

## **Oficina culinária como estratégia de educação alimentar e nutricional na comunidade Córrego São João e setores, Viçosa, Minas Gerais: uma parceria entre o Programa de Educação Tutorial em Nutrição/Universidade Federal de Viçosa e a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural**

Flávia Vidal Ferreira, Francilene Maria Azevedo, Bruna Amorim Teixeira, Letícia Soares Bueno da Silva, Jéssica Rodrigues de Moraes, Juliana Farias de Novaes

### **Resumo**

Para uma vida saudável, destaca-se a promoção da saúde através de ações de educação alimentar e nutricional que, por meio do diálogo e troca de conhecimentos, visam motivar o indivíduo a adotar hábitos de vida mais saudáveis. Nesse sentido, destacam-se as oficinas culinárias, que permitem o encontro do saber popular com o científico, transmitindo informações de forma lúdica, didática e participativa. Promover práticas de educação alimentar e nutricional com residentes na comunidade Córrego São João e setores, localizada na zona rural de Viçosa-MG. Trata-se de um estudo transversal realizado pelo Programa de Educação Tutorial em Nutrição (PET-NUT/UFV) em parceria com a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural (EMATER), Viçosa-MG. A prática de educação alimentar e nutricional foi desenvolvida com 12 mulheres, produtoras rurais, na faixa etária entre 35 a 60 anos, por integrantes do PET-NUT/UFV. Foi demonstrado o preparo de dois bolos, um a base de beterraba e outro de couve, a fim de ressaltar a possibilidade de desenvolver preparações simples, nutritivas e saborosas com ingredientes comuns e de fácil acesso, muitas vezes produzidos em sua propriedade. Ao longo do processo, as ministrantes destacaram o valor nutricional dos alimentos em questão, suas principais características e propriedades, bem como o melhor modo de preparo. As ouvintes foram participativas durante todo o processo, discutindo sobre algumas condutas já realizadas no cotidiano e esclarecendo algumas dúvidas. Foi possível observar que elas apresentaram conhecimento prévio sobre alimentação saudável. Ao saber das vantagens da utilização da beterraba e couve e, após a degustação dos bolos, elas se mostraram satisfeitas e motivadas em repetir as preparações em outro momento. Conclui-se que as atividades de educação alimentar e nutricional, como por exemplo, as oficinas culinárias, são importantes estratégias para a reaprendizagem dos saberes sobre a alimentação saudável com o objetivo de aplicar os conceitos no preparo de receitas saborosas e de alto valor nutritivo.

**Descritores:** Educação alimentar e nutricional; oficina culinária; alimentação saudável.