

OFICINA DE PREPARAÇÕES SEM AÇÚCAR PARA MERENDEIRAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DO MUNICÍPIO DE MORRO REDONDO, RS

CATHARINA SCHIDA¹; ELISA DOS SANTOS PEREIRA², CHIRLE DE OLIVEIRA RAPHAELLI³; TATIANE KUKA VALENTE GANDRA⁴

¹*Universidade Federal de Pelotas – catharina.schida@ufpel.edu.br*

²*Universidade Federal de Pelotas – lisaspereira@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – chirle.oliveira@ufpel.edu.br*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – tkvgandra@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Recentemente, foi reformulada a legislação do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), instituindo a Lei nº 11.947/2009, a qual incorpora o desenvolvimento sustentável, a educação alimentar e nutricional, e o respeito à cultura alimentar nas suas diretrizes, além de propor uma alimentação saudável e adequada no ambiente escolar (PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA, 2023).

A elaboração dos cardápios constitui a principal ação, ligada efetivamente à alimentação escolar, e vai encontro de tais diretrizes. Todos os parâmetros propostos no PNAE estão diretamente linkados à orientação de aquisição de alimentos de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014). Assim, é proibida a oferta de preparações culinárias contendo alimentos ultraprocessados e, também, a adição de açúcar, de mel ou de adoçante em alimentos ou bebidas para escolares menores de três anos (BRASIL, 2023).

Neste sentido, é essencial que se usem técnicas culinárias como forma de agregar sabor às preparações, ou uso de ingredientes substitutos do açúcar, para garantir a aceitabilidade dos cardápios da alimentação escolar (TEIXEIRA et al., 2022). Também, para que uma intervenção seja efetiva, recursos educacionais adotados devem ser problematizadores e eficazes, para promoverem aprendizado e reflexão sobre a alimentação, diálogo, trabalho em equipe e desenvolvimento de habilidades culinárias (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2021). Com base nestas considerações, o objetivo deste trabalho foi relatar a experiência de um treinamento realizado para merendeiras da rede municipal de educação da Prefeitura Municipal de Morro Redondo, RS através de uma conversa sobre técnicas culinárias e de uma oficina culinária de elaboração de preparos saudáveis.

2. METODOLOGIA

Morro Redondo, RS, possui uma população de 6.046 habitantes, com 620 alunos matriculados no Censo escolar de 2021, possui 5 escolas municipais sendo 2 de educação infantil. Conta com 15 merendeiras para o preparo das refeições da alimentação escolar.

Por demanda do município, o projeto Gastronomia em Extensão, do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, planejou uma ação de educação alimentar e nutricional por meio de uma conversa sobre técnicas culinárias da gastronomia, em um dia, e uma oficina culinária, em outro dia, com execução de preparos doces e salgados saudáveis, sem uso de alimentos ultraprocessados, especialmente sem adição de açúcar ou de temperos prontos.

A conversa com as merendeiras foi sobre habilidades e técnicas culinárias que podem ser empregadas no dia a dia da cozinha das escolas. Introduziu-se a

conversa com uma breve discussão sobre a necessidade de agregar sabores às refeições. A ação ocorreu em dois dias: um teórico – constituído de uma roda de conversa, com apresentação de slides e discussão sobre a temática abordada; outro prático, que ocorreram na cozinha de uma escola municipal envolvendo uma oficina culinária com alunos do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia e as merendeiras divididas em dois grupos de receitas. Os preparos da oficina culinária foram baseados na lista de insumos obtidos enviados pelo nutricionista responsável técnica do PNAE, que normalmente são adquiridos via licitação ou chamada pública, para a alimentação escolar do município.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro dia, participaram 16 merendeiras, onde foram abordados temas relacionados à alimentação uma parte mais teórica e sendo o segundo dia uma parte mais prática. As fichas com os preparos escolhidos foram elaboradas por alunos do Curso juntamente com a nutricionista do município, com o intuito de incrementar o cardápio juntando ambos os lados, a criatividade e técnicas dos alunos com a parte mais nutricional.

No segundo dia que ocorreu o preparo das receitas. Foram apresentadas várias técnicas que as merendeiras não conheciam, ou até mesmo já executavam, mas não sabiam o nome mais “técnico” para determinados procedimentos, como por exemplo a deglaçagem que consiste em utilizar um líquido frio, ou bebida alcoólica, para retirar do fundo da panela, assadeira ou frigideira, a parte do alimento que fica aderida durante o preparo. Também foi feita demonstração de desossa de carnes e de cortes de vegetais pelos docentes e discentes do Curso. O desenvolvimento de uma massa de quiche com a técnica sablagem, escaldar o polvilho para elaboração de biscoito, formas de substituir o açúcar nos bolos e lanches (WRIGHT; TREUILLE, 2004).

Os preparos escolhidos foram pensados previamente, buscando com receitas que atendessem os critérios do PNAE e que agradassem ao paladar das crianças. Foram elaborados 14 preparos sendo eles: lanches salgados como pão de beterraba (A), quiche de carne (B), Biscoito de polvilho (C). O pão colorido de beterraba, que tem visualmente o aspecto num tom mais rosado, foi destaque pela sua coloração, maciez --apesar de usar farinha integral-- e facilidade de preparo (Figura 1A). Para acompanhar o pão, requeijão caseiro e geleia de maçã sem açúcar foram elaborados neste dia também.



Figura 1. Lanches salgados preparados com as merendeiras. A: Pão de beterraba e grãos. B: Quiche de carne. C: Biscoito de polvilho.



