

## **A influência de oficinas culinárias na formação de hábitos alimentares na infância**

### **The influence of culinary workshops in the formation of food habits in first childhood**

DOI:10.34117/bjdv7n9-563

Recebimento dos originais: 07/08/2021

Aceitação para publicação: 01/09/2021

#### **Larissa Ferreira Barbosa**

Gastrônoma

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Endereço: Rua Luxemburgo, 44. Padre Miguel - Rio de Janeiro - RJ. CEP: 21875-130

E-mail: lareeferreira@gmail.com

#### **Carolina Pinto de Carvalho Martins**

Mestre em Ciências

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Endereço: Rua Comendador Pinto, 516 Bloco 02 Apto 805. Campinho - Rio de Janeiro

- RJ. CEP: 21341-370

E-mail: carolcarvalhomartins.5@gmail.com

#### **Tatiana Silveira Feijó Cardozo**

Doutora em Medicina Veterinária.

Professora Adjunta do Curso de Nutrição

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Endereço: Av. Carlos Chagas Filho, 373, CCS, Bloco J, Segundo andar, sala 14. Cidade

Universitária – Ilha do Fundão. Rio de Janeiro, RJ, CEP: 21941-902.

E-mail: tatiana.cardozo@nutricao.ufrj.br

#### **Mara Lima De Cnop**

Doutora em Nutrição

Professora Adjunta do Curso de Bacharelado em Gastronomia

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Endereço: Av. Carlos Chagas Filho, 373, CCS, Bloco J, Segundo andar, sala 22. Cidade

Universitária – Ilha do Fundão. Rio de Janeiro, RJ, CEP: 21941-902.

E-mail: maracnop@gmail.com

#### **Camila Pinheiro Coura**

Doutora em Nutrição

Professora Adjunta do Curso de Bacharelado em Gastronomia

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Endereço: Av. Carlos Chagas Filho, 373, CCS, Bloco J, Segundo andar, sala 22. Cidade

Universitária – Ilha do Fundão. Rio de Janeiro, RJ, CEP: 21941-902.

E-mail: camila.coura.gastronomia@nutricao.ufrj.br

## RESUMO

O conhecimento dos efeitos resultantes de hábitos alimentares infantis colabora para a importância das experiências gustativas na infância. A escola é um dos principais contextos sociais onde indivíduo se insere e é influenciado, tornando-se dessa forma um ambiente favorável às intervenções nutricionais. Foi realizada uma revisão bibliográfica com objetivo de associar as práticas de oficinas culinárias com os hábitos alimentares na primeira infância em instituições de ensino brasileiras. Assim foram identificadas sete publicações que utilizaram oficinas como intervenção com crianças nessa faixa etária. Constatou-se também que a temática é pouco abordada e que carece de pesquisas com resultados a longo prazo. Porém, três das publicações analisadas descreveram resultados positivos a curto prazo. Salientou-se que a escola é o ambiente promissor para ministrar as oficinas e que a primeira infância é a faixa etária mais adequada para esta atividade. Por fim, concluiu-se que a aplicação de oficinas culinárias em escolas brasileiras com crianças é eficiente quanto a influenciar os comportamentos alimentares para escolhas saudáveis.

**Palavras-Chave:** Gastronomia. Consumo Alimentar. Ensino. Oficinas culinárias.

## ABSTRACT

The knowledge about the effects resulting of children eating behavior favors important gustatory experience on childhood. The school is the main social context where the individual is influenced, becoming one favorable environment for nutritional interventions. It was used integrative review research with the objective to connect culinary practices workshops with the eating habits from the first grade at the Brazilian educational institutions, and then it was identified seven studies that used cooking classes as interventions with children at this age group. It was found that this subject lack of approach and needs studies with long term results. However, 3 analyzed publications got positives results in short term. Highlighted that the school is an ideal place to apply the workshops and that the age group more appropriate for the activity is the first grade. Lastly, it was concluded that the application of the cook classes at the Brazilian schools with children is efficient as to influence the eating behavior for healthy choices.

