

A INSERÇÃO DA CULINÁRIA NO ÂMBITO DA PROMOÇÃO DE PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

THE INCLUSION OF COOKING IN THE PROMOTION OF HEALTHY EATING PRACTICES

INSERCIÓN DE LA COCINA EN EL MARCO DE LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS SALUDABLES

Arthur Victor CamposSilva¹

Estefânia Da Silva Araújo²

MayaraPereiradaSilva³

RESUMO

Este trabalho objetiva analisar a inserção da culinária na promoção de práticas alimentares saudáveis no âmbito da produção científica da área. Optou-se pela abordagem da revisão integrativa. Para tanto foram pesquisadas publicações do período de 2009 ao dia 15 de março de 2020, no idioma português e com cruzamento de termos obtidos nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Culinária; Promoção da Saúde; Segurança Alimentar e Nutricional; Alimentação; Educação Alimentar e Nutricional. A pesquisa resultou em 14 trabalhos entre os anos de 2011 a 2018 com abordagem quantitativa, qualitativa ou mista. Foi possível observar as interações da culinária em diversos ambientes como sabores, vivência e cultura, condições financeiras, condições higiênicas para comércio e oficinas culinárias. Com os achados desta investigação ficou perceptível que a culinária pode ser uma ferramenta na promoção da alimentação saudável desde crianças a pessoas com problemas de saúde e idosos. O estudo apresentou limitações por existirem trabalhos com temáticas e metodologias variadas em um mesmo objeto de estudo, mas cumpriu seu dever em evidenciar as potencialidades e desafios da culinária na promoção da alimentação saudável. Espera-se que mais estudos a respeito da culinária para favorecer sua melhor aplicação na promoção da saúde.

Palavras-Chave: culinária; segurança alimentar e nutricional; promoção da saúde; alimentação; educação alimentar e nutricional.

ABSTRACT

¹**Autorcorrespondente.** Nutricionista João Pessoa, Paraíba/Brasil. Email: arthurvictor96@live.com ORCID: <https://0000-0002-1890-6914> Rev. Gestão e Saúde (Brasília). v. 12 n. 01 (2021): Janeiro–Março 2021

²Graduanda em nutrição–Universidade Federal Da Paraíba–João Pessoa–Paraíba\ Brasil. Email: estefania.s.araujo@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1600-9822>

³Nutricionista João Pessoa, Paraíba/Brasil. Email: mayarapereira0x@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6150-868X>

This work aims to analyze the insertion of culinary in the promotion of healthy eating practices within the scope of scientific production in the field. One opted for the integrative review approach. Therefore, publications from the period 2009 to March 15, 2020 were searched, in the Portuguese language and with the crossing of terms obtained in the Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Culinary; Health promotion; Food and nutrition security; Food; Food and Nutrition Education. The research resulted in 14 studies with a quantitative, qualitative and mixed approach. The results included articles from 2011 to 2018. It was possible to observe the interactions of culinary in different spots such as flavors, experience and culture, financial conditions, hygienic conditions for the sale of food, culinary workshops. Based on the findings of this investigation, it was noticeable that culinary can be a potent tool in the context of food production in regular sanitary conditions and the stimulus for preparing and accepting adequate foods from children to people with health problems and the elderly, applying itself subjective values such as culture and flavor to objective factors such as the feasibility of adapting food to a routine and financial conditions. The limitations this study faced regards to works with different themes and methodologies in the same object of study. Even with difficulties, this research fulfilled its duty to highlight the culinary with its potential and challenges for its application. More studies on culinary are expected to favor its better application in health promotion.

