

## INTERVENÇÃO NUTRICIONAL PARA PROMOÇÃO DE HABILIDADES CULINÁRIAS

Ana Letícia Marques Alvarenga Alves; Patrícia Ribeiro Couto; Mariana Mirelle Pereira  
Natividade

### RESUMO

Hábitos alimentares e consumo alimentar são um dos temas mais discutidos na atualidade, e sua mudança pode estar relacionada com a entrada de jovens na universidade, juntamente com o tema habilidade culinária. Nesse contexto, o objetivo do presente trabalho é avaliar o efeito de um modelo de intervenção nutricional sobre indicadores de habilidade culinária. Este estudo tratou-se de um ensaio de campo, controlado, não randomizado, com avaliação antes da intervenção (T0), no término da intervenção (T1) e 4 meses após a intervenção (T2). Foram selecionados 120 universitários para a pesquisa, que foram divididos em 2 grupos de 60 alunos cada um, sendo nomeados Grupo Intervenção (GI) e Grupo Controle (GC). Foi aplicado um questionário semiestruturado para coleta de dados para a caracterização sociodemográfica dos estudantes e outro questionário para a avaliação das habilidades culinárias. Após isso, o GI passou por intervenções, baseadas em 5 oficinas realizadas semanalmente, que iniciavam com palestras educativas (duração média de 15 minutos) sobre temas relacionados à alimentação e nutrição. Em seguida, eram feitas as oficinas culinárias práticas. Em relação aos dados socioeconômicos, a maioria dos participantes são do sexo feminino (59,1%), com idade entre 18 e 25 anos (96,6%) e estudam em período noturno (51,1%). Prevaleceu a renda familiar de 1 a 3 salários mínimos (41,9%) e estudantes que moram com colegas (41,4%), já que a maioria vêm de outros municípios de Minas Gerais (55,7%). Em relação ao estado nutricional, a maior parte está classificada como eutrófica (61,4%), apesar de 27,3% estarem acima do peso. Desses estudantes voluntários, 43,2% fazem a utilização do restaurante universitário com ou sem isenção de pagamento. Sobre os resultados referentes ao questionário de habilidades culinárias e às mudanças nos indicadores culinários no T0 e T1 dos grupos GI e GC, as oficinas culinárias possibilitaram mudanças dos indicadores culinários do GI em relação ao GC, já que houve diferença significativa em 83% dos indicadores. Apenas o indicador DAFV ( $p = 0,1310$ ) não obteve mudança significativa. Em relação ao efeito das oficinas culinárias nos indicadores em função do tempo, pode-se notar que todos os indicadores culinários do GI, AC ( $p=0,0300$ ), DAFV ( $p=0,0062$ ), AUFV ( $p=0,0003$ ), ACFV ( $0,0435$ ), AUTC ( $p=<0,0001$ ) e CTTC ( $p=<0,0001$ ), apresentaram melhora significativa no T0-T1 ou seja, houve aquisição de habilidades culinárias logo após as oficinas culinárias. Já quando se avaliou a relação entre o T1-T2, onde é possível observar se houve manutenção das habilidades culinárias, apenas o indicador AC ( $p=0,0001$ ) do GI sofreu um aumento significativo 4 meses após as oficinas. Os demais indicadores do GI não apresentaram alteração no T2, demonstrando que o conhecimento adquirido com as oficinas foi retido e mantido. Dessa forma, observa-se o efeito positivo das oficinas culinárias como intervenção nutricional para estudantes universitários, contribuindo para o aumento e/ou desenvolvimento de habilidades culinárias e resultando em uma alimentação mais saudável.

**Palavras-chave:** Oficinas culinárias. Cozinhar. Universitários.

## 1. INTRODUÇÃO

Mudanças do consumo alimentar e seus efeitos na população mundial são um dos temas mais discutidos na atualidade. Considerando que os nutrientes são fundamentais para o bom funcionamento do organismo, a alimentação é vista como um indicador da qualidade de vida. (MORATOYA et al., 2013).

Relacionado a isso, os jovens que ingressam na universidade podem sentir dificuldade em cuidar da sua própria alimentação sem a orientação dos pais, já que são influenciados por diversos fatores, como novas relações sociais, estresse, instabilidade psicossocial, modismos dietéticos, omissão de refeições, consumo de fast-foods, ingestão de álcool e cigarros. De acordo com Haberman e Luffey (1998), muitos hábitos alimentares adquiridos após o ingresso na universidade são mantidos na vida adulta, colocando a saúde desses jovens em risco, o que inspira cuidados com esse grupo de indivíduos (MOREIRA et al., 2013).