**Keywords:** Gastronomy. Food Consumption. Education. Culinary workshops.

## 1 INTRODUÇÃO

A temática da alimentação infantil vem sendo amplamente discutida nos últimos anos, em diversas áreas de conhecimento por abranger múltiplos aspectos. A noção das consequências instantâneas ou futuras da má alimentação contribui para o estudo da formação dos hábitos e aponta para a relevância do ato de comer na primeira infância. O hábito alimentar é construído a partir de uma gama de influências, dentre elas: genética, socioeconômica, cultural, étnica, religiosa, entre outras (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

Diz-se que o comportamento alimentar começa a ser formado antes do nascimento, na gestação, por meio da interação do feto com o líquido amniótico. Essa adaptação perdura na infância principalmente nos três primeiros anos de vida. Tal

comportamento será moldado por diversos fatores como família, amigos, escola e mídia (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

O comportamento alimentar infantil, além de ser importante para o desenvolvimento da criança, pode ser um fator contribuinte para a prevenção de doenças crônicas na vida adulta. Esse sofre influência direta da estrutura familiar, ou seja, as crianças tendem a cultivar padrões similares aos de seus pais, desse modo, a instituição familiar apresenta uma função de extrema importância na geração de hábitos saudáveis que dificilmente são modificados na fase adulta. Destaca-se ainda o papel da escola como agente transformador e influenciador da rotina alimentar na infância (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

A adoção da prática de oficinas culinárias dinamiza a construção do conhecimento acerca da alimentação e, conseqüentemente, influencia nas preferências alimentares. A mesma é interessante quando aplicada no ambiente escolar, pois a atividade culinária é parte do cotidiano de todos e engloba outros saberes, não se restringindo à reprodução de receitas, mas podendo desenvolver conceitos ligados ao ensino prático das ciências. Além disso, o ato de envolver-se no processo de transformação dos ingredientes pode incentivar o consumo (SILVA et al., 2014).

As escolas primárias se mostram um excelente cenário para apresentar a educação nutricional às crianças com pouca idade. É uma zona natural de desenvolvimento da temática, pois são uns dos principais contextos sociais onde os estilos de vida são moldados (FAO, 2005).

A partir das contextualizações apresentadas, o objetivo deste trabalho consiste em identificar a influência de oficinas culinárias na construção dos hábitos alimentares de crianças na primeira infância.

## 2 MÉTODO

A metodologia de pesquisa aplicada foi a Revisão bibliográfica, que pode ser desenvolvida com base em material pré-existente, constituído principalmente de livros e artigos científicos (GIL, 2002) “[...]é.”

A coleta de Dados foi realizada nas seguintes bases: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Scopus®, banco de dados de resumos e citações da Elsevier, nos últimos dez anos, perfazendo o período de 2010 a 2020.

Dessa maneira, foram elegíveis descritores nas línguas portuguesa e inglesa, de modo permutado, por meio de uma consulta ao DeCS (Descritores em ciências da saúde). Os descritores escolhidos foram organizados de acordo com o Quadro 1.

Quadro 1- Lista dos descritores utilizados na busca os dados para compor a revisão da literatura.

DECS		
Descritor (Português)	Descritor (Inglês)	Termos livres (Inglês e Português)
Culinária	Cooking	Arte Culinária, Arte de Cozinhar, Oficinas Culinárias
Oficinas Culinárias	Culinary Workshops	Oficina de Culinária, Aula de Culinária
Educação Alimentar e Nutricional	Food and Nutrition Education	Educação Nutricional, Educação Alimentar, Nutrition Education
Instituições Acadêmicas	Schools	Instituição Acadêmica, Escolas, Instituições de Ensino, Academic Institutions
Ensino Fundamental e Médio	Education, Primary and Secondary	Educação Básica, Educação Primária, Ensino Básico, Ensino Fundamental, Ensino Primário
Educação Pré-Escolar	Preschool Education	
Hábitos Alimentares	Food Habits	Hábitos Alimentares Saudáveis, Práticas Alimentares Saudáveis
Saúde Escolar	School Health	Saúde na escola

Foram desenvolvidos mecanismos para selecionar os estudos que seriam analisados ou descartados, pontuando de acordo com a relevância das informações contidas (Figura 1), podendo obter no máximo 5 (cinco) pontos. Os estudos que apresentaram pontuação superior a 3 (três) foram inseridos na revisão.

