



ANDRÉA MARTA CARBONE CARNEIRO

**IDENTIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES
CULINÁRIAS EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS**

LAVRAS – MG
2019

ANDRÉA MARTA CARBONE CARNEIRO

**IDENTIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES
CULINÁRIAS EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de conclusão apresentado à
Universidade Federal de Lavras como
parte do curso de Nutrição do
Departamento de Nutrição.

Professora Dra. Mariana Mirelle Pereira Natividade
Orientadora

LAVRAS – MG
2019

IDENTIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES CULINÁRIAS EM JOVENS UNIVERSITÁRIOS

Andréa Marta Carbone Carneiro; Patrícia Ribeiro Couto; Mariana Mirelle Pereira Natividade

RESUMO

O termo habilidades culinárias refere-se a capacidade de executar tarefas culinárias como cozimento, lavagem, descartes e outros procedimentos aplicados a alimentos e no universitário, a inabilidade culinária faz com que muitos jovens optem por fazer suas refeições fora do lar, especialmente aqueles que migraram de suas cidades e não moram mais com os pais. O objetivo deste trabalho foi investigar as habilidades culinárias de universitários e propor um modelo de intervenção nutricional para melhoria das mesmas. Realizou-se a seleção de uma amostra de 44 universitários de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, regularmente matriculados nos períodos iniciais de diferentes cursos de graduação da Universidade Federal de Lavras (UFLA). Inicialmente aplicou-se um questionário para investigar questões relacionadas às características socioeconômicas, qualidade da alimentação e mensuração das habilidades culinárias. Em seguida, foram feitas as atividades de intervenção de Educação Alimentar e Nutricional, que aconteceram por meio da realização de cinco Oficinas Culinárias com duração de 3h, que abordavam temas relacionados à alimentação e culinária. A maioria dos estudantes foram dos cursos de Engenharias e Biologia (38,7%). Em relação ao estado nutricional, 61,4% estudantes é eutrófico e 29,6% encontram-se acima do peso ideal. Verificou-se que 81,8% dos estudantes considera que sabe cozinhar e 52% realiza as principais refeições em casa. Em relação aos indicadores culinários, verificou-se que todos apresentaram melhora significativa do desempenho após a realização das oficinas culinárias, sinalizando que as atividades propostas contribuíram para o aprimoramento da performance culinária dos estudantes. Com base nos resultados obtidos neste estudo pode-se concluir-se que: a intervenção promoveu melhoras nas habilidades culinária dos estudantes, mudanças nos hábitos alimentares e nas atitudes culinárias. Além disso, as oficinas culinárias são uma alternativa de promoção de melhorias nos hábitos culinários dos estudantes avaliados.

Palavras-chave: Oficinas Culinárias. Indicadores Culinários. Intervenção Nutricional.

1. INTRODUÇÃO

As famílias brasileiras passaram por grandes transformações em seus hábitos alimentares, com substituição de refeições tradicionais por alimentos ultraprocessados, que habitualmente possuem altos teores de gorduras saturadas, gorduras trans, açúcares simples, sódio e maior

densidade energética. Índícios apontam que o consumo regular desses alimentos pode desencadear diversos agravos à saúde (LOUZADA et al., 2015).

O consumo de alimentos ultraprocessados entre os jovens universitários pode estar relacionado a fatores como fazer as principais refeições fora de casa e a falta de habilidade culinária. Estes fatores predispõem os jovens não terem uma alimentação adequada e saudável. Alguns trabalhos têm indicado associações entre a presença de habilidades culinárias e manutenção de hábitos alimentares mais adequados, que incluem a maior ingestão de alimentos vegetais e menor consumo de alimentos pré-processados, prontos e ricos em gorduras saturadas (HARTMANN et al., 2013; LAM; ADAMS, 2017; LARSON; LASKA; NEUMARK-SZTAINER, 2018; MCGOWAN et al., 2016; MILLS et al., 2017).

O termo habilidades culinárias refere-se a capacidade de executar tarefas culinárias como cozimento, lavagem, descartes e outros procedimentos aplicados a alimentos (JOMORI et al., 2018). A primeira definição foi relatada por Lévi Strauss (1964) que relata a transformação da natureza (matéria) em cultura (cozido). Várias outras definições foram relatadas no decorrer do tempo, considerando como o processo de preparação da comida para torna-la pronta pra o consumo.

No Brasil e em muitos outros países, o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem perdendo força e as pessoas mais jovens possuem cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos (BRASIL, 2014). Sabe-se que a base para uma boa alimentação é a seleção e o preparo de alimentos *in natura* ou minimamente processados em preparações que possuem características sensoriais adequadas à cada cultura. Contudo, esse processo exige a presença de habilidades culinárias, que são desenvolvidas e aperfeiçoadas especialmente no ambiente doméstico e transmitidas ao longo de gerações. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), a transmissão de habilidades culinárias na população sofreu um enfraquecimento nas últimas décadas, o que aconteceu paralelamente ao aumento do consumo e interesse por alimento ultraprocessados, que possuem um apelo muito grande pela conveniência, hipersabor e praticidade.

No contexto universitário, a inabilidade culinária faz com que muitos jovens optem por fazer suas refeições fora do lar, especialmente aqueles que migraram de suas cidades e não moram mais com os pais. Em estudo realizado na Universidade Federal de Lavras (UFLA), que é o lócus escolhido para realização desta proposta de intervenção, Bissoli (2017) identificou que apenas 10,77% dos universitários possuem uma alimentação saudável. Esse dado reforça a necessidade

da realização de intervenções capazes de fomentar o desenvolvimento de habilidades culinárias nesse público.

Diante deste fato, o objetivo do presente trabalho foi investigar as habilidades culinárias de universitários e propor um modelo de intervenção nutricional para promoção dessas habilidades.

2. METODOLOGIA

2.1 Descrição do estudo e público-alvo

Este trabalho trata-se de um estudo transversal, com abordagem quantitativa, no qual se analisou a qualidade da alimentação e as habilidades culinárias de jovens universitários.

Realizou-se a seleção de uma amostra probabilística de 60 universitários de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos, regularmente matriculados nos períodos iniciais dos cursos de graduação da área de Ciências Sociais, Humanas e Exatas da Universidade Federal de Lavras (UFLA). Este critério de seleção foi estabelecido considerando o estudo epidemiológico seccional realizado na UFLA por Bissoli (2017), que identificou que os estudantes desta instituição pioram os hábitos alimentares após o 36º dia de ingresso na universidade.

A inclusão dos voluntários foi definida com base nos critérios utilizados por Bernardo et al. (2017) e Bernardo (2017), que são: possuir cozinha com equipamentos e utensílios básicos disponíveis para preparar seu alimento e ter disponibilidade em participar das oficinas culinárias que aconteceriam em uma segunda etapa dessa estudo.

Os estudantes dos cursos da Área de Saúde (Nutrição, Educação Física e Medicina) e de Engenharia de Alimentos foram excluídos do estudo, por assumir que esses alunos podem ter durante a graduação contato com disciplinas que fomentem o desenvolvimento de habilidades culinárias e/ou por serem alunos com um interesse diferenciado por questões relacionadas à alimentação e nutrição por terem optado por cursos na área da saúde. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (COEP) da UFLA, sob o CAEE nº 82518318.3.0000.5148.

2.2 Caracterização da população

Nesta etapa participaram 44 alunos em função da disponibilidade dos mesmos e aplicou-se um questionário adaptado de Bissoli (2017) para pesquisar as características sociodemográficas, estado nutricional, informações gerais sobre hábitos alimentares e habilidades culinárias (Apêndice A). O diagnóstico nutricional foi realizado utilizando o Índice de Massa Corporal

(IMC), obtido pela mensuração do peso e da altura (estatura) dos participantes. O IMC foi calculado por meio da seguinte fórmula: $IMC = \text{Peso corporal (kg)} \div \text{Estatura (m}^2\text{)}$. O peso foi aferido em balança antropométrica plataforma tipo digital, com capacidade máxima de 200 Kg e precisão de leitura de 100 g, da marca Líder[®]. A estatura foi aferida utilizando um antropômetro (estadiômetro) com coluna de madeira acoplada a uma plataforma metálica, de escala até 213 cm, precisão de 0,1 cm, do modelo Altorexata[®]. A classificação dos resultados foi realizada de acordo os pontos de corte propostos por pela OMS (WHO, 2000).

2.3 Avaliação das habilidades culinárias

Para avaliar o nível das habilidades culinárias, empregou-se um questionário adaptado com base no instrumento desenvolvido por Jomori et al. (2017) (Apêndice A), composto por 53 questões divididas em seis seções, sendo elas: 1) disponibilidade e acessibilidade de frutas e verduras durante a semana passada; 2) escala de atitude culinária; 3) autoeficácia em consumir frutas e verduras; 4) autoeficácia na utilização de técnicas básicas; 5) autoeficácia na utilização de frutas, verduras e tempero quando cozinha e; 6) conhecimento sobre termos básicos da culinária e nutrição. As respostas das questões abordadas em cada sessão são empregadas para o cálculo dos indicadores culinários (Tabela 01).

Tabela 1. Importância e dimensão dos indicadores avaliados.

Indicador	Dimensão	Importância
Índice de disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras	Consumo de grupos alimentares	Indicar o acesso e a disponibilidade de frutas, legumes e verduras
Escala de atitude culinária	Comportamentos em relação ao preparo dos alimentos	Indica o gosto pelo ato de cozinhar
Escala de autoeficácia na utilização de técnicas culinárias básicas	Comportamento culinário	Indica habilidades culinárias
Escala de autoeficácia na utilização de frutas, verduras e temperos	Comportamento culinário e consumo	Indica habilidade culinárias e consumo de alguns alimentos
Escala de autoeficácia no consumo de frutas e vegetais	Consumo de grupos alimentares	Indica o consumo de frutas, legumes e vegetais frescos

Fonte: Do Autor (2019).

2.3 Oficinas culinárias

Esta etapa consistiu na realização de atividades de intervenção de Educação Alimentar e Nutricional, por meio de Oficinas Culinárias que foram realizadas no Laboratório de Técnica e Dietética do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Lavras. Os estudantes participaram de atividades educativas baseadas em breves palestras, que abordaram temáticas relacionadas à alimentação saudável, hábitos alimentares para prevenção de Doenças Crônicas Não transmissíveis (DCNT), planejamento e organização de compras, elaboração de receitas saudáveis, dentre outros.