A temática de nível de atividade física e hábitos alimentares é amplamente pesquisada, como no estudo transversal de Marcondelli, Costa e Schimtz (2008), no qual 281 estudantes da área da saúde da Universidade de Brasília foram avaliados e os autores observaram a prevalência de hábitos alimentares inadequados e sedentarismo, em 79,7% e 65,5% dos voluntários, respectivamente.

Também em relação à alimentação de universitários, um estudo realizado na Universidade Federal de Lavras em 2017, Bissoli (2017) observou que a alimentação piora quando os jovens ingressam no ensino superior, identificando que apenas 10,77% dos universitários possuem uma alimentação saudável. Isso pode ser relacionado, segundo Hilger, Loerbroks e Diehl (2017) às diversas barreiras, como falta de tempo, baixa oferta de alimentos saudáveis na cantina universitária e pouca habilidade culinária.

O termo habilidade culinária refere-se à capacidade de executar tarefas culinárias como cozimento, lavagem, descartes e outros procedimentos aplicados a alimentos (JOMORI et al., 2018). De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014), tem sido observado que o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem perdendo força e pessoas mais jovens possuem cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos. As razões para isso são complexas e envolvem a desvalorização do ato de preparar, combinar e cozinhar alimentos como prática cultural e social e da multiplicação das tarefas cotidianas, além da oferta massiva e da publicidade agressiva dos alimentos ultraprocessados. Nesse contexto, o objetivo do presente trabalho é avaliar o efeito de um modelo de intervenção nutricional sobre indicadores de habilidade culinária.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1 Descrição do estudo**

Este estudo tratou-se de um ensaio de campo, controlado, não randomizado, com avaliação antes da intervenção (T0), no término da intervenção (T1) e 4 meses após a intervenção (T2).

### **2.2 Público alvo**

Realizou-se a seleção de uma amostra não probabilística por conveniência de 120 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).

Os indivíduos foram divididos em 2 grupos com 60 alunos cada um, sendo nomeados de Grupo Intervenção - GI (participantes das oficinas culinárias), e Grupo Controle - GC (não participantes das oficinas culinárias). O estudo epidemiológico seccional realizado na Universidade Federal de Lavras (UFLA) por Bissoli (2017), que identificou que os estudantes desta instituição pioram os hábitos alimentares após o 36º dia de ingresso na universidade, foi considerado para estabelecer este critério de seleção.

A inclusão dos voluntários foi definida com base nos critérios utilizados por 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 desse 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.

## 2.3 Coleta de dados

Foi aplicado um questionário semiestruturado para coleta de dados para a caracterização sociodemográfica dos estudantes, pesquisando-se as seguintes variáveis: idade, sexo, cidade de origem, curso, turno de estudo, benefícios utilizados da assistência estudantil, se mora sozinho ou acompanhado e peso e altura auto-referidos, sendo esses últimos utilizados para a classificação do estado nutricional de acordo com o IMC.

Para avaliar o nível das habilidades culinárias, empregou-se o questionário desenvolvido por Jomori et al. (2017). Trata-se de um instrumento pioneiro no Brasil, que avalia as habilidades culinárias por meio de um questionário culturalmente adaptado e validado a partir de outro instrumento já usado no programa de nutrição culinária *Cooking with a Chef*. Esse questionário é composto por 64 questões divididas em seis seções, sendo elas: 1) disponibilidade e acessibilidade de frutas e vegetais (DAFV); 2) atitude culinária (AC); 3) autoeficácia em consumir frutas e vegetais (ACFV); 4) autoeficácia em usar frutas, vegetais e temperos (AUFV); 5) autoeficácia em utilizar técnicas culinárias básicas (AUTC); 6) conhecimento sobre termos e técnicas básicas de culinária e nutrição (CTTC). As respostas das questões abordadas em cada sessão são empregadas para o cálculo dos indicadores culinários.

Os questionários foram aplicados para os dois grupos, e os participantes do GI responderam os questionários 3 vezes, sendo elas: antes da intervenção (T0), após a intervenção (T1) e 4 meses após a intervenção (T2). Já os participantes do GC responderam os questionários no T0 e T1. Devido à falta de adesão, não houve respostas do GC no T2. Todos os questionários utilizados nas coletas deste estudo estão disponíveis no Apêndice A.

A intervenção realizada com o GI baseou-se em oficinas culinárias semanais que iniciavam com palestras educativas (duração média de 15 minutos) sobre alimentação saudável, hábitos para prevenção de DCNT, técnicas básicas de culinária e outros. Recursos expositivos com projeção de slides foram utilizados. Após cada palestra, eram realizadas as práticas culinárias com duração média de 3h/cada, no Laboratório de Técnicas Dietéticas da UFLA, que simula a estrutura de uma cozinha. Cada oficina foi conduzida com turmas entre 14 a 17 universitários, divididos em grupos de três a quatro universitários por bancada, para que todos participassem ativamente da preparação das receitas. Além disso, a condução das oficinas teve o auxílio de uma equipe de apoio composta por 11 alunas do curso de graduação em nutrição, previamente treinadas.