Figura 1 – Critérios de pontos estabelecidos para seleção da bibliografia incluída na amostra.

- |  |
|--|
| <p>1)O estudo é de Revisão? Se sim descartar; se não +1<br/>                 2)É realizado com crianças na primeira infância? Se sim +1 ponto; se não = 0<br/>                 3)Aplica oficinas culinárias como proposta de intervenção? Se sim +2 pontos; se não = 0<br/>                 4)Realizado em escolas brasileiras? Se sim +1 ponto; se não = 0</p> <p>Este questionário retorna uma pontuação em uma escala que vai de 0 a 5, de modo que a maior pontuação significa que o artigo avaliado tem uma qualidade metodológica melhor.<br/>                 Devem ser descartado artigos com pontuação menor ou igual a 3 pontos.</p> |
|--|

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Apenas sete artigos preencheram os critérios estabelecidos, três da região sudeste e dois da região centro-oeste e dois do sul do Brasil, sendo dois em creches públicas, três em escolas públicas e um em escola particular. Todos abordaram o uso de oficinas culinárias como estratégia de intervenção e educação alimentar no contexto escolar com crianças com idade entre zero e quinze anos, incluindo educadores e familiares. Dois artigos mencionam a intervenção culinária a ser realizada, porém não a implementaram. A tabela 1 apresenta as intervenções citadas.

Tabela 1. Resumo da bibliografia selecionada

<b>Autor/Ano</b>	<b>Local</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Público-alvo</b>	<b>Intervenção</b>	<b>Principais resultados</b>
Pimenta e Rodrigues (2011)	Goiânia/ GO	Valorizar o meio ambiente, propondo pequenas mudanças ao longo de processo educativo com implantação da educação ambiental.	Pré-escolares e escolares (3-9 anos), pais e profissionais de uma escola pública municipal	Conhecimento, cultivo e consumo de diversas plantas, reciclagem de resíduos sólidos, oficinas culinárias com a utilização dos alimentos colhidos na horta.	O projeto horta contribuiu para o ensino e aprendizagem, promovendo novos hábitos alimentares ,levando ao consumo frequente de hortaliças pelos alunos e inserção de uma consciência ambiental e sustentável.
Pereira e Sarmento (2012)	Distrito Federal/DF	Avaliar a influência de uma oficina culinária na melhora da aceitação de alimentos saudáveis por pré-escolares de uma escola particular do Distrito Federal	Pré-escolares (5-7 anos) de uma escola particular	Oficinas culinárias	A oficina de culinária desenvolvida na escola foi efetiva como ferramenta de ensino para estimular a adoção de práticas alimentares saudáveis.
Juzwiak (2013)	Santos/SP	Legitimar o uso dos contos de fadas como ferramenta de educação nutricional e alimentar.	Pré-escolares e escolares	Uso dos contos de fadas para tratar a educação nutricional de forma lúdica colocando em prática: produção de alimentos (horta), oficina culinária, visita à feira livre, degustação, dramatização, produção artística, produção linguística.	Os contos de fada tradicionais são ferramentas simples que permitem que pais, educadores e nutricionistas explorem inúmeros conceitos sobre alimentação e nutrição de forma lúdica e integrando diversas áreas do conhecimento.
Pereira et al (2013)	Paraty/ RJ	Monitorar o estado nutricional de pré-escolares.	Pré-escolares (2-4 anos) de uma creche pública, pais e equipe da creche.	As atividades de educação nutricional foram reconhecer e conhecer os alimentos, oficinas culinárias, visita a um hortifrutigranjeiro e teatro de fantoches com alimentos como personagens.	Verificou-se melhoria nos perfis antropométricos, hematológico e dietético. Necessidade de aumentar o tempo de educação nutricional e monitoramento de resultados.

