

Desenvolvimento de Habilidades Culinárias entre Meninos Adolescentes

ETEC RUBENS DE FARIA E SOUZA – SOROCABA/SP – CENTRO PAULA SOUZA

AUTORAS: SOFIA BORODIAK, THAYNÁ LIMA E VITÓRIA TRINDADE

ORIENTADORA: ADRIANA MÁRCIA CERQUEIRA

COORIENTADORA: ÍVIA CAMPOS PREVITALI SAMPAIO

INTRODUÇÃO

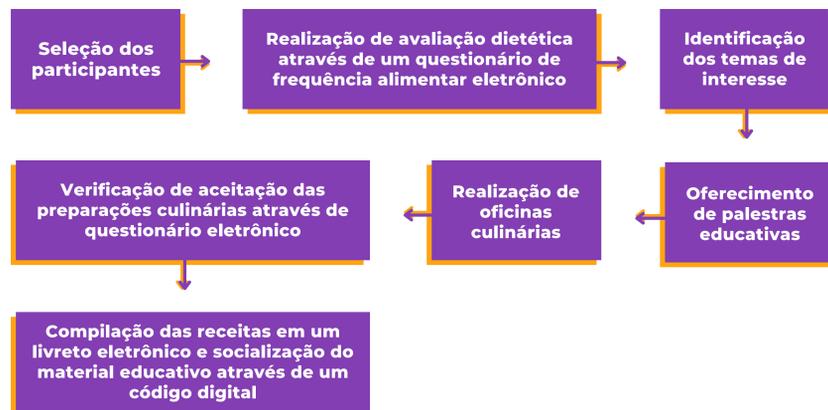
O comportamento alimentar na adolescência é marcado pelo consumo elevado de alimentos ultraprocessados e também pela falta de interesse e oportunidade de desenvolver habilidades culinárias, principalmente no sexo masculino (BRASIL, 2014).

Conforme a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) compõe o conjunto de estratégias principais para a promoção de uma alimentação adequada e saudável (BRASIL, 2012), sendo fundamental no processo de práticas culinárias para adolescentes (AQUINO E MACEDO, 2018), pois oferece oportunidade de debate, vivência e reflexão, favorecendo um comportamento alimentar mais saudável (REZENDE E NEGRI, 2015).

OBJETIVOS

Promover alimentação adequada e saudável entre adolescentes meninos.

METODOLOGIA E DESENVOLVIMENTO



RESULTADOS

Participaram do projeto 9 adolescentes do sexo masculino, com média de 17 anos de idade. Foi verificado que 67% consumiam alimentos tipo fast food às vezes e também baixo consumo de leguminosas, hortaliças e frutas. Observou-se que nenhum participante preparava frequentemente suas refeições (GRÁFICO 1), porém a maioria realizava, pelo menos, 3 refeições ao dia. Em relação à aceitação das preparações, mais de 89% apreciaram sanduíche natural (FIGURA 1) e de hambúrguer (FIGURA 2), brownie, smoothie de morango, suco de laranja, almôndegas e espaguete; 78% gostaram de bolinho de arroz (FIGURA 3) e chips de batata doce e 67% aprovaram a pizza verde (FIGURA 4) e o pão de queijo (GRÁFICOS 2 e 3). Antes da intervenção, 78% dos meninos não costumavam preparar suas refeições, e após as oficinas, todos relataram estar mais aptos e motivados para cozinhar em casa.

Gráfico 1- Consumo de refeições relatados pelos adolescentes. Sorocaba, 2022.

VOCÊ COSTUMA PREPARAR SUAS PRÓPRIAS REFEIÇÕES ?

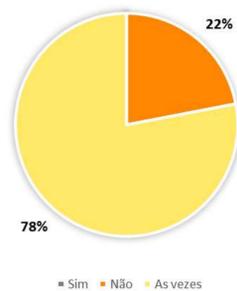


Gráfico 2- Índice de aceitabilidade das preparações - 1ª oficina. Sorocaba, 2022.