As oficinas culinárias foram adotadas como método de intervenção por serem atividades de EAN que facilitam a assimilação de conhecimentos pela dinamicidade e interatividade

(CAPOBIANGO et al., 2014). O planejamento das oficinas foi baseado no estudo de Bernardo et al. (2018) e a elaboração do material utilizado baseado em uma publicação do Ministério da Saúde brasileiro: “Na cozinha com as Frutas, Legumes e Verduras” (BRASIL, 2016), no livro “Cozinha a Quatro Mãos” (LOBO, 2018) e receitas advindas das aulas práticas do curso de nutrição. As receitas foram selecionadas e previamente testadas, considerando diversos critérios, como aspectos sensoriais, nutricionais, econômicos, culturais, grau de processamento dos ingredientes, grau de dificuldade, utilização de técnicas culinárias básicas e tempo de preparo (BRASIL, 2014) (RITA et al., 2018). Realizou-se ao todo cinco oficinas culinárias, com a seguinte estrutura:

- 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), assim como o método de branqueamento e a aplicação da técnica de cocção (saltear). Receitas executadas: Salada de Pote, Vegetais Salteados, Salada de Fruta e Molhos para Salada (iogurte com hortelã, mostarda, iogurte com limão e alho, vinagrete, laranja e ervas);

- Oficina 2: Objetivou-se demonstrar a utilização de medidas caseiras e aplicação de técnicas de cocção de alimentos (assar, fritar, cozinhar em água fervente, escalfar). Receitas executadas: Bolos (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 básicas de cocção (cozinhar, na pressão, refogar, grelhar) para a preparação de refeições nutritivas para almoço e jantar, demonstração de cozinhar no vapor e preparo de temperos naturais. Receitas executadas: Sal de Ervas, Tempero de alho e sal, Arroz, Feijão, Carne (cubinhos de frango), Purê de Batata e Salada;

- 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 Bovino, Cookies de Chocolate, Muffin de Tomate Queijo e Manjericão e Empadinhas de Vegetais;

- Oficina 5: Objetivou-se demonstrar alternativas para o aproveitamento integral de alimentos e redução de desperdício. Receitas executadas: Ensopado de Entrecasca de Melancia, Suco de Melancia, Molho de Tomate e Pizza de Arroz;

O detalhamento das atividades realizadas em cada oficina encontra-se disponível no Apêndice B.

### 2.3 Análise dos dados

O teste t pareado foi usado para análises intragrupo quando as variáveis apresentaram distribuição normal. Para os dados que não apresentaram normalidade foi utilizado o teste de Wilcoxon pareado. A regressão linear ou regressão linear generalizada foi empregada para comparar GC e GI e verificar o impacto da intervenção, utilizando o método *backward* para seleção de variáveis usou-se o método. Nos ajustes dos modelos foram considerados os potenciais confundidores: sexo, idade, renda e escolaridade do chefe da família. Empregou-se o pacote estatístico R para a realização das análises (R. CORE, 2014).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na Tabela 1 são apresentados os resultados referentes às características sociodemográficas e estado nutricional dos universitários que participaram da pesquisa.

Tabela 1 – Características sociodemográficas e estado nutricional do Grupo Intervenção e Grupo Controle no tempo base (T0) (n = 88).

Variáveis	Descrição	Intervenção % (n=44)	Controle % (n=44)	Valor p	Total % (n=88)
Sexo	Feminino	56,8	61,4	1,000	59,1
	Masculino	43,2	38,6		40,9
Idade	18-25	95,5	97,7	0,829	96,6
	26-32	4,5	2,3		3,4
Renda familiar	< 1 salário mínimo	13,6	7,0	0,233	10,5
	1 a 3 salários mínimos	47,7	34,9		41,9
	3 a 5 salários mínimos	11,4	23,3		17,4
	5 a 10 salários mínimos	25,0	34,9		30,2
Moradia	Mora com os pais ou avós	22,7	53,5	0,061	37,9
	Com colegas	52,3	30,2		41,4
	Sozinho (a)	9,1	4,7		6,9
	Com cônjuge/companheiro (a)	2,3	2,3		2,3
	Com filho(a)	0	2,3		1,1
	Outros	13,6	7,0		10,3
Cidade de origem	Lavras	18,2	29,5	0,201	23,9
	Outros municípios de Minas	54,5	56,8		55,7
	Outros estados	27,3	13,6		20,5
Estado	Baixo Peso	9,1	13,6	0,349	11,4
Nutricional	Eutrofia	61,4	61,4		61,4
	Sobrepeso	18,2	22,7		20,5
	Obesidade	11,4	2,3		6,8
Benefícios utilizados pela Assistência Estudantil	Restaurante universitário com isenção de pagamento	9,1	6,8	<b>0,040</b>	8,0
	Restaurante universitário sem isenção de pagamento	45,5	25,0		35,2
	Bolsa	-	11,4		5,7
	Não utiliza nenhum desses benefícios	45,4	56,8		50,0
Período em que estuda	Matutino	2,3	0	<b>0,001</b>	1,1
	Noturno	31,8	70,5		51,1
	Integral	65,9	29,5		47,7

Valores em negrito: significativos ao nível de 5% pelo teste de qui-quadrado.