Azeredo e Sá (2013)	Niterói/RJ	Relatar a experiência de implementação das ações preconizadas pela política Nacional de Nutrição visando a educação Nutricional de pré-escolares em creche no Rio de Janeiro.	Pré-escolares (0-6 anos) e profissionais de uma creche pública	Preparação estrutural e dos profissionais; oficinas visando a educação nutricional.	Realizaram-se modificações estruturais, físicas, de recursos humanos e elaboração de atividades por meio de ações lúdicas, além de cardápios planejados em conformidade com a prática alimentar saudável pensando-se na sociointeração para a apresentação de diversos grupos alimentares como frutas e hortaliças.
Silva et al (2013)	Criciúma/SC	Avaliar o estado nutricional, aptidão e atividade física no início e no final do programa de educação nutricional e intervenção em atividade física em comparação com um grande controle.	238 estudantes (6-11 anos)	A educação nutricional ocorreu uma vez por semana com duração de 50 min. Dezoito tópicos foram abordados. O conteúdo foi entregue por meio de palestras, filmes ludopedagógicos atividades e preparo de lanches pelos alunos.	Foram encontradas mudanças significativas no percentil de IMC e no estado nutricional dos participantes que fizeram parte do grupo intervenção com a presença das atividades educativas extracurriculares. Observou-se maior redução do percentual de IMC no grupo intervenção e melhora estado nutricional.
Schuh et al (2017)	Rio Grande do Sul	Avaliar a eficiência de uma intervenção destinada a aprimorar o conhecimento sobre a escolha de alimentos no ambiente escolar.	Crianças e Adolescentes (5-15 anos)	Durante 8 meses as atividades de intervenção (seminários e workshops) ocorreram mensalmente na sala de multimídia ou quadra de esportes das escolas. Todas as atividades foram oferecidas em diferentes turnos e horários escolares para que todos os alunos de todas as turmas pudessem participar.	Espera-se que, após o estudo, as crianças aumentem o consumo de alimentos frescos, reduzam o consumo excessivo de alimentos açucarados e processados, e reduzam as horas gastas em atividades sedentárias.

Os estudos utilizaram práticas multicomponentes e as intervenções se deram, em sua maioria, pela implementação de ações relacionadas à educação nutricional para estimular hábitos alimentares saudáveis, bem como modificações no cardápio de uma das instituições. Pereira e Sarmiento (2012) foram os únicos a apresentar uma metodologia pautada apenas em oficinas como intervenção. Em contraponto, o trabalho de Juzwiak (2013) se apresentou como a sugestão mais ampla, fazendo dos contos de fada uma ferramenta intervencionista através de oficinas, visita às feiras livres, cultivo de uma horta e peças de teatro. O mesmo trabalho apresentou maneiras de relacionar o aprendizado sobre alimentação às demais disciplinas da grade escolar. A literatura aborda que o objetivo das intervenções que envolvem a culinária é combater os maus hábitos alimentares, estas devem ser umas das alternativas, ao invés de ser o único programa intervencionista (SEELEY et al., 2010).

Em um estudo recente com o tema “Eficácia de uma intervenção multicomponente para melhorar a implementação de uma política de cantina saudável em escolas australianas”, Nathan et al. (2016) concluiu que uma intervenção multicomponente se mostrou eficaz em melhorar a situação das escolas primárias, por meio de políticas de cantina saudável.

Poucos estudos da amostra apontaram o tempo de implementação da intervenção. No estudo de Juzwiak (2013) por exemplo, por se tratar de sugestão de intervenção, não aborda o tempo necessário para a implantação ou coleta de dados, nem mesmo a duração das oficinas. Já no estudo de Schuh et al. (2017), os autores descrevem as atividades educativas a serem realizadas com detalhes e a cronologia para sua execução, contudo, por se tratar de uma publicação de design e protocolo de um ensaio clínico randomizado não apresenta resultados.

