

## OFICINA DE LANCHES SAUDÁVEIS COMO PROMOTOR DE AUTONOMIA DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO

**MARINA BERNEIRA DA SILVA<sup>1</sup>; CAMILA DOS SANTOS CRUZ<sup>2</sup>; HELENA OHANA MOSQUEIRA MARINHO<sup>3</sup>; OREMA CENÍ CORRÊA PEREIRA XAVIER<sup>4</sup>; CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELLI<sup>5</sup>; ELISA DOS SANTOS PEREIRA<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – marinaberneiras@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – m1c4cruz@gmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas – ohanamosq@hotmail.com

<sup>4</sup> Universidade Federal de Pelotas – pereiraorema@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal de Pelotas – chirle.oliveira@ufpel.edu.br

<sup>6</sup> Universidade Federal de Pelotas – lisaspereira@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza que o acesso da população a informações de qualidade em relação à escolhas alimentares saudáveis seja uma peça fundamental para a melhoria dos padrões alimentares existentes (MACHADO et al., 2022). As questões simbólicas, culturais e identitárias e as práticas alimentares cotidianas da população podem influenciar a criação de políticas públicas (AMBROSI; GRISOTTI, 2022) ou vice-versa.

Uma das orientações mais importantes do Ministério da Saúde, relacionado à alimentação saudável foi o Guia alimentar para a população brasileira (AMBROSI; GRISOTTI, 2022; BRASIL, 2014). Ele ficou amplamente conhecido por ampliar o paradigma de alimentação saudável, levando em conta, além de aspectos biológicos, os impactos socioculturais e ambientais gerados por diferentes padrões alimentares, além de incentivar a promoção da autonomia individual para escolhas alimentares saudáveis (GABE; JAIME, 2020). Ele sugere que a alimentação seja baseada em alimentos *in natura* ou *minimamente processados*, e nas preparações culinárias feitas com esses alimentos em detrimento de alimentos ultraprocessados (GABE; JAIME, 2020).

Em adição, culinária saudável consiste em preparar refeições utilizando majoritariamente alimentos *in natura* ou *minimamente processados* e ingredientes culinários, tais como sal, açúcar, óleos e gorduras em pequenas proporções (OLIVEIRA; CASTRO, 2022). Neste sentido, uma atividade nomeada de “Oficina Culinária de Lanches Saudáveis” foi desenvolvida dentro da Semana Acadêmica do Curso de Nutrição 2023 a partir da parceria entre o Curso Superior de Nutrição e o Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, com o objetivo de agregar aos alunos da nutrição conhecimentos práticos acerca de preparos saudáveis e técnicas que possam corroborar com sua atuação profissional futuramente.

Dessa forma, o objetivo deste resumo é relatar o desenvolvimento de uma oficina culinária para incentivar a alimentação saudável entre nutricionistas e estudantes de nutrição, bem como promover autonomia culinária na sua atuação profissional, além de aumentar seu repertório culinário para agregar conhecimento aos seus futuros pacientes.

### 2. METODOLOGIA

O desenvolvimento da oficina foi realizado em 5 etapas: seleção das receitas a serem realizadas, confecção das fichas técnicas de preparo e lista de compras, desenvolvimento do e-book de receitas disponibilizado aos alunos, pré-preparo das

receitas e finalmente, aula demonstrativa para os inscritos na oficina com degustação dos preços realizados.

Primeiramente, foi realizada uma reunião com o Diretório Acadêmico da Nutrição e Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia onde foram buscadas receitas que pudessem ser preparadas no tempo disponibilizado, que condissem com a ideia inicial da oficina de ensinar receitas saudáveis, fáceis e com ingredientes acessíveis e de baixo custo. Desses, foram escolhidas 4 receitas para serem feitas durante a Aula Show, além de outras 4 que fariam parte do e-book.

Após selecionadas as receitas, foram elaboradas as fichas técnicas de preparo, indicando os ingredientes, peso *per capita*, peso bruto, peso líquido e o custo de cada preparo. A partir dessa etapa, foi desenvolvido o e-book de receitas no aplicativo Canva, onde foram listados todos os ingredientes de cada receita em gramas e em medidas caseiras, a forma e o tempo de preparo, o rendimento, o valor energético e os macronutrientes. Previamente ao dia da oficina o e-book foi disponibilizado por e-mail aos participantes inscritos.