Fonte: Do Autor (2020).

Pode-se observar que a maioria dos participantes é do sexo feminino (59,1%), com idade entre 18 e 25 anos (96,6%) e estudam em período noturno (51,1%). A prevalência da renda familiar desses estudantes é de 1 a 3 salários mínimos (41,9%) e os mesmos moram com colegas (41,4%), já que a maioria é oriunda de outros municípios de Minas Gerais (55,7%).

Em relação ao estado nutricional dos estudantes, a maior parte está classificada como eutrófica (61,4%), apesar de 27,3% estarem acima do peso. De acordo com o estudo de Gasparotto et al. (2017), no qual foram analisados os hábitos de universitários no início e quase no final da graduação, observaram-se alterações no perfil alimentar e na prática de atividade física em diversos subgrupos, o que pode ter contribuído para o aumento de aproximadamente 4 cm da medida da circunferência da cintura dos participantes ao fim do estudo.

Desses estudantes voluntários, 43,2% fazem a utilização do restaurante universitário com ou sem isenção de pagamento. Em um estudo realizado por Silva et al. (2018) que objetivou conhecer o estado nutricional e o estilo de vida de bolsistas de um restaurante universitário de Salvador, concluiu que os restaurantes universitários tem um papel essencial no cotidiano desses estudantes, já que são espaços voltados para o preparo e o fornecimento de refeições nutricionalmente balanceadas e de fácil acesso, está localizado dentro do campus universitário e seu custo é mais acessível, assegurando assim, pelo menos 1 refeição diária adequada para esses estudantes (SILVA et al., 2018).

Na Tabela 2 são apresentados os resultados referentes ao questionário de habilidades culinárias e às mudanças nos indicadores culinários no T0 e T1 dos grupos GI e GC.

Tabela 2 – Mudanças nos indicadores culinários no tempo base e imediatamente após as oficinas culinárias nos grupos intervenção e controle

Indicadores	Intervenção	Controle	Modelo ajustado		Diferença entre os grupos
	Média (dp)	Média (dp)	b0	b1	p valor
AC	3,32±9,80	-2,68±11,83	-2,68	6,00	0,0113
DAFV	12,93±29,79	3,45±28,52	3,46	9,48	0,1310
AUFV	9,82±18,10	-1,02±15,23	0,00	10,84	0,0031
ACFV	6,61±21,09	-9,11±22,31	-9,11	15,73	0,0010
AUTC	12,45±13,47	1,07±9,60	0,00	11,39	<0,0001
CTTC*	1,64±1,77	0,45±2,24	0,45	1,18	0,0073

\*Modelo linear generalizado pressupondo distribuição de probabilidade gama e função de ligação identidade. À exceção de CTTC, todos os modelos foram ajustados por método de regressão linear. b<sub>0</sub>: intercepto. b<sub>1</sub>: coeficiente de regressão. Abreviaturas: AC: atitude culinária. DAFV: disponibilidade e acessibilidade de frutas e verduras. AUFV: autoeficácia no uso de frutas e verduras. ACFV: autoeficácia no consumo de frutas e verduras. AUTC: autoeficácia na utilização de técnicas culinárias básicas. CTTC: conhecimentos sobre termos e técnicas culinárias básicas. QA: qualidade da alimentação.

Fonte: Do Autor (2020).

Os dados disponíveis na Tabela 2 permitem inferir que as oficinas culinárias possibilitaram mudanças dos indicadores culinários do GI em relação ao GC. Comparando-os, é possível ver que houve diferença significativa em 83% dos indicadores. Pode-se observar que os indicadores culinários AC ( $p = 0,0113$ ), AUFV ( $p = 0,0031$ ), ACFV ( $p = 0,0010$ ), AUTC ( $p = < 0,0001$ ) e CTTC ( $p = 0,0073$ ) melhoraram após o grupo passar pela oficina culinária.

