

## OFICINA CULINÁRIA INFANTIL: ABORDAGEM DE PREPARAÇÕES SAUDÁVEIS, RÁPIDAS E PRÁTICAS

Congresso Brasileiro Online de Nutrição da Criança e do Adolescente, 1ª edição, de 11/01/2021 a 15/01/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-33-4

**PEREIRA; Letícia Cordeiro<sup>1</sup>, SILVA; Aline Andressa<sup>2</sup>, STELKLER; Brayan Duarte<sup>3</sup>, MOURA; Eduellen Barbosa<sup>4</sup>, GONZAGA; Larissa Teixeira<sup>5</sup>, QUEIROZ; Luiz Felipe Vieira<sup>6</sup>, ROCHA; Marcos Cecílio dos Santos<sup>7</sup>, MOREIRA; Rafaella Corrêa<sup>8</sup>**

### RESUMO

Introdução: Em decorrência da globalização, existe um aumento no consumo de produtos industrializados e uma redução no consumo de comidas caseiras. Contudo, é importante que estratégias a partir da educação alimentar e nutricional sejam adotadas para promover o crescimento e o desenvolvimento adequado dessas crianças. É de suma importância a adoção de hábitos saudáveis desde a infância, e o conhecimento sobre os alimentos pode auxiliar neste processo. Objetivo: Construir uma oficina culinária para crianças a partir de quatro anos, com abordagem de preparações fáceis, rápidas e saudáveis, possibilitando momentos de reflexão sobre os hábitos alimentares individuais. Método: O projeto foi realizado com público infantil da Igreja Metodista de Bela Aurora de Juiz de Fora, que é composta de 10 crianças, na faixa etária de 04 a 10 anos de idade. Foi enviado uma autorização aos pais e responsáveis das crianças, para confirmar a participação dos menores no projeto. O início de cada atividade do projeto, se deu com o acolhimento que incluiu a ambientação e a apresentação dos participantes e da proposta de trabalho. Os encontros ocorreram quinzenalmente. Foram realizadas no total 12 oficinas culinárias, com diversos temas, dentre eles: frutas divertidas, aproveitamento integral dos alimentos, funções dos alimentos no corpo humano, piquenique ao ar livre, festa junina com comidas típicas, entre outros. Nesses encontros, as crianças puderam aprender e colocar em prática receitas como: bolos nutritivos, sucos naturais com frutas da safra, lanches saudáveis, espetinho de frutas, docinho de cenoura. (Número do Projeto – PROGRAD: 007). Resultados: Notou-se que o projeto proporcionou às crianças uma nova experiência de sabores, aromas e texturas, assim como, o do conhecimento de novas receitas e a possibilidade de replicá-las com os familiares. Através das oficinas foi possível verificar o desenvolvimento de um pensamento crítico acerca da alimentação, a diversidade dos alimentos e suas formas de preparação, impactando diretamente no estilo de vida e nas escolhas alimentares futuras das crianças participantes do projeto. Conclusão: As oficinas possibilitaram, através das atividades e dinâmicas, a sensibilização aos cheiros, sabores, cores, texturas e sons. Além de possibilitar que as crianças conhecessem novos alimentos e suas diferentes formas de preparo.

**PALAVRAS-CHAVE:** alimentação saudável, oficina culinária, crianças

<sup>1</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, leticiacordeiro@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, alineandressa.nutri@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, brayanbcjw@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, eduellenb@hotmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, larissagonzaga.nutri@gmail.com

<sup>6</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, luizfvqueiroz@gmail.com

<sup>7</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, mceclio88@gmail.com

<sup>8</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, rafaellacorream@gmail.com

<sup>1</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, leticiacordeiro@hotmail.com  
<sup>2</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, alineandressa.nutri@gmail.com  
<sup>3</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, brayanbcjw@gmail.com  
<sup>4</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, eduellenb@hotmail.com  
<sup>5</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, larissagonzaga.nutri@gmail.com  
<sup>6</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, luizfvqueiroz@gmail.com  
<sup>7</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, mcecilio88@gmail.com  
<sup>8</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora, rafaellacorream@gmail.com