As orientações descritas no Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e no documento “*Instrutivo de Metodologia de Trabalho*” (BRASIL, 2016) foram utilizadas para a elaboração das palestras. A escolha do Instrutivo para basear as atividades de intervenção fundamentou-se no fato de ser um instrumento desenvolvido por pesquisadores brasileiros e adaptado à realidade nacional. Além disso, o material didático utilizado foi baseado em diferentes propostas metodológicas para promover o desenvolvimento de ações coletivas de promoção da alimentação adequada e saudável, privilegiando atividades dinâmicas, participativas, compreensíveis para diferentes indivíduos e que favorecem a construção coletiva do conhecimento. Em especial, foram exploradas as Oficinas Culinárias, que permitem a assimilação de conhecimentos pela dinamicidade e interatividade proporcionadas (COPABIANGO et al., 2014).

Foram realizadas 5 Oficinas Culinárias com duração de 3 horas/cada, estruturadas de acordo com o livro “*Na cozinha com as frutas, legumes e verduras*” publicados pelo Ministério da Saúde em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) (BRASIL, 2016). As receitas desenvolvidas apresentaram o objetivo de subsidiar a aplicação prática dos conteúdos teóricos discutidos em cada uma das Oficinas Culinárias conforme descritas a seguir:

-Oficina 1: Objetivou-se apresentar as regras de higiene para manipulação de alimentos e técnicas de pré-preparo de alimentos (higienização, sanitização e tipos de cortes de vegetais). Receitas executadas: Salada de Pote, Vegetais Salteados e Salada de Fruta. Para o conhecimento diferenciado de sabores cada grupo realizou a preparação dos seguintes molhos, Iogurte com Hortelã, Mostarda, Iogurte com Limão e Alho, Vinagrete, Laranja e Ervas.

-Oficina 2: Objetivou-se demonstrar a utilização de medidas caseiras, técnicas de pesagem de alimentos e alguns métodos de cocção de alimentos. Receitas executadas: bolo de iogurte com coco, banana com aveia, chocolate, milho, laranja e cenoura, suco de couve com limão e preparo de ovos por diferentes técnicas (omelete, ovo frito, ovo cozido e ovo escalfado).

-Oficina 3: Objetivou-se apresentar técnicas adicionais de cocção de alimentos e auxiliar

no planejamento de uma refeição equilibrada nutricionalmente. Receitas executadas: arroz, feijão, purê de batata, salada de chuchu com tomate, frango em cubos refogados e suco concentrado de goiaba.

-Oficina 4: Objetivou-se esclarecer a classificação dos alimentos de acordo com seu grau de processamento e explicar a análise da qualidade nutricional de um alimento por meio da rotulagem. Receitas executadas: hambúrguer, cookie de chocolate, muffin e empada três pingos.

-Oficina 5: Objetivou-se demonstrar alternativas para o aproveitamento integral de alimentos e redução de desperdício. Receitas executadas: ensopado de entrecasca de melancia, pizza de arroz e suco da polpa da melancia.

O detalhamento das atividades realizadas em cada oficina e a descrição completa das receitas executadas encontra-se disponíveis nos Apêndices B e C.

Todas as preparações foram elaboradas seguindo normas de controle de qualidade e manipulação segura de alimentos, com a finalidade de reproduzir as condições que esses alimentos são produzidos no âmbito domiciliar.

2.4 Análise dos dados

A tabulação e análise dos dados foram realizadas com o auxílio do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0 (BM CORP., 2011). Os dados foram analisados por meio de análise descritiva, representados em percentual. Também realizou-se a Análise de Variância (ANOVA) e Teste de t ao nível de 5% de significância.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 2 são apresentados os resultados referentes às características socioeconômicas e estado nutricional dos universitários avaliados. Pode-se notar que a maior parte dos participantes é do sexo feminino (56,8%), possui idade entre 18 e 25 anos (95,5%), renda familiar mensal de 1 a 3 salários mínimos (48,8%). Apenas 18,2% dos estudantes é de Lavras e 77,3% não moram com os pais. A maior prevalência entre os estudantes foram os alunos dos cursos de engenharias com 20,5%, seguido do curso de Biologia com 18,2%.

Em relação ao diagnóstico nutricional, nota-se que a maior parte dos estudantes é eutrófico (61,4%). Porém, 29,6% encontram-se acima do índice de massa corporal (IMC) de eutrofia. Como relatado, os estudantes que participaram do estudo estão nos períodos iniciais de seus cursos de graduação, podendo sofrer alterações nos estados nutricionais acima referidos, ou seja, passar de

eutrófico para sobrepeso e obesidade, pois já é sabido que quando ingressam na universidade, estudantes têm uma grande probabilidade de alterar seus hábitos alimentares e resultar no ganho de peso (BISSOLI, 2017).

Tabela 2 – Características socioeconômicas e estado nutricional dos universitários.

Características	Descrição	%
Sexo	Feminino	56,8
	Masculino	43,2
Idade	18 a 25 anos	95,5
	26 a 32 anos	4,5
Renda familiar	< 1 salário mínimo	14,0
	1 a 3 salários mínimos	48,8
	3 a 5 salários mínimos	11,6
	5 a 10 salários mínimos	25,6
Moradia	Mora com os pais ou avós	22,7
	Sozinho (a)	9,1
	Com cônjuge/companheiro (a)	2,3
	Com colegas	52,3
	Outros	13,6
Cidade de origem	Lavras	18,2
	Microrregião de Lavras	54,5
	Outras regiões de MG e outros estados	27,3
Curso de graduação	Engenharia	20,5
	Ciência da computação	6,8
	Administração pública	13,6
	Sistemas de informação	6,8
	Química	4,5
	Letras	9,1
	Direito	2,3
	Medicina Veterinária	6,8
	Administração	6,8
	Filosofia	2,3
	Biologia	18,2
Pedagogia	2,3	
Estado nutricional	Baixo Peso	9,1
	Eutrofia	61,4
	Sobrepeso	18,2
	Obesidade	11,4

Fonte: Do Autor (2019).

De acordo com Vieira et al. (2002), uma mudança alimentar comum em estudantes universitários é a omissão ou troca das grandes refeições (dejejum, almoço e jantar), principalmente o jantar, no qual alimentos presentes no típico almoço brasileiro são comumente trocados por lanches. Essa mudança, associado a outros fatores, como a falta de atividade física e o consumo de bebidas alcoólicas são fatores que podem predispor o ganho de peso nesta população.

Considerando que as escolhas alimentares são influenciadas pela relação que o indivíduo possui com o ato de cozinhar e com a comensalidade, foram questionados alguns aspectos relacionados a estas questões. Verificou-se que 81,8% dos estudantes considera que sabe cozinhar e 52% realiza as principais refeições em casa. O estado nutricional predominante (eutrofia) pode ser favorecido pelo fato dos estudantes fazerem suas principais refeições em casa, o que possivelmente reflete em um maior consumo de preparações feitas em casa com ingredientes *in natura* ou minimamente processados. Contudo, não se deve deixar de considerar que a população estudada encontra-se no início da vida acadêmica e como a tendência apontada por estudos é de ganho de peso, é necessário reforçar a manutenção desse comportamento para a evitar desvios no estado nutricional.

O ingresso na universidade é visto como um período sensível a mudanças e fixação de comportamentos, que podem ser mantidos por mais tempo (MACKEY et al., 2008). Alguns pesquisadores consideram que mudanças de comportamento se dão pela vulnerabilidade, sentimento de liberdade e necessidade de inserção no meio social. Algumas pesquisas apontam que os estudantes ao ingressarem na universidade aumentam o peso corporal, principalmente no primeiro ano. Outros pesquisadores relatam ganho de peso durante o período de permanência na graduação, passando do estado nutricional estrófico para sobrepeso (GASPAROTTO; CAMPOS, 2018).

Dos 47,7 % dos estudantes que fazem sua principal refeição fora de casa, a grande maioria utiliza o restaurante universitário (85%), demonstrando a importância dessa modalidade de assistência estudantil para assegurar uma alimentação adequada.

Entendendo a importância da presença das habilidades culinárias para a manutenção de um estado nutricional adequado, foi investigada a situação de indicadores culinários entre os universitários. Os dados obtidos são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3 – Perfil dos indicadores culinários dos estudantes avaliados

Indicador	Antes da intervenção (%)	Após a intervenção (%)	p valor*
Índice de acessibilidade e disponibilidade de frutas e vegetais (AAFV)	63,35 ± 28,45	76,42 ± 26,17	0,03*
Escala de atitude culinária (CA)	64,15 ± 8,06	67,43 ± 7,39	0,05*
Escala de autoeficácia na utilização de técnica culinárias básicas (SECT)	69,54 ± 12,28	81,97 ± 9,61	0,00*
Escala de autoeficácia na utilização de frutas, vegetais e temperos (SEFVS)	68,16 ± 17,14	78,08 ± 11,10	0,01*
Escala de autoeficácia no consumo de frutas e vegetais (SEPC)	65,31 ± 22,34	71,97 ± 16,61	0,01*

* significativo a 5% de probabilidade, pelo teste de t. Fonte: Do Autor (2019).

Todos os indicadores culinários avaliados apresentaram melhora significativa do desempenho após a realização das oficinas culinárias, sinalizando que as atividades propostas contribuíram para o aprimoramento da performance culinária dos estudantes. O detalhamento das questões que compuseram os indicadores que foram significativos será apresentado a seguir.

Na Tabela 4, é apresentado o resultado dos itens que compuseram o “Índice de acessibilidade e disponibilidade de frutas e vegetais”.

Tabela 4. Detalhamento do “Índice de acessibilidade e disponibilidade de frutas e vegetais” (AAFV), expressos em percentual de respostas afirmativas

Indicador	Antes da intervenção	Após a intervenção	p valor*
Havia suco de frutas frescas?	52,27	65,91	0,20
Havia frutas frescas?	84,09	97,73	0,03*
Havia legumes e verduras?	81,82	79,55	0,79
Havia vegetais folhosos?	56,82	65,91	0,39
Havia frutas, legumes e verduras?	47,73	72,73	0,03*
Havia suco de frutas natural e frutas frescas visível?	59,09	79,55	0,04*
Havia legumes, verduras frescas visíveis para lanche?	56,82	70,45	0,19
Havia legumes e verduras na geladeira prontos (almoço ou jantar)?	61,36	75,00	0,17

* significativo a 5% de probabilidade, pelo teste de t. Fonte: Do Autor (2019).

