

OFICINAS CULINÁRIAS COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO À SAÚDE

relato de experiência

CULINARY WORKSHOPS AS A HEALTH PROMOTION STRATEGY
an experience report

Sabrina da Silva Dias¹

RESUMO

Este relato de experiência descreve a realização de oficinas culinárias como estratégia de estímulo para escolhas alimentares mais saudáveis, fundamentadas nas recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Parte-se da hipótese de que práticas culinárias educativas, desenvolvidas de forma participativa e contextualizada, favorecem a aprendizagem significativa, ampliam a autonomia culinária e contribuem para a promoção da saúde ao fortalecer a relação dos sujeitos com o alimento e o ato de cozinhar. Entre 2023 e 2024, foram realizadas seis oficinas, planejadas para distintos públicos e cenários. As atividades incluíram a Oficina de Temperos em uma escola municipal; as Oficinas de Molhos e Cozinhando com Plantas Alimentícias Não Convencionais no campus universitário; e a oficina Cozinhando com Ciência, destinada a crianças durante o período de férias escolares, e oficinas pós-colheita de hortas escolares. As ações envolveram 180 participantes e utilizaram metodologia participativa, com valorização dos saberes populares e estímulo ao trabalho coletivo. Os resultados indicaram aumento do interesse, da participação e da aceitação das preparações elaboradas pelos diferentes públicos. De forma transversal, as ações desenvolvidas em 2024 evidenciaram a integração entre Promoção da Saúde e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável 2 e 13, ao articular segurança alimentar, sustentabilidade e educação ambiental. Conclui-se que as oficinas culinárias constituem uma estratégia potente para a promoção da saúde, ao estimular escolhas alimentares mais saudáveis, sustentáveis e socialmente contextualizadas, fortalecendo a autonomia culinária e o engajamento dos participantes em diferentes cenários educativos.

Palavras-chave: Alimentação adequada e saudável; Guia alimentar para a população brasileira; Hábitos alimentares; Culinária.

¹ Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) - Rio de Janeiro, RJ, Brasil. Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) - Seropédica, RJ. E-mail: sabrina.dias@uerj.br

ABSTRACT

This experience report describes the implementation of culinary workshops as a strategy to encourage healthier food choices, based on the recommendations of the Dietary Guidelines for the Brazilian Population. It is premised on the hypothesis that educational culinary practices – developed in a participatory and contextualized manner – foster meaningful learning, enhance culinary autonomy, and contribute to health promotion by strengthening the relationship individuals have with food and the act of cooking. Between 2023 and 2024, six workshops were conducted, tailored to diverse audiences and settings. Activities included a Seasoning Workshop at a municipal school; workshops on Sauces and Cooking with Unconventional Food Plants at the university campus; a "Cooking with Science" workshop for children during school holidays; and post-harvest workshops based on school gardens. These initiatives involved 180 participants and employed a participatory methodology that valued traditional knowledge and encouraged collective effort. Results showed increased interest, participation, and acceptance of the prepared dishes across the different groups. Furthermore, the activities carried out in 2024 highlighted the integration of Health Promotion with Sustainable Development Goals 2 and 13 by linking food security, sustainability, and environmental education. The study concludes that culinary workshops serve as a powerful strategy for health promotion by encouraging healthier, sustainable, and socially contextualized food choices, while strengthening culinary autonomy and participant engagement across various educational settings. Keywords: Adequate and Healthy Diet; Dietary Guidelines for the Brazilian Population; Eating Habits; Cooking.

Keywords: Proper and healthy nutrition; Dietary guidelines for the Brazilian population; Eating habits; Cooking.

INTRODUÇÃO

A Promoção da Saúde constitui uma estratégia fundamental para o enfrentamento dos problemas de saúde das populações, ao adotar uma concepção ampliada do processo saúde-doença considerando seus determinantes sociais e reconhecendo a alimentação adequada e saudável como elemento central na transformação favorável desses determinantes (Bógus *et al.*, 2024). Nessa perspectiva, o *Guia Alimentar para a População Brasileira* fundamenta-se no princípio de comer comida de verdade, baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados e em preparações culinárias tradicionais, como

eixo central da promoção da saúde e da segurança alimentar (Brasil, 2014).