Key words: culinary; food and nutrition security; health promotion; food; food and nutrition education

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo analizar la inserción de la cocina en la promoción de prácticas alimentarias sanas en la producción científica de la zona. Se optó por el enfoque de la revisión integrativa. Para tanto fueron encuestadas publicaciones del período de 2009 al día 15 de marzo de 2020, en el idioma portugués y con cruce de términos obtenidos en los Descriptores en Ciencias de la Salud (DeCS): Culinaria; Promoción de la Salud; Seguridad Alimentaria y Nutricional Alimentación; Educación Alimentaria y Nutricional. La investigación resultó en 14 trabajos entre 2011 y 2018 con enfoque cuantitativo, cualitativo o mixto. Fue posible observar las interacciones de la cocina en diversos ambientes como sabores vivencia y cultura, condiciones financieras, condiciones higiénicas para comercio y talleres culinarias. Con los hallazgos de esta investigación se hizo perceptible que la cocina puede ser una herramienta en la promoción de la alimentación saludable desde niños a personas con problemas de salud y ancianas. El estudio presentó limitaciones por existir trabajos con temáticas y metodologías variadas en un mismo objeto de estudio, pero cumplió su deber en evidenciar las potencialidades y desafíos de la cocina en la promoción de la alimentación saludable. Se espera que más estudios sobre la cocina para favorecer su mejor aplicación en la promoción de la salud.

Palabras clave: cocina; seguridad alimentaria y nutricional; promoción de la salud; alimentación; educación alimentaria y nutricional.

1. INTRODUÇÃO

No âmbito das políticas públicas brasileiras, dentre as principais publicações voltadas à promoção da alimentação saudável, constam o Guia Alimentar para a População Brasileira⁽¹⁾ e o

Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN)⁽²⁾. Em ambos os documentos a culinária é enfatizada como uma importante ferramenta no cenário da implementação de processos e iniciativas voltadas à alimentação saudável dos indivíduos e coletividades.

Conforme reafirma um dos princípios estabelecidos no Marco de Referência de EAN, as pessoas não se alimentam apenas de propriedades nutricionais presentes nos alimentos, mas também de acordo com modos de preparo e combinações de acordo com seus gostos sensoriais e afetivos. Com isso, a culinária é fortalecedora da autonomia das pessoas por transmitir conhecimentos sobre técnicas e possibilidades variadas, além da reflexão sobre os hábitos alimentares do cotidiano⁽²⁾.

Desse modo, percebe-se a relevância de se investigar a produção científica relacionada à culinária como uma estratégia de promoção da alimentação saudável. Nessa perspectiva, este estudo estabelece como questão norteadora: como tem ocorrido a inserção da culinária no contexto da promoção das práticas alimentares saudáveis?

Esse trabalho objetivou analisar a inserção da culinária na promoção de práticas alimentares saudáveis, mediante a produção científica. A pesquisa buscou sistematizar as principais características, sintetizar as perspectivas, evidenciar as lacunas e potencialidades, e com isso ampliar a compreensão do uso da culinária para potencializar a adoção da alimentação saudável.

2. MÉTODOS

A abordagem delineada nesta pesquisa busca, mediante o conhecimento da produção científica, oportunizar reflexões sobre a inserção da culinária na dimensão das práticas alimentares no contexto contemporâneo, com a realização de um estudo de revisão integrativa da literatura. Foram pesquisadas publicações do período de 2009 a 15 de março de 2020, com ênfase na produção científica nacional. A consulta foi realizada nas plataformas virtuais: Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde (BIREME) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO).

Os termos utilizados para a busca foram consultados no site dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), sendo eles: (1) Culinária; (2) Promoção da Saúde; (3) Alimentação; (4) Educação Alimentar e Nutricional e (5) Segurança Alimentar e Nutricional. A busca nas bases de dados foi realizada mediante o cruzamento desses descritores, sempre levando em consideração a temática central do estudo, ou seja, o descritor “Culinária” associado aos outros termos na busca avançada das bases de dados.

A pesquisa ocorreu mediante o seguinte cruzamento, respectivamente: “Culinária e Segurança Alimentar e Nutricional”, “Culinária e promoção da Saúde”, “Culinária e Educação Alimentar e Nutricional” e “Culinária e Alimentação”.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão para as publicações: artigos no idioma português, e publicados no período de 2009 a 15 de março de 2020. Foram excluídos os artigos de revisão e trabalhos que não tinham oficinas culinárias, ou seja, falar ou atuar sobre o preparo, pré-preparo, escolha adequada de alimentos e outras técnicas de preparação de alimentos como instrumento educação alimentar.

