

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS - UFMG
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO DE FORMAÇÃO PEDAGÓGICA PARA
PROFISSIONAIS DE SAÚDE - CEFPEPS

DANIELA CRISTINA MARTINS NONIS

INTERVENÇÃO NUTRICIONAL POR MEIO DE OFICINAS CULINÁRIAS
PARA CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Confins - MG

2015

DANIELA CRISTINA MARTINS NONIS

**INTERVENÇÃO NUTRICIONAL POR MEIO DE OFICINAS CULINÁRIAS
PARA CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Monografia apresentada à Universidade Federal de Minas Gerais, como parte das exigências do Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde, para a obtenção do título de Especialista em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde - CEFPEPS.

Orientadora: Prof. Dra. Marlene A. Magalhães Monteiro

Confins - MG

2015

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFMG

NONIS, DANIELA CRISTINA MARTINS

INTERVENÇÃO NUTRICIONAL POR MEIO DE OFICINAS CULINÁRIAS PARA CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL [manuscrito] / DANIELA CRISTINA MARTINS NONIS. - 2015.

25 f.

Orientador: Marlene Azevedo Magalhães Monteiro.

Monografia apresentada ao curso de Especialização em Formação de Educadores em Saúde - Universidade Federal de Minas Gerais, Escola de Enfermagem, para obtenção do título de Especialista em Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde

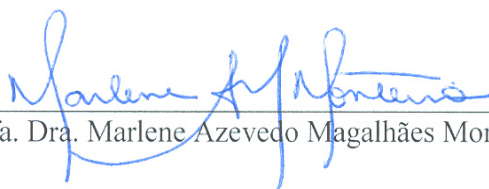
1.Nutrição. 2.Educação Nutricional. 3.Oficinas. 4.Crianças. I.Monteiro, Marlene Azevedo Magalhães. II.Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Enfermagem. III.Título.

Daniela Cristina Martins Nonis

**INTERVENÇÃO NUTRICIONAL POR MEIO DE OFICINAS CULINÁRIAS
PARA CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL**

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização de Formação Pedagógica para Profissionais de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do Certificado de Especialista.

BANCA EXAMINADORA:



Prof. Dra. Marlene Azevedo Magalhães Monteiro (Orientadora)



Prof. Dra. Selme Silqueira de Matos

Data de aprovação: 26/06/2015

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu amigo nutricionista Cristian Dias, pessoa fundamental para que eu tivesse conhecimento da chamada dessa especialização, sendo de grande importância para o meu amadurecimento profissional pedagógico.

AGRADECIMENTOS

À Deus e à Nossa Senhora de Fátima.

À Universidade Federal de Minas Gerais pela oportunidade.

À Professora Dra. Amanda Márcia dos Santos Reinaldo por acreditar no meu potencial.

Às tutoras Marden Cardoso Miranda Hott e Elizete Rodrigues Braga pela motivação e por fazerem toda diferença para que eu chegasse até o fim desta especialização.

À minha orientadora Prof. Dra. Marlene A. Magalhães Monteiro pelo suporte nas correções, sugestões e exemplo de profissional da nutrição.

À minha Coordenadora Administrativa Tâmara de Carvalho Bethônico Resende, por entender minhas faltas no trabalho nos dias de aula presencial, além de colaborar sempre para meu crescimento profissional através de estudos e capacitações.

Às minhas amigas Aline, Ariane e Luciana por aspirarem às mesmas intenções de escolas onde as crianças possam crescer aprendendo a fazer escolhas saudáveis, também no contexto pedagógico.

Ao meu marido Rodrigo pela compreensão nos meus momentos de ausência em razão dos estudos.

Aos meus filhos Ana Clara e Francisco que embora não tenham conhecimento disto, foram importantes fonte de inspiração para este trabalho.