Nesse contexto, destaca-se a transição alimentar, em que alimentos ultraprocessados substituíram os naturais, resultando em déficits nutricionais mesmo em cenários de sobrepeso, fenômeno que se insere em uma transição nutricional marcada pela perda do vínculo com o alimento, pela padronização dos hábitos alimentares e pela redução da variedade de alimentos consumidos, processo que historicamente beneficiou a indústria alimentícia em detrimento da qualidade da

alimentação (Bógus *et al.*, 2024; Noronha *et al.*, 2023). Diante desse cenário, o guia enfatiza a retomada da cultura alimentar e do ato de cozinhar como estratégias centrais para a reversão desses impactos.

Cozinhar, nesse contexto, configura-se como uma prática emancipatória e promotora de uma alimentação mais saudável, diversa e sustentável, ao fortalecer a autonomia dos sujeitos, ampliar o repertório alimentar e favorecer escolhas alinhadas ao consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados. Para além de seu caráter técnico, as cozinhas constituem espaços criativos de aprendizagem, nos quais o improviso e a flexibilidade são continuamente exercitados por meio da “mão na massa”, das conversas, da troca de experiências e da construção coletiva do saber culinário. Nesse ambiente, o ato de cozinhar ultrapassa a dimensão física e assume um papel central na promoção da saúde, no fortalecimento dos vínculos sociais e na valorização da cultura alimentar (Marinho, Brito, 2024; Caron *et al.*, 2024).

A autonomia culinária, conforme definida por Oliveira e Castro (2022), refere-se à capacidade de pensar, decidir e agir na preparação de refeições no domicílio, em consonância com as recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, associando-se a melhor qualidade da dieta, menor consumo de alimentos ultraprocessados e, consequentemente, à redução do risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Nesse sentido, a Promoção da Saúde articula-se diretamente ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável), ao fomentar sistemas alimentares sustentáveis e o acesso equitativo a alimentos adequados e saudáveis.

Este relato de experiência tem como objeti-

vo descrever a realização de oficinas culinárias como estratégia de estímulo a escolhas alimentares mais saudáveis, fundamentadas nas recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

2. METODOLOGIA

Desde 2023, o projeto de extensão “Segurança Alimentar em Práticas Educativas”, da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), desenvolve ações voltadas ao incentivo de práticas alimentares mais saudáveis, utilizando como estratégias jogos educativos, palestras, construção de material didático e oficinas culinárias, com o objetivo de sensibilizar diferentes faixas etárias para os impactos das escolhas alimentares e suas repercussões na saúde.

As oficinas culinárias, em especial, têm sido adotadas como estratégia de aprendizagem significativa, potencializando as experiências de promoção da saúde ao articular teoria, prática e vivências cotidianas.

O planejamento das oficinas culinárias foi realizado pela equipe do projeto de extensão, considerando as características dos diferentes públicos, os contextos institucionais e os objetivos educativos propostos para cada ação. As atividades foram fundamentadas nas recomendações do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, priorizando metodologias participativas capazes de integrar conhecimentos teóricos e práticos.

Para cada oficina, foram definidos previamente o público-alvo, os objetivos de aprendizagem, as preparações culinárias, os alimentos utilizados, os materiais didáticos, a organização do espaço físico e a distribuição das atribuições entre os extensionistas. O planejamento também contemplou a adequa-

ção das atividades às demandas apresentadas pelas instituições visitadas e às características dos participantes, buscando favorecer o protagonismo, a valorização dos saberes populares e a aprendizagem significativa por meio da experimentação culinária e da construção coletiva do conhecimento.

2.1 OFICINAS CULINÁRIAS REALIZADAS EM 2023

No ano de 2023, o projeto de extensão realizou quatro oficinas culinárias, desenvolvidas em diferentes cenários educativos e direcionadas para públicos distintos, de acordo com os objetivos de cada ação. As atividades foram planejadas com base nos princípios da autonomia alimentar, favorecendo escolhas alimentares mais saudáveis, e do *Guia Alimentar para a População Brasileira*, privilegiando metodologias participativas, aprendizagem pela experiência e valorização dos saberes populares.