3. RESULTADOS

A pesquisa com cruzamento em descritores apresentou 227 resultados. Em sequência, os artigos foram inicialmente selecionados de acordo com o resumo, onde foram selecionados 13 artigos. Por fim, observaram os artigos que respondiam à questão norteadora e 12 deles foram selecionados. Desses, 4 com abordagem qualitativa, 8 quantitativa.

A pesquisa buscou produções acadêmicas entre 2009 até o dia 15 de março de 2020. Porém o período dos estudos selecionados para esta revisão foi entre 2011 a 2018. Esses artigos estão apresentados nas Tabelas 1 e 2, conforme algumas dimensões selecionadas para caracterizar os estudos analisados.

Autor, ano.	Abordagem metodológica	Síntese do estudo
Peixoto e Silva, 2018.	Qualitativa	Em Brasília, Distrito Federal, um projeto pretendendo reduzir a sintomatologia e efeitos colaterais dos medicamentos em pessoas com problemas mentais. Com dez encontros totalizando 40 horas com pacientes que tinham interesse na melhora em

		sua alimentação. Eles receberam receitas com informações de benefícios em sua saúde.
Farias FBQ, Coelho LF de S, Alves GS, Boahio HC de M, Moreira S da S, Cardoso NCB, 2018.	Qualitativa	Trabalho educativo em Cruzeiro Novo, Distrito Federal, na adequação da glicemia e promoção da saúde dos portadores de pacientes diabéticos. Desenvolvido com a construção de um livro de receitas coletivamente para aceitação de recomendações nutricionais de acordo com a palatabilidade das preparações.
Zanirati, 2012.	Quantitativa	Um estudo em uma escola de Belo Horizonte durante sete meses com a divisão de dois grupos de crianças e adolescentes: o que participa no programa Escola Integrada (EI) que teve atividades educativas sobre alimentação saudável e oficinas com conceitos, jogos e teatro e as outras ações durante catorze oficinas. Nas oficinas culinárias, favoreceu a revisão e a prática dos

		aprendizados. E o não participante das atividades, Escola Tradicional (ET).
Silva MX da, Serapio J, Pierucci APT da R, Pedrosa C, 2014.	Quantitativa	Na intervenção em duas de três escolas municipais de Duque de Caxias, Rio de Janeiro com estudantes do ensino fundamental 1. Em quatro oficinas com preparação alimentos saudáveis, acessíveis financeiramente, atividades educativas sobre a alimentação saudável e gincanas. A escola sem intervenção participou apenas das avaliações de aceitação das oficinas e conhecimentos sobre alimentação saudável. Próximo ao término da busca de dados, os parentes das crianças foram solicitados para palestras.
Lacerda LNL, Miranda MM, Barcelos T de A, Torres L, Matias ITB et al, 2013.	Qualitativa	Em um relato de experiência presente em estudo longitudinal descritivo com usuários de uma UBS de Belo Horizonte-Minas Gerais, em três momentos: O primeiro momento esteve na sensibilização para

		compreensão e adesão de hábitos de vida saudáveis; Seguido pelo estímulo à participação em grupos operativos para irem as oficinas culinárias.
Pereira A da S, Peixoto NG de A, Nogueira Neto JF, Lanzillotti HS, Soares E de A, 2013.	Quantitativa	Estudo longitudinal, com crianças de dois a quatro anos em creche pública de Paraty – Rio de Janeiro. Nele teve quatro encontros com a equipe pedagógica, três com os responsáveis, dialogo com merendeiras e quatro encontros tendo oficinas culinárias com as crianças.
Nobre A. de S, Santos A de O Pires CR, Magalhães DC de; Salgueiro MMH de A de O, 2011.	Quantitativa	No ambulatório de nutrição da universidade adventista. O projeto com intuito de promover pela oficina culinária o consumo de frutas e hortaliças para adultos e idosos de ambos os sexos em sobrepeso e obesidade. Nele foram desenvolvidas oficinas culinárias em dois encontros onde recebiam receitas, orientação nutricional e de higiene.
Mendes; Brito e Silva, 2014.	Qualitativa	Em uma Unidade de Saúde da Família (USF) São