RESUMO

A prevalência crescente de sobrepeso em crianças é um problema de saúde pública significativo e alarmante com tendência a crescer em cada década. A inatividade desempenha um papel importante no desenvolvimento da obesidade e consequentemente pode impactar a vida dos escolares com doenças crônicas degenerativas. A crescente obtenção de espaço pelas mulheres no mercado de trabalho e a constante busca pela otimização do tempo e da produtividade, passou a exigir dos trabalhadores a execução de um maior número de atividades diárias, reduzindo assim o tempo disponível para realização da preparação de refeições. Este trabalho teve como objetivo realizar uma intervenção nutricional por meio de oficinas culinárias para crianças do ensino fundamental em uma escola pública na cidade de Entre Rios de Minas, MG. Neste contexto, a intervenção promoverá hábitos alimentares saudáveis entre as crianças a partir de oficinas de culinária ressaltando os benefícios da utilização de preparações saudáveis e demonstrando as vantagens de se preparar o próprio alimento.

Palavras-chave: Nutrição. Educação Nutricional. Oficinas. Crianças.

ABSTRACT

The increasing prevalence of overweight in children is an issue of significant public health and alarming trend to grow with every decade. Inactivity plays an important role in the development of obesity and consequently can impact the lives of children with chronic degenerative diseases. The growing obtaining space by women in the labor market and the constant search for the optimization of time and productivity by the market, began to require workers to perform a greater number of daily activities, thus reducing the time available for completion of preparations meals. This paper aims to conduct a nutritional intervention through culinary workshops for elementary school children in a public school in the city of Entre Rios de Minas. In this context the intervention will promote healthy eating habits among children from cooking workshops highlighting the benefits of using healthy preparations and demonstrating the advantages of preparing the food itself.

Key-words: Nutrition. Nutritional education. Workshops. Children.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA	9
2 OBJETIVOS	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO	12
4 METODOLOGIA.....	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Estudos apontam que a alimentação é determinada de acordo com as preferências alimentares da criança, que se manifestam em geral em torno de dietas e refeições ricas em doces e lipídeos. Esta apetência, provavelmente inata, deve reduzir na medida em que a criança deixar de consumir aos poucos alimentos com as características citadas. O contato e as experiências dessas crianças com esses produtos é que vão definir suas preferências e definir sua dieta nos próximos anos (VIANA; SANTOS; GUIMARÃES, 2008).

Na medida em que as crianças crescem, seu mundo expande-se e seus contatos sociais tornam-se mais importantes. A influência do grupo aumenta com a idade e afeta as atitudes e escolhas alimentares podendo resultar em uma recusa súbita de alimentos mais saudáveis. Porém, mesmo em fase típica de desenvolvimento, o desejo de experimentar alimentos mais nutritivos deve ser fortalecido (KRAUSE, 2011).

É consenso que modificações no comportamento alimentar se impõem para prevenir doenças relacionadas à alimentação e promover a saúde do indivíduo (RAMOS; STEIN, 2000).

Segundo, Mello et al. (2004), e a POF 2008-2009 (IBGE, 2009) vem aumentando de forma significativa a obesidade infantil o que acarreta várias complicações da infância e também na fase adulta. Pode-se verificar que a quantidade total de gordura, o excesso de gordura na região abdominal e visceral está associada com ocorrências de doenças crônicas degenerativas. Uma das justificativas seria o aumento do rendimento familiar e um aumento expressivo da parcela de gastos com alimentação fora do domicílio mesmo quando a situação do domicílio é rural (IBGE, 2009).

A obesidade consiste em fator de risco para o surgimento de dislipidemias, contribuindo para o aumento do colesterol, triglicérides e redução significativa do HDL colesterol. Estes aumentos do colesterol caracterizam-se como fatores de risco para o surgimento de doenças coronarianas, visto que, a aterosclerose inicia-se na infância com os depósitos de gordura na camada íntima das artérias musculares promovendo as estrias de gordura, que podem evoluir para lesões ateroscleróticas em poucas décadas (KRAUSE, 2011).

As causas da obesidade são multifatoriais, portanto, a prevenção e o tratamento incluem um debate ativo das prioridades nutricionais na sociedade moderna. A criança deve ser encorajada a desenvolver hábitos alimentares e práticas de exercícios saudáveis porque as intervenções são mais efetivas quando os comportamentos ainda estão sendo formados (SECKER; ZLOTKIN, 2007).