Na avaliação do resultado das questões que compõem o Índice de acessibilidade e disponibilidade de frutas e vegetais, nota-se que mesmo os indicadores que não apresentaram diferença significativa, tiveram uma melhora em termos numéricos, demonstrando que a presença de frutas, legumes e verduras aumentou após as oficinas. Acredita-se que esse indicador poderia ter uma melhora ainda mais significativa, porém, o fato do questionário após a intervenção ter sido aplicado no final do semestre letivo – período que normalmente os alunos ficam envolvidos na finalização de trabalhos e avaliações, momento em que os estudante passam um tempo maior na universidade, não tendo tempo suficiente para o planejamento, a organização e a aquisição de frutas, legumes e vegetais– pode ter contribuído para a situação encontrada.

Além de estar consciente da importância do consumo de alimentos de origem vegetal, Louzada et al. (2019) defende que um aspecto de fundamental para o conhecimento virar comportamento é a disponibilidade de tempo para a seleção, compra e armazenamento dos alimentos que demandam mais etapas de preparação, como é o caso dos alimentos vegetais com baixo grau de processamento.

Na Tabela 5 é apresentado o detalhamento das questões que compuseram o índice “Escala de Atitude Culinária”.

Tabela 5. Detalhamento da Escala de Atitude culinária

Indicador	Antes da intervenção	Após a intervenção	p valor*
Eu não cozinho porque ocupa muito o meu tempo	2,11 ± 1,33	1,91 ± 1,01	0,42
Prepara comida em casa é mais barato	4,04 ± 1,06	3,91 ± 1,23	0,58
Cozinhar é frustrante	1,59 ± 0,82	1,16 ± 0,43	0,00*
Eu gosto de testar receitas	4,00 ± 1,41	4,52 ± 0,69	0,03*
Cozinhar é trabalhoso	3,22 ± 1,03	2,79 ± 0,98	0,05*
Eu como mais saudável quando preparo minha comida	3,73 ± 1,32	4,22 ± 1,03	0,05*
Cozinhar é cansativo	2,21 ± 1,18	2,00 ± 0,89	0,16

* significativo a 5% de probabilidade, pelo teste de t. Fonte: Do Autor (2019).

Em relação a “Escala de atitude culinária”, pode-se observar entre os indicadores com significância que o número de estudantes que concordavam com a afirmativa de que “Cozinhar é frustrante” e “Cozinhar é trabalhoso” diminuiu após a intervenção. E o “gosto de testar receitas” obteve-se uma maior média, e conseqüentemente houve um aumento do indicador “Eu como mais saudável quando preparo minha comida”. Apesar de não ter sido significativo, houve uma redução do número de estudantes que concordavam com a alternativa “Eu não cozinho porque ocupa muito

o meu tempo”, demonstrando que pode ter havido uma desmistificação de que o ato de cozinhar é extremamente trabalhoso e onera muito o tempo (Tabela 5).

Segundo Mills et al. (2017), embora as habilidades culinárias possam ser decisivas para cozinhar em casa, existem outros determinantes que incluem questões de gênero, tempo, relações pessoais e aspectos culturais e étnicos. Jones et al. (2014) ponderam que cozinhar passa pela vontade de fazer ou necessidade de economizar dinheiro, pela familiaridade com técnicas de culinária e pelo tempo disponível para comprar, cozinhar e higienizar os utensílios e a cozinha depois das refeições. Assim, percebe-se que a intervenção nutricional foi útil para iniciar um processo de mudança de percepção do ato de cozinhar, que pode-se tornar mais prático e simples a medida que as habilidades culinárias são desenvolvidas. No entanto, o fato de muitos ainda fazerem as refeições principais fora de casa pode estar relacionado ao fato do restaurante universitário oferecer uma refeição de custo acessível e otimizar o tempo dos estudantes.

O detalhamento das questões que compuseram o índice “Escala de autoeficácia na utilização de técnicas culinárias básicas” (SECT) é apresentado na Tabela 6.

Tabela 6 – Detalhamento da Escala de autoeficácia na utilização de técnicas culinárias básicas (SECT)

Técnicas culinárias	Antes da intervenção	Após a intervenção	P valor*
Cozinhar utilizando ingredientes básicos	3,93 ± 0,87	4,52 ± 0,59	0,11
Seguir uma receita escrita	4,05 ± 0,89	4,50 ± 0,66	0,72
Preparar o almoço com itens que você tem no momento em sua casa	3,98 ± 0,82	4,37 ± 0,81	0,02*
Usar faca com habilidade na cozinha	3,32 ± 1,09	4,02 ± 0,87	0,02*
Planejar refeições nutritivas (saudáveis)	2,88 ± 1,26	3,68 ± 0,83	0,02*
Usar técnicas culinárias básicas	4,02 ± 0,95	4,39 ± 0,72	0,17
Cozinhar em água fervente	4,11 ± 0,92	4,39 ± 0,81	0,89
Cozinhar em fogo brando	3,93 ± 1,02	4,43 ± 0,66	0,22
Cozinhar no vapor	3,09 ± 1,27	4,00 ± 0,89	0,06*
Fritar com muito óleo	3,02 ± 1,32	3,55 ± 1,25	0,50
Saltear	2,77 ± 1,12	4,02 ± 0,90	0,04*
Refogar	3,80 ± 0,98	4,38 ± 0,69	0,12
Chapear	3,07 ± 1,17	4,11 ± 0,92	0,36
Escaldar/Pochê	2,48 ± 1,24	2,98 ± 1,02	0,03*
Assar em forno	3,82 ± 1,14	4,34 ± 0,71	0,01*
Assar na churrasqueira	3,00 ± 1,29	3,61 ± 0,99	0,02*
Ensopar	3,02 ± 1,25	3,91 ± 0,98	0,01*
Utilizar o forno de micro-ondas	4,27 ± 0,97	4,59 ± 0,82	0,10

* significativo a 5% de probabilidade, pelo teste de t. Fonte: Do Autor (2019).

As intervenções promoveram uma melhora significativa de 50% dos itens avaliados no indicador Escala de autoeficácia na utilização de técnicas culinárias básicas (SECT). Mesmo os itens sem diferença significativa, demonstraram uma melhora em termos numéricos. Os itens “Usar faca com habilidade na cozinha”, “Cozinhar no vapor”, “saltear”, “escaldar”, “assar em forno” e “na churrasqueira” e “ensopar” apresentaram melhora significativa, demonstrando o ganho em conhecimento pelas técnicas, o que pode contribuir para uma mudança de atitude culinária, oportunizar autonomia nas escolhas alimentares e contribuir para o estabelecimento de uma alimentação mais saudável e nutritiva. Essa autonomia oportunizada pelo aprimoramento/aprendizado das técnicas culinárias pode ser comprovada pelo aumento significativo dos indicadores “Preparar o almoço com itens que tem no momento em sua casa” e “Planejar refeições nutritivas”. No último item, o aumento foi de mais de 27 % em relação ao mensurado antes da intervenção, um resultado bastante positivo (Tabela 6).

Sabe-se que um obstáculo para a manutenção de uma alimentação saudável e adequada é a falta de habilidades culinárias. Observa-se na sociedade contemporânea um processo de transição culinária, onde culturas inteiras experimentam mudanças nos tipos de habilidades necessárias para aquisição, preparo e consumo de alimentos (LANG; CARAHER, 2001). Possivelmente está ocorrendo um processo de enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias e do valor dado à culinária doméstica (LOUZADA et al., 2019). Diante deste cenário demonstra-se a importância de transmitir para estes jovens a habilidades culinárias, como foi realizado nas oficinas culinárias e que obteve resultados satisfatórios.

Na Tabela 7 é apresentado o detalhamento das questões que compuseram o índice “Escala de autoeficácia na utilização de frutas, vegetais e temperos” (SEFVS).

Tabela 7 – Escala de autoeficácia na utilização de frutas, vegetais e temperos (SEFVS)

Confiança ao preparar ou utilizar os seguintes ingredientes	Antes da intervenção	Após a intervenção	P valor*
Legumes e verduras frescas ou congeladas	3,57 ± 1,24	3,95 ± 1,03	0,12
Raízes e tubérculos	3,91 ± 0,93	4,27 ± 0,95	0,07
Frutas	4,00 ± 1,10	4,50 ± 0,82	0,02*
Ervas	3,93 ± 0,82	4,38 ± 0,75	0,01*
Especiarias	3,41 ± 1,26	3,91 ± 1,07	0,05*
Vinagres	2,86 ± 1,34	3,16 ± 1,10	0,26
Suco de frutas cítricas	3,59 ± 1,26	4,09 ± 0,74	0,03*
Raspas de cascas de frutas cítricas	2,70 ± 1,39	3,57 ± 0,90	0,01*
Molhos picantes	2,68 ± 1,36	3,30 ± 1,17	0,03*

* significativo a 5% de probabilidade, pelo teste de t. Fonte: Do Autor (2019).

De acordo com a tabela 7, observa-se que 67% dos indicadores relacionados à confiança de se preparar ou utilizar alguns ingredientes como frutas, ervas, especiarias, suco e raspa de frutas cítricas e molhos picantes obtiveram resultados significativos após as intervenções. Acredita-se que o aumento da utilização destes ingredientes demonstre a confiança que os estudantes demonstraram possa ser resultante das práticas feitas durante as oficinas culinárias, nas quais era incentivada a utilização de ingredientes *in natura* e não ingredientes ultraprocessados, como temperos prontos, para saborizar as preparações.

Os indicadores relacionados à confiança de preparar “Legumes e verduras frescas ou congeladas, “Raízes e tubérculos e “vinagres” não apresentaram diferença significativa, mas foram numericamente superiores após as oficinas, permitindo verificar que de forma geral os estudantes sentiram-se mais confiantes para utilizar todos os ingredientes utilizados nas preparações nas oficinas culinárias. Acredita-se que a melhora na confiança para utilizar esses ingredientes pode favorecer o consumo dos mesmos, indicando que as habilidades culinárias podem impactar positivamente na qualidade da alimentação.

Outros estudos de intervenção têm explorando a relação entre o desenvolvimento ou aprimoramento de habilidades culinárias e o consumo alimentar. Na Austrália, foi avaliado o impacto de um programa de intervenção sobre habilidades culinárias que focava na construção de atitudes positivas e na expansão de conhecimento, habilidades e autoeficácia relacionadas à alimentação saudável, à comida e a culinária e tinha como objetivo assegurar que as pessoas cozinhassem alimentos frescos e saudáveis com rapidez e facilidade. Dentre os resultados, detectou-se que os indivíduos que passaram pelas intervenções apresentaram uma redução na compra de ultraprocessados, ou seja, alimentos prontos e *fast-food* (HERBERT et al., 2014).