		Carlos, estado de São Paulo, com oito encontros para verificar se cozinhar na sala de espera possibilita o acolhimento, diálogo, promoção da saúde.
Castro, 2011.	Quantitativa	Em um ensaio comunitário controlado de modo aleatório inserido em um estudo matriz no município de São Paulo. Sua duração foi de seis meses com quatro encontros. Seu objetivo foi analisar a eficiência de ações educativas com gestores de unidades de alimentação para verificar o estágio de contemplação para mudanças na oferta dos de alimentos com frutas e hortaliças.
Martins, 2017.	Quantitativa	Em um estudo observacional e experimental, com responsáveis de crianças de escolas particulares na grande São Paulo verificou a relação entre o as habilidades culinárias e a qualidade alimentar de suas crianças. No trabalho

		foi realizada análise do Índice de Habilidade Culinária IHC seguido da separação entre os 5 grupos experimentais e os 4 controle.
Alcantara; Bezerra, 2016.	Quantitativa	Avaliação das diferenças nutricionais de alimentos de acordo com o modo de preparo na composição lipídica de alguns alimentos na busca de bases para diretrizes para prevenir a aterosclerose.
Lacerda J, Gomes AB, Chariglione IPFS, Melo GF de, Chiarello MD, 2018	Quantitativo	Em um trabalho com 38 idosos no laboratório de análise sensorial da universidade católica de Brasília, no Distrito Federal, avaliou a percepção gustativa de pratos com os mesmos ingredientes e preparação, mudando apenas a sua apresentação para conhecer as preferências do público presente.

Tabela 2	
Síntese dos principais resultados dos estudos analisados	
Autores	Principais resultados
Peixoto e Silva, 2018.	Essa intervenção trouxe resultados positivos fisicamente como no peso e medidas, como consequência de adotarem hábitos de comerem menos alimentos açucarados, gordurosos e com maior consumo de alimentos naturais. Ocorreram também melhoras quanto ao comportamento alimentar, autocuidado e

	na ansiedade. Favorecendo na saúde mental dos participantes.
Farias FBQ, Coelho LF de S, Alves GS, Boahio HC de M, Moreira S da S, Cardoso NCB, 2018	Os participantes aprovaram as receitas e demonstraram interesse no que foi proposto, uma ferramenta que favoreceu a aceitação esteve relacionada com as experiências anteriores com os alimentos adaptados.
Zanirati, 2012.	De acordo com os resultados, considerou-se que não foram atingidas modificações no perfil alimentar e nutricional pelo curto tempo e por se relacionar com diversos aspectos. Obteve-se grande aprovação pelos alunos ao marcar a opção “Gostei muito” na avaliação da atividade. Onde se equivaleu a uma média de $85,4 \pm 4,4\%$ e $91,4 \pm 0,9\%$ de estudantes que marcaram estas opções para as oficinas educativas e culinárias, respectivamente. O presente resultado também destacou conveniência em aplicar essa temática.
Silva MX da, Serapio J, Pierucci APT da R, Pedrosa C , 2014.	As consequências das ações tiveram melhorias significativas nos testes de conhecimento sobre alimentação saudável dos grupos experimentais, junto ao fato de gostarem das oficinas realizadas. Essa intervenção pode estar relacionada como a motivação na presença na palestra sobre alimentação saudável: 70% dos responsáveis pelos participantes das oficinas estiveram presente, em contraste com apenas 5% da presença dos responsáveis das crianças que não participaram das oficinas.

<p>Lacerda LNL, Miranda MM, Barcelos T de A, Torres L, Matias ITB et al, 2013.</p>	<p>Iniciou-se no momento em que esteve na sensibilização para compreensão e adesão de hábitos de vida saudáveis, o que resultou em grande interesse pela temática da alimentação saudável em custos acessíveis. Seguido pelo estímulo à participação em grupos operativos, essa parte foi importante pela maioria dos participantes das oficinas estarem presentes nesses grupos. Por último, as oficinas culinárias com o fomento da participação ativa com uso de receitas saudáveis dos mesmos e refletir sobre nutrientes presentes nas receitas, higienização. Essas atividades despertaram o interesse dos participantes e podem ajudá-los a inserir o estilo de vida e alimentação saudável no cotidiano.</p>
<p>Pereira A da S, Peixoto NG de A, Nogueira Neto JF, Lanzillotti HS, Soares E de A, 2013.</p>	<p>Nos encontros com a equipe pedagógica realizaram apresentação dos propósitos do estudo; divulgação do estado nutricional das crianças; abordagens e as vantagens do desenvolvimento da alimentação saudável e palestra. Mudanças no cardápio com as merendeiras para escolhas e preparações alimentares mais adequadas nutricionalmente.</p> <p>Com os responsáveis pelas crianças participaram da exposição dos diagnósticos nutricionais; sensibilização sobre aspectos da alimentação infantil;</p>