O relato de Azeredo e Sá (2013), mesmo se tratando de uma intervenção consolidada, não demarcou o período em que a mesma foi implantada. Já nos estudos longitudinais, a coleta de dados de Pereira e Sarmiento (2012) durou aproximadamente um mês e meio, a oficina em si foi ministrada em um único dia. Pimenta e Rodrigues (2011) utilizaram cinco meses para o processo de intervenção, seguido do estudo de Pereira et al. (2013), com seis meses, e o período mais longo relatado foi o adotado por Silva et al. (2013), com sete meses de duração.

Em artigo de revisão sistematizada realizada por Mikkelsen et al. (2014) observou-se que seis das intervenções multicomponentes mostraram aumento

significativo do consumo de frutas e verduras, mas essa mudança só foi nítida após um ano da implantação da intervenção.

Os estudos longitudinais apresentaram resultados mais evidentes e quantificados que os transversais e descritivos, sendo os conduzidos por Pereira et al. (2013) e Silva et al. (2013) os que apresentaram resultados favoráveis mais consistentes de melhora da saúde das crianças. De acordo com Fontenelles et al. (2009) a diferença entre os dois tipos de estudos é que um analisa um curto período de tempo e o longitudinal abrange uma parcela maior de tempo, podendo realizar uma análise do antes e depois da implantação das intervenções.

O público-alvo das oficinas pode se restringir aos escolares ou incluir na intervenção a participação de familiares e pessoas que estão presentes no contexto escolar com a finalidade de que esses entendam o objetivo das intervenções e sejam facilitadores dos resultados. As merendeiras, a fim de estimular um modo de preparo mais saudável das refeições, os professores e/ou toda a equipe pedagógica, informando sobre os objetivos do projeto, apresentando os resultados obtidos pela avaliação, e advertindo sobre a influência que o mesmo detém para a formação dos hábitos alimentares dos escolares.

Segundo resultados do estudo piloto realizado por Sirikulchaynonta et al. (2010) com objetivo de avaliar a influência da utilização de experiências com alimentos sobre o consumo de frutas, legumes e verduras em crianças do Jardim de infância, consideraram que a inclusão de aulas de educação nutricional e instrução saudável no currículo escolar combinado com apoio social de professores e famílias, poderiam melhorar e sustentar o hábito de consumir frutas e verduras. Silva et al. (2013) concluíram que as intervenções extracurriculares, aliadas as intervenções curriculares, surtiram efeitos capazes de melhorar o estado nutricional dos participantes do estudo.

Ainda sobre a participação de influenciadores das crianças nas intervenções, o estudo de Gorelick e Clark (1985) também envolveu a participação de docentes. Os mesmos, antes da atividade, participaram de uma reunião com os diretores dos jardins de infância, e receberam instruções de como aplicar a proposta. Os objetivos básicos do projeto foram numerados e cada atividade a ser desempenhada foi demonstrada. Ou seja, os educadores conheceram os objetivos do projeto antes de transmitirem os conhecimentos aos alunos, de modo que a atividade passou a ser ministrada visando alcançar os resultados esperados.

Entre as ações educativas desenvolvidas nos estudos com o intuito de despertar o interesse das crianças no alimento saudável encontram-se, principalmente, as oficinas culinárias, atividades sensoriais, a contação de histórias, exibição de vídeos, excursões à feiras de alimentos, gincanas e jogos, plantio de hortas orgânicas, entre outros.