Outro índice avaliado foi a “Escala de autoeficiência no consumo de frutas e vegetais” (SEPC), que mensurava a confiança dos estudantes em ingerir diariamente frutas legumes e verduras no almoço e no jantar. O detalhamento das questões que compunham esse índice é mostrado na Tabela 8. Observa-se que os índices “Consumo de Frutas ou legumes e verduras como lanche” e “O recomendado de 3 porções” não apresentaram diferenças significativas antes e após as intervenções ($p < 0,05$). Observou-se que houve mudanças nas escolhas por alimentos saudáveis pelos estudantes após as intervenções, já que foi possível verificar a autoeficácia na utilização de técnicas culinárias aliada a autoeficácia na utilização de frutas, legumes e vegetais em preparações e conseqüente o consumo dos mesmos, como visto na Tabela 7. Segundo o *Guia Alimentar para a População Brasileira* (2014), em suas recomendações a comensalidade e o modo como se come considera que características como o tempo, atenção e companhia à mesa são determinantes para

uma alimentação saudável e para a saúde corroborando com os resultados encontrados no presente estudo.

Tabela 8 – Escala de autoeficácia no consumo de frutas e vegetais (SEPC)

Índice de confiança para comer:	Antes da intervenção (T0)	Após a intervenção (T1)	P valor*
Consumo de frutas, legumes e verduras todos os dias no almoço e no jantar.	3,59 ± 1,34	4,16 ± 0,89	0,02*
Frutas ou legumes e verduras como lanche, mesmo se outras pessoas estiverem comendo outros tipos de lanche.	3,20 ± 1,19	3,43 ± 1,09	0,35
O recomendado de 3 porções* de frutas e 3 porções* de legumes e verduras todos os dias.	3,00 ± 1,36	3,20 ± 1,07	0,44

* significativo a 5% de probabilidade, pelo teste de t.

Fonte: Do Autor (2019).

Na Figura 1 é apresentando o desempenho dos estudantes em relação ao conhecimento de termos e técnicas culinárias antes e após a intervenção.

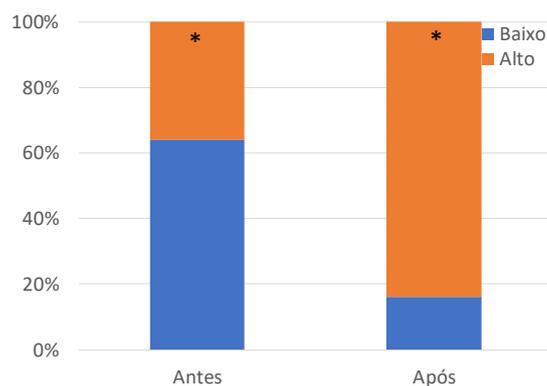


Figura 1. Nível de conhecimento de termos e técnicas culinárias antes e após as oficinas (intervenções). *Porcentagens diferem entre si pelo Teste de t ao nível de 5% de significância ($p < 0,05$).

Diante dos dados da figura 1, pode-se observar que após as intervenções obteve-se um aumento de aproximadamente 50% dos conhecimentos de termos e técnicas culinárias. De fato, os estudantes apresentaram interesse em adquirir conhecimentos técnicos e habilidades culinárias, o que certamente impactou na melhora dos indicadores culinários pesquisados.

Assim, pode-se observar que as oficinas culinárias promoveram maior habilidade culinária e que os estudantes tiveram a oportunidade de conhecer técnicas que para muitos foi a primeira experiência e que proporcionou melhorias na qualidade da alimentação como por exemplo o maior consumo de frutas e vegetais e menor consumo de alimentos ultraprocessados. Portanto as oficinas atingiram seus objetivos propostos e considera-se como um meio importante de educação alimentar e nutricional, pois a maioria dos estudantes (81%) são oriundos de outras cidades e estados e a participação nas oficinas pode ser um marco da mudança de comportamento culinário e alimentar.

4. CONCLUSÃO

Com base nos resultados obtidos neste estudo pode-se concluir-se que a intervenção nutricional aplicada promoveu melhoras nas habilidades culinárias dos estudantes. Além disso, o modelo de oficinas culinárias proposto é capaz de contribuir para o desenvolvimento/aperfeiçoamento das habilidades culinárias de jovens universitários, o que certamente poderá impactar positivamente na qualidade da alimentação e saúde.

5. REFERÊNCIAS

BERNARDO, G. L. et al. Nutrition and Culinary in the Kitchen Program: a randomized controlled intervention to promote cooking skills and healthy eating in university students – study protocol. *Nutrition Journal*, v.16, p-83, 2017.

BERNARDO, G. L. **Programa de intervenção sobre habilidades culinárias: adaptação, aplicação e avaliação do impacto nas práticas alimentares de estudantes universitários no Brasil**. 2017.380 f. Tese. (Doutorado em Nutrição)–Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina.

BISSOLI, M. C. **Evolução dos modos de vida de estudantes em uma universidade em expansão: um estudo epidemiológico seccional**. 2017. 303 f. Tese (Doutorado em Ciência dos Alimentos) – Departamento de Ciência dos Alimentos, Universidade Federal de Lavras, Lavras. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para População Brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. **Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

CAPOBIANGO, M. et al. Oficinas culinárias como estratégia para a promoção de práticas alimentares saudáveis. *Percurso Acadêmico*, Belo Horizonte, v. 4, n. 8, p. 253-267, 2014.

GASPAROTTO, G.S, CAMPOS, W. Alterações em fatores de risco cardiovascular entre estudantes durante o período de graduação. *R. bras. Ci. e Mov.*, v. 26, n. 1, p. 47-56, 2018.

HARTMANN, C., DOHLE, S., SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, v. 65, p.125–131, 2013.

HERBERT, J. et al. Wider impacts of a 10-week community cooking skills program-Jamie's Ministry of Food, Australia. *BMC Public Health*, v. 14, n. 1, p. 1161, 2014.

JOMORI, M. M. et al. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. *British Food Journal*, v. 119, n. 5, 2017.

JOMORI, M. M. et al. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. *Revista de Nutrição*, v. 31, n.1, p.119-135, 2018

JONES, S. A. et al. Perceived motivators to home food preparation: focus group findings. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, v. 114, n. 10, p. 1552-1556, 2014.

LAM, M. C. L., ADAMS, J. Association between home food preparation skills and behaviour, and consumption of ultra-processed foods: Cross-sectional analysis of the UK National Diet and nutrition survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 14, p. 68-75, 2017, (2008–2009).

LANG, T., CARAHER, M. Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. *Journal of the HEIA*, v. 8, n. 2, p. 2-14, 2001

LARSON, N., LASKA, M., NEUMARK-SZTAINER, D. Food Insecurity, Food Skills, and Household Food Availability Among Emerging Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, v. 50, n. 7, 2018.

LÉVI-STRAUSS, C. *O Cru e o Cozido*. Mitológicas, 1964. p. 71

LOUZADA, M. L. C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 49, n.38, 2015.

LOUZADA, M. L. C. et al. Alimentação e saúde: a fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira. São Paulo: FSP/USP. 2019. doi:10.11606/9788588848344

MACKEY M.C., MCKINNEY S.H., TAVAKOLI, A. Factors related to smoking in college women. *J community health nurs.* 2008; v. 25, n. 2, p. 106-121.

MCGOWAN, L. et al. The influence of socio-demographic, psychological and knowledge-related variables alongside perceived cooking and food skills abilities in the prediction of diet quality in adults: a nationally representative cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 13, p.111, 2016.

MILLS, S. et al. Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies. *Appetite*, v. 11, p. 116-134, 2017.

VIEIRA, V. C. R. et al. Perfil socioeconômico, nutricional e de saúde de adolescentes recém-ingressos em uma universidade pública brasileira. *Revista de Nutrição*. 2002.

APÊNDICE A – Questionário de caracterização dos estudantes e de Habilidades Culinárias

Informações socioeconômicas e pessoais

Nome:	Telefone: ()
Email:	

1) Qual a sua idade? _____ 2) Sexo () Feminino ()
Masculino

3) Cidade e Estado de Origem: _____ 4) Curso matriculado:

5) Turno em que estuda

- () Integral
() Matutino
() Vespertino
() Noturno

6) Com quem você mora

- () Com pais ou avós
() Sozinho (a)
() Com
cônjuge/companheiro(a)
() Com filho (a)
() Com colegas
() Outros

7) Escolaridade do *chefe de família

**O chefe de família aqui está sendo considerado como a pessoa (geralmente o pai ou a mãe) cuja renda é a maior entre os moradores da residência. Marque a alternativa que se encaixa na escolaridade desse (a) chefe da família.*

- () Não alfabetizado
() Até o 4º ano
() Até o 9º ano
() Ensino médio
() Ensino superior
() Pós-graduação

8 Renda familiar

- () < 1 salário mínimo
() 1 a 3 salários mínimo
() 3 a 5 salários mínimo
() 5 a 10 salários mínimo

9) Benefícios utilizados da Assistência Estudantil (Pode-se assinalar mais de uma opção de resposta)

- () RU com isenção de pagamento
() RU sem isenção de pagamento
() Moradia estudantil
() Bolsa
() Não utilizo nenhum desses benefícios

10) Peso atual (em kg): _____ 11) Altura (em metros): _____

Conhecendo mais um pouco sobre você:

1. Tempo disponível para cozinhar por dia (registrar a resposta em minutos ou horas). _____

2. Considera que sabe cozinhar? (marcar apenas uma resposta).

- Sim
 Não

3. Local em que realiza sua principal refeição (almoço e/ou jantar) habitualmente.

- Em casa. (não precisa responder a pergunta nº 4). Fora de casa. (responda à pergunta nº 4).

4. Indique o local em que realiza refeição FORA DE CASA habitualmente. Lembrando que é a principal refeição (almoço e/ou jantar) (pode-se assinalar mais de uma resposta).

- Restaurante universitário.
- Restaurante por quilo.
- Restaurante à La carte.
- Fast Food*.
- Lanchonete.
- Café.
- Outro. Especifique: _____.

Questionário de habilidades culinárias

Índice de disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras

Instruções: esta seção é sobre a presença de frutas, legumes e verduras na sua casa durante a semana passada. Por favor, assinale SIM ou NÃO para cada questão. (*Marque apenas uma resposta em cada linha*).