A atividade física diminui o risco de obesidade atuando na regulação do balanço energético e preservando ou mantendo a massa magra em detrimento da massa de gordura. A inatividade física resulta em maior custo econômico para o indivíduo, família e sociedade. O sedentarismo em crianças e adolescentes é considerado um problema de saúde pública devido à sua associação com a obesidade na infância e maior morbidade na idade adulta (OLIVEIRA et al., 2010).

2 . OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Realizar uma intervenção nutricional em uma escola pública do ensino fundamental na cidade de Entre Rios de Minas, Minas Gerais.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar uma intervenção nutricional em uma escola pública do ensino fundamental;
- Promover hábitos alimentares saudáveis entre as crianças do ensino fundamental de escola pública;
- Realizar como estratégia de intervenção a partir de oficinas de culinária;
- Ressaltar os benefícios da utilização de preparações saudáveis;
- Demonstrar as vantagens de se preparar o próprio alimento.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Nutrição e Infância

Através de experiências alimentares as pessoas vão adquirindo gostos e preferências, e essas experiências vem desde o nascimento, com o aleitamento materno e, posteriormente, com ações e reações diante dos alimentos, e influenciadas constantemente pela forma como estes são oferecidos (PHILIPPI; CRUZ; COLUCCI, 2003).

Segundo Vitolo (2008) a fase pré-escolar (1-6 anos), é uma fase onde o crescimento é lento e estável, mas as crianças possuem necessidades nutricionais altas, apetite diminuído, recusa de certos alimentos e tem características próprias quanto a estado fisiológico, alimentação e convívio social.

Nesta fase os hábitos alimentares das crianças são norteados por diversos fatores, e segundo Vitolo (2008), são influenciados pelo: ambiente familiar com a imitação dos outros familiares, atitudes alimentares dos pais, complexidade da dieta, genética, atmosfera ao redor do alimento e horário das refeições, tendências sociais, influência das propagandas, Influência dos colegas, enfermidade ou doença.

Além dessas influências que norteiam os hábitos alimentares infantis, ainda há características próprias desse grupo que interferem diretamente em sua alimentação, descreve essas características: Crescimento lento e estável com necessidades nutricionais altas que tendem a variar as ingestões de suas refeições durante o dia, apetite diminuído, período de preocupação dos pais a respeito da alimentação, recusa de alimentos, tédio pelos alimentos usuais, assegurar a independência recentemente descoberta inapetência comportamental X Inapetência orgânica (VITULO, 2008).

As crianças em idade pré-escolar tendem a variar consideravelmente em suas ingestões de refeições durante o dia, mas sua ingestão total de energia durante o dia permanece praticamente constante. As crianças em idade escolar, pela menor capacidade do estômago e apetites variáveis, comem melhor com porções pequenas de alimentos oferecidas de quatro a seis vezes ao dia. Os sentidos além do paladar desempenham um papel importante na aceitação de alimentos pelas crianças pequenas. Elas tendem a evitar alimentos com temperaturas extremas e alguns são rejeitados pelo odor e não pelo paladar. Um sentimento de ordem de apresentação do alimento é

frequentemente necessário, biscoitos quebrados podem ser rejeitados ou um sanduíche pode ser recusado porque está cortado da maneira errada. As crianças pequenas não comem bem se estiverem cansadas e um descanso antes da alimentação conduz a uma alimentação relaxada e agradável. Entretanto as crianças precisam de grande atividade motora ativa e tempo ao ar livre para também estimular o apetite (KRAUSE, 2011).

É na escola que a criança inicia mudanças na rotina diária, e a convivência com outras crianças pode influenciar os hábitos alimentares adquiridos na família. Os hábitos alimentares saudáveis se bem estabelecidos durante o período escolar, poderão permanecer durante a vida inteira. Esse fator é importante frente ao aumento da obesidade principalmente em escolares (RUFINO, 2005).

Aos seis anos a criança já compreende bem os estímulos visuais das propagandas de alimentos e de programas que incentivam o consumo desses ou daquele produto e a influência do grupo em que a criança participa, é comum preferirem lanches parecidos (OLIVEIRA, 2005).