Na Figura 2 é demonstrado um risoto de abóbora com moranga assada e coxa de frango assado (A) e um risoto colorido com legumes gratinados ao molho bechamel (B). Alguns escolares falam da merenda ou lanche sendo diferente da comida no sentido de uma refeição, e muitas vezes preferem consumir um lanche à uma refeição na escola (FREITAS et al., 2013), por isso, a necessidade de servir uma refeição saborosa, além de saudável e nutritiva.

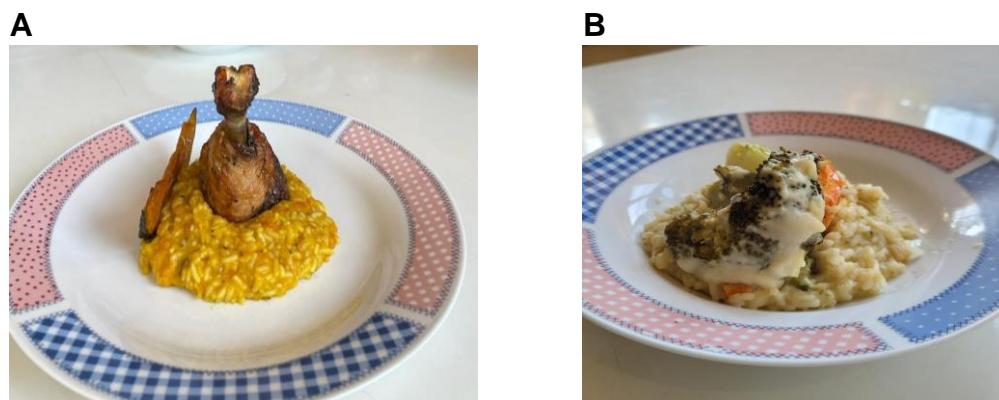


Figura 2. Risotos preparados com as merendeiras. A: risoto de abóbora com moranga assada e coxa assada. B: Risoto colorido com legumes ao bechamel.

Além disso, foram preparados também, bolo de maçã, bolo de cacau e banana e brigadeiro de banana (B), conforme mostrados na Figura 3. O dia foi produtivo, onde todos saíram satisfeitos com o resultado. As merendeiras ficaram encantadas com o aprendizado e solicitaram, inclusive, novas oficinas para aprender mais preparos.

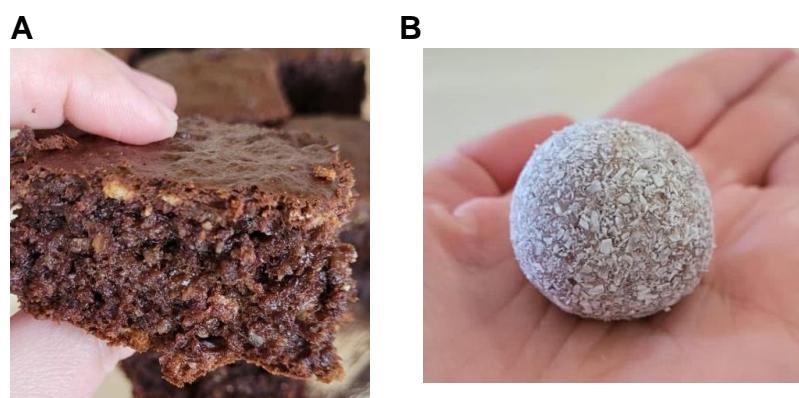


Figura 3. Lanches sem açúcar. A: bolo de cacau e banana. B: docinho de banana.



Figura 4. Pão de beterraba com queijo.

A Figura 4 é uma das imagens recebidas após a oficina, onde as merendeiras colocaram em prática tudo o que aprenderam, fazendo o pão de beterraba e o



requeijão para servir aos escolares. Assim, infere-se que a oficina gerou um resultado positivo. As merendeiras trabalharam com conhecimento a mais, novas técnicas e tiveram melhor desempenho para adaptar a cultura alimentar nas novas diretrizes do PNAE. Foi essencial o uso da oficina culinária como estratégia educativa para promover motivação, reflexão, aprendizado conceitual e o estímulo ao desenvolvimento de habilidades culinárias para as merendeiras (DE CASTRO et al., 2007) e talvez gerador de mudanças alimentares (DE CASTRO, 2011). Por fim, destaca-se, que após o feedback positivo da oficina é percebido o quanto fundamental e importante é esta integração de ações extensionistas na comunidade, ligando áreas diversas do conhecimento acadêmico.

4. CONCLUSÕES

A oficina culinária com preparo in loco foi altamente proveitosa, tanto para as merendeiras do município de Morro Redondo, como para docentes e discentes do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia. Com o resultado positivo desta ação, as merendeiras demonstraram interesse e motivação para exercer o trabalho delas e, os alunos do Curso tiveram uma experiência única e sensação de dever cumprido.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Guia alimentar para a população brasileira.** [s.l: s.n.]

BRASIL. **Resolução Nº 6, de 8 de maio de 2020.** Disponível em:
<<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/resolucao-n-6-de-8-de-maio-de-2020-256309972>>.

DE CASTRO, I. R. R. et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: Delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 6, p. 571–588, 2007.

FREITAS, M. do C. S. de et al. Escola: lugar de estudar e de comer. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, 2013.

OLIVEIRA, M. H. de; OLIVEIRA, A. L. de. Oficina culinária como troca de saberes, educação alimentar e nutricional, e inclusão produtiva: relato de experiência. **Revista Em Extensão**, v. 20, n. 2, p. 196–212, 2021.

PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA, B. **Lei Nº 11.947, de 16 de junho de 2009.** Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/l11947.htm>.

WRIGHT, J.; TREUILLE, E. **Le Cordon Bleu: Todas as técnicas culinárias** C. 5. ed. [s.l: s.n.]