



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

LARISSA ALTHOFF VIDAL
LUANA PETRY

**DESENVOLVIMENTO, APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DE UM PLANO DE
OFICINA DE RECICLAGEM DOS CONHECIMENTOS CULINÁRIOS PARA O
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA
(NCC) COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Florianópolis
2019

Larissa Althoff Vidal

Luana Petry

**DESENVOLVIMENTO, APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DE UM PLANO DE
OFICINA DE RECICLAGEM DO CONHECIMENTO CULINÁRIO PARA O
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA
(NCC) COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição do
Centro de Ciências da Saúde da
Universidade Federal de Santa Catarina
como requisito para obtenção do grau de
Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof^a Greyce Luci Bernardo, Dr.

Florianópolis

2019

Larissa Althoff Vidal

Luana Petry

**DESENVOLVIMENTO, APLICAÇÃO E AVALIAÇÃO DE UM PLANO DE
OFICINA DE RECICLAGEM DOS CONHECIMENTOS CULINÁRIOS PARA O
PROGRAMA DE INTERVENÇÃO NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA
(NCC) COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para a obtenção do
título de Bacharel em Nutrição e aprovado na sua forma final pelo Curso
Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina

Florianópolis, 25 de outubro de 2019

Banca Examinadora:

Profª Greyce Luci Bernardo, Dr.

Departamento de nutrição

Universidade Federal de Santa Catarina

Ana Claudia Mazzonetto, Dr.

Nutricionista

Conselho Regional de Nutricionistas –

10ª região

Patrícia de Fragas Hinnig, Dr.

Departamento de Nutrição

Universidade Federal de Santa

Catarina

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente à Deus, que nos deu a vida e o privilégio de concluirmos o curso de graduação em Nutrição, e através disso nos possibilitar que ajudemos outras pessoas através da promoção de saúde.

À nossa orientadora, Greyce Luci Bernardo, que nos deu suporte e atenção durante todo o desenvolvimento deste trabalho, sendo paciente em todos os momentos. Nossas reuniões sempre nos traziam luz e nos guiavam pelos melhores caminhos. Você é uma pessoa incrível.

À banca deste TCC, Ana Cláudia Mazzone e Patrícia de Fragas Hinnig, pela disponibilidade e construções.

Às professoras parceiras deste projeto, Ana Paula Gines Geraldo, Ana Carolina Fernandes e Gabriele Rockenbach, Paula Uggioni, Rossana Pacheco da Costa Proença, Vanessa Mello Rodrigues que disponibilizaram seus tempos para nos ajudar.

Às facilitadoras das oficinas culinárias, Bárbara Lino Dias, Clarice Mariano, Luiza Lemos e Gabriela Bianchini por terem disponibilizado tempo e dedicação para realização deste trabalho.

Aos nossos amigos e futuros colegas de profissão, Ana Clara Koerich, Arthur Thives, Camila Schultz, Natália Wernke e Larissa Vieira, que em todos os momentos compartilharam alegrias e dores nos últimos cinco anos da graduação. Esperamos ter vocês sempre conosco.

Eu, Larissa, agradeço aos meus pais, João e Silvia, por terem me guiado até aqui, e por nunca terem medido esforços pela minha educação. Ao meu irmão, Igor, por ter me convencido a fazer o curso que, mais tarde, descobri ser meu verdadeiro caminho. Ao meu namorado, Mathias, que em todas as horas me apoiou e me ajudou a seguir em frente, me lembrando que *“Here comes the sun, and I say: it’s all right”*. À Luana, por ser tão igual e tão diferente de mim, me completando e me corrigindo, me fazendo ser uma pessoa melhor, agradeço à Deus por ter você na minha vida. Aos meus amigos e colegas de apartamento, Sofia, Tiago e Luisa, pelas muitas noites que compartilhamos cantando e desabafando na mesa da cozinha, me lembrando que *“I get by with a little help from my friends”*. Ao meu amigo perfeccionista, Vinícius, que nos ajudou neste trabalho.

Eu, Luana, quero agradecer primeiramente a mim, que apesar de todas as dificuldades encontradas, tive paciência e me mantive firme durante toda a graduação, não deixando que críticas me abalassem e me fizessem desistir. Agradeço aos meus pais, Agostinho e Lourdes, por todo o apoio e compreensão durante minha trajetória. Ao meu irmão, Marcelo, que não vê necessidade de ensino superior, e sempre criticou a minha formação, o que me instigou ainda mais a continuar firme e forte no curso. Ao meu irmão, Gabriel, que sempre acreditou no meu conhecimento e a partir dele modificou hábitos alimentares, o que me faz acreditar que posso impactar positivamente a vida de pessoas através da minha atuação. E à minha parceira de TCC e estágios, Larissa, que sempre teve paciência comigo, me trouxe oportunidades e conhecimentos, e sempre fez tudo o que estava ao seu alcance para que nosso trabalho em equipe desse certo, quero que nossa amizade e companheirismo se estendam para muito além da graduação.

RESUMO

VIDAL, L. A.; PETRY, L. **Desenvolvimento, aplicação e avaliação de um plano de oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários para o programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) com estudantes universitários**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Graduação em Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina.

Estudantes universitários passam por inúmeras mudanças nos hábitos alimentares ao ingressar na graduação, incluindo o aumento no consumo de alimentos ultraprocessados e a diminuição na ingestão de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Essas mudanças nos hábitos alimentares podem ser influenciadas pela falta de tempo, situação econômica limitada e falta de habilidades culinárias. Diversos estudos e políticas públicas têm observado a importância no desenvolvimento das habilidades para promoção de práticas alimentares mais saudáveis. No Brasil, desenvolveu-se o programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC), adaptado do programa estadunidense *Cooking with a Chef*, que obteve resultados em relação à melhoria dos hábitos alimentares em médio e longo prazo, com os estudantes universitários. Porém, alguns estudos discutem sobre a importância de realizar aulas culinárias de reciclagem, para a manutenção do impacto da intervenção em longo prazo. O presente estudo teve como objetivo estruturar e aplicar um plano de oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários para o programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) com estudantes universitários. Para tanto, o estudo foi conduzido em duas etapas. Na primeira etapa, qualitativa, foi realizada a seleção, adaptação e teste de receitas culinárias para serem utilizadas nas oficinas de reciclagem dos conhecimentos culinários com estudantes universitários. Na segunda etapa, quantitativa, realizou-se estudo de intervenção, do tipo antes e depois, por meio de oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários com os estudantes universitários que participaram da primeira fase do programa de intervenção NCC. Aplicou-se questionário validado *online* referente às práticas alimentares antes e após a intervenção. O questionário incluiu questões sobre a caracterização dos participantes, bem como sobre suas habilidades culinárias e práticas alimentares saudáveis. A oficina de reciclagem

dos conhecimentos culinários teve duração de quatro horas, tendo ocorrido em dois momentos distintos e cada participante recebeu uma apostila com as receitas culinárias. Ao final, 13 estudantes participaram da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários. Os resultados sugerem que os participantes da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários (ORCC) obtiveram mudanças estatisticamente significativas em duas escalas, quais sejam, aumento na confiança para utilizar frutas, legumes e verduras e temperos para cozinhar ($p=0,03$), bem como redução na frequência de realizar refeições fora de casa ($p=0,05$). Nas demais escalas houve aumento após a intervenção, porém não foi estatisticamente significativo, podendo indicar a necessidade de um tempo maior de seguimento para analisar os resultados com relação aos conhecimentos culinários e comportamentos relacionados às habilidades culinárias de estudantes universitários. Ressalta-se que este pode ser considerado um estudo pioneiro na aplicação de uma intervenção culinária, visando a atualização dos conhecimentos culinários, trazendo informações metodológicas importantes sobre o tema. Nesse sentido, os resultados poderão contribuir para outros estudos que tenham como objetivo resgatar e reciclar os conhecimentos sobre habilidades culinárias de estudantes universitários e de outras populações.

Palavras-chave: habilidades culinárias; universitários; intervenção; receitas culinárias; oficina culinária; reciclagem.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Descritores utilizados na pesquisa (em português, inglês e espanhol).....	17
--	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Avaliação de adequação com relação às características sensoriais das receitas culinárias para as oficinas de reciclagem dos conhecimentos culinários do programa Nutrição e Culinária na Cozinha. Santa Catarina (SC), Brasil, 2019.....49

Tabela 2 - Características sociodemográficas pessoais de estudantes universitários participantes da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários (N=13). Santa Catarina (SC), Brasil, 2019.....51

Tabela 3 - Média e desvio padrão das escalas de habilidades culinárias e alimentação saudável antes e após a realização da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários com estudantes universitários. Santa Catarina (SC), Brasil, 2019.....53

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA	11
1.2 OBJETIVOS	15
1.2.1 Objetivo geral	15
1.2.2 Objetivos específicos	16
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	17
2.1 ALIMENTAÇÃO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES CULINÁRIAS	18
2.1.1 Alimentação de estudantes universitários	18
2.1.2 Alimentação saudável e habilidades culinárias	21
2.1.3 Programas de intervenção culinária com estudantes universitários	24
2.2 DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS CULINÁRIAS PARA PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO CULINÁRIA	30
2.2.1 Conceituação de receitas culinárias	30
2.2.2 Desenvolvimento de receitas culinárias para o Programa Nutrição e Culinária na Cozinha	31
3 MÉTODO	32
3.1 INSERÇÃO DO ESTUDO	32
3.2 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	33
3.3 PRIMEIRA ETAPA: DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS CULINÁRIAS PARA UTILIZAÇÃO EM INTERVENÇÃO CULINÁRIA	34
3.3.1 Desenvolvimento de receitas culinárias para utilização em oficinas de reciclagem dos conhecimentos culinários com estudantes universitários	34
3.3.2 Teste e avaliação de adequação das receitas culinárias	35
3.4 ETAPA QUANTITATIVA: REALIZAÇÃO DE OFICINAS DE RECICLAGEM DOS CONHECIMENTOS CULINÁRIOS COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	36
3.4.1 População do estudo	36
3.4.2 Coleta de dados da intervenção	36
3.4.3 Instrumentos e técnicas de coleta de dados	37
3.4.4 Tratamento e análise dos dados	37
3.4.5 Procedimentos éticos da pesquisa	38
4 RESULTADOS	39
4.1 ARTIGO ORIGINAL	40
CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPECTIVAS	66
REFERÊNCIAS	68
ANEXOS	76

ANEXO A - MODELO DE FICHA DE AVALIAÇÃO DA ADEQUAÇÃO DAS RECEITAS CULINÁRIAS PARA SEREM APLICADAS NA OFICINA DE RECICLAGEM DOS CONHECIMENTOS CULINÁRIOS DO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.	76
ANEXO B - MODELO DE RECEITUÁRIO CULINÁRIO PADRONIZADO DAS RECEITAS CULINÁRIAS DO PROGRAMA NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA	77
ANEXO C – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES CULINÁRIAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DO PROGRAMA NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA (NCC)	78
APÊNDICES	86
APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO DO PROGRAMA NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA - FASE 2	86
APÊNDICE B - ANÁLISE DA DEMANDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS QUE PARTICIPARAM DO NCC QUANTO À SUAS HABILIDADES CULINÁRIAS	91
APÊNDICE C - ADEQUAÇÃO DAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS DESENVOLVIDAS PARA APLICAÇÃO NA OFICINA DE RECICLAGEM DOS CONHECIMENTOS CULINÁRIOS	95
APÊNDICE D - APOSTILA DE RECEITAS CULINÁRIAS DA OFICINA DE RECICLAGEM DOS CONHECIMENTOS CULINÁRIOS	102

1 INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

A transição da adolescência para a idade adulta, incluindo a entrada do jovem na universidade pode trazer diversas mudanças no estilo de vida do público em questão (NELSON et al., 2008). Este período pode ser reconhecido como o início da vida adulta emergente, que vai do final da adolescência até meados dos 20 anos, com distintas características de desenvolvimento (ARNETT, 2007). Trata-se de uma época de transições importantes na vida dos indivíduos, relacionadas ao aumento da autonomia na tomada de decisões, à maiores responsabilidades, às mudanças de influências interpessoais e à exploração de novas possibilidades que permitem o desenvolvimento da identidade (ARNETT, 2004; NELSON et al., 2008).

Essas mudanças podem gerar importantes alterações nas práticas alimentares (NELSON et al., 2008) e no índice de massa corporal (IMC) (HOOTMAN; GUERTIN; CASSANO, 2018) nessa população. Estas transformações podem ser influenciadas por fatores individuais (como a presença de habilidades culinárias), fatores socioeconômicos (como o custo de alimentos no ambiente universitário), bem como fatores ambientais (referentes à disponibilidade de equipamentos culinários) (DELIENS et al., 2014; MURRAY et al., 2015; KABIR; MIAH; ISLAM, 2018).

A literatura sugere que os alunos durante o período de transição do nível secundário para o nível superior, muitas vezes, adquirem hábitos alimentares pouco saudáveis, ingerindo alimentos de baixa qualidade nutricional (ALVES; BOOG, 2007; DELIENS et al., 2014), bem como de um estilo de vida pouco ativo, podendo resultar em maior risco para o desenvolvimento da obesidade (NELSON et al., 2008).

Uma revisão de literatura avaliou estudos sobre o consumo alimentar de estudantes universitários. Por meio da análise dos resultados de estudos realizados em diferentes países, sugere-se que a maioria dos estudantes apresenta consumo alimentar semelhante e pouco saudável, caracterizado pelo consumo elevado de alimentos processados, baixo consumo de vegetais, hábito de pular ou omitir grandes refeições, “beliscar” alimentos pouco saudáveis durante

o dia (BERNARDO et al., 2017a). Corroborando com o estudo anterior, Rodrigues et al., (2019) também observou uma baixa frequência no consumo de vegetais.

As práticas alimentares são influenciadas por diversos fatores, entre eles as habilidades culinárias. No Brasil, assim como em diversos países, ocorreram mudanças no processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações. Esse pode ser um dos motivos pelo qual os indivíduos possuem menos confiança e autonomia para preparar os alimentos *in natura* ou minimamente processados em casa, o que pode levar a práticas alimentares menos saudáveis, como o elevado consumo de alimentos industrializados (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013; BRASIL, 2014, MURRAY et al., 2015).

Devido às mudanças no desenvolvimento das habilidades, o consumo alimentar da população pode se limitar ao que elas sabem preparar ou podem comprar, em vez do que reconhecem como uma escolha saudável (GRAHAM et al., 2013). Dessa maneira, apenas o conhecimento sobre a qualidade nutricional dos alimentos não é suficiente para promover hábitos alimentares mais saudáveis, sendo necessário o acesso a alimentos saudáveis e às habilidades culinárias para seu preparo (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013; HU, 2018). Além disso, a mudança de rotina, a pressão com as atividades acadêmicas, o estresse e a falta de habilidades culinárias podem contribuir para o aumento no consumo de alimentos processados, devido à maior disponibilidade e facilidade no consumo, preparo e armazenamento (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018; MARQUIS et al., 2018).

A definição de habilidades culinárias tem sido discutida na literatura, porém, ainda não há um consenso devido à complexidade que envolve o ato de cozinhar (BERNARDO et al., 2017; JOMORI et al., 2018). Uma revisão da literatura propôs um conceito de habilidades culinárias que considera a confiança, a atitude e a aplicação de conhecimentos individuais para realizar tarefas culinárias, que incluem desde o planejamento de cardápios e compras até o preparo dos alimentos, sejam eles *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados (JOMORI et al., 2018).

Quando analisadas as habilidades culinária de estudantes universitários canadenses (N=3334) que moravam sozinhos, observou-se que um quarto dos estudantes cozinhava menos de uma vez por semana, e 53,3% dos estudantes do primeiro ano relataram que não tinham capacidade para cozinhar, apresentando

resultado semelhante com outros estudos realizados na mesma população (MURRAY et al., 2015; WILSON et al., 2017).

Alguns estudos têm sugerido que intervenções com um envolvimento prático na preparação da refeição podem contribuir para uma maior qualidade nutricional da dieta (MURRAY et al., 2015; WILSON et al., 2017, REICKS; KOCHER; REEDER, 2018). Sendo assim, o desenvolvimento de políticas públicas que visam estimular as habilidades culinárias é necessário para auxiliar na promoção de uma alimentação mais saudável (WILSON et al., 2017, BERNARDO et al., 2018).

No Brasil, documentos oficiais do Ministério da Saúde propõem contribuir com o desenvolvimento de estratégias para a promoção e a realização do direito humano à alimentação adequada, incentivando, apoiando e protegendo a saúde. O atual Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) aborda os princípios e as recomendações para alimentação adequada e saudável, sendo um instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional em diferentes contextos. O Guia também recomenda o desenvolvimento de habilidades culinárias para contribuir com uma alimentação mais saudável e reduzir o consumo de alimentos processados e ultraprocessados e priorizar o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados como base da alimentação (BRASIL, 2014).

Outro documento oficial brasileiro, o Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional (EAN), orienta que as atividades de educação alimentar e nutricional possibilitem a integração entre a teoria e prática, estando de acordo com a realidade dos indivíduos, suas famílias e grupos. As atividades de EAN precisam estar presentes ao longo da vida, respondendo às diferentes demandas que o indivíduo apresenta, aumentando a autonomia para as escolhas e para as práticas. O Marco destaca também, a importância de refletir sobre o valor da culinária como recurso para alimentação saudável e que saber preparar o próprio alimento gera autonomia aos indivíduos (BRASIL, 2012), corroborando com a recomendação do GAPB sobre o desenvolvimento de habilidades culinárias.

A educação alimentar e nutricional desenvolvida por meio de políticas públicas requer articulação com diferentes segmentos da sociedade, incluindo instituições educacionais, como as universidades (BRASIL, 2012). O ambiente universitário está relacionado a diversos fatores que podem influenciar práticas

alimentares, sendo um local em que a disponibilidade de alimentos saudáveis de custo mais acessível, e a realização de educação alimentar e nutricional, poderiam trazer promoção de saúde e o desenvolvimento de práticas alimentares mais saudáveis (ALVES; BOOG, 2007; DELIENS et al., 2014; KABIR; MIAH; ISLAM, 2018; BERNARDO et al., 2018; ROY et al., 2019).

Com base na necessidade de maior aprimoramento de habilidades culinárias entre os estudantes universitários, têm sido desenvolvidos programas de intervenção culinária com tal objetivo, onde são apresentadas aos alunos quais as habilidades e conhecimentos necessários para preparar refeições, bem como escolher alternativas mais saudáveis ao ingerir alimentos em casa ou fora dela (LEVY; AULD, 2004; CLIFFORD et al., 2009; WARMIN; SHARP; CONDRASKY, 2012; LAWE, 2013). Dentre eles, destaca-se o programa estadunidense *Cooking with a Chef* (CWC), desenvolvido na Universidade de Clemson, na Carolina do Sul, nos Estados Unidos da América. Trata-se de um programa de educação alimentar e nutricional com oficinas culinárias práticas cujo objetivo é aumentar o conhecimento dos participantes sobre nutrição, ensinando sobre planejamento de cardápios, lista de compras, preparação e comportamento de consumo de alimentos (CONDRASKY, 2006; CONDRASKY; GRAHAM; KAMP, 2006; CONDRASKY et al., 2010; WARMIN; SHARP; CONDRASKY, 2012).