A primeira atividade foi a Oficina de Temperos, desenvolvida em uma escola municipal parceira do projeto, a partir de demanda apresentada pela própria unidade escolar. A oficina teve como objetivo incentivar o aproveitamento dos alimentos produzidos na horta escolar e estimular a substituição de temperos industrializados pelo uso de ervas e especiarias naturais, contribuindo para a redução do teor de sódio das preparações ofertadas aos estudantes. A atividade foi estruturada em dois momentos: inicialmente, realizou-se uma palestra dialogada com a equipe gestora e os manipuladores de alimentos, abordando aspectos relacionados ao uso de temperos naturais, alimentação saudável e redução do consumo de sal; posteriormente, foi realizada uma demonstração culinária seguida de experimentação coletiva das preparações elaboradas. Participaram da

atividade a equipe gestora da escola e quatro manipuladores de alimentos, buscando favorecer a incorporação das estratégias discutidas à rotina da alimentação escolar.

Posteriormente, durante a 1ª Feira Gastronômica, Ciências e Artes, realizada no campus da UERJ, foram promovidas duas oficinas culinárias: Oficina de Molhos e Cozinhando com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs). Ambas utilizaram metodologia predominantemente prática e demonstrativa, estimulando a participação ativa do público durante o preparo das receitas. A Oficina de Molhos enfatizou a substituição de molhos ultraprocessados por preparações caseiras, enquanto a oficina sobre PANCs buscou incentivar o consumo de alimentos *in natura* e ampliar o conhecimento sobre espécies alimentícias pouco exploradas, como a ora-pro-nóbis e outros vegetais folhosos. As atividades foram abertas a estudantes, docentes, técnico-administrativos e membros da comunidade externa, favorecendo a troca de conhecimentos entre diferentes áreas. Em razão da capacidade da cozinha experimental, cada oficina recebeu até vinte participantes, totalizando quarenta pessoas.

Ainda em 2023, durante o período de férias escolares de julho, foi realizada a oficina Cozinhando com Ciência, destinada a crianças de sete a doze anos, filhas de servidores, docentes e estudantes da universidade. A atividade teve como objetivo despertar o interesse pela alimentação saudável por meio da integração entre ciência e culinária, apresentando, de forma lúdica, conceitos relacionados aos processos químicos e bioquímicos envolvidos na preparação dos alimentos. A oficina foi organizada em duas etapas; inicialmente, foram utilizados recursos audiovisuais para explicar fenômenos como a ação dos fermentos químico e biológico, o crescimento do pão e a

formação de geleias; em seguida, as crianças participaram, sob supervisão da equipe extensionista, do preparo das receitas e da elaboração de materiais educativos destinados à reprodução das experiências no ambiente domiciliar. A oficina contou com a participação de quinze crianças e com o apoio de cinco integrantes do projeto, responsáveis pela condução das atividades práticas e pela mediação pedagógica.

2.2 OFICINAS CULINÁRIAS EM 2024

Em 2024, as ações do projeto passaram a integrar, de forma transversal, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável) e 13 (Ação Contra a Mudança Global do Clima), articulando educação alimentar, sustentabilidade e educação ambiental. Nesse contexto, foram realizadas oficinas culinárias em duas escolas municipais participantes do projeto, após a implantação, manutenção e colheita das hortas escolares, estabelecendo uma sequência pedagógica que permitiu aos estudantes vivenciar todas as etapas do sistema alimentar, desde o cultivo até o consumo dos alimentos.

As oficinas foram desenvolvidas nos refeitórios escolares, escolhidos intencionalmente como espaços educativos por favorecerem a aproximação entre o conteúdo trabalhado e as práticas alimentares cotidianas dos estudantes. A metodologia adotada privilegiou atividades práticas e participativas, estimulando a manipulação dos alimentos, a experimentação das preparações culinárias e a reflexão sobre alimentação saudável, sustentabilidade e valorização dos alimentos produzidos na própria horta escolar.