Embasada na teoria de desenvolvimento cognitivo de *Piaget*, a criança na faixa etária de 7 a 11 anos, já pode se focar simultaneamente em vários assuntos e é mais racional. E em relação à nutrição é nessa faixa etária que se desenvolve o efeito positivo sobre a percepção de que os alimentos podem ser benéficos à saúde, e que a seleção de preferência alimentar é influenciada diretamente pelos colegas. A tentativa dos professores ensinarem conceitos e informações nutricionais deve considerar o grau de desenvolvimento da criança. O método de brincar baseado na teoria do conhecimento de Piaget é um método para ensinar nutrição e educação física para crianças em idade escolar (KRAUSE, 2011).

Na idade escolar, de 7 a 11 anos, verifica-se uma maior velocidade de ganho de peso. É uma adaptação do organismo para que possa ocorrer o estirão pubertário, que é o ganho acelerado de crescimento linear na adolescência (VITOLLO, 2008).

Anderson et al. (1982), afirma que a idade escolar compreende dos 5 aos 10 anos de idade e que os hábitos alimentares infantis desenvolvem-se juntamente com demais aspectos ao longo do seu crescimento. Os autores afirmam ainda que nesta fase as crianças são exímias imitadoras e que o padrão alimentar do escolar pode variar dependendo do que a escola forneça e da forma em que a família estes serviços

oferecidos pela mesma. Sendo assim, a mãe deve planejar as refeições da família de acordo com a situação escolar, pois um dos melhores métodos para desenvolver hábitos alimentares saudáveis é fazer com que toda família coma conscientemente.

3.2 Nutrição e doenças crônicas não transmissíveis na infância

O aumento rápido da prevalência de obesidade em crianças e adolescentes em todos os países do mundo se acompanha de graves conseqüências no tocante à saúde pública, inclusive o desenvolvimento de diabetes melito e infiltração gordurosa no fígado, portanto a obesidade constitui um fator de risco significativo para doença crônica (SECKER; ZLOTKIN, 2007).

A obesidade na infância não é uma condição benigna e as conseqüências abrangem dificuldades psicossociais como discriminação pelos outros, autoimagem negativa, depressão e socialização diminuída. Evidências sugerem que crianças com sobrepeso apresentam um ou mais fatores de risco cardiovascular como dislipidemia, hipertensão arterial sistêmica, hiperinsulinemia, além de outras doenças crônicas que impactam nos custos com a saúde pública (KRAUSE 2011).

3.3 Oficinas culinárias

Os aspectos culturais podem ser sintetizados na expressão “culinária”, que se refere a pratos específicos e como são preparados, envolvendo ingredientes, sabores característicos e modo de preparo. A culinária é responsável pelas combinações dos alimentos, ou pelo processamento dos mesmos, tanto em nível doméstico quanto industrial, adaptando- os para manter suas vantagens nutricionais e para atender às necessidades biológicas e metabólicas do indivíduo. O modo de seleção e escolha dos alimentos utilizados na culinária varia nas diversas classes sociais, ditados por regras com especificidades culturais e econômicas próprias e, por isso, representados de modos diferentes (RAMOS; STEIN, 2000).

No âmbito do Ministério da Saúde, a promoção da alimentação saudável é uma das linhas de trabalho da Coordenação Geral da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e tem como objetivo apoiar o desenvolvimento de ações e abordagens para a promoção da saúde e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação e nutrição.

As ações desta área têm como enfoque prioritário o resgate de hábitos e práticas alimentares regionais, bem como padrões alimentares mais variados, desde os primeiros anos de vida até a idade adulta e velhice. Neste contexto, estabeleceram-se os “Dez passos para a alimentação saudável” (BRASIL, 2014), um compilado de orientações sobre a qualidade e a quantidade de alimentos que devem fazer parte da alimentação diária. Estes passos compõem as bases para o aconselhamento nutricional de grupos populacionais.

Uma das bases desse compilado de orientações para a população são as habilidades culinárias, definidas como todo e qualquer processo que possibilite a preparação de alimentos para o consumo humano, desde seleção, pré-preparo, tempero e cozimento, até os processos que envolvem harmonização de sabores e estética dos pratos (BRASIL, 2014).