No contexto brasileiro, desenvolveu-se o programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC), baseado no programa CWC. O programa NCC foi desenvolvido para transferir conhecimentos sobre aspectos nutricionais e técnicas culinárias, permitindo que os participantes desenvolvam estas habilidades e sintam-se confortáveis e confiantes o suficiente para escolher e preparar alimentos mais saudáveis. O programa inclui aulas práticas de culinária com base nos grupos de alimentos, planejamento de cardápios, técnicas culinárias básicas, dicas para otimizar o tempo na cozinha e habilidades para preparar refeições (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2017b).

Programas de intervenção culinária que visam o desenvolvimento de habilidades culinárias têm mostrado resultados consistentes após seis meses (FLEGO et al., 2014; BERNARDO et al., 2018) e um ano (GARCIA et al., 2014) de acompanhamento. Assim, sugere-se a importância de realizar oficinas de reciclagem dos conhecimentos culinários ou de atualização, para garantir um

melhor efeito do programa em longo prazo (GARCIA et al., 2014; FLEGO et al., 2014).

Entretanto, a variedade de metodologias e instrumentos utilizados nestes estudos dificulta a comparação e a construção de evidência científica sobre os impactos que esse tipo de intervenção culinária pode trazer para a população alvo em longo prazo (REICKS et al., 2014; REICKS; KOCHER; REEDER, 2018). O NCC pode ser considerado o primeiro programa de intervenção culinária brasileiro por meio de oficinas culinárias práticas, utilizando método rigoroso para conduzir um experimento controlado e randomizado, com seis meses de acompanhamento, em um ambiente universitário (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2017b). A eficácia do programa NCC foi obtida por meio do aumento das habilidades culinárias de estudantes universitários ingressantes e os resultados foram sustentados seis meses após o fim da intervenção culinária (BERNARDO et al., 2018). Contudo, como alguns autores sugerem a importância de realizar oficinas culinárias (OC) para atualização dos conhecimentos, faz-se necessário a realização de um plano de OC de reciclagem para o programa NCC, buscando avaliar o seu impacto nas práticas alimentares dessa população. Assim, a pergunta norteadora deste estudo foi:

Como desenvolver e aplicar um plano de oficina de reciclagem do conhecimento culinário para o programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha e qual o impacto imediato nas práticas alimentares de estudantes universitários?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Estruturar e aplicar um plano de oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários para o programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) com estudantes universitários.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar a demanda dos estudantes universitários que participaram do programa NCC com relação as suas habilidades culinárias.
- Desenvolver e testar preparações culinárias para aplicação em oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários com os estudantes universitários.
- Realizar oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários com os estudantes universitários.
- Avaliar o nível de habilidades culinárias dos estudantes universitários que participaram do programa NCC antes e depois da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

O Quadro 1 apresenta os descritores utilizados em bases de dados para a revisão bibliográfica, sendo eles: *Scopus*, *Web of Science*, *Scielo*, *Pub Med* e *Lilacs*.

Quadro 1: Descritores utilizados na pesquisa (em português, inglês e espanhol)

Português	Inglês	Espanhol
Habilidades Culinárias	Cooking skills / Culinary skills	Habilidades culinarias
Educação culinária	Culinary education	Educación culinaria
Aula de culinária	Cooking class	Clase de cocina
Aceitação	Acceptance	Aceptación
Preparações culinárias	Culinary Preparations	Preparaciones Culinarias
Receitas	Recipes	Receta
Confiança culinária	Culinary confidence Self efficacy	Confianza culinaria
Comportamento culinário	Cooking behavior	Comportamiento de cocina
Intervenção culinária	Cooking intervention	Intervención de cocina
Práticas de alimentação saudáveis	Health feeding practices	Prácticas de alimentación saludable
Comida caseira	Home cooking	Cocina casera
Preparação de refeição	Meal preparation	Preparación de la comida

2.1 ALIMENTAÇÃO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES CULINÁRIAS

2.1.1 Alimentação de estudantes universitários

A entrada na universidade pode representar um período de mudança da adolescência para a vida adulta, incluindo alterações no comportamento e na saúde dessa população (ARNETT, 2004; ALVES; BOOG, 2007; NELSON et al., 2008; DELIENS et al., 2014; SPRAKE et al., 2018; HOOTMAN; GUERTIN; CASSANO, 2018). A vida adulta emergente pode ser reconhecida pelo período compreendido entre os 18 e 25 anos de idade (ARNETT, 2007; TANNER; ARNETT, 2016). Esse período pode ainda estar relacionado com pressões psicológicas, principalmente com relação a questões econômicas, demandas acadêmicas, relações interpessoais e dificuldades para tomar decisões (STEPTOE et al., 2007).

Além disso, estudos sugerem maior risco para o ganho de peso no início da graduação nessa população (NELSON et al., 2008; HOOTMAN; GUERTIN; CASSANO, 2018). Em estudo longitudinal realizado em uma Universidade dos Estados Unidos, estudantes universitários (n=241) foram analisados através de dados antropométricos ao início e ao final do primeiro semestre da graduação. Como resultado foi observado um ganho de peso positivamente relacionado ao nível de estresse do aluno durante o semestre (HOOTMAN; GUERTIN; CASSANO, 2018). Isso pode ocorrer, principalmente, pelas mudanças desfavoráveis nos padrões de atividade física e nos hábitos alimentares nesse período de transição para a idade adulta (NELSON et al., 2008).

Em estudo realizado com estudantes universitários de Bangladesh, além de fatores psicológicos, outros aspectos também foram relatados, como a falta de habilidades culinárias e a falta de estrutura para preparar seu próprio alimento em casa. Além disso, as limitações na renda para comprar alimentos considerados saudáveis, o custo mais elevado desses produtos, a influência dos colegas sobre o que é ou não um alimento saudável, bem como a falta de tempo para consumir ou preparar alimentos, também foram fatores referidos pelos alunos para não seguir uma alimentação saudável (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018).

Esses fatores podem levar a mudanças nos hábitos alimentares dessa população. Uma revisão de literatura analisou os resultados de estudos nacionais e internacionais sobre o consumo alimentar de estudantes universitários, identificando práticas alimentares semelhantes e pouco saudáveis entre os estudantes. Esta alimentação caracterizou-se pelo elevado consumo de *fast food*, *snacks*, doces, refrigerantes, cereais refinados, açúcares e bebidas alcoólicas, bem como um baixo consumo de frutas, legumes e verduras (FLVs), pescados, cereais integrais e leguminosas, além do hábito de omitir grandes refeições e “beliscar” alimentos pouco saudáveis durante o dia (BERNARDO et al., 2017a).

A partir da revisão de literatura, conduzida no presente estudo, sobre o consumo alimentar de estudantes universitários, encontraram-se alguns estudos internacionais que complementam e corroboram com os resultados da revisão de Bernardo et al. (2017). Estudo realizado em uma universidade na Ásia constatou que dentre os estudantes universitários analisados ($n = 303$), 33% consumiam menos de três refeições por dia e 52,5% consumiam, no máximo, três refeições ao dia. Cerca de 82% tinham o hábito de “beliscar” comidas regularmente e 60,7% consumiam alimentos fritos entre três a cinco vezes na semana. Apenas 23,4% desses estudantes afirmaram consumir FLVs diariamente. Nesse mesmo estudo, apontou-se que cerca de 59% dos entrevistados afirmaram que preferem consumir alimentos mais baratos em vez de consumir alimentos saudáveis (YUN et al., 2018).

Outro estudo realizado com universitários ($n=218$, 62,8% mulheres) no Chile indicou que o consumo de carne é maior nos homens, enquanto o consumo de frutas é maior nas mulheres, bem como em estudantes acima de 25 anos, independente do sexo (MUÑIZ-MENDOZA et al., 2018).

Marquis, et al. realizaram um estudo ($n = 857$) no Canadá, que avaliou os fatores ambientais, pessoais e comportamentais como determinantes do comportamento alimentar de estudantes universitários por meio de um questionário *on-line*. Os resultados indicaram que os estudantes estão preocupados com nutrição (79%) e meio ambiente (65%) na hora de escolherem os alimentos. Contudo, 42% dos participantes procuraram alimentos que podem comprar, preparar e consumir rapidamente devido à sobrecarga na rotina acadêmica. Alguns estudantes (63%) também relataram que o ato de “beliscar” é

comum em diferentes momentos durante o dia, com ou sem fome e que, frequentemente, pode ser influenciado por situações estressantes. Esse contexto pode favorecer o hábito de consumir lanches e comidas de conveniência, que sejam de fácil acesso, compra e consumo (MARQUIS et al., 2018).

Outro fator que pode modificar as práticas alimentares dos estudantes é o período do semestre em que estão, uma vez que próximo às datas de provas e trabalhos os alunos tendem a dedicar mais tempo para os estudos e menos tempo para a alimentação, omitindo refeições e dando preferência para alimentos industrializados, de consumo mais prático e rápido (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018).

Uma revisão sistemática analisou 71 estudos nacionais e internacionais sobre consumo de vegetais por estudantes universitários nos últimos dez anos. Nessa análise, a maioria dos estudos mostraram um consumo abaixo do recomendado de vegetais nesse público. Os estudantes brasileiros destacaram-se pela menor frequência no consumo de vegetais, sendo que 29,5% e 25,5% dos participantes alegaram nunca consumir vegetais crus ou cozidos, respectivamente. Já os fatores associados ao maior consumo de vegetais, foram: peso eutrófico; morar na casa dos pais; maior percepção de felicidade e menor pressão e estresse; importância para alimentação saudável; maior nível socioeconômico; tomar café da manhã; menor IMC e pressão sanguínea; estar nas fases finais da graduação; abertura para novas experiências; dormir cedo; maior nível de atividade física e menor consumo de álcool; conhecimento em nutrição; menor consumo de alimentos com maior densidade calórica (RODRIGUES et al., 2019).

Estudo realizado com estudantes universitários do Reino Unido (n=1448) identificou quatro padrões alimentares comuns nessa população. Os padrões foram definidos conforme os alimentos mais consumidos em cada um. No padrão “vegetariano”, evitava-se o consumo de carnes e peixes; no padrão “lanche”, eram consumidos mais alimentos rápidos, que não precisavam de preparo; no padrão “preocupados com a saúde”, por sua vez, eram consumidos alimentos considerados mais saudáveis, como frutas, saladas, peixes e cereais; enquanto que o padrão “conveniência, carne vermelha e álcool” foi caracterizado pelo maior consumo de carne vermelha, alimentos salgados que exigiam pouco ou nenhum preparo e bebidas alcoólicas. Fatores como a falta de habilidades culinárias, de

prazer em cozinhar ou de tempo podem estar relacionados com a adoção de padrões dietéticos menos saudáveis, como “lanche” e “conveniência, carne vermelha e álcool” (SPRAKE et al., 2018).

Os resultados encontrados nesses estudos podem ser decorrentes dos fatores que influenciam nas práticas alimentares de estudantes universitários. A maioria dos estudantes buscam por mais praticidade na hora de se alimentar e com isso, o maior consumo de alimentos processados e ultraprocessados pode ser causado pela maior disponibilidade e facilidade que estes apresentam e por geralmente não exigirem habilidades culinárias específicas para seu preparo. O aumento do consumo de alimentos ultraprocessados nessa população pode ainda estar relacionado a falta de habilidades para o preparo de refeições que utilizem alimentos com níveis menores de processamento como base (LAM; ADAMS, 2017).

2.1.2 Alimentação saudável e habilidades culinárias

De acordo com o Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB), publicado em 2006, uma alimentação saudável deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural, bem como todos os grupos de alimentos devem fazer parte da dieta. É importante que o alimento seja seguro, não apresentando perigos intrínsecos ou contaminação de natureza biológica, física ou química, de forma que possam comprometer a saúde do consumidor (BRASIL, 2006).

Ainda nesse contexto, uma alimentação saudável envolve a escolha de alimentos variados que fazem parte da cultura alimentar da população alvo. Ela deve ser adequada às necessidades do indivíduo e deve priorizar o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, limitar o consumo de alimentos processados e evitar os ultraprocessados. As preparações devem utilizar pequena quantidade de sal e açúcar, sem adição de adoçantes, dando preferência para temperos frescos e técnicas de cocção que utilizem pouca quantidade de óleos e gorduras, com controle de temperatura, tempo e umidade. Os ingredientes devem ser, de preferência, orgânicos, valorizando a agricultura local, sem gorduras trans industrial e não transgênicos (BRASIL, 2006; MARQUES; VALENTE; ROSA, 2009; CFN, 2012; BRASIL, 2014; FERNANDES, 2015; BERNARDO et al., 2017b).

Além disso, o atual GAPB (BRASIL, 2014) propõe dez passos para a realização de uma alimentação adequada e saudável, sendo eles:

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades, ao temperar e cozinhar alimentos e/ou criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados;
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6. Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados;
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação, veiculadas em propagandas comerciais.

Dentre as recomendações do atual GAPB, destaca-se uma diretriz até então não discutida em edições anteriores, que se refere a desenvolver, exercitar e partilhar as habilidades culinárias (BRASIL, 2014).

Nesse contexto, a definição de habilidades culinárias tem sido discutida na literatura, porém ainda não há um consenso, devido à complexidade que envolve o ato de cozinhar (BERNARDO et al., 2017; JOMORI et al., 2018). Uma revisão de literatura propôs um conceito de habilidades culinárias que considera a confiança, a atitude e a aplicação de conhecimento individual para realizar tarefas culinárias, que incluem desde o planejamento de cardápios e compras até a preparação dos alimentos, sejam eles *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados. Dessa forma, são necessárias maiores habilidades para cozinhar um alimento *in natura* ou minimamente processado, passando por todas as etapas, quando comparado ao preparo de alimentos processados e

ultraprocessados, que necessitam pouca ou nenhuma etapa, por exemplo, aquecimento para finalizar a preparação (JOMORI et al., 2018).

Corroborando com o conceito apresentado anteriormente, Wilson et al. (2017) afirma que a definição de habilidades culinárias inclui cerca de 53 aspectos técnicos, mecânicos, conceituais e/ou perceptivos, que englobam, por exemplo, habilidades técnicas para calcular quantidades de ingredientes, habilidades mecânicas para combinar ingredientes, habilidades conceituais para decidir o rendimento necessário e habilidades de percepção para escolher recipientes de mistura de tamanho apropriado. Os autores também sugerem a necessidade de intervenções para o aperfeiçoamento de tais técnicas, por meio de aulas práticas de culinária.

Em um estudo realizado por Murray et. al (2015), em Nova Jersey, EUA, com 24 estudantes que moravam fora da casa dos pais, observou-se uma redução na produção de refeições consideradas saudáveis. Ao serem questionados sobre seus hábitos alimentares e habilidades culinárias, constatou-se que os motivos para essa redução no preparo de refeições estão relacionados principalmente com a falta de tempo disponível para cozinhar, bem como a falta de habilidades necessária para produção do alimento (MURRAY et al. 2015).

Larson et al. (2006) conduziram um estudo nos Estados Unidos da América, com 1710 adultos jovens, homens e mulheres, com idade entre 18 e 23 anos, e mostraram que aqueles indivíduos que se envolviam no preparo do próprio alimento com maior frequência apresentaram maior consumo de FLVs. Dentre os participantes, 31% dos que preparavam suas próprias refeições com maior frequência citaram consumir cinco porções diárias de FLVs, enquanto 3% daqueles que não tinham o hábito de cozinhar atendiam às recomendações de vegetais ao dia. Da mesma forma, observou-se com os vegetais de cor verde e amarela, onde 18% dos indivíduos com habilidades culinárias relataram consumir a quantidade recomendada, enquanto 2% dos que não possuem habilidades culinárias atendiam à recomendação. Além disso, os que relataram maior frequência no preparo de refeições consumiam menos alimentos do tipo *fast food* e estavam mais próximos a alcançar as recomendações diárias oficiais americanas para lipídios, cálcio e grãos integrais (LARSON et al., 2006; US, 2000).

Outro estudo, feito com 6638 estudantes universitários canadenses que residiam sozinhos, mostrou que apenas 62,5% afirmaram sentir-se seguros em preparar alimentos com ingredientes básicos, enquanto 31,5% relataram ter habilidade suficiente apenas para preparar alimentos pré-prontos, e 6% relataram não possuir nenhum tipo de habilidade culinária. As estudantes do sexo feminino apresentaram maior percentual de confiança culinária, e os estudantes do primeiro ano relataram menores escores para habilidades culinárias (WILSON et. al, 2017).

Hu (2018) analisou a relação entre habilidades culinárias e a qualidade da alimentação em estudantes de uma universidade de Nova York, por meio de um estudo transversal. No total, 159 respostas foram analisadas, obtendo uma correlação positiva estatisticamente significativa entre habilidades culinárias e a qualidade da dieta. Além disso, apenas o conhecimento sobre o que são e quais são os alimentos saudáveis, pode não ser suficiente para mudar a qualidade da dieta. Assim, o autor sugere que as melhores formas de intervenções nutricionais para o público universitário devem incluir o desenvolvimento de habilidades culinárias.

Hanson et al. (2019) também investigou a relação entre as habilidades culinárias e hábitos alimentares de estudantes universitários de oito universidades norte-americanas (n = 1108) e o Índice de Massa Corporal (IMC). Os resultados sugerem que os estudantes que apresentaram maior frequência no preparo de refeições com alimentos *in natura* apresentaram significativamente menor IMC. Além disso, os estudantes que preparavam suas próprias refeições de quatro a sete vezes por semana apresentavam maior consumo de frutas, legumes e verduras.

2.1.3 Programas de intervenção culinária com estudantes universitários

Devido às mudanças na dinâmica de transmissão do conhecimento culinário entre gerações, as intervenções educativas podem ser estratégias de programas de alimentação e nutrição que venham a influenciar a qualidade alimentar da população. Elas capacitam pessoas para terem autonomia no preparo da alimentação e fornecem informações para que entendam sua relação com a comida, aumentando a frequência com que se alimentam em casa (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011).