Participaram das atividades duas turmas de aproximadamente trinta estudantes em cada escola, totalizando 120 crianças. As

oficinas foram conduzidas por integrantes do projeto de extensão, que atuaram como mediadores das atividades, promovendo o diálogo entre os conhecimentos científicos e os saberes construídos pelos participantes ao longo da experiência.

No conjunto, as seis oficinas culinárias realizadas entre 2023 e 2024 envolveram 180 participantes de diferentes faixas etárias e contextos educativos. Todas as atividades foram fundamentadas em metodologias participativas, pautadas na valorização dos saberes populares, na aprendizagem pela experiência e na construção coletiva do conhecimento. Como estratégias de registro das ações, foram utilizados observação participante, diário de campo, registros fotográficos e anotações das falas espontâneas dos participantes durante o desenvolvimento das oficinas. Esses registros subsidiaram a análise das experiências, permitindo identificar aspectos relacionados ao engajamento dos participantes, à aceitação das preparações culinárias e às percepções sobre as práticas alimentares desenvolvidas.

Por se tratar de um relato de experiência, os resultados foram construídos a partir dos registros produzidos durante a execução das oficinas. Foram utilizados como instrumentos de coleta de dados: observação participante realizada pelos extensionistas; registros fotográficos das oficinas; falas espontâneas dos participantes anotadas pelos mediadores durante e ao final das atividades; e observação da aceitação das preparações culinárias, considerando interesse, experimentação e comentários dos participantes.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados deste relato mostram que as oficinas culinárias favoreceram o desenvolvimento da autonomia culinária, ampliaram

a aceitação de alimentos *in natura* e estimularam reflexões sobre alimentação saudável entre crianças e adultos, reforçando o impacto do ato de cozinhar como prática promotora de saúde, autonomia e fortalecimento da cultura alimentar.

O *Guia Alimentar para a População Brasileira* (Brasil, 2014) adota a classificação NOVA, organizando os alimentos baseada no grau de processamento, distinguindo alimentos *in natura*, minimamente processados, ingredientes culinários, alimentos processados e ultraprocessados. Essa classificação ultrapassa a avaliação isolada dos nutrientes, considerando os impactos do processamento industrial sobre a saúde, a cultura alimentar e o modo de vida. Nesse contexto, as oficinas culinárias favoreceram o reconhecimento

dos alimentos *in natura* como base das preparações, incentivando a substituição de produtos ultraprocessados por receitas produzidas com ingredientes frescos e acessíveis.

3.1 OFICINAS REALIZADAS COM ADULTOS

O desenvolvimento das oficinas demonstram que metodologias participativas, fundamentadas na aprendizagem pela experiência e na construção coletiva do conhecimento, favoreceram o envolvimento dos participantes nas atividades propostas. Durante as oficinas, observou-se elevada participação nas etapas práticas de preparo das receitas, bem como manifestações espontâneas de interesse relacionadas aos ingredientes utilizados, às técnicas culinárias e às possibilidades de reprodução das preparações no cotidiano (Figura 1).

Figura 1. Grupo participando de Oficina Culinária de Molhos



Fonte: Elaborado pelos autores.

A observação participante dos extensionistas mostra que a experimentação culinária favoreceu a descoberta de novos sabores e a ressignificação de alimentos pouco utilizados. Entre os relatos registrados pelos extensionistas destacaram-se comentários sobre a aceitação do molho barbecue preparado com goiabada e sobre as características sensoriais positivas do uso de temperos naturais em substituição aos

condimentos industrializados. Esses achados sugerem que a vivência prática amplia a receptividade a preparações mais saudáveis e fortalece a valorização dos alimentos *in natura*.

A autonomia culinária observada entre os participantes adultos também pode ser compreendida à luz da progressiva perda das habilidades culinárias descrita pelo *Guia*

Alimentar. As transformações do sistema alimentar, associadas ao aumento da oferta de alimentos ultraprocessados e à redução do tempo destinado ao preparo das refeições, contribuíram para o afastamento da população das práticas culinárias domésticas.

