do que abordagens puramente teóricas. A melhoria observada na consciência sobre práticas de higiene alimentar também é consistente com os resultados de estudos que enfatizam a necessidade de práticas seguras na cozinha para a promoção da saúde (SOUZA et al., 2015). das crianças e contribuiu para uma experiência educativa valiosa.

## 5. CONCLUSÃO

A oficina culinária realizada demonstrou ser uma estratégia eficaz para promover a educação alimentar e nutricional de forma prática e envolvente. Os resultados obtidos indicam que a experiência de preparar os alimentos com as crianças, contribui significativamente para a compreensão e valorização de escolhas alimentares. A higienização adequada das mãos e dos alimentos, o estímulo sensorial, a elaboração de receitas e as atividades

# REVISTA TÓPICOS

---

lúdicas, não só reforçaram a importância de práticas alimentares nutritivas, mas também mostraram que a comida saudável pode ser saborosa e atrativa. Em suma, este aprendizado prático torna os conceitos nutricionais mais tangíveis e relevantes para o seu dia a dia.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL – MDS. Educação Alimentar e Nutricional. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/caisan/educacao-alimentar-e-nutricional>. Acesso em: 13 set. 2024.

OLIVEIRA, M. N.; SAMPAIO, T. M. T.; COSTA, E. C. Educação nutricional de pré-escolares – um estudo de caso. Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica, Viçosa, v. 25, n.1, p. 093-113, 2014.

Castro IRR, Souza TSN, Maldonado LA, et al. 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 2007;20(6):571-588.

Diez-Garcia RW, Castro IRR. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. Ciência Saúde Coletiva 2011;16(1):91-98.

Castro IRR, Souza TSN, Maldonado LA, Caniné ES, Rotenberg ES, Gugelmin AS. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a

# REVISTA TÓPICOS

---

adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. Rev. Nutr., Campinas, 20(6):571-588, nov./dez., 2007

Alvarenga, M. S., et al. (2019). Educação Alimentar e Nutricional no contexto escolar: uma revisão integrativa da literatura. Ciência & Saúde Coletiva, 24(6), 2409-2421.

SILVA, J. M. et al. Impacto da alimentação saudável no desenvolvimento infantil. Revista Brasileira de Nutrição, v. 28, n. 3, p. 123-135, 2015.

SPARREBERGER, L. et al. Relação entre alimentação inadequada e doenças crônicas na infância. Jornal de Pediatria e Nutrição, v. 33, n. 4, p. 456-463, 2015.

SOUZA, A. R. et al. Influência de alimentos ultraprocessados na obesidade infantil. Revista de Saúde Pública, v. 49, n. 2, p. 78-89, 2015.

CASTRO, I. R. R., SOUZA, T. S. N., MALDONADO, L. A., CANINÉ, E. S., ROTENBERG, E. S., & GUGELMIN, A. S. 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. Revista de Nutrição, Campinas, v. 20, n. 6, p. 571-588, nov./dez. 2007.

DIEZ-GARCIA, R. W., & CASTRO, I. R. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 91-98, jan./mar. 2011.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

OLIVEIRA, M. N., SAMPAIO, T. M. T., & COSTA, E. C. Educação nutricional de pré-escolares – um estudo de caso. *Oikos: Revista Brasileira de Economia Doméstica*, Viçosa, v. 25, n. 1, p. 093-113, 2014.

ALVARENGA, M. S., et al. Educação Alimentar e Nutricional no contexto escolar: uma revisão integrativa da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 6, p. 2409-2421, jun. 2019.

SOUZA, A. R., et al. Influência de alimentos ultraprocessados na obesidade infantil. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 49, n. 2, p. 78-89, abr. 2015.