A oficina culinária pode ser considerada uma estratégia educativa e um instrumento didático-pedagógico que se baseia na participação e integração, na troca de experiências e na criatividade, sendo um espaço coletivo de construção de conhecimentos. Quando o método das oficinas culinárias possibilita discussões teóricas e atividades práticas, pode aproximar a relação entre os participantes e a equipe coordenadora. Nesse sentido, a oficina culinária é considerada uma ferramenta que pode sensibilizar e instrumentalizar os participantes a terem hábitos alimentares mais saudáveis, por meio do desenvolvimento de habilidades culinárias e de discussões referentes à promoção da saúde. As oficinas culinárias possibilitam que os participantes conheçam formas de realizar refeições saudáveis, prazerosas e práticas, que tenham segurança sanitária, que se adequem a situação financeira e que respeitem a sua cultura (ROTENBERG et al., 2013).

Reicks et al. (2014) realizou uma revisão de literatura com estudos que tiveram como método, o uso de intervenções culinárias com adultos e estudantes universitários maiores de 18 anos. Alguns estudos tinham populações com doenças específicas, e relatam impactos positivos na saúde dos participantes. Dois estudos trouxeram mudanças positivas associadas ao colesterol sérico em pacientes com hipercolesterolemia, e outros dois relataram melhoria em parâmetros relacionados a artrite reumatóide, doença renal crônica e câncer de próstata. Além disso, de maneira geral, os estudos encontraram melhoria na ingestão alimentar dos participantes, devido ao aumento do conhecimento sobre o preparo de alimentos e das habilidades culinárias para sua preparação. Reicks et al. (2018) realizou uma atualização de revisão de literatura, onde foram incluídos estudos mais recentes, e encontrou os mesmos resultados (REICKS et al., 2014; REICKS; KOCHER; REEDER, 2018).

Com o objetivo de desenvolver habilidades culinárias em estudantes universitários, programas específicos para esse público estão sendo desenvolvidos. Esses programas apresentam aos alunos as habilidades para preparar refeições e o conhecimento necessário para escolher alternativas mais saudáveis ao ingerir alimentos em casa ou fora dela (LEVY; AULD, 2004; CLIFFORD et al., 2009; WARMIN; SHARP; CONDRASKY, 2012; LAWE, 2013;

BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2017b; MCMULLEN et al., 2017; BERNARDO et al., 2018).

Em estudo realizado com estudantes universitários americanos (n=65), observou-se que as aulas de culinária foram eficazes para melhorar a atitude culinária, percebendo-se um impacto positivo na melhora dos conhecimentos e comportamentos relacionados à culinária no grupo intervenção (n=33,) que participou de quatro aulas de culinária e uma visita ao supermercado, em comparação com o grupo controle (n=32) que teve apenas uma aula de demonstração culinária (LEVY; AULD, 2004).

Um estudo realizado em 2011, por Beverley Lawe, utilizou o modelo de *Let's Get Cooking*, utilizado em escolas britânicas de diferentes níveis de educação, com estudantes universitários da *Nottingham Trent University*, na Inglaterra. O estudo teve como objetivo analisar se é possível ensinar os estudantes universitários a cozinhar receitas culinárias baratas e nutricionalmente positivas, e se isso os levaria a reproduzi-las em suas residências (LAWE, 2013). O programa teve um modelo diferenciado, propondo um clube de estudos de culinária ministrado por estudantes, que foram eleitos líderes dos clubes. Por quatro semanas, os participantes escolheram ingredientes que consideravam saudáveis e baratos, passando a desenvolver receitas com esses ingredientes. Ao final do estudo, 89% dos participantes classificaram os cursos como excelente. Além disso, 84% alegaram ter melhorado suas habilidades culinárias e cerca de 75% se sentiam mais confiantes para cozinhar em sua residência. Por fim, aproximadamente 70% dos participantes acreditavam que, após o curso, estavam mais propensos a se alimentar de forma mais saudável (LAWE, 2013).

Dentre as intervenções culinárias com universitários, destaca-se o programa estadunidense *Cooking with a Chef* (CWC), criado em 2002 pela professora Dra. Margaret Condrasky, do *Department of Food Science & Human Nutrition*, da Universidade de Clemson, na Carolina do Sul, Estados Unidos da América. O CWC é um programa prático de educação nutricional, que foi desenvolvido, testado e realizado com diversas populações, incluindo pais de escolares, cozinheiros de igrejas, manipuladores de serviços de alimentação e estudantes universitários. O programa é conduzido por uma equipe composta por um chefe de cozinha e um nutricionista. O programa propõe que os participantes

adquiram autonomia frente às escolhas e preparo dos alimentos, tendo maior confiança e motivação para preparar refeições caseiras usando FLVs. Dessa forma, em um longo prazo, visa estimular e fixar comportamentos alimentares mais saudáveis, aprendidos durante o programa, em seu cotidiano. O programa demonstrou sucesso com públicos-alvo específicos, sendo considerado um meio eficaz de fornecer informações necessárias para que tenham melhores práticas alimentares (WARMIN; SHARP; CONDRASKY, 2012).

Warmin, Sharp e Condrasky (2012) conduziram um estudo para avaliar o impacto do programa CWC em estudantes universitários. Todos os estudantes do curso de Nutrição da Universidade de Clemson foram orientados a se inscreverem no projeto. Aqueles que escolheram o CWC, descrito como tendo cinco sessões de aula de culinária, foram colocados em dois grupos: grupo A (n=37), que foi instruído durante as sessões por uma equipe de chefe de cozinha e nutricionista, e o grupo B (n=33), que foi instruído apenas por um chefe presente em cada sessão, com as informações sobre nutrição disponíveis online. O grupo controle (n=24) foi composto pelos alunos que selecionaram outro projeto e, portanto, não participaram do programa CWC. Todos os grupos foram orientados a responder o questionário antes e após o teste, para avaliar os comportamentos, conhecimentos e atitudes dos estudantes com relação aos termos e técnicas culinárias (WARMIN; SHARP; CONDRASKY, 2012).

No teste, antes da intervenção culinária, não havia diferenças entre os grupos. Já nos testes após ter sido realizada a intervenção, os grupos A e B exibiram pontuações mais altas em quatro escalas avaliativas, e o grupo controle não apresentou aumento em nenhuma escala. Observou-se um aumento nos escores de autoeficácia para cozinhar, e um aumento do conhecimento dos termos e técnicas culinárias. Os participantes dos grupos A e B referiram possuir as habilidades culinárias em um nível mais alto do que antes do programa e, portanto, têm maior probabilidade de repetir suas ações (WARMIN; SHARP; CONDRASKY, 2012).

No contexto brasileiro, destaca-se o programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC), que foi baseado no programa CWC e adaptado para a população brasileira. O programa NCC foi conduzido por um nutricionista com experiência em

dietética e culinária, tendo sido aplicado com estudantes universitários (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2017b).

O período de adaptação do programa levou oito meses e foi composto por seis etapas, as quais foram: 1) acompanhamento do programa original CWC nos Estados Unidos da América; 2) definição de princípios norteadores, baseados em documentos oficiais sobre alimentação saudável; 3) realização de oficinas de consenso com especialistas para definir as modificações do programa no Brasil; 4) desenvolvimento, adaptação e teste de receitas culinárias; 5) avaliação da adequação das receitas culinárias; e 6) teste piloto com a população-alvo (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2017b).

Considerando as diferenças culturais entre os dois países, dez princípios básicos foram desenvolvidos para orientar a adaptação do programa CWC ao Brasil. Esses princípios foram criados com base em políticas públicas de alimentação saudável, propostas pela Organização Mundial de Saúde, pelos Guias Alimentares para a População Brasileira, bem como pela experiência dos pesquisadores envolvidos. Os princípios norteadores do programa NCC são (BERNARDO et al., 2017):

1. Valorização dos alimentos em forma natural ou minimamente processados, preferencialmente orgânicos e da agricultura agroecológica, respeitando a sazonalidade.
2. Importância de um planejamento de cardápio mais saudável, considerando o desenvolvimento da lista de compras, a organização da despensa e a preparação das refeições.
3. Planejar refeições mais saudáveis com base em grupos e subgrupos de alimentos e recomendações de tamanho de porção. Incentivar o uso de frutas, legumes, cereais integrais e oleaginosas.
4. Melhoria e manutenção da qualidade nutricional e sensorial durante o processo de preparação de alimentos.
5. Conhecimento e prática de técnicas de culinária mais saudáveis, considerando técnicas de pré-preparo, preparo e distribuição de alimentos.
6. Limitação no uso de alimentos processados e eliminação de alimentos ultraprocessados.

7. Eliminação de ingredientes com ácidos graxos trans industriais em preparações culinárias.
8. Diminuição do uso de sal para preparações e incentivo ao uso de ervas frescas, especiarias e condimentos minimamente processados.
9. Limitação no uso de ingredientes contendo açúcares livres, açúcares adicionados ou adoçantes artificiais.
10. Compreender a informação nutricional dos alimentos, permitindo a leitura e análise dos rótulos antes da compra em relação à quantidade e tamanho da porção, à lista de ingredientes e às informações nutricionais.

O programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) tem como objetivo permitir que os participantes adquiram conhecimentos sobre nutrição e técnicas culinárias, de forma que se sintam confortáveis e confiantes o suficiente para prepararem alimentos mais saudáveis e fazerem melhores escolhas alimentares (BERNARDO et al., 2017b). O estudo foi realizado com estudantes universitários que iniciaram o primeiro ano do curso de graduação em uma universidade pública brasileira, sendo divididos em dois grupos: o grupo intervenção (GI) e o grupo controle (GC). Um questionário validado foi aplicado com os dois grupos, em três momentos do programa, (T1) antes da primeira oficina de intervenção culinária, (T2) após a última oficina culinária, e (T3) seis meses após o fim do programa. O instrumento contém escalas de avaliação sobre o consumo de FLVs, bem como sobre diferentes dimensões das habilidades culinárias, incluindo conhecimentos culinários, comportamentos culinários e atitudes culinárias (BERNARDO et al., 2017b).

O programa engloba a realização de cinco oficinas culinárias práticas e uma oficina de seleção e compra de alimentos em um mercado popular de alimentos. As aulas eram compostas por demonstrações de ingredientes e técnicas de culinária, discussões sobre nutrição, preparação, degustação de refeição e discussão no final de cada aula. O NCC teve resultados positivos associados à melhoria da confiança, conhecimento e atitudes relacionadas à culinária, bem como à acessibilidade e disponibilidade de FLVs em suas residências. (BERNARDO et al., 2018).

Alguns programas de intervenção que visam o desenvolvimento de habilidades culinárias têm demonstrado resultados benéficos após seis meses (FLEGO et al., 2014; BERNARDO et al. 2018) e um ano (GARCIA et al., 2014) de acompanhamento. Nesse sentido, autores destacam a importância de realizar aulas culinárias de reforço ou atualização, buscando realizar um resgate dos conteúdos aprendidos e garantir um melhor efeito do programa em longo prazo (FLEGO et al., 2014; GARCIA et al., 2014).

Melhores habilidades culinárias tendem a estar relacionadas com melhores resultados nutricionais em longo prazo, como identificado no estudo longitudinal realizado por Utter et al. (2018) com estudantes de Minnesota, EUA (n = 1.158). O objetivo do estudo foi avaliar a influência das habilidades culinárias dos jovens nos hábitos alimentares da sua vida adulta. Um quarto dos participantes descreveu suas habilidades culinárias como muito adequadas entre os 18 e 23 anos. Após dez anos de acompanhamento, os participantes relataram ter hábitos alimentares mais saudáveis, relacionados com a maior frequência no preparo de refeições e o menor consumo de alimentos caracterizados como *fast food*. Com esses resultados, os autores acreditam que o início da vida adulta é um momento oportuno para o desenvolvimento de habilidades culinárias, podendo trazer resultados nutricionais benéficos à longo prazo (UTTER et al., 2018).

2.2 DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS CULINÁRIAS PARA PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO CULINÁRIA

2.2.1 Conceituação de receitas culinárias

No âmbito da culinária, receita pode ser definida como uma lista de ingredientes necessários na preparação de um prato culinário ou de uma bebida, com instruções que devem ser seguidas para a sua realização (MICHAELIS, 2015). Para que a variação de resultados entre as execuções de uma mesma preparação seja minimizada, deve-se utilizar uma receita culinária padrão. A padronização de receitas culinárias facilita sua reprodutibilidade, mantendo as características finais da preparação (DOMENE, 2011).

Durante o desenvolvimento de uma receita culinária, faz-se necessário que estas sejam adaptadas para o público alvo e desenvolvidas, testadas e avaliadas

por pessoas que possuam o conhecimento técnico e habilidades necessárias para auxiliar na revisão (STANLEY, 2015).

2.2.2 Desenvolvimento de receitas culinárias para o Programa Nutrição e Culinária na Cozinha

Com o intuito de adaptar o programa estadunidense *Cooking with a Chef* (CWC) às características da população brasileira, foi realizada a elaboração e o teste de receitas culinárias para o programa brasileiro Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC). Para o desenvolvimento das receitas culinárias, foram considerados os seguintes aspectos: (1) número de oficinas culinárias práticas a serem administradas; (2) número de receitas culinárias a serem trabalhadas em cada aula; (3) características da população alvo; (4) tempo médio para preparar as receitas culinárias; (5) utensílios e ingredientes para preparar as receitas culinárias; (6) custo médio de cada preparação culinária; (7) técnicas culinárias a serem ensinadas em cada aula; e (8) critérios para considerar a receita culinária como saudável (BERNARDO et al., 2017b).

Os critérios utilizados para considerar uma receita culinária saudável foram: preferência por alimentos *in natura* e minimamente processados; utilização limitada de sal e açúcar; utilização de ervas e especiarias como tempero; emprego de técnicas de preparo consideradas mais saudáveis, como assar, saltear e cozinhar ao vapor; a utilização de FLVs, de acordo com a sazonalidade e preferencialmente orgânicos; e a eliminação de alimentos ultraprocessados e de ingredientes com gordura trans industrial (BERNARDO et al., 2017).

A partir desses critérios, construiu-se uma árvore decisória para avaliar a possibilidade de utilizar as receitas culinárias originais do programa CWC. Quando isso não foi possível, buscaram-se novas receitas culinárias em livros brasileiros de e sites. Todas as receitas culinárias foram testadas, degustadas e avaliadas por um teste de adequação, para o qual foi utilizado um formulário padronizado para avaliação dos atributos sensoriais específicos, que deveriam atingir 70% de adequação (DOMENE, 2011). As preparações culinárias consideradas inadequadas tiveram alterações nos ingredientes ou no modo de preparo ou foram testadas novamente. Além disso, as receitas culinárias deveriam atingir 100% de adequação dos critérios para serem consideradas saudáveis (RITA et al., 2018).

Considerando o objetivo de cada oficina culinária, 32 preparações culinárias foram desenvolvidas e adaptadas para o Programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC), sendo nove delas adaptadas do CWC e 23 desenvolvidas e adaptadas a partir da busca em livros e sites de receitas culinárias brasileiras. Após a definição das preparações que seriam realizadas, foi elaborado um receituário padronizado, com escrita clara e adequada ao público alvo, para ser incluído nas apostilas utilizadas durante as oficinas culinárias (RITA et al., 2018).

A relação das temáticas que compuseram esta revisão de literatura sugere que as mudanças encontradas no período de transição para a vida adulta podem ser marcadas pela entrada na universidade e são caracterizadas por diferentes alterações no estilo de vida (SPRAKE et al., 2018). Entre eles, principalmente os hábitos alimentares, que tendem a se tornarem menos saudáveis, por diversos fatores, destacando entre eles a falta de habilidades culinárias, tempo e renda para investir em uma alimentação mais saudável (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018). Tais mudanças podem vir a se tornar hábitos que os acompanharão ao longo da vida. No entanto, pode-se observar uma mudança positiva nas práticas alimentares dessa população, por meio de intervenções culinárias (WARMIN; SHARP; CONDRASKY, 2012; BERNARDO et al., 2018). Portanto, é importante que essas intervenções sejam estimuladas e que sejam realizados estudos de seguimento, avaliando qual o impacto desses programas, em longo prazo, nos desfechos em saúde desta população.

3 MÉTODO

3.1 INSERÇÃO DO ESTUDO

O presente projeto está inserido no grupo de pesquisas do Núcleo de Pesquisas de Nutrição em Produção de Refeições (NUPPRE), da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), e faz parte de um projeto maior intitulado “Programa Nutrição e Culinária na Cozinha: desenvolvendo habilidades culinárias para promoção de alimentação saudável”, com registro no Sispex UFSC n. 201711494. Como parte do mesmo projeto, até então já foram realizadas duas teses de doutorado - uma para adaptação transcultural e validação de um questionário sobre habilidades culinárias e alimentação saudável, aplicado com

estudantes ingressantes de uma universidade brasileira (JOMORI, 2017; JOMORI et al., 2017; JOMORI et al., 2018), e outra que desenvolveu um programa de intervenção culinária denominado Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2017a; BERNARDO et al., 2017b; BERNARDO et al., 2018). Ambas as teses foram desenvolvidas baseando-se no programa estadunidense *Cooking with a Chef* (CWC), que visa realizar ações de intervenção com foco nas habilidades culinárias, buscando estímulos para o desenvolvimento de práticas alimentares mais saudáveis (CONDRASKY, 2006; WARMIN, 2009; CONDRASKY et al., 2010).

Ainda como parte do desenvolvimento do programa de intervenção NCC, foi elaborado um Trabalho de Conclusão de Curso para seleção, adaptação e teste de receitas culinárias utilizadas no NCC (RITA, 2016, RITA et al., 2018).

3.2 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O presente estudo caracteriza-se como um estudo de intervenção, do tipo antes e depois, com abordagem quali-quantitativa. Para atingir os objetivos do projeto, o estudo em questão foi conduzido em duas etapas. Na primeira etapa, foi realizada a pesquisa, seleção, adaptação e teste de receitas culinárias utilizadas nas oficinas de reciclagem dos conhecimentos culinários com estudantes universitários. Na segunda etapa, por sua vez, foi realizada uma oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários com os estudantes universitários que participaram do programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha (BERNARDO et al., 2018) e, posteriormente, foram avaliadas as habilidades culinárias e práticas alimentares dessa população.

3.3 PRIMEIRA ETAPA: DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS CULINÁRIAS PARA UTILIZAÇÃO EM INTERVENÇÃO CULINÁRIA

3.3.1 Desenvolvimento de receitas culinárias para utilização em oficinas de reciclagem dos conhecimentos culinários com estudantes universitários

Inicialmente, foi realizado um levantamento de preparações culinárias que fosse de interesse da população alvo. Este formulário foi enviado aos estudantes da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) que participaram do programa

de intervenção culinária NCC no primeiro semestre de 2016, como grupo intervenção (N=38) (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2018).

Para tanto, foi construído um questionário *online*, em planilha eletrônica, elaborado a partir do programa *Google Forms*, conforme (Apêndice A). Neste formulário, os estudantes informaram seu interesse em participar de uma oficina culinária para reciclar os conhecimentos adquiridos no programa NCC. Foram questionados também sobre quais preparações gostariam de aprender, bem como quais barreiras e facilitadores para alimentação saudável foram percebidos por eles após a realização da intervenção culinária.