Tais habilidades sempre possuíram importância histórica e transmissão hereditária, uma vez que essa prática se fazia presente, principalmente, no âmbito familiar. Porém, estas vêm perdendo prestígio social e cultural. A crescente obtenção de espaço pelas mulheres no mercado de trabalho e a constante busca pela otimização do tempo e da produtividade pelo mercado, passou a exigir dos trabalhadores a execução de um maior número de atividades diárias, reduzindo assim o tempo disponível para realização das preparações de refeições. A facilidade e praticidade de consumo de produtos ultraprocessados, aliados à saturação midiática que procura incansavelmente reiterar tais pontos, faz com que alimentos adequados, in natura e minimamente processados, tenham seu consumo não apenas diminuído mas desincentivado. Esse cenário justifica a importância de se incentivar as práticas culinárias, como ações de educação alimentar e nutricional, em diversos segmentos da sociedade, de modo a favorecer a produção e o consumo de refeições saudáveis.

Nas intervenções nutricionais, observa-se que muitas práticas educativas em saúde têm caráter normativo. Em geral, as prescrições representam uma intromissão de cunho impessoal, técnico e objetivo em situações do campo pessoal, afetivo e subjetivo. Por consequência, geralmente, causam resistência ao seu cumprimento.

Para a superação desse enfoque pouco reflexivo, Boog (1997) aponta, entre outros desafios, a construção de teorias que permitam embasar novos métodos

educativos em nutrição abrangendo planejamento, implementação e avaliação dessas ações e o investimento em pesquisas e no aprimoramento dos profissionais que atuam nessa área.

Assim, este contexto de mudanças de padrões alimentares exige a necessidade de inovação dos métodos de educação alimentar e nutricional, abrindo espaço para uma reflexão sobre as práticas culinárias como estratégia para a promoção da saúde.

A culinária pode proporcionar às pessoas motivação, reflexão, aprendizado conceitual, estímulo ao desenvolvimento de habilidades e instrumentalização para as escolhas e práticas alimentares.

Deve-se considerar que os conceitos sobre alimentação saudável somente serão eficientes se as pessoas realmente souberem de seus benefícios de ordem prática. Por isso, é importante vincular as informações a conceitos básicos partindo de experiências vividas pelas pessoas para, enfim, criar um novo tipo de informação mais adequada. Nesse contexto, acredita-se que a culinária seja uma ferramenta importante nesse processo.

Segundo Rubem Alves (2014), que magnífico laboratório de ciência seria a cozinha, se os professores tivessem imaginação para isso, poderiam aprender física, química, biologia, antropologia, psicologia. Para isso bastaria que os olhos fossem usados como da forma de como a ciência prescreve. Porque a ciência é apenas isso: uma vontade de ver e um jeito de ver. A ciência é na verdade, uma transformação, um refinamento e uma especialização no olhar (ALVES, 2014).

À medida que as crianças crescem, elas adquirem conhecimento e assimilam conceitos de pular refeição e restrições. Estes primeiros anos são ideais para fornecer informação nutricional e promover atitudes positivas sobre o alimento. Esta educação pode ser informal e natural com colaboração dos pais como modelo de uma dieta com uma grande variedade de alimentos. Os alimentos podem ser usados em experiências diárias e o método de brincar baseado na teoria do conhecimento de Piaget, é um método para ensinar nutrição e educação física para crianças em idade escolar. O conceito de nutrição é abstrato e muitas vezes podem não ser compreendidas por pré e escolares, por isso se faz necessário tornar as experiências educacionais significativas.

As atividades e informações que enfocam as relações do mundo real das crianças com o alimento são mais sujeitas a produzir resultados positivos. As refeições, lanches e atividades de preparo de alimentos dão as crianças uma oportunidade de praticar e fortalecer seu conhecimento nutricional, assim como de demonstrar seu aprendizado cognitivo. O envolvimento dos pais nos projetos de educação nutricional também pode produzir respostas positivas, que também são benéficas em casa (KRAUSE, 2011).

4 METODOLOGIA

5.1 Caracterização da escola pública

Esta intervenção por meio das oficinas culinárias será realizada com crianças de uma escola pública do ensino fundamental da cidade de Entre Rios de Minas, MG, como ferramenta para o desenvolvimento da educação nutricional e estímulo para o consumo de alimentos saudáveis.