De modo prático, a mudança na percepção sensorial, observada em relato de participante, que afirmou ter ficado “difícil voltar ao industrializado”, assim como a descoberta de novos sabores, sugere que a vivência prática não apenas ampliou o repertório culinário dos participantes, mas também favoreceu uma reflexão crítica sobre o consumo de alimentos ultraprocessados e o reconhecimento das vantagens sensoriais e culinárias das preparações produzidas com alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Esses resultados corroboram os princípios do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (Brasil, 2014). Da mesma forma, Marinho e Brito (2024) destacam que práticas culinárias participativas favorecem processos educativos emancipatórios ao integrar conhecimento técnico e experiências cotidianas.

Outro resultado observado foi o fortalecimento da autonomia culinária entre os participantes adultos, especialmente manipuladores de alimentos e participantes das oficinas realizadas no campus universitário. Durante os encontros, verificou-se interesse crescente pela substituição de produtos ultraprocessados por preparações caseiras e pela utilização de ingredientes frescos nas receitas desenvolvidas (Figura 2).

Figura 2. Oficina de temperos e Oficina de PANCs



Estudantes realizando preparações com PANCs (esq.); Manipuladores realizando oficina de temperos (dir.).

Fonte: Elaborado pelos autores

Após as oficinas, diversos participantes relataram incorporar as preparações ao cotidiano doméstico. Entre as falas registradas, destacou-se a percepção de que, após a experimentação das receitas elaboradas durante as atividades, "seria difícil fazer em casa sozinha, mas agora eu posso refazer", evidenciando mudanças na percepção sensorial e na valori-

zação das preparações culinárias produzidas artesanalmente (Figura 2).

Esses achados dialogam com Oliveira e Castro (2022), que definem autonomia culinária como a capacidade de decidir, planejar e preparar refeições saudáveis no ambiente domiciliar. Segundo as autoras, essa autonomia

está associada à melhoria da qualidade da alimentação e à redução do consumo de alimentos ultraprocessados, reconhecidos como importantes fatores relacionados ao aumento das DCNTs.

A literatura aponta para a importância de repensar o modelo alimentar atual e valorizar práticas que favoreçam a saúde, a autonomia e a equidade. Entre essas práticas, o ato de cozinhar e preparar os próprios alimentos merece destaque. Cozinhar não significa apenas saber preparar uma receita, mas também preservar conhecimentos, costumes e formas de se relacionar com a alimentação. Da mesma forma, valorizar a culinária tradicional pode contribuir para a soberania alimentar, entendida como o direito dos povos de definir seus sistemas alimentares de acordo com sua realidade cultural, social e ambiental (Brasil, 2006; Brasil, 2014). Outro aspecto recorrente nos registros de campo foi a receptividade dos participantes a preparações culinárias

pouco convencionais. Durante a Oficina de Molhos, a receita de molho barbecue, elaborada com goiabada, despertou curiosidade e recebeu avaliações positivas quanto ao sabor e à possibilidade de utilização no cotidiano. A aceitação dessa preparação demonstra que a experimentação culinária pode contribuir para desconstruir preconceitos relacionados a combinações alimentares pouco conhecidas, ampliando o repertório alimentar e estimulando a adoção de preparações caseiras como alternativa aos produtos industrializados.

3.2 OFICINAS REALIZADAS COM CRIANÇAS

Nas oficinas desenvolvidas com crianças, a abordagem lúdico-pedagógica mostrou-se particularmente efetiva para estimular o interesse pela alimentação e pela preparação dos alimentos (Figura 3). A associação entre atividades práticas, experimentação culinária e explicações científicas favoreceu o envolvimento das crianças durante todo o processo.

Figura 3. Oficina após colheita na horta escolar (2024) e Oficina Cozinhando com ciência (2023)



Estudantes consumindo vegetais da horta escolar (esq.); Crianças cozinhando nas férias (dir.).

Fonte: Elaborado pelos autores

Nas oficinas realizadas após a colheita das hortas escolares, as manipuladoras de alimentos relataram surpresa diante da elevada aceitação das hortaliças pelos estudantes, destacando que "não viam as crianças co-

mendo tantos vegetais", uma vez que esses alimentos costumavam apresentar elevada rejeição nas refeições escolares.