Sobre esses indicadores, o AC está relacionado ao prazer ou não na hora de cozinhar, ao fato de cozinhar ser cansativo e trabalhoso e se há maior consumo de alimentos saudáveis quando a pessoa prepara seu próprio alimento. Já o indicador AUFV está relacionado a autoeficácia quanto ao uso de frutas, legumes, verduras, ervas e especiarias na hora do preparo de uma refeição. E o ACFV está relacionado ao alcance do consumo diário recomendado de alimentos vegetais. Ou seja, a melhora desses indicadores aponta para a aquisição de melhores hábitos alimentares. Além disso, tem-se uma aquisição de habilidades culinárias pela melhora do AUTC, que está relacionado à autoconfiança no uso de técnicas culinárias básicas, como cozinhar no vapor, refogar e assar em forno, e melhora do CTTC, que se refere ao conhecimento sobre termos e técnicas culinárias básicas.

Esse resultado de melhora dos indicadores culinários é explicado por Lavelle et al. (2017), que em seu estudo afirma que a experiência prática culinária pode aumentar a confiança na hora de cozinhar, e isso deve ser estimulado com intervenções práticas, visando aumentar o número de refeições preparadas em casa e feitas a partir de ingredientes básicos e alimentos crus. Além disso, Herbert et al. (2014) relataram em seu estudo que participantes que passaram por uma intervenção em um programa de culinária para aumentar suas habilidades ganharam confiança e passaram a reproduzir o conhecimento em casa e a compartilhar as preparações culinárias com a família e os amigos. Assim, percebe-se que a confiança e a experiência prática culinária são estimuladas com as oficinas culinárias, que foi o modelo de intervenção escolhido para o presente estudo.

Porém, notou-se que o indicador DAFV ( $p = 0,1310$ ), não obteve mudança significativa após a intervenção. Esse indicador refere-se à presença de frutas, legumes e verduras na casa dos participantes durante a semana e, como não houve mudança significativa, quer dizer que a presença desses alimentos na casa não alterou após a intervenção. Isso pode ser explicado pela pesquisa de Murray et al. (2016), onde estudantes universitários que relataram receber assistência financeira dos pais ou auxílio estudantil, afirmaram também que algumas vezes o valor é insuficiente para atender todas as suas necessidades e ainda ter uma alimentação saudável, podendo assim, resultar em um baixo consumo de frutas e verduras. Outra possível explicação é o fato do período no qual o questionário do T1 foi aplicado, que coincidiu com o

final do semestre letivo, época que existe uma sobrecarga de atividades acadêmicas, o que pode dificultar a compra de alimentos vegetais, que possuem maior perecibilidade e por isso precisam ser adquiridos com maior frequência.

Na Tabela 3 é possível verificar o efeito das oficinas culinárias nos indicadores em função do tempo.

Tabela 3 – Mudanças nos indicadores culinários no tempo base, imediatamente após as oficinas culinárias e nos seis meses seguintes.

Indicadores	Grupo Intervenção					Grupo Controle		
	% Média (dp)			Mudança T0-T1	Mudança T1-T2	% Média (dp)		Mudança T1-T0
	T0	T1	T2	Valor p	Valor p	T0	T1	Valor p
AC	64,07±7,99	67,39±7,35	73,89±15,30	<b><sup>a</sup>0,0300</b>	<b><sup>b</sup>0,0001</b>	71,73±12,64	69,05±16,16	<sup>a</sup> 0,1400
DAFV	63,64±28,44	76,57±26,14	69,55±28,92	<b><sup>a</sup>0,0062</b>	<sup>a</sup> 0,2257	67,45±32,89	70,91±33,35	<sup>a</sup> 0,4261
AUFV	68,23±17,22	78,05±11,14	78,23±19,04	<b><sup>b</sup>0,0003</b>	<sup>b</sup> 0,4018	66,73±15,99	65,70±17,80	<sup>a</sup> 0,6582
ACFV	65,34±22,31	71,95±16,60	71,52±21,49	<b><sup>a</sup>0,0435</b>	<sup>a</sup> 0,8960	63,02±21,00	53,91±21,58	<b><sup>a</sup>0,0096</b>
AUTC	69,55±12,37	82,00±9,64	82,68±1,66	<b><sup>a</sup>&lt;0,0001</b>	<sup>b</sup> 0,3210	68,50±14,48	69,57±14,72	<sup>a</sup> 0,4646
CTTC	5,00±1,54	6,64±1,18	6,51±1,26	<b><sup>a</sup>0,0001</b>	<sup>a</sup> 0,5625	3,77±2,01	4,23±2,11	<sup>a</sup> 0,1845

Abreviaturas: AC: atitude culinária. DAFV: disponibilidade e acessibilidade de frutas e verduras. AUFV: autoeficácia no uso de frutas e verduras. ACFV: autoeficácia no consumo de frutas e verduras. AUTC: autoeficácia na utilização de técnicas culinárias básicas. CTTC: conhecimentos sobre termos e técnicas culinárias básicas. QA: qualidade da alimentação. <sup>a</sup>Teste T pareado. <sup>b</sup>Teste de Wilcoxon. Valores em negrito: significativos ao nível de 5%.