5.2 Plano de ação

Serão realizadas oficinas culinárias como uma estratégia de intervenção e de promoção da aprendizagem eficaz sobre alimentos e sua relação direta com a saúde.

As oficinas servirão de base para desenvolver novas descobertas sensoriais, alimentos regionais e de safra para o estímulo e ingestão de alimentos saudáveis.

Mostrar as crianças vantagens de preparar o próprio alimento por meio de receitas de fácil manuseio, estimulando o aprendizado na sua própria linguagem, de maneira a proporcionar um entendimento sobre a importância da mudança de hábitos.

Os Quadros 1 e 2 descrevem o plano de intervenção proposto para a realização das oficinas culinárias em uma escola pública de ensino fundamental da cidade de Entre Rios de Minas.

A avaliação das oficinas será realizada ao seu final por meio de rodas de conversa. As rodas de conversa são bons instrumentos de *feedback* e observação do aproveitamento e aprendizagem dos alunos em relação ao plano de intervenção e as estratégias adotadas de como preparar o próprio alimento e aproveitá-lo de maneira integral pode fazer diferença na saúde, no orçamento familiar e no meio ambiente.

Quadro 1 – Plano de ação proposto para realização das oficinas culinárias em uma escola pública do ensino fundamental em Entre Rios de Minas, MG.

ESTRATÉGIA	OBJETIVO	MÉTODO	PÚBLICO ALVO	RESPONSÁVEL
Contatar o/a diretor(a) da escola pública de ensino fundamental.	Obter a autorização dos responsáveis (diretores) das escolas públicas	- Visita à escola pública. - Elaboração de um termo de Consentimento e reunião.	Diretor(a) da escola pública	Responsável pelas oficinas culinárias.
Conhecer a infraestrutura da escola pública.	Definir local de realização das oficinas no ambiente da escola.	Visita à escolas pública	Diretor(a) da escola pública	Responsável pelas oficinas culinárias.
Definição das receitas.	Planejar receitas de rápido e fácil preparo a serem utilizadas nas oficinas.	Elaborar a lista de ingredientes (quantidades e custo), utensílios e o tempo necessário para a confecção das receitas.	Responsável pelas oficinas culinárias.	Responsável pelas oficinas culinárias.
Oficinas Culinárias	Promover hábitos de vida saudáveis às crianças do ensino fundamental das escolas públicas.	Elaboração das receitas	Crianças das escolas do ensino fundamental	Responsável pelas oficinas culinárias.

Fonte: NONIS, 2015.

Quadro 2 – Oficinas culinárias a serem realizadas em uma escola pública de ensino fundamental de Entre Rios de Minas, MG.

TEMA	RECEITA	DURAÇÃO	RESPONSÁVEL
Cereais/Fibras	Biscoito de aveia com açúcar mascavo e coco fresco	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Frutas	Salada de frutas com gelatina incolor	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Verduras	Salada de mix de folhas com manga e <i>croutons</i> de pão integral	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Legumes	Hambúguer de abobrinha	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Tubérculos	Mandioqueijo (pão de queijo de mandioca)	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Leite e iogurte	Iogurte caseiro Vitamina de banana com iogurte caseiro	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Queijos	Base para patês com ricota	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Frango	Sanduíche Penélope de pão com peito de frango desfiado e beterraba.	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Peixes	Torta de sardinha com tomates e azeitonas	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Carnes	Hambúguer de carne moída com aveia	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Sucos/chás	Suco Shrek de couve maçã e laranja Suchá de capim cidreira com maracujá	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis

	Água aromatizada de hortelã, pepino e limão		
Macarrão	Macarrão primavera com brócolis, cenoura, azeite, abobrinha, iogurte natural e queijo ralado.	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Açúcar, Mascavo e Mel	Bolo de banana com casca e açúcar mascavo	120 minutos	
Sal ervas e especiaria	Sal de ervas e Gersal	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Pães	Pãozinho de espinafre	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Arroz	Brasileirinho; arroz com feijão, ovo e temperos.	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Leguminosas	Salada proteica de grão de bico	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis
Guloseimas nutritivas	Pipoca de microondas saudável feita no pacote de pão Refrigerante caseiro	120 minutos	Nutricionista: Daniela Cristina Martins Nonis

OBS: As oficinas culinárias serão realizadas quinzenalmente durante o período letivo e, os recursos financeiros serão provenientes da escola pública.