Após o levantamento das receitas culinárias sugeridas pelos estudantes no questionário *online*, foi realizada busca em livros de culinárias e sites sobre receitas culinárias. As receitas culinárias foram adaptadas de forma a atenderem aos critérios para serem consideradas receitas culinárias saudáveis, definidos pelo programa NCC (BERNARDO et al., 2017b; RITA et al., 2018), quais sejam: preferência por alimentos *in natura* e minimamente processados, utilização limitada de sal e açúcar, utilização de ervas e especiarias, emprego de técnicas de preparo consideradas mais saudáveis, utilização de vegetais sazonais, bem como eliminação de alimentos ultraprocessados e de ingredientes com gordura trans industrial (BRASIL, 2006; BRASIL, 2014; WHO, 2004; WHO, 2012; WHO, 2015). Também foram considerados o tempo de preparo, o grau de dificuldade e o custo acessível dos ingredientes (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2017b; RITA et al., 2018). Além desses, outros critérios foram definidos a partir do questionário (Apêndice A) enviado aos participantes, sendo eles: ser uma preparação do tipo lanche, ser uma preparação salgada ou doce, que possa ser consumida em casa ou levada para faculdade/trabalho, sem alteração das características sensoriais (textura, aparência, sabor, temperatura), preferencialmente que não necessite o uso de utensílios (ex: talheres) e equipamentos (ex: micro-ondas) para seu consumo fora de casa, a base de vegetais, bem como tenha possibilidade de armazenar sob congelamento.

3.3.2 Teste e avaliação de adequação das receitas culinárias

A partir da definição das receitas culinárias utilizadas, foi elaborada a lista de compras, com os ingredientes e as quantidades necessárias para o preparo

das receitas culinárias selecionadas. As receitas culinárias foram testadas e, em seguida, foi realizada uma avaliação com o objetivo de verificar a adequação das receitas culinárias, a partir da avaliação das características sensoriais esperadas para cada preparação e o cumprimento dos critérios necessários (BERNARDO et al., 2017).

A degustação das receitas culinárias e o teste de adequação foi realizado com voluntários, dentre eles professores do departamento de nutrição com experiência em culinária (n=4), estudantes da graduação (n=9) e da pós-graduação de diferentes áreas de conhecimento da UFSC (n=2). Utilizou-se um formulário padronizado criado por Rita et al. (2018) e adaptado por Tiecher (2019) (ANEXO A), que incluiu características sensoriais: aparência, cor, odor, textura e sabor.

As receitas culinárias foram avaliadas por meio da metodologia adaptada de oficina de consenso que, em síntese, consiste em um acordo geral entre os avaliadores especialistas no assunto (FINK et al., 1984; SOUZA; SILVA; HARTZ, 2005). As receitas culinárias que não atingiram 70% de adequação em algum dos critérios foram adaptadas e testadas novamente (reteste).

Após a definição das receitas culinárias utilizadas para a oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários, foram elaborados receituários culinários padronizados criados por Rita et al. (2018) e adaptados por Tiecher (2019) (ANEXO B), para uniformizar a apresentação das receitas culinárias. As receitas culinárias foram enviadas aos professores que participaram da degustação e do teste de adequação, que analisaram a redação e a clareza das receitas culinárias e fizeram suas contribuições.

3.4 ETAPA QUANTITATIVA: REALIZAÇÃO DE OFICINAS DE RECICLAGEM DOS CONHECIMENTOS CULINÁRIOS COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

3.4.1 População do estudo

Estudantes dos cursos de graduação presenciais da Universidade Federal de Santa Catarina que participaram do programa Nutrição e Culinária na Cozinha (n=38) durante o primeiro semestre de 2016 (BERNARDO, 2017; BERNARDO et al., 2018). Assim, trata-se de uma amostra de conveniência cujos critérios de

inclusão foram: ter participado do programa Nutrição e Culinária na Cozinha durante o primeiro semestre de 2016 com, no mínimo, 50% de frequência de participação; estar com matrícula ativa na UFSC; ter disponibilidade para participar da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários no ano de 2019.

3.4.2 Coleta de dados da intervenção

Foi realizada uma oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários com as receitas culinárias selecionadas na primeira etapa do estudo, com o objetivo de resgatar conhecimentos e habilidades culinárias dos estudantes que participaram da intervenção no programa NCC, em 2016.

As oficinas culinárias foram realizadas no Laboratório de Técnica Dietética do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina, com duração de 4 horas e ocorreram em dias distintos para atender a disponibilidade de horário de todos os participantes. Além disso, foram necessários seis facilitadores, distribuídos nas bancadas de trabalho, com o objetivo de auxiliar os participantes na preparação das receitas culinárias. Os facilitadores eram estudantes de graduação ou pós-graduação do curso de nutrição da UFSC, que previamente à oficina culinária, receberam material de apoio explicando o projeto, a metodologia utilizada durante a oficina culinária e as receitas culinárias que seriam preparadas.

As oficinas culinárias foram realizadas em dois períodos, iniciando com uma demonstração de duas preparações de lanches práticos, seguindo da segunda etapa, onde os participantes foram divididos em duplas para prepararem as receitas culinárias. Cada participante recebeu uma apostila com todas as receitas culinárias realizadas e dicas sobre armazenamento dos alimentos.

3.4.3 Instrumentos e técnicas de coleta de dados

Para a coleta de dados foi realizada a aplicação de um questionário adaptado transculturalmente e validado para o Brasil que é dividido em duas partes, uma de caracterização da amostra com informações referentes à sexo, idade, IMC, área de conhecimento, turno em que estuda, com quem mora, se considera saber cozinhar e onde costuma realizar as refeições, e outra parte de identificação das habilidades culinárias, que engloba oito escalas, pontuadas em

escala Likert de 5 pontos, que variou de discordo fortemente à concordo totalmente, foram elas: atitudes culinárias; comportamento culinário em casa; comportamento culinário fora de casa; autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas; autoeficácia em utilizar frutas, legumes e verduras e temperos; autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras; conhecimentos sobre técnicas culinárias (JOMORI, 2017; JOMORI et al. 2017). O questionário foi aplicado por meio da plataforma *online* do *Google Forms*, cujo *link* para o questionário (ANEXO C) foi enviado para os participantes uma semana antes e uma semana após a oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários para serem autopreenchidos, a fim de avaliar as habilidades culinárias antes e após a intervenção.

3.4.4 Tratamento e análise dos dados

Após a coleta dos questionários, os dados foram exportados para uma planilha no formato Excel, e para a construção do banco de dados, as variáveis foram codificadas na planilha e posteriormente exportadas para um software estatístico (SPSS, versão 16.0) para as análises dos dados.

Realizou-se análise estatística descritiva das variáveis categóricas, que foram expressas na forma de frequência absoluta e relativa, bem como das variáveis numéricas contínuas, que foram analisadas por meio de média e desvio padrão, em caso de distribuição simétrica, ou mediana e intervalo interquartilico, para aquelas com distribuição assimétrica. Para tanto, foi realizado o teste de Shapiro-Wilk para avaliação da distribuição da normalidade dos dados.

Para comparar os escores das escalas de habilidades culinárias, obtidos antes e após a oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários, aplicou-se o teste T pareado, para dados simétricos, ou o teste de Wilcoxon, para dados assimétricos. Para a tomada da decisão estatística, foi considerado como estatisticamente significativo o valor $p \leq 0,05$.

3.4.5 Procedimentos éticos da pesquisa

Trata-se de um estudo de seguimento à intervenção culinária realizada na tese de Bernardo (2017), com a mesma população alvo. Sendo assim, esta pesquisa teve aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), sob n. protocolo 1.318.443, seguindo os preceitos éticos na pesquisa com a participação de seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 (BRASIL, 2012b). Além disso, possui o Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (ReBEC) sob n. 8nwxh5.

4 RESULTADOS

Os resultados deste trabalho incluem: a) análise da demanda dos estudantes universitários que participaram do programa NCC com relação as suas habilidades culinárias (Apêndice B); b) teste de adequação das preparações culinárias desenvolvidas para aplicação na oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários com os estudantes universitários (Apêndice C); c) elaboração de um material utilizado nas oficinas de reciclagem dos conhecimentos culinários com os estudantes universitários (Apêndice D); e d) apresentação de um manuscrito original expondo os resultados do estudo, a ser submetido a um periódico científico.

4.1 ARTIGO ORIGINAL

HABILIDADES CULINÁRIAS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS BRASILEIROS APÓS UMA OFICINA DE RECICLAGEM DOS CONHECIMENTOS CULINÁRIOS

1. Introdução

A transição da adolescência para a idade adulta inclui, em muitos casos, a entrada na universidade, trazendo diversas alterações no estilo de vida dessa população, incluindo o aumento da autonomia e das responsabilidades (ARNETT, 2004; NELSON et al., 2008). Essas mudanças podem levar importantes alterações nas práticas alimentares dessa população (NELSON et al., 2008). Nesse período, essa população tende a adquirir hábitos alimentares pouco saudáveis (DELIENS et al., 2014; BERNARDO et al., 2017a), tais como consumo elevado de alimentos processados, hábito de pular/omitir grandes refeições e de “beliscar” alimentos pouco saudáveis durante o dia (BERNARDO et al., 2017a), e uma baixa frequência no consumo de vegetais (RODRIGUES et al., 2019). Além disso caracteriza-se como um estilo de vida pouco ativo, podendo contribuir para o aumento de peso corporal e do risco de desenvolvimento de obesidade (NELSON et al., 2008; HOOTMAN; GUERTIN; CASSANO, 2018).

Estudantes universitários referem algumas barreiras para incorporação de hábitos alimentares mais saudáveis, tais como a mudança de rotina, a pressão com as atividades acadêmicas, o estresse e a falta de habilidades culinárias. Esses fatores aumentam o consumo de alimentos processados, pois possuem maior disponibilidade e facilidade no consumo, preparo e armazenamento (KABIR; MIAH; ISLAM, 2018; MARQUIS et al., 2018).

Além disso, estudos sugerem que estudantes universitários que moravam sozinhos apresentavam poucas habilidades culinárias (MURRAY et al., 2015; WILSON et al., 2017). Isso pode ser decorrente das mudanças comportamentais da sociedade, o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem diminuindo e os indivíduos possuem cada vez menos confiança e autonomia

para preparar os alimentos em casa (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013; BRASIL, 2014, MURRAY et al., 2015).

A falta de habilidades culinárias pode ser, portanto, uma das causas para uma alimentação inadequada nessa população. A habilidade culinária pode ser conceituada como a confiança, a atitude e a aplicação de conhecimentos individuais para realizar tarefas culinárias, que incluem desde o planejamento de cardápios e das compras, até o preparo dos alimentos, sejam esses *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados (JOMORI et al. 2018).

Existem alguns documentos públicos no contexto brasileiro que apresentam diretrizes sobre alimentação saudável. Dentre eles, destaca-se o documento do Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB), que refere sobre a importância das habilidades culinárias na preparação dos alimentos, e na valorização do ato de cozinhar. Ele sugere ações para melhorar as habilidades culinárias dos indivíduos, como o compartilhamento e a busca de conhecimento nos meios disponíveis, e também com ações nos diferentes espaços da sociedade que estimulem os indivíduos a cozinhar (BRASIL, 2014). Além deste, tem-se o Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que refere sobre a importância da culinária para promoção da alimentação saudável, aumentando a autonomia dos indivíduos (BRASIL, 2012). Sendo assim, o desenvolvimento de políticas públicas específicas que visem estimular as habilidades culinárias de estudantes universitários pode auxiliar na promoção de uma alimentação mais saudável (WILSON et al., 2017, BERNARDO et al., 2018).

Intervenções envolvendo a prática de preparar refeições em casa podem contribuir para aumentar a qualidade nutricional da dieta (MURRAY et al., 2015; WILSON et al., 2017, REICKS; KOCHER; REEDER, 2018). Alguns programas de intervenção culinária com foco primário no desenvolvimento das habilidades culinárias têm sido desenvolvidos, visando o aprimoramento dessas habilidades entre os adultos jovens e estudantes universitários (LEVY; AULD, 2004; CLIFFORD et al., 2009; WARMIN; SHARP; CONDRASKY, 2012; LAWE, 2013; BERNARDO et al., 2017b; MCMULLEN et al., 2017; BERNARDO et al., 2018). Dentre eles, destaca-se o programa estadunidense Cooking with a Chef (CWC), desenvolvido na Universidade de Clemson, na Carolina do Sul, nos Estados

Unidos da América. Trata-se de um programa de educação alimentar e nutricional com oficinas culinárias práticas, cujo objetivo é aumentar o conhecimento dos participantes sobre nutrição, ensinando sobre planejamento de cardápios, lista de compras e preparação e comportamento de consumo de alimentos (CONDRASKY, 2006; CONDRASKY; GRAHAM; KAMP, 2006; CONDRASKY et al., 2010; WARMIN; SHARP; CONDRASKY, 2012).

No Brasil, baseado no programa CWC, desenvolveu-se o Programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC). O programa NCC é considerado pioneiro no Brasil, uma vez que envolve oficinas culinárias práticas, cujos objetivos são aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras, aumentar a frequência de cozinhar em casa e aumentar a confiança em cozinhar. O programa NCC foi aplicado em uma amostra de estudantes universitários (N=38) ingressantes de uma universidade brasileira cujos resultados sugeriram aumento na acessibilidade e disponibilidade de frutas, legumes e verduras, nas atitudes culinárias, na autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas, na autoeficácia em utilizar e consumir frutas, legumes, verduras e temperos, bem como no conhecimento sobre termos e técnicas culinárias, sendo esses resultados mantidos após seis meses do fim da intervenção (BERNARDO et al., 2017b).

Alguns programas de intervenção culinária, que também avaliaram seu efeito sustentado, apresentaram resultados consistentes após seis meses (FLEGO et al., 2014; BERNARDO et al., 2018) e um ano (GARCIA et al., 2014) de acompanhamento. Nesse sentido, sugere-se a importância de realizar oficinas culinárias para reciclagem e atualização dos conhecimentos adquiridos, visando a manutenção do impacto da intervenção ao longo do tempo (GARCIA et al., 2014; FLEGO et al., 2014; BERNARDO et al., 2018).

Diante desse contexto, o objetivo deste estudo foi desenvolver e aplicar um plano de oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários para o programa NCC com estudantes universitários brasileiros.

2. Método

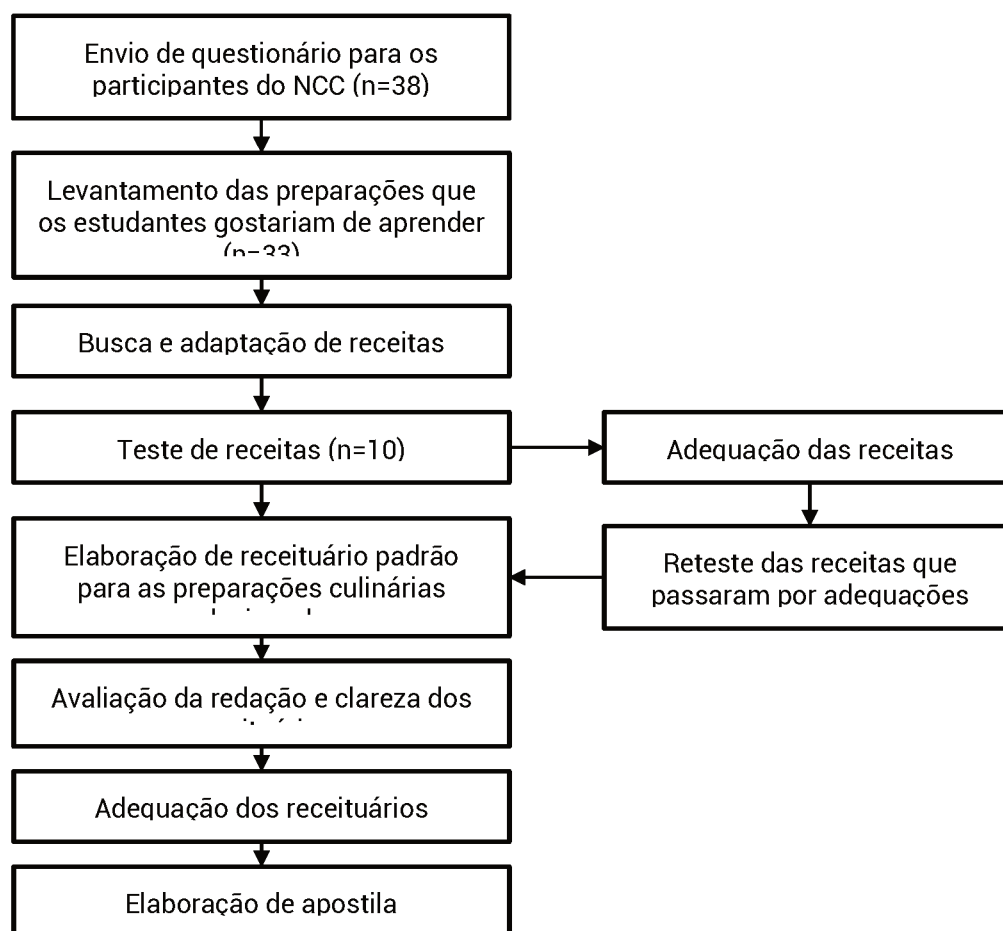
2.1 Desenho do estudo e população alvo

Trata-se de um estudo experimental de intervenção culinária, do tipo antes e depois. A população do estudo foi composta por estudantes de cursos de graduação presenciais de uma universidade pública brasileira que participaram do programa Nutrição e Culinária na Cozinha durante o primeiro semestre letivo de 2016 (BERNARDO et al., 2018). Destes, uma subamostra de conveniência foi composta por aqueles que tinham matrícula ativa na universidade em 2019 e que tinham disponibilidade para participar da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários.

2.2 Desenvolvimento e teste de receitas culinárias para as oficinas de reciclagem dos conhecimentos culinários

Foi realizado o levantamento das preparações culinárias que seriam de interesse da população alvo, por meio da aplicação de um questionário *online* enviado aos estudantes de uma universidade pública brasileira, que participaram do programa de intervenção culinária NCC no primeiro semestre de 2016 (n=38) (BERNARDO et al., 2018). Esse questionário incluiu questões referentes à situação acadêmica dos participantes, seus hábitos alimentares atuais e a disponibilidade e interesse em participar de uma oficina culinária de reciclagem dos conhecimentos culinários. Aqueles que tinham interesse em participar da oficina, mencionavam quais receitas e técnicas culinárias gostariam de aprender (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma de desenvolvimento das receitas culinárias para oficina de reciclagem de conhecimentos culinários



Após o levantamento das receitas culinárias sugeridas pelos estudantes que responderam ao questionário (n=38), foi realizada busca de preparações em livros e sites sobre receitas culinárias. As receitas culinárias foram adaptadas de forma a atenderem aos critérios definidos pelo programa NCC (**Quadro 1**).