<i>Pergunta</i>	Sim	Não
Havia SUCO DE FRUTA 100% NATURAL (feito em casa, incluindo polpa de fruta ou suco integral comprado pronto) em sua casa na última semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havia FRUTA FRESCA em sua casa na última semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Pergunta</i>	Sim	Não
Havia LEGUMES E VERDURAS crus e cozidos em sua casa na última semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Havia VEGETAIS FOLHOSOS PARA SALADA em sua casa na última semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na última semana, as FRUTAS, LEGUMES e VERDURAS estavam VISÍVEIS em algum lugar da cozinha?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na última semana, havia SUCO DE FRUTA 100% NATURAL (feito em casa, incluindo polpa de fruta ou suco integral comprado pronto) ou FRUTAS FRESCAS visíveis na geladeira prontos para serem facilmente utilizados no lanche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na última semana, havia LEGUMES e VERDURAS FRESCOS VISÍVEIS na geladeira prontos para serem utilizados no lanche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Na última semana, havia LEGUMES e VERDURAS na geladeira prontos para serem facilmente consumidos no almoço ou jantar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escala de atitude culinária

Instruções: Para cada item abaixo, indique o quanto você concorda ou discorda das afirmações a seguir.

(*Marque apenas uma resposta em cada linha*).

<i>Pergunta</i>	Discordo totalmente	Discordo parcialmente	Não concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo totalmente
Eu não cozinho porque ocupa muito o meu tempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preparar comida em casa é mais barato.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cozinhar é frustrante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu gosto de testar novas receitas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cozinhar é trabalhoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu como mais saudável quando preparo minha comida em casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cozinhar é cansativo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escala de confiança no consumo de frutas, legumes, verduras frescas

**Porção refere-se à quantidade usual de alimentos prontos para o consumo, podendo ser medida em utensílios caseiros como xícaras, copos, colheres (ex: ½ xícara de aveia, 1 copo de leite, 2 colheres de sopa de arroz, etc) ou em unidades (ex: 1 rodela de abacaxi, 1 maçã, 1 fatia de melão).*

Instruções: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante (em relação à sua capacidade) em desempenhar as atividades abaixo. (*Marque apenas uma resposta em cada linha*).

<i>Pergunta</i>	Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremament e confiante
Comer frutas, legumes e verduras todos os dias no almoço e no jantar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comer frutas ou legumes e verduras como lanche, mesmo se outras pessoas estiverem comendo outros tipos de lanche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comer o recomendado de 3 porções* de frutas e 3 porções* de legumes e verduras todos os dias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autoeficácia culinária

Instruções: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em desempenhar as atividades abaixo. (*Marque apenas uma resposta em cada linha*).

<i>Pergunta</i>	Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
Cozinhar utilizando ingredientes básicos (ex.: pé de alface, tomates frescos, carne crua).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seguir uma receita escrita (ex: preparar um vinagrete com tomate, cebola, pimentão, vinagre, azeite, sal).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preparar o almoço com itens que você tem no momento em sua casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar faca com habilidade na cozinha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planejar refeições nutritivas (saudáveis).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar técnicas culinárias básicas (ex.: descascar, limpar, picar).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cozinhar em água fervente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cozinhar em fogo brando.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cozinhar no vapor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritar com muito óleo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saltear.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Refogar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chapear.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escaldar/Pochê.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assar em forno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assar na churrasqueira.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ensopar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utilizar o forno de micro-ondas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Autoeficácia para uso de frutas, legumes, verduras e temperos

Instruções: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em preparar ou utilizar os seguintes alimentos. (*Marque apenas uma resposta em cada linha*).

<i>Pergunta</i>	Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
Legumes e verduras frescas ou congeladas (ex: brócolis, ervilha).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Raízes e tubérculos (ex: batata, beterraba, batata doce).	<input type="checkbox"/>				
Frutas (ex: laranja, melancia).	<input type="checkbox"/>				
Ervas (ex: salsinha, cebolinha).	<input type="checkbox"/>				
Especiarias (pimenta, canela).	<input type="checkbox"/>				
Vinagres.	<input type="checkbox"/>				
Suco de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>				
Rasps de cascas de frutas cítricas.	<input type="checkbox"/>				
Molhos picantes (ex: de pimenta, de mostarda).	<input type="checkbox"/>				

Avaliação do conhecimento de termos e técnicas culinárias

Para cada questão a seguir, assinale a opção que você considera mais adequada. Por favor, escolha somente UMA resposta.

57. Cozinhar batatas rapidamente em água fervente e, em seguida, colocar em água gelada para conservá-las por mais tempo ou evitar o escurecimento é um exemplo de: *(marque apenas uma resposta).*

- Branquear.
- Chapear.
- Escaldar.
- Não sei.

58. Se uma receita pede para você saltar uma cebola, você deveria cozinhá-la: *(marque apenas uma resposta).*

- Em um cesto de uma panela a vapor com água fervente.
- Em uma panela com uma quantidade pequena de óleo quente.
- Em uma panela com uma quantidade pequena de água.
- Não sei.

59. A batata “em cubos” deve ser cortada: *(marque apenas uma resposta).*

- Em pedaço longos, na forma de palitos finos.
- Em pedaços bem pequenos, de tamanhos irregulares.
- Em pedaços regulares.
- Não sei.

60. A água está começando a ferver quando: *(marque apenas uma resposta).*

- O vapor começa a se formar.
- Pequenas bolhas surgem e se acumulam no fundo e nas laterais da panela.
- Bolhas sobem rapidamente e se rompem na superfície.
- Não sei.

61. A batata doce é assada quando ela é: *(marque apenas uma resposta).*

- Cozida sem líquido em forno.
- Cozida com líquido na forma/tabuleiro em forno.
- Cozida no forno com uma pequena quantidade de líquido na forma/tabuleiro coberto.
- Não sei.

62. Qual o termo usado para limpar, descascar e cortar os alimentos antes de começar a cozinhar? *(marque apenas uma resposta).*

- Branqueamento.
- Preparo.
- Pré-preparo.
- Não sei.

Instruções:

Para as questões 63 e 64, use a receita abaixo para assinalar a resposta que você considera a MAIS adequada.

VITAMINA DE BANANA COM MEL

1 banana cortada em rodelas
1 copo (200mL) de leite integral gelado
1/3 colher de sopa de mel de abelhas líquido

Preparo: Em um liquidificador, bata a banana, o leite e o mel em velocidade alta até a mistura ficar homogênea. Sirva imediatamente. Rendimento: 1 porção.

63. Para medir precisamente 1 copo de leite para essa receita: (marque apenas uma resposta).

- Coloque um copo medidor para líquidos em cima de uma superfície plana, incline o recipiente com o leite e despeje-o até o nível desejado.
- Segure um copo medidor para ingredientes secos ao nível dos olhos e despeje o leite de um outro recipiente até o nível desejado.
- Coloque um copo medidor para ingredientes secos em uma superfície plana, incline o recipiente com o leite e despeje-o até o nível desejado.
- Não sei.

64. Qual é o melhor utensílio para medir precisamente o mel nesta receita? (marque apenas uma resposta).

- Figura 1.
- Figura 2.
- Figura 3.
- Não sei.



Figura 1



Figura 2



Figura 3

APÊNDICE B – Detalhamento das atividades e objetivos de cada Oficina Culinária

Atividades	Objetivos	Receitas
<i>Oficina 1 – Navegando na cozinha</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação da equipe de trabalho e participantes; - Dinâmica “quebra gelo” sobre trabalho em equipe; - Conhecendo o laboratório de Técnica Dietética e regras; - Demonstração para posterior execução de técnicas de cortes de vegetais; como usar a faca; - Higienização de frutas, legumes e verduras ; - Método do branqueamento dos alimentos; - Aplicação da técnica de cocção (saltear); - Apresentação do conteúdo teórico em <i>Power Point</i> (10 a 15 minutos) e nas demais oficinas. - Teste do “natural e artificial” (experiência ao comer a versão caseira e industrializada do bolo e suco de laranja). 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os participantes e suas expectativas relacionadas às oficinas culinárias; - Criar um ambiente de interação; - Apresentar aos participantes a ação proposta; - Familiarizar os participantes com o ambiente; - Explicar sobre conduta pessoal, higiene pessoal, manipulação de alimentos, higienização de utensílios e equipamentos, planejamento e organização do trabalho, uso de equipamentos de proteção (EPis); - Incentivar o uso e consumo de frutas , legumes e verduras nas refeições e preparações; - Ensinar método de branqueamento para conservação dos alimentos; - Mostrar as diferenças nutricionais e sensoriais das duas versões dos alimentos, proporcionando reflexão das escolhas alimentares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Salada de frutas - Salada de pote - Molhos para salada (iogurte e hortelã; mostarda e mel; laranja; iogurte e alho; vinagrete e ervas) - Vegetais salteados (brócolis, cenoura, abobrinha)
<i>Oficina 2 - Laboratório sensorial e receitas bem feitas</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - Atividade prática (teste às cegas) para descobrir qual era o alimento; - Ensinar a usar as medidas caseiras; - Aplicação das técnicas de cocção (assar, fritar, cozinhar em água fervente, escalfar); - Uso dos ingredientes culinários com moderação. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar os sentidos sensoriais; - Experimentar alimentos utilizando os sentidos sensoriais (tato, olfato, paladar, visão e audição); - Acertar ao reproduzir receitas; - Possibilitar a variação do modo de preparo dos alimentos de acordo com as diferentes técnicas de cocção; - Incentivar o preparo de refeições com menos açúcar e óleo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bolo (iogurte com coco; banana com aveia; chocolate; milho; laranja e cenoura) - Suco (couve com limão) - Ovos (frito, cozido e escalfado) - Omelete
<i>Oficina 3 - Planejar para nutrir e saborear</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - Planejamento e preparação de refeições nutritivas para o almoço ou jantar - Aplicação de técnicas básicas de cocção (refogar, cozinhar na pressão, grelhar) e demonstração de cozinhar no vapor; - Preparo de temperos naturais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Planejar como etapa facilitadora para começar a cozinhar de forma mais prática, rápida, acessível e eficiente; - Valorização do prato básico e tradicional da comida brasileira; - Incentivar o consumo de alimentos <i>in natura</i> e minimamente processado; - Incentivar o consumo moderado de sal nas preparações com a inserção de temperos naturais no dia a dia; - Discussão sobre diversos mitos envolvidos na alimentação saudável 	<ul style="list-style-type: none"> - Sal de ervas - Tempero de alho e sal - Arroz - Feijão - Carne (cubinhos de frango) - Purê de batata - Salada
<i>Oficina 4 - Preparação caseira, saúde pra família inteira</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - Preparar alimentos caseiros e comparar com alimento industrializado; - Aplicação de técnicas básicas de cocção: grelhar, assar, sovar; 	<ul style="list-style-type: none"> - Mostrar as diferenças das preparações em relação ao seu conteúdo nutricional, preço, lista de ingredientes, aspectos sensoriais e a implicância dessas diferenças para a saúde; - Incentivar a leitura dos rótulos para fazer melhores escolhas alimentares; - Estimular o consumo de preparações elaboradas com ingredientes <i>in natura</i> ou minimamente processado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hambúrguer bovino - Cookies de chocolate - <i>Muffin</i> de tomate, queijo e manjericão - Empadinha de vegetais
<i>Oficina 5 – Relembrar para melhor executar</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - Relembrar os conteúdos abordados nas oficinas anteriores como as técnicas de corte e cocção; - Execução de preparações com aproveitamento dos alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Possibilitar aos participantes a memorização das técnicas culinárias ensinadas; - Estimular preparações nutritivas e de baixo custo, com o aproveitamento dos alimentos; - Promover trocas de experiências sobre as oficinas, os aprendizados e dificuldades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensopado de melancia - Suco de melancia - Molho de tomate - Pizza de arroz

APÊNDICE C – Receitas detalhadas para cada Oficina Culinária

Receitas da 1ª Oficina Culinária

Molho 1 - Iogurte com Hortelã (Grupo 1)

Ingredientes:

½ pote de iogurte natural sem açúcar
2 colheres (sopa) de hortelã fresca
1 colher (sopa) de azeite
Caldo de ¼ de limão taiti
Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes num vidrinho com tampa e chacoalhe bem, até ficar homogêneo e cremoso. 2. Conserve na geladeira para posteriormente usar na montagem da salada de pote.