Pimenta e Rodrigues (2011) utilizaram o plantio de hortas, como veio a ser sugerido por Juzwiak (2013), no trabalho de educação alimentar. As mudas selecionadas foram as de alface, das espécies lisa, crespa verde e crespa rocha, salsinha, cebolinha e brócolis, além da sementeira de espinafre, rabanete e beterraba. Antes da atividade de plantio, no espaço da horta, foram apresentadas aos alunos as mudas e as sementes que iriam ser plantadas para que pudessem relacioná-las às hortaliças que posteriormente seriam colhidas e consumidas. Os autores concluíram que os resultados foram positivos, houve mudanças alimentares e aumento do consumo diário de hortaliças pelos alunos e seus pais que relataram que passaram a consumir mais hortaliças devido às cobranças dos filhos.

Podemos observar inclusive que interferências nutricionais aplicadas na pré-escola melhoram não apenas o estilo de vida das crianças, mas também traz mudanças benéficas nos costumes de seus progenitores quanto ao planejamento da alimentação de seus filhos, inclusive de seus próprios hábitos alimentares (HU et al., 2009).

Em estudo de caso realizado por Silva et al. (2014) julgou-se que o apoio dos familiares à escolha das crianças, depois da participação de atividades de educação alimentar, pode surtir efeito positivo relativo à alimentação para toda a família. Desse modo, ao expandir as intervenções aos familiares e educadores, amplia-se o campo atingido pelos resultados e potencializam-se os efeitos com as crianças, pois as mesmas serão apoiadas e verão modificações dentro de seus próprios lares.

Segundo Pimenta e Rodrigues (2011) é importante ressaltar que, entre a alimentação adequada, sua aceitação e o entendimento de que esta é a melhor opção, há uma grande distância que certamente é diminuída quando a criança tem a oportunidade de acompanhar o desenvolvimento do próprio alimento.

Pereira et al. (2013) escolheram as atividades “reconhecendo” e “conhecendo” os alimentos. No primeiro (“reconhecendo”), o objetivo foi conhecer e listar os alimentos com os quais as crianças possuíam familiaridade; no segundo (“conhecendo”), o objetivo foi apresentar novos alimentos para que as crianças descobrissem seus aspectos sensoriais, como cor, textura e sabor. As crianças realizaram duas oficinas de preparação de receitas. Complementando as ações de nutrição, as crianças visitaram um

hortifrutigranjeiro da região e assistiram à apresentação de um teatro de fantoches, cujos personagens eram os alimentos. As atividades foram realizadas quinzenalmente, com duração de quinze a vinte minutos durante os horários de recreação. Também foram realizadas modificações no cardápio, atividades pedagógicas e palestras com os pais dos alunos.

As coletas de dados dos estudos longitudinais de Pereira et al. (2013) e Silva et al. (2013) incluíram duas avaliações do estado nutricional dos pré-escolares, uma no momento diagnóstico e outra meses após as atividades educativas com o intuito de quantificar melhor seus resultados. Assim como Taddei et al. (2000) que observaram significativas mudanças nos perfis antropométricos, bioquímicos e dietéticos após os seis meses de intervenção, com melhora em todos os parâmetros, considerando este período suficiente para estudos deste tipo.

A culinária foi a atividade educativa que mais interessou as crianças, como solução para a baixa aceitação das frutas, no estudo de Azeredo e Sá (2013), e por exemplo, foram realizadas preparações de sorvete de pinha, vitamina de morango, oficina de barrinha de banana, e suco de frutas com clorofila. Ainda foram ministradas oficinas de pastas de espinafre, de cenoura, bandejas de canapés em formato de animais, jogo de saúde, preparação de bolo de granola e agrião, pizza de inhame e muçarela no palito e uma mandala de leguminosas. Os autores acharam importante a modificação estrutural da creche e a capacitação do pessoal como merendeiras e equipe pedagógica, além da aplicação das oficinas. Pereira e Sarmiento (2012) adotaram uma metodologia com uma pesquisa prévia e identificaram o agrião como a hortaliça mais problemática em termos de preferência e consumo dos escolares, sendo assim, as preparações foram escolhidas objetivando despertar o interesse das crianças na hortaliça. A oficina teve três momentos: Conhecendo o agrião; Realização de receitas com o agrião (pizza de agrião com queijo e presunto, bolo de agrião, suco de agrião, maçã e abacaxi e suco de agrião, laranja e maçã); e Degustação das preparações.