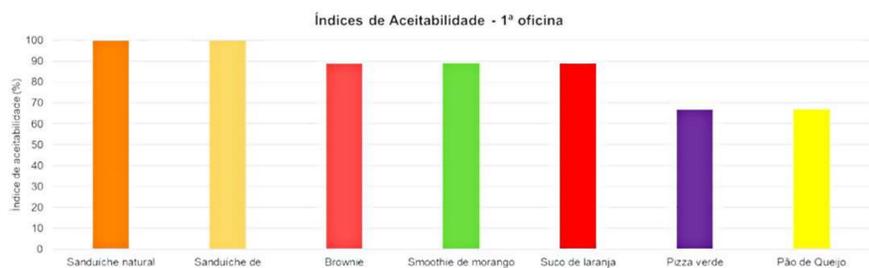


Gráfico 3- Índice de aceitabilidade das preparações - 2ª oficina. Sorocaba, 2022.

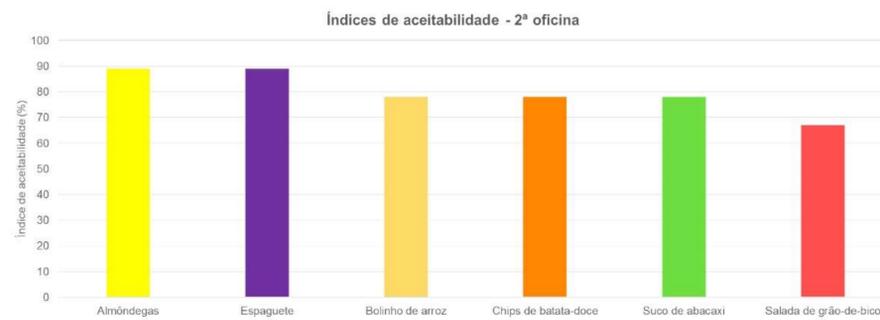


FIGURA 1 – SANDUICHE NATURAL – 1ª OFICINA. SOROCABA, 2022.



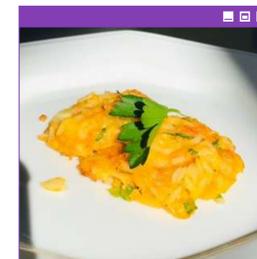
FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2022

FIGURA 2 – SANDUICHE HAMBÚRGUER – 1ª OFICINA. SOROCABA, 2022.



FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2022

FIGURA 3 – BOLINHO DE ARROZ – 2ª OFICINA. SOROCABA, 2022.



FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2022

FIGURA 4 – PIZZA VERDE – 1ª OFICINA. SOROCABA, 2022.



FONTE: AUTORIA PRÓPRIA, 2022

CONCLUSÃO

A prática de oficinas culinárias, como estratégia de educação alimentar e nutricional, mostrou-se eficaz entre adolescentes que apresentam pouca autonomia para habilidades culinárias, sendo capaz de auxiliar na melhoria dos seus hábitos alimentares, criar maior familiaridade com o ambiente da cozinha e incentivar o desenvolvimento de práticas culinárias saudáveis. Como toda intervenção nutricional, é necessário que haja continuidade das ações educativas nos ambientes escolares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AQUINO, R. de C. de; MACEDO, I. C. de. O "marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas" no Brasil no contexto do atendimento nutricional. Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde, [S.L.], v. 13, n. 1, p. 21-35. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. DOI: 10.12957/demetra.2018.28663. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/28663>. Acesso em: 18 abr. 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília- DF, 2012.
- REZENDE, M. F.; NEGRI, S. T. Educação alimentar e nutricional associada a oficinas culinárias com alunos em uma escola pública. Revista Eletrônica de Extensão: Extensio-UFSC, Florianópolis, v. 15, n. 20, p. 01-15, dez. 2015. ISSN: 1807-0221. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/1807-0221.2015v15n20p21>. Acesso em: 18 abr. 2022.