Molho 2 - Mostarda e Mel (Grupo 2)

Ingredientes:

1 colher (sopa) de mostarda
1 colher (sopa) de mel
½ xícara (chá) de azeite
Caldo de ¼ de limão taiti
Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes num vidrinho com tampa e chacoalhe bem, até ficar homogêneo e cremoso. 2. Conserve na geladeira para posteriormente usar na montagem da salada de pote.

Molho 3 - Iogurte, Limão e Alho (Grupo 3)

Ingredientes:

½ pote de iogurte natural sem açúcar
Caldo de ¼ de limão taiti
½ dente de alho picadinho
Sal e pimenta do reino a gosto
1 colher (sopa) de azeite

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes num vidrinho com tampa e chacoalhe bem, até ficar homogêneo e cremoso. 2. Conserve na geladeira para depois usar na montagem da salada de pote.

Molho 4 – Vinagrete (Grupo 4)

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de vinagre
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes num vidrinho com tampa e chacoalhe bem, até ficar homogêneo e cremoso. 2. Conserve na geladeira para posteriormente usar na montagem da salada de pote.

Molho 5 – Laranja (Grupo 5)

Ingredientes

Caldo de 1 laranja pera
3 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de mostarda amarela
1 colher (sobremesa) de cebola em cubos pequenos
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes num vidrinho com tampa e chacoalhe bem, até ficar homogêneo e cremoso. 2. Conserve na geladeira para depois usar na montagem da salada de pote.

Molho 6 – Ervas (Grupo 6)

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite
Caldo de ½ limão taiti
1 colher (chá) manjeriço fresco
1 colher (chá) salsinha fresca

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes num vidrinho com tampa e chacoalhe bem, até ficar homogêneo e cremoso. 2. Conserve na geladeira para depois usar na montagem da salada de pote.

Salada no Pote (Todos os grupos)

Ingredientes:

12 folhas de alface
15 folhas de rúcula
2 rodela de abacaxi
6-8 tomates cerejas
1 cenoura ralada
3-4 colheres (sobremesa) de chia

Molho: Utilizar os que já foram preparados

Modo de preparo:

1. Depois de higienizar, sanitizar e cortar os vegetais comece a montagem da salada. 2. Primeiro coloque 2 colheres (sopa) de molho da sua preferência no fundo do pote de vidro. 3. Posteriormente disponha a cenoura, tomate, chia. 4. Por último acrescente o abacaxi, as folhas de alface e rúcula.

Salada de Frutas (Todos os grupos)

Ingredientes:

1 banana prata
1 maçã
1 laranja
¼ mamão formosa

Modo de preparo:

1. Depois de higienizar e sanitizar as frutas, corte a banana em rodela, a maçã com casca e o mamão em cubos pequenos e a laranja em gomos. 2. Retire a parte branca da laranja, pois ela pode amargar a salada de frutas. 3. Transfira para uma vasilha de plástico ou vidro, cubra com papel filme e leve para a geladeira.

Vegetais Salteados na Manteiga (Todos os grupos)

Ingredientes:

1 xícara (chá) de brócolis
1 xícara (chá) de abobrinha
1 xícara (chá) de cenoura
1 colher (sopa) de manteiga
Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo:

1. Corte o brócolis em floretes médios, a abobrinha e a cenoura corte em cubos bem pequenos (brunoise). **2.** Leve uma panela com água ao fogo alto. **3.** Quando ferver, coloque com cuidado o brócolis, abobrinha e a cenoura, deixe cozinhar por 2 minutos. **4.** Enquanto eles cozinham, prepare uma tigela com água fria e gelo. **5.** Após os 2 minutos, mergulhe os vegetais na tigela contendo água fria e gelo. **6.** Espere esfriar e reserve para a etapa de saltear os vegetais. **7.** Numa frigideira, coloque a manteiga e leve ao fogo médio. **8.** Quando derreter, coloque a cenoura, a abobrinha e o brócolis, tempere com sal. **9.** Misture e deixe cozinhar por 5 minutos.

Receitas da 2ª Oficina Culinária

Bolo 1 - Iogurte com Coco (Grupo 1)

Ingredientes:

1 copo de iogurte natural sem açúcar
¾ xícara (chá) de açúcar cristal
½ xícara (chá) de óleo de soja
3 ovos
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
50 g de coco ralado sem açúcar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C. Se for assar no forno elétrico, a temperatura é menor, 100° C. 2. Com um pedaço de papel toalha (ou pincel), unte com manteiga uma fôrma de bolo, com furo no meio, tente fazer uma camada bem fina e uniforme. Polvilhe com farinha e chacoalhe bem para espalhar. Bata sobre a pia para retirar o excesso. 3. Numa tigela separada, quebre um ovo de cada vez e transfira para o copo do liquidificador - se um estiver estragado você não perde toda a receita. 4. No liquidificador bater: óleo, iogurte e açúcar. Continuar batendo e acrescentar a farinha de trigo peneirada. 5. Desligar o liquidificador e acrescentar o coco. Mexer com uma colher e depois de homogêneo, adicionar o fermento em pó. 6. Assar em forma untada e enfarinhada, por aproximadamente 40 minutos. **Fique de olho para o bolo não queimar.**

Bolo 2- Banana com Aveia (Grupo 2)

Ingredientes:

4 bananas prata maduras
4 ovos
1 ½ xícara (chá) de uvas passas
¼ xícara (chá) de óleo de soja
2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
Canela a gosto

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C. Se for assar no forno elétrico, a temperatura é menor, 100° C.. 2. Com um pedaço de papel toalha (ou pincel), unte com manteiga uma fôrma de bolo, com furo no meio, tente fazer uma camada bem fina e uniforme. Polvilhe com farinha e chacoalhe bem para espalhar. Bata sobre a pia para retirar o excesso. 3. Numa tigela separada, quebre um ovo de cada vez e transfira para o copo do liquidificador - se um estiver estragado você não perde toda a receita. 4. No liquidificador, bater: banana, ovos, 1 xícara de uvas passas e óleo. Reservar o restante das uvas passas. 5. Após a mistura ficar homogênea, despejar a mesma em uma tigela e acrescentar: aveia, canela, uvas passas. Mexer com uma colher e depois de homogêneo adicionar o fermento. 6. Assar em forminhas de silicone ou em forma com furo no meio, untada e enfarinhada, por aproximadamente 40 minutos.

Bolo 3- Chocolate (Grupo 3)

Ingredientes da massa:

1 copo de iogurte natural sem açúcar
¾ xícara (chá) de açúcar cristal
½ xícara (chá) de óleo de soja
3 ovos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
2 colheres (sopa) de chocolate em pó

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C. Se for assar no forno elétrico, a temperatura é menor, 100° C. Fique de olho para o bolo não queimar. 2. Com um pedaço de papel toalha (ou pincel), unte com manteiga uma fôrma de bolo, com furo no meio, tente fazer uma camada bem fina e uniforme. Polvilhe com farinha e chacoalhe bem para espalhar. Bata sobre a pia para retirar o excesso. 3. Numa tigela separada, quebre um ovo de cada vez e transfira para o copo do liquidificador - se um estiver estragado você não perde toda a receita. 4. No liquidificador bater: óleo, iogurte e açúcar. Continuar batendo e acrescentar a farinha de trigo peneirada. 5. Desligar o liquidificador e acrescentar o chocolate em pó. Mexer com uma colher e depois de homogêneo, adicionar o fermento em pó. 6. Assar em forma untada e enfarinhada.

Ingredientes da calda de chocolate:

2 xícaras (chá) de leite
2 colheres (sopa) de açúcar cristal
2 colheres (sopa) de chocolate em pó
1 colher (sobremesa) de manteiga

Modo de preparo:

1. Numa panela pequena junte o leite, açúcar e o chocolate em pó e a manteiga. Leve ao fogo médio e mexa com o batedor de arame até ferver. 2. Depois que começar a ferver, mexa sem parar até a calda engrossar e começar a desgrudar do fundo da panela. 3. Regue a calda quente sobre o bolo frio (já desenformado) e deixe esfriar.

Bolo 4- Milho (Grupo 4)

Ingredientes:

3 espigas de milho
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de açúcar
3 ovos
½ xícara (chá) de óleo
1 xícara (chá) de leite
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 pitada de sal
Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C. Se for assar no forno elétrico, a temperatura é menor, 100° C. Fique de olho para o bolo não queimar. 2. Com um pedaço de papel toalha (ou pincel), unte com manteiga uma fôrma de bolo, com furo no meio, tente fazer uma camada bem fina e uniforme. Polvilhe com farinha e chacoalhe bem para espalhar. Bata sobre a pia para retirar o excesso. 3. Numa tigela separada, quebre um ovo de cada vez e transfira para o copo do liquidificador - se um estiver estragado você não perde toda a receita. 4. Retire os milhos da espiga e coloque no liquidificador. Junte o óleo, o açúcar e o leite. Bata até ficar liso. 5. Desligue o liquidificador e transfira a mistura para uma tigela grande. Junte a farinha, passando pela peneira. Com um batedor de arame, mexa delicadamente até a massa ficar lisa. Por último misture o fermento e o sal. 6. Despeje a massa do bolo na fôrma untada e enfarinhada. 7. Leve ao forno preaquecido e deixe assar por cerca de 40 minutos. Para saber se o bolo está assado: espete um palito na massa, se sair limpo é sinal que o bolo está pronto; caso contrário, deixe por mais alguns minutos até que asse completamente. Retire do forno e deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar.