Quadro 1. Critérios de classificação para adaptação das receitas utilizadas na oficina de reciclagem de conhecimentos culinários.

Critérios para seleção das receitas culinárias	
Relacionados aos aspectos nutricionais das preparações ¹	• Preferência por alimentos <i>in natura</i> e minimamente processados; • Utilização limitada de sal e açúcar; • Utilização de ervas e especiarias como tempero; • Emprego de técnicas de preparo consideradas mais saudáveis, como assar, saltear e cozinhar ao vapor; • Utilização de FLVs, de acordo com a sazonalidade e preferencialmente orgânicos; • Eliminação de alimentos ultraprocessados e de ingredientes com gordura trans industrial.
Relacionados à população alvo ²	• Tempo de preparo; • Grau de dificuldade; • Custo acessível dos ingredientes.
Relacionados à oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários ³	● Tipo lanche; • Salgado ou doce; • Que possa ser consumida em casa ou levada para faculdade/trabalho sem alteração sensorial; • Preferencialmente não necessite do uso de utensílios e equipamentos para seu consumo fora de casa; • Possibilidade de armazenar por tempo maior sob congelamento; • A base de vegetais.

¹ Bernardo et al. (2017)

² Bernardo et al. (2017b); Rita et al. (2018)

³ Esses critérios foram definidos a partir das preparações culinárias que os estudantes universitários referiram querer aprender na oficina culinária de reciclagem dos conhecimentos culinários.

As receitas culinárias selecionadas foram testadas e avaliadas, visando verificar a adequação das características sensoriais esperadas para cada preparação e o cumprimento dos critérios necessários (BERNARDO et al., 2017b). A degustação das receitas culinárias e o teste de adequação foi realizado por 15 voluntários, sendo eles professores do departamento de nutrição com experiência em culinária (n=4), estudantes da graduação (n=9) e da pós-graduação de diferentes áreas de conhecimento da UFSC (n=2). (RITA et al., 2018; TIECHER, 2019). Para este momento, as receitas culinárias foram avaliadas por meio da metodologia adaptada de oficina de consenso (FINK et al., 1984; SOUZA; SILVA; HARTZ, 2005), e aquelas que não atingiram 70% de adequação em algum dos critérios foram adaptadas e testadas novamente (reteste).

Uma vez atingido o consenso sobre a adequação sensorial das receitas culinárias foi elaborado receituários culinários padronizados criados por Rita et al. (2018) e adaptados por Tiecher (2019), para uniformizar a apresentação das receitas culinárias. As receitas culinárias foram enviadas aos professores que participaram da degustação e teste de adequação para analisar a redação e a clareza das da escrita do receituário.

2.3 Intervenção

Uma oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários foi estruturada visando atualizar os conhecimentos adquiridos durante a primeira fase do programa de intervenção Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC). A oficina culinária foi realizada no Laboratório de Técnica Dietética, localizado no Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina. Ocorreu em dois dias distintos, com duração de quatro horas, e em cada encontro havia um grupo diferente de estudantes universitários. A oficina culinária foi dividida em duas etapas, iniciando com uma demonstração de duas preparações de lanches práticos, seguindo da segunda etapa, onde os participantes prepararam as receitas culinárias, divididos em duplas nas bancadas de trabalho. Os participantes receberam uma apostila com todas as receitas culinárias realizadas e dicas sobre armazenamento dos alimentos.

As oficinas culinárias foram conduzidas por um nutricionista e dois estudantes de graduação em nutrição com experiência em dietética e culinária,

bem como contaram com a participação de seis facilitadores que auxiliaram os participantes nas bancadas de trabalho durante o preparo das refeições. Os facilitadores eram estudantes de graduação ou pós-graduação do curso de nutrição. Previamente à oficina culinária, receberam material de apoio explicando o projeto, a metodologia utilizada durante a oficina culinária e as receitas culinárias que seriam produzidas.

2.4 Instrumento de avaliação de habilidades culinárias e alimentação saudável

Os participantes foram avaliados em dois momentos, antes e após oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários, a fim de avaliar as habilidades culinárias atuais desses estudantes. Foi realizada a aplicação de um questionário adaptado culturalmente e validado para o Brasil que foi autopreenchido pela população alvo. O questionário foi executado através da plataforma *Google Forms*, cujo link foi enviado para os participantes uma semana antes da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários e uma semana após. Assim, o período entre as aplicações dos questionários variou entre sete e quinze dias. O questionário era dividido em duas partes, a primeira inclui questões sobre caracterização da amostra com informações referentes à sexo, idade, IMC, área de conhecimento, turno em que estuda, com quem mora, se considera saber cozinhar e onde costuma realizar as refeições. A segunda parte inclui questões para identificação das habilidades culinárias, que engloba oito escalas, tendo sido analisadas separadamente, sendo elas: 1) Disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (IDAFLV): que avalia a disponibilidade de FLV em casa na semana, composto por oito perguntas de resposta “sim” ou “não”; 2) Atitudes Culinárias (AC): avalia, através de sete questões de escala Likert (“concordo fortemente” a “discordo fortemente”) o quanto o participante concorda ou discorda da afirmação apresentada referente à acessibilidade e envolvimento na culinária; 3) Comportamento culinário em casa (CCC): avalia a frequência de atividades culinárias realizadas em casa, composta de seis perguntas, cada uma com cinco opções, de “nunca” até “diariamente”. 4) Comportamento culinário fora de casa (CCFC): frequência da alimentação fora de casa, composta de cinco perguntas, de mesma estrutura do item três; 5) Autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas (AETC): avalia o grau de confiança do participante em preparar

alimentos utilizando técnicas básicas de culinária, composta por 18 perguntas de escala Likert, desde “nem um pouco confiante” até “extremamente confiante”; 6) Autoeficácia em utilizar frutas, legumes e verduras e temperos (AEUFLV): grau de confiança para utilização de frutas e vegetais para o preparo de refeições, composto por nove perguntas, de escala Likert, desde “nem um pouco confiante” até “extremamente confiante”; 7) Autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras (AECFLV): grau de confiança no consumo de frutas e vegetais, composta por três perguntas de escala Likert, desde “nem um pouco confiante” até “extremamente confiante”; 8) Conhecimentos sobre termos e técnicas culinárias (CTTC): grau de conhecimentos culinários, composta por oito perguntas de múltipla escolha, com apenas uma resposta correta. (JOMORI, 2017; JOMORI et al. 2017, Bernardo et al., 2017b).

2.5 Análise dos dados

Após a coleta dos questionários, os dados foram exportados para uma planilha Excel, e para a construção do banco de dados, as variáveis foram codificadas na planilha e posteriormente exportadas para um software estatístico (SPSS, versão 16.0) para as análises dos dados.

Realizou-se análise estatística descritiva das variáveis categóricas, que foram expressas na forma de frequência absoluta e relativa, bem como das variáveis numéricas contínuas, que foram analisadas por meio de média e desvio padrão, em caso de distribuição simétrica, ou mediana e intervalo interquartil, para aquelas com distribuição assimétrica. Para tanto, foi realizado o teste de Shapiro-Wilk para avaliação da distribuição da normalidade dos dados.

Para comparar os escores das escalas de habilidades culinárias, obtidos antes e após a oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários, aplicou-se o teste T pareado, para dados simétricos, ou o teste de *Wilcoxon*, para dados assimétricos. Para a tomada da decisão estatística, foi considerado como estatisticamente significativo o valor $p \leq 0,05$.

2.6 Aspectos éticos

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), sob n. protocolo 1.318.443, seguindo os preceitos éticos na pesquisa com a participação de seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 (BRASIL, 2012b). Além disso, possui o Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (ReBEC) sob n. 8nwxh5.

3. Resultados

3.1 Resultados do questionário enviado para os participantes do NCC

Todos (n=38) os estudantes que participaram do NCC responderam ao questionário sobre a disponibilidade de participar de uma oficina de reciclagem de conhecimentos culinários, e sobre quais preparações culinárias tinham interesse em aprender. Desses, seis não possuíam mais vínculo com a universidade (conclusão ou trancamento). Assim, 33 estudantes responderam o questionário completo sobre os hábitos alimentares atuais.

A maioria (n=23) dos estudantes referiram considerar sua alimentação como saudável. Quando questionados sobre a frequência com que preparavam as suas refeições, mais da metade dos estudantes (54,5%) afirmaram preparar o próprio almoço ou jantar várias vezes na semana, e seis (18,2%) afirmaram preparar estas refeições todos os dias. Com relação ao preparo do café da manhã e lanches, 63,6% (n=21) dos participantes afirmaram que preparam essas refeições todos os dias, e 27,3% (n=9) que preparam várias vezes na semana.

Observou-se ainda que a maioria (57,6%, n= 19) utilizava frutas, legumes e/ou verduras (FLVs) para preparar as refeições várias vezes na semana e 21,2% (n=7), diariamente.

Ao serem questionados sobre as dificuldades no preparo das refeições em casa, 12 (36,4%) estudantes responderam que possuem mais dificuldade no almoço, oito (24,2%) no jantar, e seis (18,2%) no café da manhã e lanches, sendo que as principais dificuldades mencionadas foram: a falta de tempo (72,7%, n=24) e a falta de dinheiro (39,4%, n=13).

Os participantes foram questionados sobre a disponibilidade e interesse em participar da oficina de reciclagem de conhecimentos culinários, onde 23 estudantes mencionaram possuir interesse em participar. Dos que não tinham interesse ou disponibilidade, cinco era por falta de tempo, três por falta de interesse, e dois por estarem fora do país em intercâmbio acadêmico. Para os estudantes que responderam ter interesse em participar da oficina de reciclagem de conhecimentos culinários, foram questionados quais tipos de preparações tinham mais interesse em aprender. Os resultados foram: lanches práticos para levar ao trabalho/faculdade (n=22), lanches para consumir em casa (n=21), receitas doces (n=21), e receitas salgadas (n=18), além dessas sugestões, alguns participantes mencionaram ainda interesse em receitas vegetarianas (12,1%, n=4).

A partir desses resultados, foi realizada a seleção e desenvolvimento das receitas culinárias que seriam aplicadas na oficina de reciclagem de conhecimentos culinários.

3.1. Desenvolvimento e teste das receitas culinárias

As receitas culinárias foram selecionadas e adaptadas para a oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários, considerando os critérios para uma receita culinária saudável (**Quadro 1**). Em seguida, foram testadas e analisadas por meio do teste de adequação com relação às características sensoriais, cujos resultados são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1. Avaliação de adequação das características sensoriais das receitas culinárias para as oficinas de reciclagem dos conhecimentos culinários do programa Nutrição e Culinária na Cozinha. Santa Catarina (SC), Brasil, 2019.

Preparação	% Adequação das receitas culinárias				
	Aparência	Cor	Odor	Textura	Sabor
Bolinho de banana de micro-ondas (n=8)	87,5	100	100	62,5	75
Observações: Um pouco seco (n=2); pouco atraente (n=2); pouco sabor de banana (n=3); podia ser mais doce (n=2)					
Panqueca de banana (n=8)	87,5	100	100	87,5	62,5
Observações: Um pouco seco (n=2); Pouco sabor de banana (n=2)					
Bolinho de frango (n=8)	87,5	100	100	75	87,5
Observações: Textura densa (n=2);					

Pão de frigideira (n=8)	87,5	87,5	87,5	87,5	37,5
Observações: Gosto de farinha (n=4); Falta sal (n=2); Com recheio fica bom (n=4)					
Patê de semente de girassol (n=8)	100	100	100	100	100
Bolo integral de cenoura, laranja e gengibre (n=8)	100	100	100	100	75
Observações: Pouco gosto de cenoura (n=3); Gosto de laranja predominante (n=2);					
Torta de vegetais (n=10)	100	100	100	100	100
Observações: Diminuir cominho (n=2); Levemente quebradiça (n=2); Muito molhada (n=3)					
Pastel de forno integral de abóbora c/ alho-poró (n=10)	100	100	100	70	90
Observações: Adicionar mais sal (n=7); Abóbora mais inteira (n=2); Recheio cansativo, textura muito uniforme (n=4); Pouca quantidade de alho-poró (n=4)					
Pastel de forno integral de carne (n=8)	100	87,5	100	100	87,5
Observações: Monocromático (n=5); Falta sal (n=3); Mais tempero na carne (n=2)					
Cookie de chocolate de coco (n=10)	100	100	100	60	70
Observações: Esfarelento (n=5); Falta crocância (n=3); Adicionar cacau ou canela (n=5); Podia ser menos doce (n=3)					

As receitas culinárias que não atingiram no mínimo 70% de adequação (a exemplo, bolinho de banana de micro-ondas, panqueca de banana, pão de frigideira, e cookie de chocolate com coco) em alguma das características sensoriais ou que obtiveram sugestões de melhoria que poderiam ser incorporadas, foram adaptadas e/ou retestadas, estas foram: bolinho de banana de micro-ondas e o cookie de chocolate e coco, que tiveram a textura considerada inadequada, a panqueca de banana e o pão de frigideira, que tiveram o sabor considerado como inadequado. Além dessas, o pastel de forno integral de carne também foi retestado, incluindo mais temperos frescos visando atender algumas sugestões para aprimorar a receita culinária, e o pastel de forno integral de abóbora com alho-poró teve modificação de textura e temperos conforme as sugestões dos avaliadores. No reteste das receitas culinárias, todas obtiveram adequação completa das características sensoriais avaliadas.

3.2 Intervenção culinária

No total, treze estudantes universitários participaram da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários (ORCC), as características sociodemográficas e pessoais da amostra é apresentada na Tabela 2.

Tabela 2. Características sociodemográficas e pessoais de estudantes universitários participantes da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários (N= 13). Santa Catarina (SC), Brasil, 2019.

Características	N	%
Sexo		
Feminino	9	69,0
Masculino	4	31,0
Idade (anos)	22,2 (1,2)*	
Índice de Massa Corporal (IMC)(kg/m²)	21,3 (2,0)*	
Áreas do conhecimento		
Humanas	3	23,1
Exatas	8	61,5
Vida	2	15,4
Turno		
Parcial	8	61,5
Integral	5	38,5
Com quem mora		
Sozinho	5	38,5
Com colegas	5	38,5
Outros	3	23,1
Tempo diário disponível para cozinhar (min.)	145,4 (69,1)*	
Considera que sabe cozinhar		
Sim	12	92,3
Não	1	7,7
Local que realiza as principais refeições do dia (almoço e jantar)		
Em casa	3	23,1
Fora de casa	10	76,9
Restaurante universitário	9	90,0
Restaurante por peso	3	30,0
Cafés e lanchonetes	1	10,0

* Variáveis numéricas contínuas com resultado apresentado em média e desvio padrão.

A maior parte da amostra era do sexo feminino (69%), com média de idade de 22,2 (1,2) anos e média de índice de massa corporal (IMC) de 21,3 kg/m²($\pm$ 2,0), sendo este calculado com base em dados de peso e estatura autorreferidos. Os participantes estudavam em turno integral (38,5%) ou parcial (61,5%), sendo a maior parte vinculada a cursos da área de exatas (61,5%). A maioria referiu morar sozinho (38,5%) ou com amigos (38,5%).

Em relação aos comportamentos culinários, 92,3% dos participantes (n=12) consideram que sabem cozinhar. Quando questionados sobre como aprenderam a cozinhar, a maioria referiu como fonte de aprendizado a internet (91,7%), familiares e/ou sozinho (83,3%), seguido de aula, curso ou na escola (50%), programas de TV (41,7%), amigos (41,7%) e livros de receitas culinárias (25%). O tempo médio que os participantes relataram ter disponível para cozinhar diariamente foi de 2h e 25 minutos.

Com relação ao local em que realizam as principais refeições (almoço e jantar), 23,1% dos participantes afirmaram realizar em casa, e 76,9% responderam que realizam essas refeições fora de casa. Desses estudantes que realizam as principais refeições fora de casa, 90% referiram frequentar o restaurante universitário, 30% restaurantes por peso, e 10% também citaram cafés e lanchonetes como outras opções de locais para realizar essas refeições.

A partir da aplicação do questionário de identificação das habilidades culinárias e alimentação saudável com os participantes antes e após a ORCC, foram obtidos os resultados apresentados na Tabela 3.

Tabela 3. Escores das escalas de habilidades culinárias e alimentação saudável antes e após a realização da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários com estudantes universitários (N=13). Santa Catarina (SC), Brasil, 2019.

Escalas	Antes	Depois	Valor de P
	Média (±DP) Mediana (P25-P75)	Média (±DP) Mediana (P25-P75)	
IDAFLV	5,08 (2,25) 6,00 (3,00 - 7,00)	5,08 (2,18) 5,00 (3,50 - 7,00)	0,95*
AC	3,51 (0,67) 3,29 (3,07 - 3,86)	3,67 (0,71) 3,71 (3,07 - 4,29)	0,16 ^t
CCC	3,09 (0,87) 3,17 (2,25 - 3,83)	3,23 (0,83) 3,50 (2,50 - 4,00)	0,18 ^t
CCFC	2,57 (0,45) 2,80 (2,10 - 3,00)	2,43 (0,58) 2,80 (1,90 - 2,80)	0,05^t
AETC	3,50 (0,51) 3,55 (3,08 - 3,86)	3,75 (0,55) 3,67 (3,42 - 3,86)	0,08*
AEUFLV	3,63 (0,65) 3,67 (3,22 - 4,06)	3,93 (0,76) 4,00 (3,39 - 4,67)	0,03^t
AECFLV	3,90 (0,91) 4,00 (3,00 - 4,83)	3,74 (0,97) 4,00 (3,50 - 4,17)	0,43*
CTTC	6,77 (1,17) 7,00 (5,50 - 8,00)	6,85 (0,90) 7,00 (6,00 - 7,50)	0,73*

Legenda: IDAFLV: Disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras. AC: Atitudes Culinárias. CCC: Comportamento culinário em casa. CCFC: Comportamento culinário fora de casa. AETC: Autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas. AEUFLV: Autoeficácia em utilizar frutas, legumes e verduras e temperos. AECFLV: Autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras. CTTC: Conhecimentos sobre técnicas culinárias. *Teste de Wilcoxon. ^tTeste T pareado.

Os resultados das escalas de habilidades culinárias e alimentação saudável se mantiveram semelhantes antes e após a ORCC ($p>0,05$), com exceção de duas das oito escalas avaliadas. A escala de autoeficácia em utilizar frutas, legumes, verduras e temperos (AEUFLV) teve aumento estatisticamente significativo ($p=0,03$) após a ORCC e, por outro lado, a escala de comportamento culinário fora de casa (CCFC) teve diminuição significativa ($p=0,05$). Além disso, pode-se observar pequeno aumento, embora estatisticamente não significativo, em seis das oito escalas analisadas.