Fonte: NONIS, 2015.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sempre será um desafio influenciar, educar e reeducar crianças alimentarem de forma saudável visto que naturalmente são fascinadas por balas, doces e guloseimas e muitas são influenciadas por grupos de amigos a ingerir este ou aquele alimento, principalmente o industrializado, cada dia mais marcado com produtos excessivamente artificiais.

As crianças são “bombardeadas” pela publicidade, invadidas pela cultura norte-americana, onde o *fast food* as atrai e, ao contrário dos outros lugares onde elas se alimentam, no ambiente das oficinas culinárias as crianças terão permissão pra comer com os dedos, além de brincar enquanto comem.

A criatividade e o resgate do prazer de preparar o próprio alimento têm de ser reinventado nos tempos atuais, não pode ser um estorvo ou uma perda de tempo. Ensinar na prática as crianças o conhecimento a respeito dos alimentos e o quanto pode ser rápido, prático, saboroso e saudável prepará-lo, além de possibilitar o resgate de alimentos esquecidos na culinária brasileira irá também promover hábitos de vida saudáveis, com possibilidade de redução das doenças crônico-degenerativas.

REFERÊNCIAS

ALVES, R.. **Variações sobre o prazer**. 2 ed. São Paulo: Planeta, 2014.

BOOG, M.C.F. Educação nutricional: passado, presente e futuro. **Revista de Nutrição**, v.10, n.1, p.5-19, 1997.

BRASIL.Ministério da Saúde. **Série Temática “Os 10 Passos para a Alimentação Saudável**, Brasília, 2011. Acesso em 28/11/2014: Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=1444

BRASIL. Ministério da Saúde. **Regulamentação da comercialização de alimentos em escolas no Brasil: experiências estaduais e municipais**. Brasília: Ministério da Saúde; 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção á Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed.** Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

COSTA, A. G. M. et al. Avaliação da influência da educação nutricional no hábito alimentar de crianças. **Revista Instituto Ciências da Saúde**, v.3, n.27, p.238, 2009.

Brasil – IBGE [homepage on the Internet]. **Vamos Contar**. Ponto de encontro dos educadores - Brasil. Acesso em: 25 nov 2014. Disponível em: <http://vamoscontar.ibge.gov.br/apresentacao-vamos-contar>

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF 2008-2009**. Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos - Brasil [cited 2010 Agos 27]. Acesso em: 25 nov 2014
Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/imprensa/ppts/0000000108.pdf>

OLIVEIRA, F. **Medicina Alternativa, Mães e Filhos**. Belo Horizonte; Tarumã Editora, p.191-192, 2005.

OLIVEIRA, T. C. et al. Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. **Revista de Saúde Pública**, v. 44, n.6, p.996-1004, 2010.

JORGE, T. C.; PERES, S. P. B. A. Elaboração de recursos pedagógico-nutricionais para o programa de educação nutricional. **Nutrição Brasil**, v. 3, n. 4, p. 211-218, 2004.

KRAUSE. Alimentos, Nutrição e dietoterapia. Editora Elsevier, 12° edição. 2010. 1256p.

MANN, J.; TRUSWELL, S. A. **Nutrição Humana**. 3.ed. Tradução de Carlos Henrique Cosendey e outros. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MAHAN L.K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 12. ed. Tradução de Natalia Rodrigues Pereira et al. Rio de Janeiro: Elsevier, p.231–236, 2011.

RAMOS, M.; STEIN, L. M. Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. **Jornal de Pediatria**, v.76, n.3, p.1-3, 2000. Acesso em: 14/06/2015. Disponível em: <http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-S229/port.pdf>

TRICHES, R. M.; GIUGLIANI, E. R. J. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. **Revista Saúde Pública**, v.39 , n.4, p.541-54, 2005.