	<p>demonstração de características de uma alimentação nutritiva e com valores regionais. As atividades culinárias com as crianças foram conhecer e listar os alimentos que tinham familiaridade; descobrir alimentos pelas características sensoriais e duas oficinas de preparação de receitas. Com complemento as crianças foram a um hortifrutigranjeiro e assistiram uma apresentação de fantoches com alimentos sendo personagens.</p> <p>Melhorias foram causadas pelas atividades nutricionais, mesmo havendo necessidade de melhora no perfil lipídico com ações dietéticas e considerarem importante uma maior presença da educação nutricional.</p>
<p>Nobre A. de S, Santos A de O, Pires CR, Magalhães DC de; Salgueiro MMH de A de O, 2011.</p>	<p>Nas práticas realizavam as preparações, análise sensorial e avaliação das receitas em escalas de um a sete, onde um é para alimentos que jamais comeriam e sete aos que comeriam sempre. Como resultado, foi presenciada uma grande aceitação dos alimentos, com sessenta por cento das críticas positivas na maior pontuação e as menores aprovações ou desaprovações estiveram nos menores percentuais.</p>
<p>Mendes; Brito e Silva, 2014.</p>	<p>Nos encontros eram preparadas e degustadas receitas saudáveis e econômicas. As receitas eram escolhidas pela Nutricionista e a comunidade, sua distribuição era em cada reunião. Ao</p>

	<p>longo dos procedimentos, observou-se as simbologias dos alimentos e da culinária. Com a interação, observou-se que a percepção de espera do atendimento médico esteve mais prazerosa; as sensações causadas pela preparação e pelo alimento vieram acompanhadas de memórias afetivas com a comida; a reflexão sobre a alimentação equilibrada em nutrientes com a degustação das receitas trouxe a mensagem que a alimentação saudável também pode ser saborosa.</p>
Castro, 2011.	<p>Cada encontro teve uma temática: sensibilização do gestor, oficina culinária, conteúdo educacional para o refeitório, conteúdo educacional para empresa. O grupo que sofreu intervenção mesmo sem resultados para mudanças na contemplação, o planejamento do cardápio sofreu alteração. Nesse projeto a culinária foi considerada pelos gestores como uma das ferramentas mais eficazes em inserir mais frutas e verduras na alimentação.</p>
Martins, 2017.	<p>Na intervenção foram realizadas atividades quanto a instrução para desenvolvimento de diversas habilidades culinárias e a importância com consumo de alimentos naturais ou com menor processamento durante 2-4 semanas. Ao relacionar as habilidades culinárias e a</p>

	alimentação escolar de suas crianças, teve resultados significativos aos filhos de pais com essas habilidades. No que se refere as conseqüências da intervenção no consumo das crianças, não houveram diferenças significativas no consumo alimentar entre o grupo experimental e o controle.
Alcantara e Bezerra, 2016.	O que resultou no entendimento de tratar-se de uma obra que busca o equilíbrio dos prazeres da alimentação sem recursos impositivos. A abordagem utilizada estimula maior autonomia infantil na escolha e preparação dos alimentos.
Lacerda J, Gomes AB, Chariglione IPFS, Melo GF de, Chiarello MD , 2018.	Os pratos esteticamente organizados resultaram no maior prazer durante a alimentação, alguns indivíduos perceberam os pratos de melhor estética como mais saborosos, onde se mostra que a estética pode melhorar a percepção do sabor.