Para o cálculo de valor energético e macronutrientes foi utilizado o aplicativo Guia Nutri, ao qual utiliza a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO) (NEPA, 2011) como referência, desenvolvido para smartphones. O cálculo foi realizado considerando a receita inteira e dividido pelo número de porções de rendimento para obter os valores por porção. Para avaliar o custo da preparação, foi realizada uma pesquisa de preço dos ingredientes no mercado local.

Completadas todas essas etapas, no dia anterior à oficina foram adquiridos todos os ingredientes e utensílios descartáveis necessários e a equipe se reuniu no Laboratório de Aula Show da Faculdade de Nutrição para realizar o pré-preparo das receitas que compunham. A equipe contou com 6 pessoas, sendo uma professora do Curso de Nutrição, uma professora do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, três alunas do Curso de Nutrição, sendo duas delas membro do Diretório Acadêmico da Nutrição, e uma aluna do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia.

A Oficina Culinária de Lanches Saudáveis foi realizada durante a Semana Acadêmica da Nutrição 2023, concomitante às palestras programadas, com duração de 4 horas. As receitas foram executadas pela Profa. Dra. Chirle Raphaelli com auxílio da equipe no Laboratório de Aula Show e todos os preparos e o andamento do processo foi registrado a partir de imagens e vídeos. Ao final da oficina, todos os presentes puderam degustar os lanches saudáveis que foram preparados.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionadas 8 receitas que compuseram o e-book (Figura 1), descritas a seguir: Bolo de Maçã, Pão Colorido com Beterraba, molho grego Tzatziki, Granola, Bolo de Banana e Cacau, Requeijão e Snack de Sementes. As receitas foram escolhidas atendendo aos critérios listados anteriormente de tempo de preparo, complexidade e custo. A oficina ocorreu como planejado, com a presença de 10 alunos e um nutricionista dos 14 inscritos. Os alunos tiveram uma boa interação com a equipe, foram participativos e demonstraram entusiasmo e satisfação com a atividade. Houve uma excelente troca entre alunos e equipe tornando o projeto, além de uma oficina de lanches saudáveis, um espaço para sanar dúvidas sobre condições especiais como substituições de ingredientes para vegetarianos, celíacos, intolerantes à lactose.

Das 8 receitas, 4 foram demonstradas no dia 29 de agosto de 2023 (Figura 2). A granola, mesmo sendo preparada no dia anterior, foi servida num saquinho plástico no início da oficina. Toda a forma de preparo dela foi explicada para os participantes. As opções de substituição para alguns ingredientes como grãos e os benefícios de cada um foram comentados. Inicialmente os ingredientes da granola são misturados com óleo de soja ou outro para agregá-los formando grumos, em seguida são secos no forno e/ou na frigideira com uso de temperatura amena. Usou-se mel, mas foi sugerido também outras maneiras de adoçar.



**SEMANA ACADÉMICA NUTRIÇÃO UFPEL 2023**

**E-BOOK DE RECEITAS OFICINA DE LANCHES SAUDÁVEIS**

**PÃO COLORIDO**

**INGREDIENTES**

- 4 e 1/2 xícaras de farinha de trigo (600g)
- 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo integral (400g)
- 1/2 xícara de óleo de soja (80ml)
- 1 beterraba
- 2 colheres de sopa de fermento biológico (28g)
- 1 colher de sopa de sal (3g)
- 1 ovo
- 1 poté de iogurte natural (170g)
- 1 xícara de água morna (240ml)

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

- 0 kcal
- 0g de carboidratos
- 0g de proteínas
- 0g de lipídios

**MODO DE PREPARO**

- Organize os utensílios e ingredientes.
- Descasque a beterraba e bata com um pouco de água e adicione ao pão.
- Aqueça a água e ative o fermento com uma colher de sopa de farinha.
- Misture os ingredientes secos, faça uma cova e despeje os ingredientes úmidos ao centro. Pode adicionar mais água para deixar a massa em ponto para cozer.
- Couve bem por pelo menos 30 minutos e molde bolinhas de 30 g.
- Deixe crescer e assar em forno a 180°C.