A experiência conduzida por Pereira e Sarmiento (2012) interferiu de maneira positiva, influenciando na redução da aversão inicial à hortaliça, sendo que 85% afirmaram gostar da atividade e 64,7% pediram a hortaliça na sua casa, reforçando as conclusões de Pimenta e Rodrigues (2011) e Hu et al. (2009).

Segundo Juzwiak (2013), faz-se necessária uma reflexão sobre a importância da incorporação de temas de alimentação e nutrição no currículo escolar, relacionando-os ao cotidiano das crianças e fortalecendo a interação entre as instituições de ensino e a família.

As creches e escolas, ou seja, locais destinados aos pré-escolares são um bom cenário para implementar ações de educação nutricional e as oficinas culinárias obtiveram uma boa aceitação das crianças, mudando o percentual de rejeição dos alimentos. Porém, para que ocorram atividades de educação nutricional é necessária uma atuação gerencial em diversos aspectos como a preparação do espaço físico, dos profissionais da instituição e também dos familiares dos alunos.

#### **4 CONCLUSÃO**

A revisão comprova que a realização de oficinas culinárias gera resultados positivos quanto à alimentação infantil em curto prazo. Entretanto, os estudos coletados não fizeram uma análise dos dados a longo prazo para comprovar se de fato, as preferências ou redução de aversões a determinados alimentos permanecem. Dessa maneira, há a necessidade de mais pesquisas que analisem a influência das oficinas por um tempo prolongado em escolares e que demonstrem resultados mais expressivos.

A análise das metodologias demonstrou que na busca por resultados mais consistentes na aplicação das oficinas deve-se preparar todo o contexto social em que a criança está inserida, de maneira que a equipe pedagógica e família também participem das atividades. Sendo assim, a escola se apresentou como um ambiente viável para aplicação das intervenções e a faixa etária escolhida é a mais propícia para haver modificações comportamentais.

As oficinas se mostraram uma intervenção efetiva com grande potencial, gerando modificações no comportamento alimentar infantil, no entanto, ainda são pouco exploradas nas escolas brasileiras, que não apresentam disciplinas com conteúdo similar, validando a importância de conhecimentos nessa área, como ocorre em escolas de outros países.

## REFERÊNCIAS

AZEREDO, Elizabeth Azevedo de; SÁ, Selma Petra Chaves. Educação nutricional com pré-escolares em creche baseado no pensamento sociointeracionista: relato de experiência. **Revista de Enfermagem UFPE**, Recife, v. 7, n. 12, p.7247-7253, 2013.

FAO, Food And Agriculture Organization Of The United Nations -. Nutrition Education in Primary Schools: a planning guide for curriculum development. 2005. Disponível em: <<http://www.fao.org/docrep/009/a0333e/a0333e00.htm>>. Acesso em: 10 nov. 2016.

FONTELLES, Mauro José et al. **Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa**. 2009. Disponível em: <[https://cienciassaude.medicina.ufg.br/up/150/o/Anexo\\_C8\\_NONAME.pdf](https://cienciassaude.medicina.ufg.br/up/150/o/Anexo_C8_NONAME.pdf)>. Acesso em: 15 jun. 2017.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GORELICK, Molly C.; CLARK, E. Audrey. Effects of a Nutrition Program on Knowledge of Preschool Children. **Journal Of Nutrition Education**, California, v. 17, n. 3, p.88-92, 1985.

HU, Chuanlai et al. Evaluation of a kindergarten-based nutrition education intervention for pre-school children in China. **Public Health Nutrition**, [s.l.], v. 13, n. 02, p.253-260, 4 ago. 2009. Cambridge University Press (CUP). <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980009990814>.