Alguns autores abordaram ou citaram ser importante as temáticas como a culinária baseada em vivências, história e cultura em sua intervenção^(4-5,7-10, 13-14).

Também teve algumas abordagens dialógicas com o sabor dos alimentos saudáveis buscando quebrar prejulgamentos como “O que é saboroso não faz bem a saúde”^(3- 5, 7-14). Alguns trabalhos fizeram considerações de variáveis financeiras para promoção da aceitação de alimentos saudáveis^(4, 6, 7, 10, 13).

4. DISCUSSÃO

Conforme reafirma um dos princípios estabelecidos no Marco de Referência de EAN, as pessoas não se alimentam apenas de propriedades nutricionais presentes nos alimentos, mas também de acordo com modos de preparo e combinações de acordo com seus gostos sensoriais e afetivos. Com isso, a culinária é fortalecedora da autonomia das pessoas por transmitir conhecimentos sobre técnicas e possibilidades variadas, além da reflexão sobre os hábitos alimentares do cotidiano⁽²⁾.

O Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta que a carência em habilidades culinárias podem relacionar-se a uma dificuldade em seguir recomendações deste Guia como o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e combinar ingredientes para receitas saudáveis⁽¹⁾. O que mostra ser interessante o desenvolvimento de habilidades culinárias em associação com outras atividades de EAN para evitar o grande consumo de alimentos ultraprocessados.

O Guia Alimentar para População Brasileira oferece informações e estratégias para favorecer hábitos e alimentações saudáveis. Com a apresentação de combinações para preparar alimentos, assim como destaca a importância das habilidades culinárias⁽¹⁾. Essa publicação também oferece sugestões de preparações simples e saborosas de acordo com as diversas regiões brasileiras; valorizando a dimensão do prazer no contexto da culinária; além disso, a organização da feira, despensas domésticas e o cardápio da semana nesse cenário⁽¹⁾.

Mesmo com a presença de recomendações e apresentação de vantagens quanto ao uso de habilidades culinárias com alimentos *in natura* ou minimamente processados muitas empresas investem fortemente em publicidade voltada a desvalorização do ato de cozinhar, sobretudo por meio da mensagem que trata-se de um desperdício de tempo. Tais empresas criam produtos diversos para agradar o paladar da população. Essa questão consiste em um desafio para a promoção de práticas alimentares saudáveis⁽¹⁾.

A Culinária, pode ampliar a oferta de comidas e preparações mais diversificadas, além de promover alimentos benéficos à saúde os quais podem ajudar os pacientes a conhecerem outras possibilidades de seleção de alimentos e refeições⁽¹⁵⁾.

Nessa perspectiva, foi possível relacionar a culinária com o sabor dos alimentos, valores, culturais, higiene e aspectos financeiros. Além de a culinária poder relacionar-se com as pessoas desde o nível da Atenção primária na rede de saúde até o âmbito hospitalar. Também se evidenciou a necessidade de ampliação do tempo para o desenvolvimento de práticas culinárias como uma das limitações destacadas nos estudos, aliado a outras questões de ordem metodológica.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados evidenciados mostram que oficinas culinárias estão presentes em uma quantidade relativamente boa estudos, contendo 12 trabalhos. Os resultados mostraram também fortes relações entre oficinas culinárias com a promoção da saúde, hábitos alimentares adequados e a EAN. Este estudo aponta que a produção científica envolvendo oficinas de culinária no âmbito da promoção das práticas alimentares saudáveis ainda tem sido incipiente. Por outro lado, o fato das metodologias dos estudos terem pouca similaridade, tende a dificultar as comparações e conclusões mais consistentes. Importa realçar que o fortalecimento e incremento de investigações sobre esse assunto podem favorecer a maior inserção dessa atividade, assim como observar potencialidade e desafios. O trabalho indica ainda que a culinária pode ser um recurso de grande valia no âmbito da promoção da saúde e de hábitos alimentares saudáveis.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Guia alimentar para a população brasileira. 2nd ed. Brasília: Ministério da Saúde Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica; 2014. 150 p. ISBN: 978-85-334-2176-9.
2. Brasil. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para políticas públicas [Internet]. Brasília: Ministério de Desenvolvimento Social e Combate a Fome; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional; 2012 [cited 2020 Jan 15]. 68 p. ISBN: 978-85-60700-59-2. Available from: http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/1_marcoEAN.pdf
3. Peixoto HGE, Silva LKR da. Oficina de Culinária: Uma abordagem terapêutica e funcional na promoção da Saúde Mental. *Comun. ciênc. Saúde*, 2018; 29(supl. 1): 58-61.
4. Farias FBQ, Coelho LF de S, Alves GS, Boahio HC de M, Moreira S da S, Cardoso NCB et al. Adaptação de receitas culinárias para o grupo de diabéticos de uma unidade básica de saúde no Distrito Federal, Brasil. *Comun. ciênc. Saúde*. 2018; 29(supl. 1): 9-13.
5. Zanirati VF. Promoção da alimentação saudável no âmbito do Programa Escola Integrada: influência no perfil nutricional de crianças e adolescentes [dissertação]. Belo Horizonte: Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais; 2012.
6. Silva MX da, Serapio J, Pierucci APT da R, Pedrosa C. Nutrição escolar consciente: estudo de caso sobre o uso de oficinas de culinária no ensino fundamental. *Ciências & Cognição* 2014; 19(2) 267-277.