Esses resultados podem indicar o impacto positivo da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários na manutenção das práticas alimentares dos participantes, uma vez que após a oficina culinária observou-se redução na frequência de consumir refeições fora de casa, bem como aumento na confiança em utilizar vegetais e temperos para preparar refeições em casa.

4. Discussão

Os principais resultados do estudo foram que a partir da realização de uma oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários (ORCC) para o programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) os participantes obtiveram resultados sustentados em seis das oito escalas avaliadas. As escalas que obtiveram mudanças estatisticamente significativas indicaram o aumento na confiança para utilizar frutas, legumes e verduras e temperos para cozinhar, bem como a redução na frequência de realizar refeições fora de casa.

Destaca-se que as receitas culinárias desenvolvidas para a ORCC foram elaboradas seguindo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), buscando o aumento do consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, reduzindo o consumo dos alimentos processados e ultraprocessados, bem como a redução na utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar (BRASIL, 2014). Além disso, outros princípios norteadores do programa NCC também foram considerados para o desenvolvimento das receitas culinárias, tais como a valorização no uso de ervas e temperos frescos, cereais integrais, a eliminação de ingredientes com gordura trans industrial, e o respeito à sazonalidade dos alimentos (BERNARDO et al., 2017b; RITA et al., 2018).

No presente estudo, 92,3% (n=12) dos participantes, afirmaram saber cozinhar. Ressalta-se que este é um dado relevante que pode demonstrar o efeito sustentado do programa NCC, uma vez que estes estudantes já haviam passado por uma intervenção culinária previamente à ORCC. Esse resultado difere do estudo canadense que investigou a confiança culinária de estudantes universitários, que não passaram por intervenção culinária, em que apenas 62,5% (n= 6638) dos estudantes que residiam sozinhos se sentiam seguros o suficiente para preparar uma refeição com ingredientes básicos (WILSON et al., 2017).

Com relação a fonte de aprendizagem culinária foi observado que a maioria (91,7%) considerou a internet, seguido da família e amigos (83,3%), e metade (50%) considerou cursos e aulas culinária. Esses resultados divergem do que foi encontrado em um pesquisa realizada por Wolfson et al. (2017) nos Estados Unidos, onde os participantes (n=1112) afirmaram ter aprendido a cozinhar com os pais (66%), com outros membros da família, amigos ou cônjuge (48%), em

livros ou sites de receitas culinárias (47,5%), e por meio de instruções formais na escola ou outras aulas de culinária (15%). Lavelle et al. (2016) em sua pesquisa realizada com 1049 adultos entre 20 e 60 anos na Irlanda, também encontrou a família como maior fonte de aprendizado em culinária, principalmente as mães (60,1%).

O tempo médio diário disponível para cozinhar, no presente estudo, foi de 2 horas e 25 minutos. Corroborando com o presente estudo, Namin et al. (2019), analisou o tempo disponível para cozinhar de estudantes universitários estadunidenses (n=248), sendo que a média diária variou de 30 a 60 minutos.

Alguns estudos sugerem que a falta de tempo é uma das barreiras para seguir uma alimentação saudável dessa população (MURRAY et al. 2015; MCMULLEN et al., 2017). No entanto, estudo conduzido por Smith et al. (2013) observou que nos último 40 anos (1695-2008), o tempo médio disponível para cozinhar em casa reduziu entre adultos estadunidenses (n=55.424), sendo a média diária atual de 58 ($\pm 5,33$) minutos para ambos os sexos.

Esses resultados sugerem que o tempo disponível para cozinhar dos estudantes que participaram da ORCC é superior à média da população dos estudos. Contudo, dispor de mais tempo para o preparo da refeição pode não ser, necessariamente, um preditor de alimentação mais saudável, como mostra um estudo realizado nos Estados Unidos da América com mulheres entre 40 e 60 anos, onde as mulheres que dedicaram mais tempo no preparo das refeições, consumiam mais vegetais, mais carnes, porém, também consumiam mais gordura saturada e sódio (CHU et al., 2012). Isso indica que a disponibilidade de tempo para o preparo de refeições em casa pode não ser o único fator necessário para promover uma alimentação mais saudável, reforçando a necessidade de intervenções no preparo de alimentos para promoção de práticas alimentares mais saudáveis.

Referente ao local onde realizavam as principais refeições, a maioria (76,9%) referiu comer fora de casa. Ressalta-se que destes, 90% referiram frequentar o Restaurante Universitário (RU) como um dos principais locais para consumo de refeições fora de casa. Os RUs no Brasil estão vinculados às universidades públicas e podem ser considerados ferramentas importantes na execução de políticas públicas de saúde, pois oferecem refeições consideradas

saudáveis com um preço reduzido em comparação à outras opções de refeição fora de casa (PEREZ et al., 2019).

Com relação às habilidades culinárias, a escala referente à autoeficácia em utilizar frutas, legumes, verduras e temperos (AEUFLV) durante o preparo das refeições, apresentou aumento significativo após a oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários. Esse resultado pode estar relacionado com a etapa de desenvolvimento das receitas culinárias que estabeleceu, dentre os seus princípios, estimular o uso de frutas, legumes e verduras (FLV) e temperos em sua composição. Segundo Menozzi et al. (2015), instruções sobre compras, armazenamento, formas de preparo e receitas culinárias com vegetais, bem como informações sobre a importância do seu consumo, são importantes para melhorar a atitude dos consumidores com relação a esse grupo de alimentos. Dessa forma, podemos destacar a importância da educação nutricional em intervenções com estudantes universitários.

Moore e Gordon (2018) em um estudo realizado com adolescentes (n=36) que participaram de um programa de verão e passaram por atividades relacionadas a culinária e educação nutricional, identificaram que os participantes que passaram pelo programa tiveram uma classificação média de suas habilidades culinárias maior do que o grupo que não participou do programa, e para todas as perguntas obtiveram uma média acima de quatro, demonstrando um alto nível de confiança nas habilidades culinárias. Os programas de educação nutricional que visam o desenvolvimento de habilidades culinárias podem aumentar a confiança dos alunos, e impactar na melhoria dos comportamentos relacionados à nutrição (MOORE; GORDON, 2018). Como demonstrado no presente estudo, em que se observou a redução estatisticamente significativa na escala de comportamento culinário fora de casa, mostrando que o aumento das habilidades culinárias pode estar relacionado à maior frequência em preparar refeições em casa e à menor frequência no consumo de alimentos fora de casa.

Segundo Hu (2018), maiores habilidades culinárias levam a uma maior qualidade da dieta, o que consequentemente pode ocasionar o aumento do consumo de FLVs. Em um estudo observacional que analisou o comportamento culinário de estudantes universitários americanos (n=1108), os indivíduos que cozinhavam entre quatro a sete vezes por semana apresentaram maior consumo

de FLV quando comparado aqueles que cozinhavam com menor frequência (Hanson et al., 2019). Larson et al. (2006) em seu estudo realizado com adultos jovens dos Estados Unidos, encontrou que quanto mais os indivíduos se envolviam com o preparo do seu alimento, maior era o consumo de FLVs, menor era o consumo de *fast foods* e mais próximos estavam de alcançar as recomendações diárias oficiais americanas para lipídios, cálcio e grãos integrais.

As demais escalas de disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (IDAFVLV); atitudes culinárias (AC); comportamento culinário em casa (CCC); autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas (AETC); autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras (AECFLV) e conhecimentos sobre termos e técnicas culinárias (CTTC), se mantiveram ou também apresentaram pequeno aumento após a aplicação da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários, embora não estatisticamente significativo. Esses resultados sugerem um possível impacto positivo da ORCC no aumento da autonomia dos participantes em preparar refeições em casa. Contudo, é necessário maior tempo de acompanhamento, para que essas mudanças possam apresentar alguma influência no comportamento dos participantes. Segundo Diez-garcia e Castro (2011), intervenções que aumentam a autonomia no preparo das refeições e que forneçam conhecimento e subsídios para aumentar o comportamento culinário em casa, podem fazer parte de programas de alimentação e nutrição que melhoram a qualidade alimentar dos participantes.

O presente estudo apresentou algumas limitações. Com relação a população do estudo, a amostra foi de conveniência, composta pelos participantes que tinham disponibilidade para participar da ORCC. Esta, pode não ter sido representativa daqueles estudantes que concluíram o programa NCC. No entanto, esta é uma limitação inerente ao método, uma vez que se trata de uma intervenção com acompanhamento longitudinal e os participantes precisam ter disponibilidade para participar. Outra limitação que pode ser encontrada é a falta de uma análise sensorial para a avaliação das características sensoriais durante o desenvolvimento das receitas culinárias. Porém, o objetivo do teste não era comparar receitas culinárias, e sim avaliar se elas cumpriam os critérios definidos, mantendo as características sensoriais. E ainda, o curto prazo entre a aplicação do questionário antes e depois, bem como o tamanho reduzido da amostra,

podem ter contribuído para que as mudanças não tenham sido estatisticamente significativas.

Como pontos fortes podemos destacar o método utilizado para o desenvolvimento da oficina culinária, iniciando com o desenvolvimento das receitas culinárias, que considerou as preparações e técnicas culinárias que os participantes desejavam aprender. Isto pode ter impactado a adesão às receitas culinárias desenvolvidas e praticadas na ORCC. Além disso, o desenvolvimento das receitas culinárias foi realizado seguindo critérios definidos no programa NCC, que foram baseados em documentos oficiais de recomendações para alimentação saudável, bem como as receitas culinárias foram padronizadas e revisadas por especialistas, o que propiciou maior adequação ao público alvo.

Outro ponto forte é que o instrumento utilizado para a coleta dos dados foi um questionário adaptado culturalmente e validado para o Brasil. Além disso, a abordagem teórica utilizada para a aplicação da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários foi a mesma do programa NCC. Essa abordagem incluiu discussão teórica e atividade prática, contribuindo para a vivência dos estudantes e possibilitando a aproximação entre a equipe coordenadora e os participantes, além de propiciar a troca de experiências que contribuem para a construção coletiva do conhecimento.

5. Conclusão

Este estudo desenvolveu e avaliou um plano de oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários (ORCC) para o programa NCC. O resultado encontrado demonstrou melhora de todas as escalas de habilidades culinárias, sendo estatisticamente significativo o aumento da autoeficácia em utilizar frutas, legumes e verduras e temperos para cozinhar, e a redução do comportamento culinário fora de casa.

Este foi o primeiro estudo, que se tem conhecimento, que avaliou a aplicação de uma intervenção culinária, visando a atualização dos conhecimentos, trazendo informações metodológicas importantes sobre o tema. A metodologia utilizada pode servir de base para o desenvolvimento de outras intervenções, que tenham o objetivo de resgatar o conhecimento sobre habilidades culinárias de

estudantes universitários ou de outros públicos alvo, visando impacto nas práticas alimentares e alimentação saudável.

Referências

ARNETT, J. J. **Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties**. Nova Iorque: Oxford University Press, 2004. 269p.

BERNARDO, G. L.; JOMORI, M. M.; FERNANDES, A. C.; COLUSSI, C. F.; CONDRASKY, M. D.; PROENÇA, R. P. C. 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, n. 1, p.16-83, 2017b. <http://dx.doi.org/10.1186/s12937-017-0305-y>.

BERNARDO, G. L.; JOMORI, M. M.; FERNANDES, A. C.; PROENÇA, R. P. C. Food intake of university students. **Revista de Nutrição**, v. 30, n. 6, p.847-865, 2017a. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>.

BERNARDO, G. L.; JOMORI, M. M.; FERNANDES, A. C.; COLUSSI, C. F.; CONDRASKY, M. D.; PROENÇA, R. P. C. 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.014>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: ministério da saúde, 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. **Resolução Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012**. Conselho Nacional de Saúde, 2012b.

CLIFFORD, D.; ANDERSON, J.; AULD, G.; CHAMP, J. Good Grubbin': Impact of a TV Cooking Show for College Students Living Off Campus. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 41, n. 3, p.194-200, 2009. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2008.01.006>.

CHU, Y. L.; ADDO, O. Y.; PERRY, C. D.; SUDO, N.; REICKS, M. Time spent in home meal preparation affects energy and food group intakes among midlife women. **Appetite**, v. 58, n. 2, p.438-443, 2012. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2011.12.009>

CONDRASKY, M. D.; GRAHAM, K.; KAMP, J..Cooking with a Chef: An Innovative Program to Improve Mealtime Practices and Eating Behaviors of Caregivers of Preschool Children. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 38, n. 5, p.324-325, 2006. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2006.04.005>.

CONDRASKY, M. D. Cooking with a Chef. **Journal Of Extension**, Clemson, v. 44, n. 4, 2006.

CONDRASKY, M. D.; GRIFFIN, S. G.; CATALANO, P. M.; CLARK, C. A Formative Evaluation of the Cooking with a Chef Program. **Journal Of Extension**, v. 48, n. 2, 2010.

DANIELS, S.; GLORIEUX, I.; MINNEN, J.; TIENOVEN, T. P. V. More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. **Appetite**, v. 58, n. 3, p.1050-1056, 2012. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.040>

DELIENS, T.; CLARYS, P.; BOURDEAUDHUIJ, I.; DEFORCHE, B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. **BMC Public Health**, v. 14, n. 1, p.14-53, 2014. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 1, p.91-98, 2011.

FINK, A.; KOSECOFF, J.; CHASSIN, M.; BROOK, RH. Métodos de consenso: características e diretrizes de uso. **Revista Americana de Saúde Pública**, v. 74, n. 9, p. 979-983, 1984.

FLEGO, A.; HERBERT, J.; WATERS, E.; GIBBS, L.; SWINBURN, B.; REYNOLDS, J.; MOODIE, M. Jamie's Ministry of Food: Quasi-Experimental Evaluation of Immediate and Sustained Impacts of a Cooking Skills Program in Australia. **Plos One**, v. 9, n. 12, 2014. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0114673>

GARCIA, A. L.; VARGAS, E.; LAM, P. S.; SHENNAN, D. B. Evaluation of a cooking skills programme in parents of young children – a longitudinal study. **Public Health Nutrition**, v. 17, n. 05, p.1013-1021, 2014. <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980013000165>

HANSON, A. J.; KATTELMANN, K. K.; MCCORMACK, L. A.; ZHOU, W.; BROWN, O. N.; HORACEK, T. M.; SHELNUIT, C. P.; KIDD, T.; OPOKU-ACHEAMPONG, A.; FRANZEN-CASTELO, L. D.; OLFERT, M. D.; COLBY S. E. Cooking and Meal Planning as Predictors of Fruit and Vegetable Intake and BMI in First-Year College Students. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, v. 16, n. 14, p.2462-2470, 2019. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16142462>.

HOOTMAN, K. C.; GUERTIN, K. A.; CASSANO, P. A. Stress and psychological constructs related to eating behavior are associated with anthropometry and body composition in young adults. **Appetite**, v. 125, p.287-294, 2018. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.003>.

HU, M. **Relationship between cooking skills and diet quality among college students**. 2018. 101 f. Thesis (Master of Science in Dietetics). Faculty Of D'youville College, Nova York, 2018.

JOMORI, M.M. **Adaptação transcultural e validação de um instrumento de identificação de habilidades culinárias e alimentação saudável em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira**. 2017. Tese (Doutorado em Nutrição). Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Nutrição. Florianópolis, SC. 2017.

JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. C.; ECHEVARRIA-GUANILO, M. E.; BERNARDO, G. L.; UGGIONI, P. L.; FERNANDES, A. C. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. **British Food Journal**, v. 119, n. 5, p.1003-1016, 2017. <http://dx.doi.org/10.1108/bfj-10-2016-0448>

JOMORI, M. M.; VASCONCELOS, F. A. G.; BERNARDO, G. L.; UGGIONI, P. L.; PROENÇA, R. P. C. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**, v. 31, n. 1, p.119-135, 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>.

KABIR, A.; MIAH, S.; ISLAM, A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. **Plos One**, v. 13, n. 6, 2018.

LARSON, N. I.; PERRY, C. L.; STORY, M.; NEUMARK-SZTAINER, D. Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. **Journal Of The American Dietetic Association**, v. 106, n. 12, p.2001-2007, 2006. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2006.09.008>.

LAVELLE, F.; SPENCE, M.; HOLLYWOOD, L.; MCGOWAN, L.; SURGENOR, D.; MCCLOAT, A.; MOONEY, E.; CARAHER, M.; RAATS, M.; DEAN, M. Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. **International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity**, v. 13, n. 1, p.13-119, 2016. <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-016-0446-y>

LAW, B. Teaching university students to cook, to improve their diet: a pilot study at Nottingham Trent University. **International Journal Of Health Promotion And Education**, v. 51, n. 3, p.161-168, 2013. <http://dx.doi.org/10.1080/14635240.2012.758884>.

LEVY, J.; AULD, G. Cooking Classes Outperform Cooking Demonstrations for College Sophomores. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 36, n. 4, p.197-203, 2004. [http://dx.doi.org/10.1016/s1499-4046\(06\)60234-0](http://dx.doi.org/10.1016/s1499-4046(06)60234-0).

MARQUIS, M.; TALBOT, A.; SABOURIN, A.; RIOPEL, C.. Exploring the environmental, personal and behavioural factors as determinants for university students' food behaviour. **International Journal Of Consumer Studies**, v. 43, n. 1, p.113-122, 2018. <http://dx.doi.org/10.1111/ijcs.12490>.

MCMULLEN, J.; ICKES, M.; NOLAND, M.; HELME, D.. Evaluation of "College CHEF," a Campus-based, Culinary Nutrition Education Program. **Building Healthy Academic Communities Journal**, v. 1, n. 1, p.29-41, 2017. <http://dx.doi.org/10.18061/bhac.v1i1.5436>.

MENOZZI, D.; SOGARI, G.; MORA, C. Explaining Vegetable Consumption among Young Adults: An Application of the Theory of Planned Behaviour. **Nutrients**, v. 7, n. 9, p.7633-7650, 2015. <http://dx.doi.org/10.3390/nu7095357>.

MOORE, K.; GORDON, M. S. Adolescent Self-Assessment of Cooking and Kitchen Skills. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 50, n. 7, p.12-12, jul. 2018. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2018.04.039>.

MURRAY, D. W.; MAHADEVAN, M.; GATTO, K.; O'CONNOR, K.; FISSINGER, A.; BAILEY, D.; CASSARA, E. 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, 2015. <http://dx.doi.org/10.1177/1757913915600195>.

NAMIN, Aidin et al. Dine-in or take-out: Modeling millennials' cooking motivation and choice. **Journal Of Retailing And Consumer Services**, [s.l.], v. 53, p.101981, mar. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jretconser.2019.101981>.