Bolo 5- Laranja (Grupo 5)

Ingredientes da massa:

2 ovos
2 laranjas
½ xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
¾ xícara (chá) de açúcar demerara

1 colher (sopa) de fermento
1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C. Se for assar no forno elétrico, a temperatura é menor, 100° C. Fique de olho para o bolo não queimar. **2.** Com um pedaço de papel toalha, unte com manteiga uma fôrma com furo no meio – tente fazer uma camada bem fina e uniforme. Polvilhe com farinha e chacoalhe bem para espalhar. Bata sobre a pia para retirar o excesso. **3.** Corte as laranjas ao meio e depois em quatro partes, no sentido do comprimento. Descarte o miolo branco, e as sementes. Transfira os gomos para o liquidificador. **4.** Numa tigela pequena quebre um ovo de cada vez e transfira para o liquidificador – se um estiver estragado você não perde a receita. **5.** Junte o óleo, o açúcar e bata bem até ficar liso. Transfira a mistura líquida para uma tigela e acrescente a farinha, aos poucos, passando pela peneira. Misture delicadamente com o batedor de arame a cada adição para incorporar. Por último, misture o fermento. **6.** Transfira a massa do bolo para a fôrma e leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos. Para verificar se o bolo está pronto: espete um palito na massa, se sair limpo pode retirar do forno; caso contrário, deixe por mais alguns minutos, até que asse completamente.

Ingredientes da calda:

Caldo de 1 laranja
1 colher (sopa) de açúcar cristal

Modo de preparo:

1. Numa panela pequena, misture o caldo de laranja com o açúcar e leve ao fogo médio. **2.** Quando ferver, conte 2 minutos e desligue o fogo. **3.** Regue a calda quente sobre o bolo frio e sirva a seguir.

Bolo 6 – Cenoura (Grupo 6)

Ingredientes da massa:

3 ovos
2 cenouras médias
½ xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de açúcar demerara
1 colher (sopa) de fermento
1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C. Se for assar no forno elétrico, a temperatura é menor, 100° C. Fique de olho para o bolo não queimar. **2.** Com um pedaço de papel toalha, unte com manteiga uma fôrma com furo no meio – tente fazer uma camada bem fina e uniforme. Polvilhe com farinha e chacoalhe bem para espalhar. Bata sobre a pia para retirar o excesso. **3.** Numa tigela separada, quebre um ovo de cada vez e transfira para o copo do liquidificador - se um estiver estragado você não perde toda a receita. **4.** Lave e descasque as cenouras. Pique-as em rodela. **5.** Junte as cenouras, o óleo e o açúcar e bata bem até ficar liso, por cerca de 5 minutos. **6.** Desligue o liquidificador e transfira a mistura para uma tigela e acrescente a farinha, aos poucos, passando pela peneira. Misture bem e por último acrescente o fermento. **7.** Transfira a massa para a fôrma e leve ao forno para assar por cerca de 50 minutos. Para saber se o bolo está pronto, espete um palito na massa: se sair limpo pode tirar do forno; caso contrário, deixe por mais alguns minutos, até que asse completamente. Deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar.

Ingredientes da calda de chocolate:

2 xícaras (chá) de leite
2 colheres (sopa) de açúcar
2 colheres (sopa) de chocolate em pó
1 colher (sobremesa) de manteiga

Modo de preparo:

1. Numa panela pequena junte o leite, açúcar e chocolate em pó e a manteiga. Leve ao fogo médio e mexa com o batedor de arame até ferver. 2. Depois que começar a ferver, mexa sem parar até a calda engrossar e começar a desgrudar do fundo da panela. 3. Regue a calda quente sobre o bolo frio (já desenformado) e deixe esfriar.

Suco - Couve com Limão (Todos os grupos)

Ingredientes:

1 limão taiti (sem sementes, a casca e a parte branca)
1 folha de couve grande
3 copos (americano) de água filtrada
2 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo: 1. Depois de higienizar a couve, bater no liquidificador o limão e os demais ingredientes. 2. Após, coar e servir.

Ovo 1- Cozido

Grupo Tempo de cozimento

1	12 minutos
2	9 minutos
3	7 minutos
4	6 minutos
5 e 6	4 minutos

Ingredientes:

1 ovo
Água
Sal

Modo de preparo:

1. Lave o ovo em água corrente. 2. Leve uma panela pequena ou uma leiteira com água suficiente para cobrir os ovos, ao fogo médio. 3. Quando ferver, com cuidado e o auxílio de uma colher, mergulhe o ovo e abaixe o fogo (se você colocar o ovo com cuidado, a casca não trinca). Basta colocar o ovo com delicadeza que a casca fica inteira. 4. Conte os minutos de acordo com o tempo estabelecido para o seu grupo. Após o tempo, desligue o fogo, descarte a água. 5. Mergulhe o ovo na água corrente para amornar e comece a retirar a casca. 6. Passe o ovo novamente na água para descartar qualquer casquinha que tenha sobrado. Tempere com sal e pimenta à gosto.

Ovo 2- Escalfado/Pochê (Todos os grupos)

Ingredientes:

1 ovo
Água
1 colher (sobremesa) de vinagre

Modo de preparo:

1. Lave o ovo em água corrente. 2. Escolha a panela adequada para escalfar. Ela deve ser rasa e larga, já que o truque em escalfar ovos está em deixar o ovo escorregar gentilmente dentro de uma panela rasa e larga contendo água quase em ponto de fervura. A panela deve ser grande o suficiente para que você possa colocar 0,5 litro de água. 3. Coloque água na panela. Encha a panela com 0,5 litro de água, e deixe ferver levemente. 4. Para ajudar a dar uma melhor aparência ao ovo, adicione o vinagre na água. Faça isso com cuidado para não partir a gema. 5. Você pode quebrar o ovo num prato de sobremesa, o que facilitará escorregar o ovo dentro da panela com água. 6. Diminua o fogo até que a água ferva levemente. A água deve borbulhar, mas não ferver demais. 7. Antes de colocar os ovos na panela, resfrie a água fazendo movimentos circulares com uma colher e criando um redemoinho no centro da panela. 8. Escorregue ou coloque o ovo no centro do redemoinho. Para ajudar a manter a forma do ovo, faça um movimento circular

com o recipiente ao deixar a clara escorregar na panela. **9.** “Regar” a gema com a clara, dando forma ao ovo, durante 20 segundos ou até que a clara fique definida.

Ovo 3- Frito (Todos os grupos)

Ingredientes:

1 ovo
1 colher (sopa) de óleo
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Lave o ovo em água corrente. **2.** Numa tigela pequena quebre o ovo, com cuidado para não furar a gema. **3.** Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio com óleo. Quando o óleo esquentar, com cuidado coloque o ovo na frigideira. Deixe fritar por 3 minutos, até a que a clara esteja cozida.

Omelete (Todos os grupos)

Ingredientes:

1 ovo
1 colher (sobremesa) salsinha
1 colher (sobremesa) de cebolinha
1 colher (sobremesa) de manteiga
Sal e pimenta-do-reino à gosto (cuidado com a quantidade de sal, ideal seria uma pitada)

Modo de preparo:

1. Lave o ovo em água corrente. **2.** Numa tigela, quebre o ovo e bata com o auxílio de um garfo, acrescente à essa mistura os temperos. **3.** Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Quando aquecer, junte a manteiga e deixe derreter. **4.** Faça movimentos de vaivém com a frigideira para que a manteiga se espalhe por todo o fundo. Não deixe a manteiga escurecer; se isso acontecer, comece de novo. **5.** Coloque o ovo na frigideira. À medida que a beirada for cozinhando, empurre-a com uma espátula de borracha ou colher de pau para o centro da frigideira; não se assuste ela vai ficar toda enrugada mesmo. É esse o segredo de uma omelete macia e saborosa.

Receitas da 3ª Oficina Culinária

Sal de Ervas (Todos os grupos)

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de manjeriço
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 colher (sopa) de salsinha
- 1 colher (sopa) de sal

Modo de preparo:

1. No liquidificador bater todos os ingredientes para triturar. Ou também você pode em uma vasilha, misturar todos os ingredientes, sem bater no liquidificador, porém os temperos ficarão inteiros. 2. Guarde em pote de vidro ou plástico.



Arroz (Todos os grupos)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 colher (chá) de tempero de alho e sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de água
- Sal se necessário, pois o tempero já tem sal.

Modo de preparo:

1. Numa leiteira, leve um pouco mais de 2 xícaras(chá) de água ao fogo baixo, até ferver. Geralmente usa-se o dobro de água da quantidade de arroz. Isso não é uma regra, pois dependendo da qualidade do arroz, vai precisar de mais ou menos água. Fique atento à isso. 2. Leve uma panela média ao fogo baixo. Quando aquecer, coloque o óleo e acrescente o arroz e o tempero. Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos. 3. Mexa bem para envolver todos os grãos com o óleo por cerca de 1 minuto – isso ajuda a deixar o arroz soltinho depois de cozido. 4. Meça 2 xícaras (chá) da água fervente e regue o arroz com cuidado, colocando aos poucos. Experimente a água do arroz para ver se precisa acrescentar sal. Aumente o fogo para alto, não mexa mais. 5. Assim que a água atingir o mesmo nível do arroz, diminua o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar até que o arroz absorva toda a água – para verificar se a água secou, fure o arroz com um garfo e afaste delicadamente alguns grãos do fundo da panela; se ainda estiver molhado, deixe cozinhar mais um pouquinho. 6. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Em seguida, solte os grãos com um garfo, e sirva quente.

Feijão (Todos os grupos)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de feijão
- 3 xícaras (chá) de água para o remolho
- 3 xícaras (chá) para cozinhar
- 1 colher (chá) tempero caseiro
- 1 colher (chá) de óleo
- Sal, se necessário, pois o tempero já tem sal.
- 1 folha de louro

Modo de preparo:

1º passo: Atalho: remolho curto

1. Coloque em uma panela 3 xícaras (chá) de água para ferver. 2. Quando ferver, desligue e acrescente o feijão já lavado dentro da panela. 3. Deixe assim por 20 minutos, para hidratar os grãos. Depois é só escorrer a água do remolho, passar o feijão em água corrente e está pronto para cozinhar.