Segundo as profissionais, a participação das

crianças no cultivo, na colheita e no preparo das receitas despertou maior curiosidade e interesse pelos alimentos produzidos na horta, favorecendo sua experimentação. O contato direto com a produção dos alimentos favoreceu a construção de vínculos afetivos com a alimentação, aproximando os estudantes das diferentes etapas do sistema alimentar. Essa experiência dialoga com estudos recentes (Marinho e Brito, 2024; Oliveira e Castro, 2022) que demonstram que hortas escolares associadas a atividades culinárias ampliam a experimentação de hortaliças e fortalecem processos de alimentação saudável. Embora não seja possível afirmar mudanças permanentes nos hábitos alimentares, os registros indicam que a integração entre horta escolar e oficina culinária constituiu um importante estímulo inicial para a aceitação de vegetais, apontando para o potencial dessas estratégias na promoção da alimentação saudável.

Esse resultado reforça a importância da integração entre horta escolar, culinária e promoção à saúde, aproximando os estudantes de todas as etapas do sistema alimentar. Conforme preconiza o *Guia Alimentar para a População Brasileira* (Brasil, 2014), a participação ativa no preparo dos alimentos fortalece o vínculo com a alimentação saudável e amplia as oportunidades de aprendizagem relacionadas aos hábitos alimentares.

Em conjunto, os resultados obtidos nas oficinas realizadas com adultos e crianças atestam que as oficinas culinárias, quando utilizadas como estratégia educativa participativa, constituem-se como importantes instrumentos para a promoção da alimentação adequada e saudável. Enquanto, entre os adultos, observaram-se o fortalecimento da autonomia culinária, a valorização das preparações caseiras e reflexões sobre a subs-

tituição de alimentos ultraprocessados por alimentos *in natura* ou minimamente processados, entre as crianças destacaram-se o aumento da curiosidade, da experimentação e da aceitação de vegetais, especialmente quando integradas às atividades de cultivo nas hortas escolares.

Esses achados mostram que o envolvimento ativo dos participantes em todas as etapas do processo – do cultivo ao preparo e ao consumo dos alimentos – favorece a construção de conhecimentos significativos e o desenvolvimento de práticas alimentares mais conscientes. Tais evidências corroboram os princípios do *Guia Alimentar para a População Brasileira* (Brasil, 2014), que reconhece o ato de cozinhar como elemento central da promoção da saúde, e dialogam com Oliveira e Castro (2022), ao reforçar que a autonomia culinária é construída por meio da experiência prática. Da mesma forma, os resultados convergem com Marinho e Brito (2024), ao evidenciar que práticas culinárias participativas fortalecem processos educativos emancipatórios, e com Noronha *et al.* (2023), ao indicar que estratégias voltadas ao resgate da culinária e da cultura alimentar representam alternativas concretas para o enfrentamento dos desafios impostos pela transição nutricional e pelo crescente consumo de alimentos ultraprocessados, contribuindo para a prevenção das DCNTs e para a promoção de sistemas alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

Além da promoção da saúde, o preparo doméstico de alimentos utilizando produtos locais, sazonais e provenientes das hortas escolares favorece sistemas alimentares mais sustentáveis, reduzindo desperdícios, valorizando a biodiversidade e fortalecendo circuitos locais de produção. Sob essa perspectiva, as oficinas aproximam-se dos ODS 2 e 13.

3.3 CORRELAÇÃO COM OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS)

A promoção da culinária doméstica também apresenta estreita relação com os ODS. Sistemas alimentares sustentáveis dependem da valorização da produção local, da redução do desperdício de alimentos, da preservação da biodiversidade alimentar e do fortalecimento das práticas culinárias tradicionais. Nesse contexto, a integração entre hortas escolares, oficinas culinárias e consumo de alimentos produzidos localmente aproxima as ações extensionistas das metas previstas pelos ODS 2 e 13, ao estimular escolhas alimentares ambientalmente mais sustentáveis.