NELSON, M. C.; STORY, M.; LARSON, N. I.; NEUMARK-SZTAINER, D.; LYTLE, L.A. Emerging adulthood and college aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. **Obesity**, v.16, p.2205-2211, 2008.

PEREZ, P. M. P.; CASTRO, I. R. R. C.; CANELLA, D. S.; FRANCO, A. S. Effect of implementation of a University Restaurant on the diet of students in a Brazilian public university. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n. 6, p.2351-2360, 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018246.11562017>

REICKS, M.; TROFHOLZ, A. C.; STANG, J. S.; LASKA, M. N. Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 46, n. 4, p.259-276, 2014. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2014.02.001>.

REICKS, M.; KOCHER, M.; REEDER, J..Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: A Systematic Review (2011–2016). **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 50, n. 2, p.148-172, 2018. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2017.08.004>.

RITA, H. A. K.; BERNARDO G. L.; JOMORI M. M.; FERNANDES A. C.; PROENÇA R. P. C.. Development of culinary recipes in an intervention program with Brazilian university students.**Revista de Nutrição**, v. 31, n. 4, p.397-411, 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652018000400005>.

RODRIGUES, V. M.; BRAY, J.; FERNANDES, A. C.; BERNARDO, G. L.;HARTWELL, H.; MARTINELLI, S. S.; UGGIONI, P.L.; CAVALLI, S. B.; PROENÇA, R. P. C. Vegetable Consumption and Factors Associated with Increased Intake among College Students: A Scoping Review of the Last 10 Years. **Nutrients**, v. 11, n. 7, p.1634-1642, 2019. <http://dx.doi.org/10.3390/nu11071634>.

SMITH, Lindsey P; NG, Shu Wen; POPKIN, Barry M. Trends in US home food preparation and consumption: analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965–1966 to 2007–2008. **Nutrition Journal**, [s.l.], v. 12, n. 1, p.12-45, 11 abr. 2013. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/1475-2891-12-45>.

SOUZA, L. E. P.; SILVA, L. M. V.; HARTZ, Z. M. A. Conferência de consenso sobre a imagem-objetivo da descentralização da atenção à saúde no Brasil. In: HARTZ, Z.M.A.; SILVA, L.M.V. (orgs). **Avaliação em Saúde – Dos Modelos Teóricos à Prática na Avaliação de Programas e Sistemas de Saúde**, 2005

TIECHER, C. V. **ADAPTAÇÃO E TESTES DE RECEITAS CULINÁRIAS DO PROGRAMA NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA PARA INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2**. 2019. 112 f. Dissertação (Qualificação de Mestrado.) - Curso de Nutrição, Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

WARMIN, A.; SHARP, J.; CONDRASKY, M. D. Cooking With a Chef: A Culinary Nutrition Program for College Aged Students. **Topics In Clinical Nutrition**, v. 27, n. 2, p.164-173, 2012. <http://dx.doi.org/10.1097/tin.0b013e3182542417>.

WILSON, C. K.; MATTHEWS, J. I.; SEABROOK, J. A.; DWORATZEK, P. D. N. Self-reported food skills of university students. **Appetite**, v. 108, p.270-276, 2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.011>.

WOLFSON, J. A.; FRATTAROLI, S.; BLEICH, S. N.; SMITH, K. C.; TERET, S. P. Perspectives on learning to cook and public support for cooking education policies in the United States: A mixed methods study. **Appetite**, v. 108, p.226-237, 2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.004>.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS E PERSPECTIVAS

De acordo com os objetivos deste estudo, elaborou-se um plano de oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários para estudantes universitários que anteriormente passaram por intervenção culinária através do programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC). Esse plano foi construído a partir de: levantamento de demandas dos participantes; desenvolvimento de receitas culinárias que seguem critérios próprios e do programa NCC; aplicação de um questionário sobre habilidades culinárias antes e após a realização da intervenção; realização de oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários com os estudantes selecionados.

Esse estudo apresenta uma nova perspectiva acerca de intervenções culinárias, buscando uma forma de sustentar o impacto do programa NCC após quatro anos da intervenção, trazendo informações metodológicas importantes sobre o tema. A metodologia utilizada pode servir de base para o desenvolvimento de outras intervenções e programas similares, que tenham o objetivo de resgatar o conhecimento sobre habilidades culinárias de estudantes universitários ou de outros públicos alvo, visando impacto nas práticas alimentares e promovendo uma alimentação saudável.

Em relação ao conhecimento pessoal, este Trabalho de Conclusão de Curso possibilitou e agregou às duas autoras uma evolução na visão crítica, e na capacidade de crítica e debate, além de aprender a lidar com os desafios de um trabalho em equipe.

Como proposta de continuidade, sugere-se a implementação da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários no programa NCC, bem como, a adaptação do programa NCC para diferentes público e situações de saúde. Além disso, tendo em vista a necessidade de incentivo às práticas alimentares mais saudáveis, principalmente com estudantes universitários, o presente trabalho pode servir de base para o desenvolvimento de políticas públicas de saúde para esta população.

REFERÊNCIAS

AGÜERO, S. D.; GODOY, E. F.; FUENTES, J. F.; FERNANDÉZ, A. H.; MUÑOZ, C. Q.; HIDALGO, W. Y.; ROSAS, P. F.; SÁNCHEZ, C. D. Patrones Alimentarios Asociados a un peso corporal saludable en estudiantes chilenos de la carrera de nutrición y dietética. **Nutricion Hospitalaria**, n. 4, p.1780-1785, 2015. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.4.9515>.

ALVES, H. J.; BOOG, M. C. F. Comportamento alimentar em moradia estudantil: um espaço para promoção da saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 2, p.197-204, 2007. <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-89102007000200005>.

ANSARI, W. E.I; STOCK, C.; MIKOLAJCZYK, R. T..Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries - A cross-sectional study.**Nutrition Journal**, v. 11, n. 1, p.11-28, 2012. <http://dx.doi.org/10.1186/1475-2891-11-28>.

ARNETT, J. J..**Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties**.Nova Iorque: Oxford University Press, 2004. 269 p.

ARNETT, J. J.. Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For?.**Child Development Perspectives**, v. 1, n. 2, p.68-73, 2007. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>.

BERNARDO, G. L.; JOMORI, M. M.; FERNANDES, A. C.; PROENÇA, R. P. C.. Food intake of university students.**Revista de Nutrição**, v. 30, n. 6, p.847-865, 2017a. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>.

BERNARDO, G. L.; JOMORI, M. M.; FERNANDES, A. C.; COLUSSI, C. F.; CONDRASKY, M. D.; PROENÇA, R. P. C.. 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, n. 1, p.16-83, dez.2017b. <http://dx.doi.org/10.1186/s12937-017-0305-y>.

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) - Curso de Nutrição, Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/182882/350285.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 07 out. 2018.

BERNARDO, G. L.; JOMORI, M. M.; FERNANDES, A. C.; COLUSSI, C. F.; CONDRASKY, M. D.; PROENÇA, R. P. C. 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.014>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a**

alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 1. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : ministério da saúde, 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. **Resolução Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012**. Conselho Nacional de Saúde, 2012b.

CFN. Conselho Federal de Nutricionistas. **Posicionamento do CFN sobre alimentos transgênicos e produzidos com o uso de Agrotóxicos**. 2012. Disponível em: <http://areaslivresdetransgenicos.org.br/porta/anexos/Conselho_federal_%20nutricionistas_transgenicos.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2017.

CLIFFORD, D.; ANDERSON, J.; AULD, G.; CHAMP, J. Good Grubbin': Impact of a TV Cooking Show for College Students Living Off Campus. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 41, n. 3, p.194-200, 2009. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2008.01.006>

CONDRASKY, M. D.; GRAHAM, K.; KAMP, J..Cooking with a Chef: An Innovative Program to Improve Mealtime Practices and Eating Behaviors of Caregivers of Preschool Children.**Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 38, n. 5, p.324-325, 2006. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2006.04.005>.

CONDRASKY, M. D. Cooking with a Chef. **Journal Of Extension**, Clemson, v. 44, n. 4, 2006.

CONDRASKY, M. D.; GRIFFIN, S. G.; CATALANO, P. M.; CLARK, C. A Formative Evaluation of the Cooking with a Chef Program.**Journal Of Extension**, West Lafayette, v. 48, n. 2, 2010.

DELIENS, T.; CLARYS, P.; BOURDEAUDHUIJ, I. de; DEFORCHE, B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. **Bmc Public Health**, v. 14, n. 1, p.14-53, 2014. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>.

DIEZ-GARCIA, R. W.; CASTRO, I. R. R. de. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 16, n. 1, p.91-98, 2011.

DOMENE, S. M. A. **Técnica Dietética: teoria e aplicações**. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. 250 p.

FEITOSA, E. P. S.; DANTAS, C. A. O.; ANDRADE-WARTHA, E. R. S.; MARCELLINI, P. S.; MENDES-NETTO, R. S. Hábitos alimentares de estudante de uma universidade pública no nordeste, Brasil. **Alim. Nutr**, Araraquara, v. 21, n. 2, p.225-230, 2010.

FERNANDES, A.C. **Percepção de comensais sobre calorias e a influência de informações nutricionais em restaurantes nas escolhas alimentares saudáveis de adultos**. 2015. Tese (Doutorado em Nutrição) – Programa de Pós-graduação em Nutrição – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2015.

FLEGO, A.; HERBERT, J.; WATERS, E.; GIBBS, L.; SWINBURN, B.; REYNOLDS, J.; MOODIE, M. Jamie's Ministry of Food: Quasi-Experimental Evaluation of Immediate and Sustained Impacts of a Cooking Skills Program in Australia. **Plos One**, v. 9, n. 12, 2014. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0114673>.

GARCIA, A. L.; VARGAS, E.; LAM, P. S.; SHENNAN, D. B. Evaluation of a cooking skills programme in parents of young children – a longitudinal study. **Public Health Nutrition**, v. 17, n. 05, p.1013-1021, 2014. <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980013000165>

GRAHAM, D. J.; PELLETIER, J. E.; NEUMARK-SZTAINER, D. N.; LUST, K.; LASKA, M. N. Perceived Social-Ecological Factors Associated with Fruit and Vegetable Purchasing, Preparation, and Consumption among Young Adults. **Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics**, v. 113, n. 10, p.1366-1374, 2013. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2013.06.348>

HANSON, A. J.; KATTELMANN, K. K.; MCCORMACK, L. A.; ZHOU, W.; BROWN, O. N.; HORACEK, T. M.; SHELNUTT, C. P.; KIDD, T.; OPOKU-ACHEAMPONG, A.; FRANZEN-CASTELO, L. D.; OLFERT, M. D.; COLBY S. E. Cooking and Meal Planning as Predictors of Fruit and Vegetable Intake and BMI in First-Year College Students. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, v. 16, n. 14, p.2462-2470, 2019. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16142462>

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M..Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**, v. 65, p.125-131, 2013. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.016>.

HOOTMAN, K. C.; GUERTIN, K. A.; CASSANO, P. A. Stress and psychological constructs related to eating behavior are associated with anthropometry and body composition in young adults. **Appetite**, v. 125, p.287-294, 2018. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2018.01.003>.

HU, M. **Relationship between cooking skills and diet quality among college students**. 2018. 101 f. Thesis (Master of Science in Dietetics). Faculty Of D'youville College, Nova York, 2018.

JOMORI, M.M. **Adaptação transcultural e validação de um instrumento de identificação de habilidades culinárias e alimentação saudável em estudantes ingressantes de uma universidade brasileira**. 2017. Tese (Doutorado em Nutrição). Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-graduação em Nutrição. Florianópolis, SC. 2017.

JOMORI, M. M.; PROENÇA, R. P. C.; ECHEVARRIA-GUANILO, M. E.; BERNARDO, G. L.; UGGIONI, P. L.; FERNANDES, A. C. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. **British Food Journal**, v. 119, n. 5, p.1003-1016, 2017. <http://dx.doi.org/10.1108/bfj-10-2016-0448>.

JOMORI, M. M.; VASCONCELOS, F. A. G.; BERNARDO, G. L.; UGGIONI, P. L.; PROENÇA, R. P. C. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**, v. 31, n. 1, p.119-135, 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>.

KABIR, A.; MIAH, S.; ISLAM, A. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. **Plos One**, v. 13, n. 6, 2018.

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 (2008–2009). **International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity**, v. 14, n. 1, p.14-68, 2017. <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-017-0524-9>.

LARSON, N. I.; PERRY, C. L.; STORY, M.; NEUMARK-SZTAINER, D. Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. **Journal Of The American Dietetic Association**, v. 106, n. 12, p.2001-2007, 2006. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2006.09.008>.

LAW, B. Teaching university students to cook, to improve their diet: a pilot study at Nottingham Trent University. **International Journal Of Health Promotion And Education**, v. 51, n. 3, p.161-168, 2013. <http://dx.doi.org/10.1080/14635240.2012.758884>.

LEVY, J.; AULD, G. Cooking Classes Outperform Cooking Demonstrations for College Sophomores. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 36, n. 4, p.197-203, 2004. [http://dx.doi.org/10.1016/s1499-4046\(06\)60234-0](http://dx.doi.org/10.1016/s1499-4046(06)60234-0).

LUPI, S.; BAGORDO, F.; STEFANATI, A.; GRASSI, T.; PICCINNI, L.; BERGAMINI, M.; DONNO, A. de. Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. **Annali Dell'istituto Superiore di Sanità**, v. 51, n. 2, p.154-161, 2015. http://dx.doi.org/10.4415/ANN_15_02_14.

MARCONDELLI, P.; COSTA, T. H. M. da; SCHMITZ, B. de A. S. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área da saúde. **Revista de Nutrição**, v. 21, n. 1, p.39-47, 2008. <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732008000100005>.

MARQUES, A. C.; VALENTE, T. B.; ROSA, C. S. Formação de toxinas durante o processamento de alimentos e as possíveis consequências para o organismo humano. **Revista de Nutrição**, v. 22, n. 2, p. 283-293, 2009.

MARQUIS, M.; TALBOT, A.; SABOURIN, A.; RIOPEL, C.. Exploring the environmental, personal and behavioural factors as determinants for university students' food behaviour. **International Journal Of Consumer Studies**, v. 43, n. 1, p.113-122, 2018. <http://dx.doi.org/10.1111/ijcs.12490>.

MATTHEWS, J. I.; DOERR, L.; DWORATZEK, P. D. N..University Students Intend to Eat Better but Lack Coping Self-Efficacy and Knowledge of Dietary Recommendations. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 48, n. 1, p.12-19, 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2015.08.005.0>

MENOZZI, D.; SOGARI, G.; MORA, C. Explaining Vegetable Consumption among Young Adults: An Application of the Theory of Planned Behaviour. **Nutrients**, v. 7, n. 9, p.7633-7650, 2015. <http://dx.doi.org/10.3390/nu7095357>.

MCMULLEN, J.; ICKES, M.; NOLAND, M.; ERWIN, H.; HELME, D.. Development of "College CHEF," a Campus-based Culinary Nutrition Program. **American Journal Of Health Education**, v. 48, n. 1, p.22-31, 2016. <http://dx.doi.org/10.1080/19325037.2016.1250016>.

MCMULLEN, J.; ICKES, M.; NOLAND, M.; HELME, D.. Evaluation of "College CHEF," a Campus-based, Culinary Nutrition Education Program. **Building Healthy Academic Communities Journal**, v. 1, n. 1, p.29-41, 2017. <http://dx.doi.org/10.18061/bhac.v1i1.5436>.

MICHAELIS: Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa. **Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa**. São Paulo: Editora Melhoramentos Ltda., 2015. Disponível em: [<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/receita/>](https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/receita/). Acesso em: 13 out. 2018.

MORENO-GÓMEZ, C.; ROMANGUERA-BOSCH, D.; TAULER-RIERA, P.; BENNASAR-VENY, M. Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality. **Public Health Nutrition**, v. 15, n. 11, p.2131-2139, 2012. <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980012000080>.

MUÑIZ-MENDOZA, P.; CABRERA-PIVARAL, C.; OROZCO-VALERIO, M.; BÁEZ-BÁEZ, L.; MÉNDEZ-MAGANÃ, A.. Hábitos e ingesta alimentaria de frutas y verduras en estudiantes de educación superior. **Revista Chilena de Nutrición**, v. 45, n. 3, p.258-262, 2018. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000400258>.

MURRAY, D. W.; MAHADEVAN, M.; GATTO, K.; O'CONNOR, K.; FISSINGER, A.; BAILEY, D.; CASSARA, E. 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, 2015. <http://dx.doi.org/10.1177/1757913915600195>.

NELSON, M. C.; STORY, M.; LARSON, N. I.; NEUMARK-SZTAINER, D.; LYTTLE, L.A. Emerging adulthood and college aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. **Obesity**, v.16, p.2205-2211, 2008.

PAPADAKI, A.; HONDROS, G.; SCOTT, J. A.; KAPSOKEFALOU, M. Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. **Appetite**, v. 49, n. 1, p.169-176, 2007. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2007.01.008>

PEREIRA-SANTOS, M.; SANTANA, J. da M.; CARVALHO, C. N.; FREITAS, F. Dietary patterns among nutrition students at a public university in Brazil. **Revista Chilena de Nutrición**, v. 43, n. 1, p.39-44, 2016. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182016000100006>.

PIERO, A.; BASSET, N.; ROSSI, A.; SAMMÁN, N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. **Nutrición Hospitalaria**, n. 4, p.1824-1831, 2015. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>.

REICKS, M.; TROFOLZ, A. C.; STANG, J. S.; LASKA, M. N. Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 46, n. 4, p.259-276, 2014. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2014.02.001>.

REICKS, M.; KOCHER, M.; REEDER, J. Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: A Systematic Review (2011–2016). **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, v. 50, n. 2, p.148-172, 2018. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2017.08.004>.

RITA, H. A. K. **Desenvolvimento de receitas culinárias para aplicação em intervenção sobre habilidades culinárias com estudantes universitários no Brasil**. 2016. 65 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.

RITA, H. A. K.; BERNARDO G. L.; JOMORI M. M.; FERNANDES A. C.; PROENÇA R. P. C.. Development of culinary recipes in an intervention program with Brazilian university students. **Revista de Nutrição**, v. 31, n. 4, p.397-411, 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652018000400005>.

RODRIGUES, V. M.; BRAY, J.; FERNANDES, A. C.; BERNARDO, G. L.; HARTWELL, H.; MARTINELLI, S. S.; UGGIONI, P.L.; CAVALLI, S. B.; PROENÇA, R. P. C. Vegetable Consumption and Factors Associated with Increased Intake among College Students: A Scoping Review of the Last 10 Years. **Nutrients**, v. 11, n. 7, p.1634-1642, 2019. <http://dx.doi.org/10.3390/nu11071634>.

ROTENBERG, S. et al. Oficinas Culinárias na Promoção da Saúde. In: DIEZ-GARCIA, R. W.; CERVATO-MANCUSO, A. M.; VANNUCCHI, H. **Mudanças alimentares e educação nutricional**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. p. 328-329.