JUZWIAK, Claudia Ridel. Era uma vez...um olhar sobre o uso dos contos de fada como ferramenta de educação alimentar e nutricional. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 17, n. 45, p. 473-484, 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832013000200019&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832013000200019&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 17 jun. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832013000200019>.

MIKKELSEN, Mette V et al. A systematic review of types of healthy eating interventions in preschools. **Nutrition Journal**, Copenhagen, v. 56, n. 13, p.1-19, 2014.

NATHAN, Nicole et al. Effectiveness of a multicomponent intervention to enhance implementation of a healthy canteen policy in Australian primary schools: a randomised controlled trial. **International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity**, [s.l.], v. 13, n. 1, 7 out. 2016. Springer Nature. <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-016-0431-5>.

PEREIRA, Alessandra da Silva et al. Estado nutricional de pré-escolares de creche pública: um estudo longitudinal. **Caderno de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p.140-147, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cadsc/v21n2/07.pdf>>. Acesso em: 13 maio 2017.

PEREIRA, Marianna Nunes; SARMENTO, Carla Tavares de Moraes. Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola - doi. **Universitas: Ciências da Saúde**, [s.l.], v. 10, n. 2, p.87-94, 17 dez. 2012. Disponível em:

<<https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/view/1542>>.

Acesso em: 12 maio 2017.

PIMENTA, José Carlos; RODRIGUES, Keila da Silva Maciel. Projeto horta escola: ações de Educação Ambiental na escola Centro Promocional Todos os Santos de Goiânia (GO). In: II SEAT – Simpósio de Educação Ambiental e Transdisciplinaridade. Goiânia, GO, 2011.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 21, n. 6, p. 739-748, Dez. 2008 .

SEELEY, Annie; WU, Michelle; CARAHER, Professor Martin. Should we teach cooking in schools? A systematic review of the literature of school-based cooking interventions. **Journal Of Heia**. Londres, p. 10-18. fev. 2010. Disponível em: <<http://openaccess.city.ac.uk/7878/1/JHEIA17-1-2.pdf>>. Acesso em: 06 jun. 2017.

SILVA, Giselia A.P.; COSTA, Karla A.O.; GIUGLIANI, Elsa R.J.. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. *J. Pediatr. (Rio J.)*, Porto Alegre , v. 92, n. 3, supl. 1, p. 2-7, Jun. 2016 .

SILVA, 2013

SILVA, Margareth Xavier da et al. **Nutrição escolar consciente: oficinas de culinária para alunos do ensino fundamental das escolas públicas do município de Duque de Caxias/RJ**. 2014. Disponível em: <[http://www.nutes.ufrj.br/coloquio/Arquivo/Bezerra\\_Margareth.pdf](http://www.nutes.ufrj.br/coloquio/Arquivo/Bezerra_Margareth.pdf)>. Acesso em: 17 maio 2017.

SIRIKULCHAYANONTA, Chutima et al. Using food experience, multimedia and role models for promoting fruit and vegetable consumption in Bangkok kindergarten childrenndi\_14. **Journal Compilation © 2010 Dietitians Association Of Australia: Nutrition & Dietetics**. Austrália, p. 97-101.2010.

SCHUH, Daniela Schneid et al. Healthy School, Happy School: Design and Protocol for a Randomized Clinical Trial Designed to Prevent Weight Gain in Children. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* [online]. 2017, v. 108, n. 6 [Acessado 1 Setembro 2021] , pp. 501-507. Disponível em: <<https://doi.org/10.5935/abc.20170072>>. ISSN 1678-4170. <https://doi.org/10.5935/abc.20170072>.

TADDEI, José Augusto de Aguiar Carrazedo et al. Breastfeeding training for health professionals and resultant changes in breastfeeding duration. *Sao Paulo Medical Journal* [online]. 2000, v. 118, n. 6 [Accessed 30 August 2021] , pp. 185-191. Available from: <<https://doi.org/10.1590/S1516-31802000000600007>>. Epub 07 Dec 2000. ISSN 1806-9460. <https://doi.org/10.1590/S1516-31802000000600007>.