**TEMPO DE PREPARO** 0 minutos  
**RENDIMENTO** 0 porções  
**TEMPERATURA DO FORNO** 0°C

**Figura 1.** Imagens do e-book elaborado para a oficina. A) Capa do e-book B) Receita de pão colorido com as informações nutricionais C) Modo e informações de preparo do pão colorido.



**Figura 2.** Preparos elaborados no dia da oficina. A) Pão colorido B) Bolo de maçã C) Granola doce D) Tzatziki

O pão colorido deu início aos preparos pela necessidade de fazer o processo de fermentação, molde e assamento. Neste preparo foi possível mencionar diversas formas de agregar compostos bioativos, cores e diferentes sabores a mesma massa feita com farinha integral e farinha de trigo branca. As opções sugeridas para substituição da farinha de trigo foram aveia em flocos e farinha de centeio; para substituição da beterraba sugeriu-se espinafre, cenoura e abóbora; foram explicadas as formas de preparo com cada uma das substituições. Além disso, foi dada a sugestão de retirar os ovos e o iogurte para um preparo mais econômico e para possíveis restrições alimentares.

Em seguida iniciou-se o preparo do Tzatziki, um molho/patê típico da culinária da Grécia, feito com iogurte, pepino, com um sabor acentuado de alho. Para o preparo há a necessidade de fazer o processo de drenagem do soro do iogurte

natural para deixá-lo bem sequinho e ser usado como patê para acompanhamento do pão colorido.

Enquanto isso, foi preparado o Bolo de Maçã sem açúcar utilizando uva passa como forma de adoçar a massa. Também foram sugeridas outras maneiras de adoçar com damasco, tâmaras, banana madura ou frutas cristalizadas trituradas na massa e as maneiras de uso de cada uma.

Ao final das atividades da oficina culinária, todos os participantes apresentaram enorme satisfação com o conteúdo abordado, inclusive mencionando a futura reprodução das receitas do e-book em âmbito domiciliar.

Ações de extensão pautadas em oficinas culinárias são muito eficazes para a construção e consolidação do conhecimento sobre alimentação saudável como forma de promoção de saúde no ambiente profissional (RIBEIRO; MAGALHÃES, 2022) e, para os futuros profissionais nutricionistas, será uma forma de autonomia na conduta profissional.

#### **4. CONCLUSÕES**

Concluímos que o objetivo de aproximar os futuros nutricionistas da prática culinária pertinente à profissão foi cumprida com êxito, despertando interesse na área e proporcionando novos conhecimentos com relação aos alimentos, elementos essenciais à nossa atuação. Porém, acreditamos que seja válida a realização de mais edições da Oficina Culinária de Lanches Saudáveis, com um maior número de participantes para que mais receitas possam ser apresentadas, focando também em receitas que abordem restrições alimentares.

#### **5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**AMBROSI, Claudia; GRISOTTI, Márcia. O Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB): uma análise à luz da teoria social. Ciência & Saúde Coletiva.** [S.I.]: scielo . , 2022.

**BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira.** [S.I: s.n.], 2014.  
Disponível em: <[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)>.

**GABE, Kamila Tiemann; JAIME, Patricia Constante. Práticas alimentares segundo o Guia alimentar para a população brasileira: fatores associados entre brasileiros adultos, 2018. Epidemiologia e Serviços de Saúde.** [S.I.]: scielo . , 2020.

**MACHADO, Rafaela et al. Oficina educativa para profissionais da Atenção Primária à Saúde como estratégia para promover alimentação complementar saudável no Acre, Amazônia brasileira. Saúde em Debate.** [S.I.]: scielo, 2022.

**OLIVEIRA, Mariana Fernandes Brito de; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. Autonomia culinária: um modelo conceitual multinível de culinária doméstica saudável. Cadernos de Saúde Pública,** v. 38, n. 4, p. 1–17, 2022.

**RIBEIRO, Rita de Cássia; MAGALHÃES, Carolina Fádel Viana. Oficinas culinárias como estratégia de capacitação de merendeiras de escolas públicas. Interfaces - Revista de Extensão da UFMG,** v. 10, n. 1 SE-Artigos, 30 jul. 2022. Disponível em: <<https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistinterfaces/article/view/26830>>.