7. Lacerda LNL, Miranda MM, Barcelos T de A, Torres L, Matias ITB et al. A INTEGRAÇÃO ENSINO-SERVIÇO CONTRIBUI PARA A PROMOÇÃO DE MODOS SAUDÁVEIS DE VIDA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE? Rev. APS. 2013;16(2):207-211.
8. Pereira A da S, Peixoto NG de A, Nogueira Neto JF, Lanzillotti HS, Soares E de A. Estado nutricional de pré-escolares de creche pública: um estudo longitudinal. Cad. saúde colet. 2013; 21(2):140-147.
9. Nobre A. de S, Santos A de O, Pires CR, Magalhães DC de; Salgueiro MMH de A de O. Oficina culinária: uma estratégia para o incentivo do consumo de frutas e hortaliças para pacientes em sobrepeso e obesidade. Rev Soc Cardiol Estado São Paulo. 2011;21(3 Supl A):16-21.
10. Mendes JDT, Brito CMD de; Silva EG da. O ato de cozinhar na sala de espera. Rev. baiana saúde pública. 2014;38(3):598-614.
11. Castro AGP de. Intervenção educativa para promoção do consumo de frutas e hortaliças sob a perspectiva de gestores de unidades de alimentação e nutrição [tese]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo; 2011.
12. Martins CA. A influência das habilidades culinárias dos pais na alimentação de crianças em idade escolar [tese]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo; 2017.
13. Alcantara CS de, Bezerra JAB. O lúdico, a escola e a saúde: a educação alimentar no gibi. Trab. educ. saúde. 2016; 14(3) 889-904.
14. Lacerda J, Gomes AB, Chariglione IPFS, Melo GF de, Chiarello MD. Comportamento alimentar de idosos um estudo sobre a estética e gastronomia. Estud. Interdiscipl. envelhec., 2018; 23(3):77-93.
15. Ulian MD, SATO PMM, Alvarenga M; Scagliusi FB. Aconselhamento nutricional versus prescrição. *IN* 1º edição digital 2016 Editora Manole Ltda. Barueri: 2015.

Participação dos autores na elaboração do artigo original

Mayara Pereira da Silva : concepção da pesquisa, elaboração do plano analítico, sistematização da produção de dados; leitura documental, tratamento dos resultados e elaboração das tabelas/imagens; discussão dos resultados com a literatura, elaboração texto em versão final.

Estefânia da Silva Araújo: concepção da pesquisa, elaboração do plano analítico, sistematização da produção de dados; leitura documental, tratamento dos resultados e elaboração das tabelas/imagens; discussão dos resultados com a literatura, elaboração texto em versão final.

Arthur Victor Campos Silva: concepção da pesquisa, elaboração do plano analítico, sistematização da produção de dados; leitura documental, tratamento dos resultados e elaboração das tabelas/imagens; discussão dos resultados com a literatura, elaboração texto em versão final.