Fonte: Do Autor (2020).

Pode-se notar que todos os indicadores culinários do GI, AC ( $p=0,0300$ ), DAFV ( $p=0,0062$ ), AUFV ( $p=0,0003$ ), ACFV ( $0,0435$ ), AUTC ( $p=<0,0001$ ) e CTTC ( $p=<0,0001$ ), apresentaram melhora significativa no T0-T1 ou seja, houve aquisição de habilidades culinárias logo após as oficinas culinárias. No GC apenas o indicador ACFV ( $p=0,0096$ ) teve alteração significativa no tempo T0-T1, porém, sinalizando uma piora desse indicador.

A melhora significativa dos indicadores pode associar-se ao prazer na hora de cozinhar durante as oficinas culinárias, que foram dinâmicas, abordaram o preparo de receitas simples e com ingredientes de fácil acesso e baixo custo. Resultados semelhantes foram relatados por Bernardo et al. (2018), cujo estudo os universitários também passaram por uma intervenção com oficinas culinárias, e notou-se igualmente o aumento na acessibilidade e disponibilidade de frutas e vegetais em casa, o aumento da autoeficácia para uso de frutas e vegetais usando técnicas culinárias básicas e aumento do conhecimento de termos e técnicas culinárias, tendo a intervenção um efeito positivo.

No GC, apenas a relação T1-T0 foi analisada, e esperava-se que o resultado não fosse significativo, demonstrando que o indicador não sofreu influência do tempo, ou seja, como esse grupo não passou por uma intervenção, era esperado que os participantes mantivessem as habilidades culinárias do T0. Essa hipótese ocorreu em todos os indicadores, exceto no ACFV ( $p=0,0096$ ), que sofreu redução com o tempo, demonstrando uma piora.

O baixo consumo de frutas e vegetais também foi observado no estudo de Hilger, Loerbroks e Diehl (2017), que analisaram através de um questionário o comportamento alimentar de estudantes universitários na Alemanha. Os autores notaram que menos de 30% dos participantes da pesquisa relataram comer vegetais várias vezes ao dia. Os resultados do último estudo citado e do presente estudo podem ser explicados por Thorpe et al. (2013), que sugeriu que a participação das pessoas na preparação dos alimentos está associada com uma dieta de maior qualidade em jovens adultos. Como os participantes do GC não passaram pelas oficinas culinárias, pode-se inferir que eles não desenvolveram o hábito de cozinhar nem de consumir frutas e verduras com mais frequência, ocasionando o resultado citado acima.

Já quando se avaliou a relação entre o T1-T2, onde é possível observar se houve manutenção das habilidades culinárias, apenas o indicador AC ( $p=0,0001$ ) do GI sofreu um aumento significativo 4 meses após as oficinas. Os demais indicadores do G1 não apresentaram alteração no T2, demonstrando que o conhecimento adquirido com as oficinas foi retido e mantido.

No caso específico do indicador AC, que foi o único com mudança significativa no período T1-T2, percebe-se que o aumento obtido no T1 continuou a crescer no T2. Possivelmente a participação nas oficinas culinárias estimularam uma mudança de opinião e os participantes passaram a discordar de que cozinhar seja uma tarefa frustrante, trabalhosa e cansativa e mantiveram a busca por novas habilidades culinárias.

Já nos demais indicadores, como não houve mudança significativa, pode-se inferir que os participantes mantiveram os conhecimentos adquiridos nas oficinas culinárias 4 meses após a intervenção (T2). Esse resultado também pode ser observado no estudo de Utter et al. (2018), que avaliou se as habilidades culinárias percebidas pela própria pessoa na fase jovem-adulta foi um fator pré-determinante para uma boa alimentação após 10 anos, e teve como resultado que o relato de habilidades culinárias adequadas entre jovens de 18-23 anos está associado ao envolvimento dessas pessoas no preparo das refeições, na realização frequente de refeições em família, no maior consumo de vegetais e no menor consumo de fast food mais tarde na vida. Assim, tão importante quanto desenvolver habilidades culinárias, é manter as habilidades

desenvolvidas, pois esse é um indicativo de mudança de comportamento e de hábito, o que certamente influenciará em uma saúde melhor.

#### **4. CONCLUSÃO**

Com base nos resultados do presentes estudo, observa-se o efeito positivo das oficinas culinárias como intervenção nutricional para estudantes universitários, contribuindo para o aumento e/ou desenvolvimento de habilidades culinárias, o que pode levar esses jovens a prepararem seu próprio alimento com mais frequência e priorizar ingredientes naturais, frescos e básicos nas preparações, o que resulta em uma alimentação mais saudável e em uma saúde melhor.