A valorização dos alimentos *in natura* também representa o resgate da ancestralidade alimentar, compreendida como a preservação dos saberes culinários transmitidos entre gerações, das preparações tradicionais e da memória afetiva associada ao preparo dos alimentos. Durante as oficinas, observou-se que o compartilhamento de receitas, técnicas culinárias e experiências pessoais favoreceu a construção coletiva do conhecimento e fortaleceu a identidade cultural relacionada à alimentação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que a realização de oficinas culinárias, fundamentadas nas recomendações do *Guia Alimentar para a População Bra-*

sileira, constitui uma estratégia potente para promover escolhas alimentares mais saudáveis, ao favorecer a autonomia culinária, a valorização do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e o fortalecimento do vínculo com o alimento. As experiências relatadas mostraram que abordagens participativas e contextualizadas ampliam o engajamento dos participantes, promovem a construção coletiva do conhecimento e contribuem para a promoção da saúde em diferentes públicos e cenários educativos.

Nesse sentido, as oficinas culinárias foram além do ensino de técnicas de preparo dos alimentos. Elas também criaram momentos de diálogo e troca entre a universidade e a comunidade, contribuindo para aproximar esses dois espaços e fortalecer as ações de extensão voltadas à promoção da saúde e da segurança alimentar. A experiência mostrou que trabalhar de forma integrada o cultivo, o preparo e o consumo dos alimentos pode fortalecer as ações de Educação Alimentar e Nutricional. Ao mesmo tempo, evidenciou a importância de criar condições para que essas atividades possam ser realizadas de forma contínua em diferentes territórios e instituições. Como limitações deste relato, destacam-se a natureza qualitativa da experiência e a ausência de acompanhamento longitudinal dos participantes, impossibilitando avaliar a permanência das mudanças observadas após as oficinas.

REFERÊNCIAS

BÓGUS, Cláudia Maria *et al.* **Enlaces entre agricultura urbana, promoção da saúde e segurança alimentar e nutricional.** Hortas comunitárias urbanas: promovendo a saúde e a segurança alimentar e nutricional nas cidades. Tradução. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, 2024. Disponível

em: https://www.saude.sp.gov.br/resources/instituto-de-saude/homepage/pdfs/livro-hortasurbanas_digital1.pdf. Acesso em: 07 jan. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia**

alimentar para a população brasileira. 2. Ed., 1. Reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. : il. ISBN 978-85-334-2176-9.

BRASIL. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006.** Dispõe sobre o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 15 set. 2006. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/2006/lei-11346-15-setembro-2006-545529-publicacaooriginal-58455-pl.html>. Acesso em: 21 jan. 2026.

CARON, Daniele *et al.* Cozinhas-Território: espaços de convergência social e comunitária. **Revista da Extensão**, Porto Alegre, p. 34-42, 2024. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/revext/article/view/142828>. Acesso em: 7 jan. 2026.

MARINHO, Viviane; DE SÁ BRITO, Fernanda Ribeiro dos Santos. Educação alimentar e nutricional como prática emancipatória: por uma práxis popular e engajada. **DEMETERA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 19, p. E77420, 2024. DOI: 10.12957/demetera.2024.77420. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetera/article/view/77420>. Acesso em: 7 jan. 2026.

NORONHA G. S.; MALUF R. S.; CASTRO L.; NORONHA J.C.; DELGADO N.G.; GADELHA P. (org.). **Alimentação e nutrição no Brasil: perspectivas na segurança e soberania alimentar.** Rio de Janeiro: Edições Livres/Fundação Oswaldo Cruz; 2023. 452 p. ISBN: 978-65-87663-09-8. Doi: 10.1590/0102-311XPT126424.

OLIVEIRA, Mariana Fernandes Brito de; CASTRO, Inês Rugani de. Autonomia culinária: um modelo conceitual multinível de culinária doméstica saudável. **Cadernos de Saúde Pública.** v. 38, n. 4, PT178221 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT178221>. Acesso em 7 jan. 2026.

Recebido em: 08/01/26

Revisado em: 09/07/26

Aprovado em: 10/09/26