2º passo: Cocção na pressão

1. **Na panela de pressão**, para cada 1 xícara (chá) de feijão, junte 3 xícaras (chá) de água. Leve ao fogo alto e, quando a panela começar a apitar, abaixe o fogo e comece a contar o tempo de cozimento (10 minutos). 2. Desligue, leve a panela para debaixo da torneira para que a água corrente ajude a sair a pressão completamente e assim está na hora de temperar – ou congelar em porções, junto com o caldo.

3º passo: Refogar

1. Leve uma panela ao fogo baixo. 2. Quando aquecer, regue com o óleo, junte o tempero. Refogue e mexa por 1 minuto. 3. Acrescente metade do feijão cozido, com um pouco do caldo, misture e se quiser amasse os grãos com a espátula - esse purê ajuda a engrossar o caldo e acrescenta a folha de louro. Experimente para ver se precisa acrescentar sal. 4. Deixe cozinhar em fogo baixo, sem tampa, por uns 3 minutos ou até o caldo engrossar - esse tempo pode variar de acordo com a consistência desejada, mais ralo ou mais cremoso. 5. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Desligue o fogo e sirva a seguir.

Frango - Refogado

Grupo	Tempero do frango
1	Tempero de alho e sal
2	Curry
3	Páprica doce
4	Gengibre em pó
5	Pimenta do reino
6	Açafrão

Ingredientes:

1 peito de frango
2 colheres (sopa) de óleo
½ cebola
Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Corte o peito de frango em cubos médios e reserve. 2. Em uma panela média, doure a cebola no óleo. Espere a cebola ficar transparente e misture o peito de frango em cubos e adicione o tempero de acordo com o proposto para o seu grupo. O tempero e o sal devem ser colocados em pequenas quantidades e aos poucos, sempre experimentando para ver se precisa acrescentar mais. 3. Deixe refogando até a água que solta estiver quase seca. Se o frango estiver muito seco e branco, vá acrescentando água aos poucos. 4. Mexa de vez em quando para não grudar. Espere o frango dourar e desligue o fogo.

Purê de Batata (Todos os grupos)

Ingredientes:

1 batata grande
1 colher (sopa) de manteiga
Leite
Sal e pimenta do reino à gosto
Noz moscada

Modo de preparo:

1. Lave, descasque e corte as batatas em pedaços médios. Transfira para uma panela média, cubra com água e junte 1 colher (café) de sal. 2. Leve para cozinhar em fogo alto. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo para médio e deixe cozinhar por mais 20 minutos, ou até que fiquem macias, espete com um garfo para verificar. 3. Desligue o fogo e passe as batatas para um escorredor. Deixe escorrer bem a água por uns minutinhos. 4. Amasse as batatas com o auxílio de um garfo ou espremedor até ficar um purê. 5. Enquanto isso, coloque a manteiga numa panela pequena e leve ao fogo baixo para derreter, acrescente as batatas e o leite aos poucos na quantidade que precisar. Tempere com sal, pimenta-do-reino e uma pitada de noz-moscada. Misture bem e transfira para uma tigela.

Salada - Chuchu e Tomate (Todos os grupos)

Ingredientes:

1 chuchu
1 tomate
Água
Azeite
Sal e Pimenta do reino à gosto

Modo de preparo do chuchu:

1. Coloque uma panela com água em quantidade suficiente para cozinhar o chuchu, para ferver, em fogo médio. **2.** Enquanto isso, descasque os chuchus, corte ao meio e retire a parte branca central. **3.** Corte em cubinhos. Cozinhe em água fervente temperada com sal até que fiquem macios, durante uns 20 minutos. Escorra, deixe esfriar e coloque azeite, pimenta a gosto.

Modo de preparo do tomate:

1. Higienize e sanitize o tomate. **2.** Após, corte o tomate ao meio, retire as sementes e corte-o em cubinhos. Junte os tomates à salada de chuchu e sirva.

Suco Concentrado de Goiaba

Ingredientes:

2 litros de suco concentrado

Água filtrada

Açúcar

Modo de preparo:

1. Observe as instruções do rótulo para preparar o suco. **2.** Em uma jarra adicione o suco, a água e o açúcar. Mexa bem e sirva gelado. Esse suco é uma boa substituição aos sucos artificiais de saquinho, refrigerantes. Só não vale exagerar nas quantidades de açúcar para adoçar.

Receitas da 4ª Oficina Culinária

Hambúrguer Bovino (Todos os grupos)

Ingredientes:

200 g de acém moída com gordura*
200g de músculo com gordura
Salsinha fresca/ ou Sal de ervas
Sal, pimenta do reino à gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, coloque a carne, os temperos e misture rapidamente com as mãos. **2.** Divida em 4 bolas (80 g cada) e achate, formando o hambúrguer. **3.** Espalhe um pouco de óleo numa frigideira média e antiaderente. Leve ao fogo médio. Quando a frigideira estiver quente, transfira a carne e tampe. **4.** Deixe dourar em um dos lados e depois vire para dourar do outro lado. **5.** Para o hambúrguer ao ponto, são 6 minutos no total. Tampe novamente. Deixe a carne descansar por um minutinho antes de comer - ela fica mais saborosa, pois os líquidos internos se acomodam.

Cookies de Chocolate (Todos os grupos)

Ingredientes:

¼ xícara de açúcar mascavo
¾ xícara de farinha de trigo integral
1 colher (sopa) de chocolate em pó
½ xícara de aveia em flocos grossos
25 g de chocolate meio amargo picado
2 colheres (sopa) de manteiga
1 ovo
¼ colher (chá) de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Em uma vasilha colocar todos os ingredientes secos (açúcar, farinha de trigo, aveia, chocolate em pó, fermento em pó) e homogeneizar com as mãos. **2.** Adicionar a manteiga aos ingredientes secos e fazer uma farofinha com as pontas dos dedos. **3.** Numa tigela separada, quebre o ovo antes de adicioná-lo à massa, se o mesmo estiver estragado você não perde toda a receita. **4.** Incorporar o ovo e misturar à massa, até que os ingredientes estejam bem unidos. Se preciso, adicionar um pouco de leite para amolecer. **5.** Picar o chocolate em pedaços bem pequenos. Adicionar os pedaços de chocolate e homogeneizar. **5.** Untar as mãos com manteiga e fazer pequenas esferas com a massa. Untar um tabuleiro com manteiga e distribuir as esferas de massa, deixando um espaço entre elas. Achatar as esferas de massa com um garfo. Assar em forno médio (110°C) por aproximadamente 10 minutos.



Muffin de Tomate, Queijo e Manjericão (Todos os grupos)

Ingredientes:

1 tomate
1 ramo de manjericão
½ xícara (chá) de leite
2 colheres (sopa) de manteiga
2 ovos
½ xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
2 colheres (chá) de fermento
1 colher (sopa) de açúcar
½ xícara (chá) de queijo em cubinhos
1 pitada de sal
Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C, ou a 100° se for forno elétrico. Unte 10 forminhas individuais de empadinhas com manteiga e polvilhe farinha. **2.** Numa tábua, corte o tomate ao meio, retire as sementes e corte-o em cubinhos. Pique as folhas de manjericão. **3.** Numa panelinha, junte o leite e o manjericão. Leve ao fogo alto e, quando o leite ferver,

desligue o fogo. Acrescente a manteiga imediatamente e mexa bem até derreter. **3.** . Numa tigela separada, quebre os ovos antes de adicioná-los à massa, se o mesmo estiver estragado você não perde toda a receita. Coloque os ovos e misture bem. Transfira para uma tigela maior e acrescente as farinhas, o fermento e o açúcar. **4.** Com uma colher, mexa até a farinha absorver todo o líquido. Acrescente o queijo e o tomate em cubinhos. **5.** Em cada forminha, coloque 2 colheres (sopa) de massa. Leve ao forno por 25 minutos. Retire os bolinhos da assadeira e espere esfriar. Sirva morno ou à temperatura ambiente.

Receitas da 5ª Oficina Culinária

Ensopado de Entrecasca de Melancia (Todos os grupos)

Ingredientes:

175g de chã de dentro picada em pequenos cubos
2 dentes de alho
½ unidade de cebola picada
1 colher (sopa) de óleo
1 unidade de tomate picado (com casca e semente)
2 xícaras (chá) de casca de melancia picada (apenas a parte branca)
½ cenoura picada em cubos
1 folha de louro
½ xícara de água fervente
Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela de pressão, em fogo baixo adicione o óleo, alho e a cebola e deixe dourar. Acrescente a carne picada, os temperos e doure mais um pouco. 2. Junte os demais vegetais e a entrecasca, deixe apurar um pouco. 3. Adicione a água fervente e deixe cozinhar por 15 minutos na pressão. Retire da pressão e deixe o caldo engrossar.

Suco de Melancia (Todos os grupos)

Ingredientes:

Melancia picada (sobra da entrecasca)
Caldo de 1 limão taiti

Modo de preparo:

1. Bater a melancia com o limão no liquidificador até obter o suco. Provar e se for preciso, colocar um pouco mais de suco de limão. 2. Coar o suco em peneira fina e acrescentar gelo para ficar refrescante. Se achar necessário acrescente açúcar.

Pizza de Arroz (Todos os grupos)

Ingredientes da Massa:

3 ovos
2 ½ xícaras (chá) de arroz cozido
2 xícaras (chá) de leite
½ xícara (chá) de óleo
½ xícara de farinha de trigo
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de fermento químico em pó

Ingredientes do Molho:

2 tomates
1 dente de alho
½ cebola picada pequena
Sal à gosto

Ingredientes do Recheio:

200 g de presunto fatiado
200 g de mussarela fatiada
Manjeriço à gosto

Modo de preparo da Massa:

1. Colocar no liquidificador: ovos, óleo, leite, sal, e bater. Adicionar o arroz e bater bem. Em seguida, bater a farinha de trigo. 2. Desligar o liquidificador e adicionar o fermento em pó. Misturar com uma

colher. **3.** Untar uma forma retangular antiaderente com manteiga e farinha de trigo. Colocar a massa e assar a 150°C até a superfície ficar dourada. Modo de preparo do Molho: **1.** Lavar os tomates. **2.** Picar em pedaços médios. **3.** No liquidificador, bater os tomates com sementes, se preciso, acrescentar um pouco de água. **4.** Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho. Adicionar os tomates e deixar ferver, até virar um molho. Cubra a pizza com o molho, acrescente o presunto, mussarela e folhas de manjericão e leve ao forno para derreter a mussarela.