## REFERÊNCIAS

- BERNARDO, G. L. et al. Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. **Appetite**, v. 130, p. 247-255, 2018.
- 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, Santa Catarina, 2017.
- BISSOLI, M. C. **Evolução dos modos de vida de estudantes em uma universidade em expansão: um estudo epidemiológico seccional**. 2017. 303 f. (Tese) Trabalho de Conclusão de curso (Tese) Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Ministério da Saúde, Brasília, 2014.
- CAPOBIANGO, M. et al. Oficinas culinárias como estratégia para a promoção de práticas alimentares saudáveis. **Percursos Acadêmicos**, Belo Horizonte, v. 4, n.8, p. 253-267, 2014.
- GASPAROTTO, G. S. et al. Mudanças em comportamentos relacionados à saúde e indicadores metabólicos em universitários entre 2011 e 2014. **Revista Brasileira de Atividade Física**, v. 22, n. 5, p. 471-78, 2017.
- HABERMAN, S.; LUFFEY, D. Weighing in college students' diet and exercise behaviors. **Journal of American College Health**. v. 46, n. 4, p. 189-91, 1998.
- HERBERT, J. et al. Wider impacts of a 10-week community cooking skills program – Jamie’s Ministry of Food. **BMC Public Health**, v. 14, p. 1161, 2014.
- HILGER, J.; LOERBROKS, A.; DIEHL, K.; Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. **Appetite**, v. 109, p. 100-107, 2017.
- JOMORI, M. M. et al. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 31, n. 1, p. 119-135, 2018.
- LAVELLE, F. et al. Barriers and facilitators to cooking from ‘scratch’ using basic or raw ingredients: A qualitative interview study. **Appetite**, v. 107, p. 383-391, 2016.
- LAVELLE, F. et al. Increasing intention to cook from basic ingredients: A randomised controlled study. **Appetite**, v. 116, p. 502-510, 2017.
- LOBO, R. **Cozinha a quatro Mãos**. São Paulo: Editora Senac; 2018.
- MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M.; SCHMITZ, B. A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 1, p. 39-47, 2008.
- Ministério da Saúde. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras**. Ministério da Saúde, Brasília, 2016.

MORATOYA, E. et al. Mudanças no padrão de consumo alimentar no Brasil e no mundo. **Revista de Política Agrícola**, Brasília, v. 22, n. 1, p. 72-84, 2013.

MOREIRA, N. W. R. et al. Consumo alimentar, estado nutricional e risco de doença cardiovascular em universitários iniciantes e formados de um curso de Nutrição, Viçosa-MG. **Revista APS**, v. 16, n. 3, p. 242-249, 2013.

MURRAY, D. W. et al. Culinary efficacy: an exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. **Perspectives in Public Health**, v.136, n. 3, p. 143-151, 2016.

R Core Team. **R: A language and environment for statistical computing. Vienna R Foundation for Statistical Computing**, 2014. Disponível em: <http://www.r-project.org/>. Acesso em: 10 Out. 2020.

RITA, H. A. K. et al. Developmente of culinary recipes in a intervention program with Brazilian university studentes. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 31, n. 4, p. 397-411, 2018.

SILVA, L. R. et al. Estado Nutricional e Estilo de Vida de Estudantes de um Restaurante Universitário da Cidade de Salvador - BA, Brasil. **Revista Internacional em Língua Portuguesa**, n.33, p. 131-146, 2018.

THORPE, M. G. et al. Diet quality in young adults and its association with food-related behaviours. **Public Health Nutrition**, v. 17, n. 8, p. 1767-1775, 2013.

UTTER, J. et al. Self-Perceived Cooking Skills in Emerging Adulthood Predict Better Dietary Behaviors and Intake 10 Years Later: A Longitudinal Study. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 50, n. 5, p. 494-500, 2018.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A- Questionário aplicado na pesquisa

#### Informações socioeconômicas e pessoais

Nome:	Tel:
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): \_\_\_\_\_

**Questionário sobre a Qualidade da Alimentação\*** (marcar apenas uma resposta por linha).

<i>Questões</i>	<i>Nunca</i>	<i>Raramente</i>	<i>Muitas vezes</i>	<i>Sempre</i>
1. Quando faço pequenos lanches ao longo do dia, costumo comer frutas ou castanhas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Quando escolho frutas, verduras e legumes, dou preferência para aqueles que são de produção local.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Quando escolho frutas, legumes e verduras, dou preferência para aqueles que são orgânicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Costumo levar algum alimento comigo em caso de sentir fome ao longo do dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Costumo planejar as refeições que farei no dia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Costumo variar o consumo de feijão por ervilha, lentilha ou grão de bico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Na minha casa é comum usarmos farinha de trigo integral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Costumo comer fruta no café da manhã.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Costumo fazer minhas refeições sentado (a) à mesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Procuro realizar as refeições com calma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Costumo participar do preparo dos alimentos na minha casa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Na minha casa compartilhamos as tarefas que envolvem o preparo e consumo das refeições.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Costumo comprar alimentos em feiras livres ou feiras de rua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Aproveito o horário das refeições para resolver outras coisas e acabo deixando de comer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Costumo fazer as refeições à minha mesa de trabalho ou estudo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama. Costumo fazer minhas refeições sentado(a) no sofá da sala ou na cama.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Costumo pular pelo menos uma das refeições principais (almoço e/ou jantar).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Costumo comer balas, chocolates e outras guloseimas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Costumo beber sucos industrializados, como de caixinha, em pó, garrafa ou lata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Costumo frequentar restaurantes <i>fast-food</i> ou lanchonetes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Tenho o hábito de “beliscar” no intervalo entre as refeições.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Costumo beber refrigerante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Costumo trocar a comida do almoço ou jantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

por sanduíches, salgados ou pizza.					
24.	Quando bebo café ou chá, costumo colocar açúcar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Adaptado de Gabe (2019).

## 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
1. 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"/>
2. Havia FRUTA FRESCA em sua casa na última semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Pergunta</i>	Sim	Não
3. Havia LEGUMES E VERDURAS crus e cozidos em sua casa na última semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Havia VEGETAIS FOLHOSOS PARA SALADA em sua casa na última semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Na última semana, as FRUTAS, LEGUMES e VERDURAS estavam VISÍVEIS em algum lugar da cozinha?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 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 geladeiras prontos para serem facilmente utilizados no lanche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Na última semana, havia LEGUMES e VERDURAS FRESCOS VISÍVEIS na geladeira prontos para serem utilizados no lanche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 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
9. Eu não cozinho porque ocupa muito o meu tempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Preparar comida em casa é mais barato.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Cozinhar é frustrante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Eu gosto de testar novas receitas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Cozinhar é trabalhoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 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"/>
15. Cozinhar é cansativo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Escala de comportamento culinário** Instruções: Para cada item abaixo, pense sobre seus hábitos culinários atuais. (*Marque apenas uma resposta em cada linha*).

**Com que frequência você:**

<i>Pergunta</i>	Nunca	1 a 2 vezes por semana	Uma vez por semana	Várias vezes por semana	Diariamente
16. Prepara refeições com <i>Ingredientes básicos</i> (ex: pé de alface, carne crua)?	<input type="checkbox"/>				
17. Prepara refeições usando <i>Alimentos pré-prontos/prontos</i> (ex: vegetais folhosos prontos para consumo, milho em conserva, cenoura ralada, frango assado)?	<input type="checkbox"/>				
18. Usa uma <i>Combinação</i> de itens <i>Frescos</i> e <i>Pré-prontos/prontos</i> para preparar uma refeição em casa (ex: uma salada de vegetais folhosos prontos para o consumo com carne cozida preparada em casa)?	<input type="checkbox"/>				
19. Reaquece ou usa <i>Sobra de Comida</i> para consumir em outras refeições?	<input type="checkbox"/>				
20. Reaquece as <i>Sobras de um Almoço ou Jantar</i> preparado em casa?	<input type="checkbox"/>				
21. Usa sobras de uma <i>Refeição preparada em casa</i> para fazer um novo prato?	<input type="checkbox"/>				
22. Reaquece as sobras de uma refeição pronta comprada fora de casa para consumir no almoço ou no jantar em casa?	<input type="checkbox"/>				
23. Usa sobras de uma refeição comprada fora de casa para fazer um novo prato?	<input type="checkbox"/>				
24. Toma o café da manhã fora de casa?	<input type="checkbox"/>				
25. Almoça fora de casa?	<input type="checkbox"/>				
26. Janta fora de casa?	<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	Extremamente confiante
27. 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"/>
28. 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"/>
29. 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
30. 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"/>
31. 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"/>
32. 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"/>
33. Usar faca com habilidade na cozinha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Planejar refeições nutritivas (saudáveis).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Usar técnicas culinárias básicas (ex.: descascar, limpar, picar).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Cozinhar em água fervente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Cozinhar em fogo brando.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Cozinhar no vapor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Fritar com muito óleo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Saltear.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Refogar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Chapear.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Escaldar/Pochê.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Assar em forno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Assar na churrasqueira.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Ensopar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. 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
48. Legumes e verduras frescas ou congeladas (ex: brócolis, ervilha).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Raízes e tubérculos (ex: batata, beterraba, batata doce).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Frutas (ex: laranja, melancia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Ervas (ex: salsinha, cebolinha).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Especiarias (pimenta, canela).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Vinagres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Suco de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Raspas de cascas de frutas cítricas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. Molhos picantes (ex: de pimenta, de mostarda).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*\*Adaptado de Jomori (2017).

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