ROY, R.; SOO, D.; CONROY, D.; WALL, C. R.; SWINBURN, B. Exploring University Food Environment and On-Campus Food Purchasing Behaviors, Preferences, and Opinions. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 51, n. 7, p. 865 - 87, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2019.03.003>

SPRAKE, E. F.; RUSSELL, J. M.; COOPER, R. J.; GRABOWSKI, P.; POURSHAHIDI, L. K.; BARKER, M. E. Dietary patterns of university students in the UK: a cross-sectional study. **Nutrition Journal**, v. 17, n. 1, p.2-17, 2018. <http://dx.doi.org/10.1186/s12937-018-0398-y>.

STANLEY, M. K. Creating Scrumptious and Reliable Recipes. **Food & Culinary Professionals.Tastings**. Academy of Nutrition and Dietetics, Summer. 2015 [acesso 2017 jan 26]. Disponível em: <http://www.foodculinaryprofs.org/docs/Newsletters%20and%20Inserts/Summer%202015.pdf>

STEPTOE, A.; ARDLE, J.; TSUDA, A.; TANAKA, Y. Depressive symptoms, socio-economic background, sense of control, and cultural factors in University students from 23 Countries. **International Journal Of Behavioral Medicine**, v. 14, n. 2, p.97-107, 2007. <http://dx.doi.org/10.1007/bf03004175>.

TANNER, J. L.; ARNETT, J. J. O surgimento da idade adulta emergente: o novo estágio da vida entre a adolescência e a idade adulta jovem. In: FURLONG, Andy. **Manual Routledge da Juventude e do Jovem Adulto**. 2. ed. London: Routledge, 2016. Cap. 5. p. 34-41.

TIECHER, C. V. **ADAPTAÇÃO E TESTES DE RECEITAS CULINÁRIAS DO PROGRAMA NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA PARA INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2**. 2019. 112 f. Dissertação (Qualificação de Mestrado.) - Curso de Nutrição, Departamento de Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2019.

US Department of Health and Human Services, **Healthy People 2010: Understanding and Improving Health** (2nd ed.), Washington: US Government Printing Office, 2000

UTTER, J.; LARSON, N.; LASKA, M.; WINKLER, M.; NEUMARK-SZTAINER, D. 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2018.01.021>.

WARMIN, A.; SHARP, J.; CONDRASKY, M. D. Cooking With a Chef: A Culinary Nutrition Program for College Aged Students. **Topics In Clinical Nutrition**, v. 27, n. 2, p.164-173, 2012. <http://dx.doi.org/10.1097/tin.0b013e3182542417>.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health**. WHO: UNITED NATIONS list of all documents and publications. 2004. Disponível em: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_eng

lish_web.pdf>. Acesso em: 07 out 2019.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guideline: Sugars intake for adults and children.** Geneva: World Health Organization, 2015a. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf>. Acesso em: 07 out 2019.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guideline: Sodium intake for adults and children.** Geneva: WHO, 2012. http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf. Acesso em: 07 out 2019.

WILSON, C. K.; MATTHEWS, J. I.; SEABROOK, J. A.; DWORATZEK, P. D. N. Self-reported food skills of university students. **Appetite**, v. 108, p.270-276, 2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.10.011>.

YUN, T. C.; AHMAD, S. R.; QUEE, D. K. S. Dietary Habits and Lifestyle Practices among University Students in Universiti Brunei Darussalam. **Malaysian Journal Of Medical Sciences**, v. 25, n. 3, p.56-66, 2018. <http://dx.doi.org/10.21315/mjms2018.25.3.6>.

ANEXOS

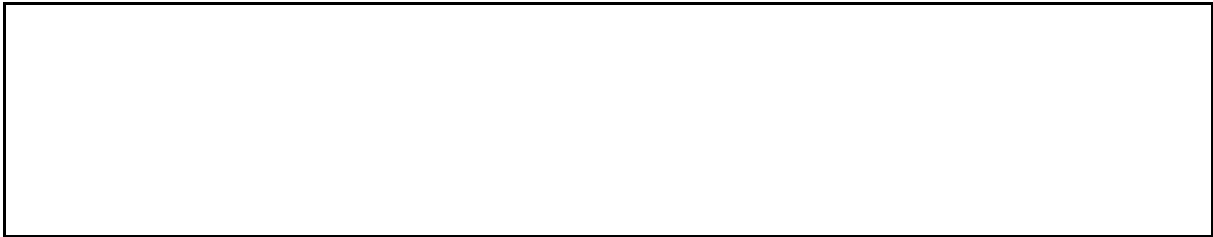
ANEXO A - MODELO DE FICHA DE AVALIAÇÃO DA ADEQUAÇÃO DAS RECEITAS CULINÁRIAS DO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.

Data:			
Nome do avaliador:			
Nome da preparação:			
Avaliação de Adequação da Preparação			
Características Sensoriais	Adequada	Inadequada	Observações
Aparência			
Cor			
Odor			
Textura			
Sabor			
Assinale se você concorda que os critérios foram atingidos (caso considere “NÃO”, por favor explicar o motivo):			
Tempo de preparação	Sim () Não ()		
Facilidade no preparo	Sim () Não ()		
Custo acessível	Sim () Não ()		
Observações:			

Fonte: Tiecher, 2018.

ANEXO B - MODELO DE RECEITUÁRIO CULINÁRIO PADRONIZADO DAS RECEITAS CULINÁRIAS DO PROGRAMA NCC

Nome da Preparação			
Tempo de Pré-Preparo		Rendimento	
Tempo de Preparo		Porção (g)	
		Porção (medida caseira)	
Lista de ingredientes		Medida Caseira	Quantidade (g/ml)
Lista de Utensílios e Equipamentos			
Modo de Preparo			
Dicas:			
Foto da Preparação Pronta			



Fonte: Tiecher, 2018.

ANEXO C – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES CULINÁRIAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DO PROGRAMA NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA (NCC)

Questionário de avaliação das habilidades culinárias e alimentação saudável do Programa Nutrição e Culinária na Cozinha.

O questionário do Programa Nutrição e Culinária na Cozinha foi adaptado transculturalmente e validado para o Brasil (JOMORI, 2017; JOMORI et al., 2017), a partir do instrumento do programa Cooking with a Chef com autorização da professora Margaret Condrasky, da *Clemson University*, SC, EUA.

Parte 1 - Questionário de caracterização dos estudantes universitários ingressantes

Informações sociodemográficas e pessoais - Nº matrícula: _____

1) Sexo: () feminino () masculino

2) Idade: _____ anos

3) Curso matriculado: _____

4) Fase*: _____

5) Forma de ingresso**(pode assinalar mais de uma opção):

() classificação geral

() PAA renda $\leq$ 1,5 salário mínimo

() PAA PPI () PAA não PPI

() PAA independentemente de renda

PAA = Programa de Ação Afirmativa

PPI = pretos, pardos ou indígena

6) Escolaridade do pai: _____ anos de estudo

7) Escolaridade da mãe: _____ anos de estudo

8) Descendência: _____

9) Tem filhos (<16 anos de idade)? () sim () não

10) Com quem mora:

- ☐ sozinho ☐ companheiro(a)
☐ com pais (ou avós) ☐ com filho(a) (número: ____)
☐ com colegas (número: ____)
☐ com companheiro(a) e filho(a) (número: ____)
☐ outros _____

11) Cidade de origem (Estado): _____ (_____)

12) Tempo disponível para cozinhar por dia: _____ minutos ou _____ horas

13) Equipamentos e utensílios presentes em casa (KÖVESI et al., 2007) (pode assinalar mais de uma opção):

- | | | | |
|---|---|--|---|
| ☐ assadeiras e
fôrmas | ☐ escumadeira | ☐ <i>fouet</i> ou
batedor de ovos | ☐ panela de
pressão |
| ☐ batedeira | ☐ espátulas | ☐ geladeira | ☐ panela a
vapor |
| ☐ centrífuga | ☐ espremedor
de batata | ☐ grelha | ☐ peneiras |
| ☐ afiador de
facas | ☐ faca de <i>chef</i> | ☐ <i>grill</i> do forno | ☐ panelas e
frigideiras com |
| ☐ colher de pau
ou autileno
(plástico) | ☐ faca para
legumes e
frutas | ☐ tigelas | revestimento
antiaderente |
| ☐ colheres | ☐ fatiador de
legumes e
verduras | ☐ liquidificador | ☐ pincel |
| ☐ conchas | ☐ forno | ☐ medidores
(de colher,
volume e
xícara) | ☐ processador |
| ☐ descascador
de legumes | ☐ forno
elétrico/gás | ☐ micro-ondas | ☐ ralador |
| ☐ escorredor de
massa | ☐ fogão | ☐ mixer | ☐ rolo para
abrir massa |
| | ☐ <i>freezer</i>
(congelador) | ☐ panelas | ☐ tábuas de
corte |
| | | ☐ frigideiras | |

Informações sobre sua alimentação e nutrição

14) Peso atual: _____ kg Altura: _____ cm

15) Com quem aprendeu a cozinhar (pode assinalar mais de uma opção):

- ☐ mãe/avó ☐ aulacurso/escola ☐ internet
☐ pai/outros da família ☐ livros de receita ☐ não aprendi
☐ amigos ☐ programa de TV ☐ sozinho
☐ outros _____

16) Local em que realiza sua principal refeição habitualmente:

- ☐ Em casa.
☐ Fora de Casa. Descrever local (por exemplo, restaurante universitário, por
quilo, à la carte, comida rápida, lanchonete, etc):

Parte 2 – Avaliação das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável

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

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?	Sim	Não
2.	Havia FRUTA FRESCA em sua casa na última semana?	Sim	Não
3.	Havia LEGUMES E VERDURAS crus ou cozidos em sua casa na última semana?	Sim	Não
4.	Havia VEGETAIS FOLHOSOS PARA SALADA em sua casa na última semana?	Sim	Não
5.	Na última semana, as FRUTAS, os LEGUMES e as VERDURAS estavam VISÍVEIS em algum lugar na cozinha?	Sim	Não
6.	Na última semana, havia SUCO DE FRUTA 100% NATURAL (feito em casa, incluindo de polpa ou suco integral comprado pronto) ou FRUTAS FRESCAS VISÍVEIS na geladeira prontos PARA SEREM FACILMENTE UTILIZADOS no lanche?	Sim	Não
7.	Na última semana, havia LEGUMES e VERDURAS FRESCOS VISÍVEIS na geladeira prontos PARA SEREM FACILMENTE UTILIZADOS no lanche?	Sim	Não
8.	Na última semana, havia LEGUMES e VERDURAS na geladeira prontos PARA SEREM FACILMENTE CONSUMIDOS no almoço ou jantar?	Sim	Não

Escala de Atitude Culinária

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

Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Discordo fortemente	Discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
9.	Eu não cozinho porque cozinhar ocupa muito o meu tempo	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Preparar comida em casa é mais barato	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Cozinhar é frustrante	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Eu gosto de testar novas receitas	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Cozinhar é trabalhoso	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Eu como mais saudável quando preparo minha comida em casa	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Cozinhar é cansativo	☐	☐	☐	☐	☐

Escala de Comportamento Culinário

COMPORTAMENTO CULINÁRIO EM CASA

INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, pense sobre seus hábitos culinários atuais. Selecione UMA alternativa para CADA questão.						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nunca	1 a 2 vezes por mês	Uma vez por semana	Várias vezes na semana	Diariamente
Com que frequência você:						
16.	Prepara refeições com INGREDIENTES BÁSICOS (ex: pé de alface, carne crua)	☐	☐	☐	☐	☐
17.	Prepara refeições usando ALIMENTOS PRÉ-PRONTOS/PRONTOS (ex: vegetais folhosos prontos para consumo, milho em conserva, cenoura ralada, frango assado)	☐	☐	☐	☐	☐
18.	Usa uma COMBINAÇÃO de itens FRESCOS e PRÉ-PRONTOS/PRONTOS para PREPARAR UMA REFEIÇÃO em casa (ex: uma salada de vegetais folhosos prontos para o consumo com carne cozida preparada em casa)	☐	☐	☐	☐	☐
19.	Reaquece ou usa SOBRAS DE COMIDA para consumir em outras refeições	☐	☐	☐	☐	☐
20.	Reaquece as sobras DE UM ALMOÇO ou JANTAR PREPARADO EM CASA	☐	☐	☐	☐	☐
21.	Usa sobras de uma REFEIÇÃO PREPARADA EM CASA para fazer um NOVO PRATO	☐	☐	☐	☐	☐

COMPORTAMENTO CULINÁRIO RELACIONADO À ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA						
INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, pense sobre seus hábitos culinários atuais. Selecione UMA alternativa para CADA questão.						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nunca	1 a 2 vezes por mês	Uma vez por semana	Várias vezes na semana	Diariamente
Com que frequência você:						
22.	Reaquece as sobras de uma REFEIÇÃO PRONTA COMPRADA FORA DE CASA para consumir no ALMOÇO ou no JANTAR EM CASA	☐	☐	☐	☐	☐
23.	Usa sobras de uma REFEIÇÃO PRONTA COMPRADA FORA DE CASA para fazer um NOVO PRATO	☐	☐	☐	☐	☐
24.	Toma o café da manhã fora de casa	☐	☐	☐	☐	☐
25.	Almoça fora de casa	☐	☐	☐	☐	☐
26.	Janta fora de casa	☐	☐	☐	☐	☐

Escala de Autoeficácia ¹ no Uso de Técnicas Culinárias e no Preparo das Refeições						
INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, assinale uma opção que indique o quanto você se sente confiante em desempenhar as atividades abaixo: (Escolha UMA das opções de resposta para CADA questão)						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
27.	Cozinhar utilizando ingredientes básicos (ex: pé de alface, tomates frescos, carne crua)	☐	☐	☐	☐	☐
28.	Seguir uma receita escrita (ex: preparar um molho vinagrete com tomate, cebola, pimentão, vinagre, azeite, sal)	☐	☐	☐	☐	☐
29.	Preparar o almoço com itens que você tem no momento em sua casa	☐	☐	☐	☐	☐
30.	Usar faca com habilidade na	☐	☐	☐	☐	☐

	cozinha					
31.	Planejar refeições nutritivas (saudáveis)	☐	☐	☐	☐	☐
32.	Usar técnicas culinárias básicas (ex: limpar, descascar, picar)	☐	☐	☐	☐	☐
33.	Cozinhar em água fervente	☐	☐	☐	☐	☐
34.	Cozinhar em fogo brando	☐	☐	☐	☐	☐
35.	Cozinhar no vapor	☐	☐	☐	☐	☐
36.	Fritar com muito óleo	☐	☐	☐	☐	☐
37.	Saltear	☐	☐	☐	☐	☐
38.	Refogar	☐	☐	☐	☐	☐
39.	Chapear	☐	☐	☐	☐	☐
40.	Cozinhar com a técnica pochê	☐	☐	☐	☐	☐
41.	Assar em forno	☐	☐	☐	☐	☐
42.	Assar na churrasqueira	☐	☐	☐	☐	☐
43.	Ensopar	☐	☐	☐	☐	☐
44.	Utilizar o forno de micro-ondas	☐	☐	☐	☐	☐

Escala de Autoeficácia¹ 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: (Escolha UMA das opções de resposta para CADA questão)						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
45.	Legumes e verduras frescos ou congelados (ex: brócolis, ervilha)	☐	☐	☐	☐	☐
46.	Raízes e tubérculos (ex: batata, beterraba, batata doce)	☐	☐	☐	☐	☐
47.	Frutas (ex: laranja, melancia)	☐	☐	☐	☐	☐
48.	Ervas (ex: salsinha, cebolinha)	☐	☐	☐	☐	☐

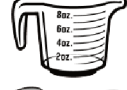
49.	Especiarias (ex: pimenta, canela)	☐	☐	☐	☐	☐
50.	Vinagres	☐	☐	☐	☐	☐
51.	Suco de frutas cítricas	☐	☐	☐	☐	☐
52.	Raspas de cascas de frutas cítricas	☐	☐	☐	☐	☐
53.	Molhos picantes (ex: de pimenta, de mostarda)	☐	☐	☐	☐	☐

Escala de Autoeficácia¹ no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras Frescos						
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: (Escolha UMA das opções de resposta para CADA questão)						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		Nada confiante	Pouco confiante	Nem confiante nem sem confiança	Confiante	Extremamente confiante
54.	Comer frutas, legumes e verduras todos os dias no almoço e no jantar	☐	☐	☐	☐	☐
55.	Comer frutas ou legumes e verduras como lanche, mesmo se outras pessoas estiverem comendo outros tipos de lanche	☐	☐	☐	☐	☐
56.	Comer o recomendado de 3 porções ² de frutas e de 3 porções de legumes e verduras todos os dias	☐	☐	☐	☐	☐

Avaliação do Conhecimento de Termos e Técnicas Culinárias	
INSTRUÇÕES: Para cada questão a seguir (57-62), assinale a opção que você considera ser a 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 seu escurecimento é um exemplo de: Branquear Escaldar Chapear Não sei

¹ Autoeficácia refere-se à confiança dos indivíduos em desempenhar determinadas tarefas.

² 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)

58.	Se uma receita pede para você saltear uma cebola, você deveria cozinhá-la:
	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” devem ser cortadas:
	Em pedaços 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:
	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:
	Cozida sem líquido em forno * Cozida com líquido na assadeira em forno * Cozida no forno com uma pequena quantidade de líquido na fôrma coberta Não sei
62.	Qual o termo usado para limpar, descascar e cortar os alimentos antes de começar a cozinhar?
	Branqueamento Preparo Pré-preparo Não sei.
INSTRUÇÕES: Para as questões 63-64, use a receita abaixo para assinalar a resposta que você considera a mais adequada. Por favor, escolha somente UMA resposta.	
Vitamina de banana e mel 1 banana cortada em rodela 1 copo (200ml) de leite integral gelado 1/2 colher de sopa de mel de abelhas líquido 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 esta receita:
	* 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?
	*  *  *  * Não sei

APÊNDICES

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO DO PROGRAMA NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA - FASE 2

Questionário do Programa Nutrição e Culinária na Cozinha - Fase 2

Este questionário é voltado àqueles que participaram das oficinas culinárias práticas do Programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) no primeiro semestre de 2016, na UFSC. No início de 2019 estaremos aplicando uma atividade de continuidade chamada "oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários", onde iremos refrescar a memória de vocês sobre o que foi ensinado anteriormente, realizando novas receitas e técnicas culinárias. Essa oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários será realizada em um encontro presencial, utilizando metodologia semelhante ao programa NCC, com duração de 4 horas, no Laboratório de Técnica Dietética/CCS-UFSC, em data a ser definida.

Esse estudo faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) das acadêmicas do curso de graduação em Nutrição da UFSC, Larissa Althoff Vidal e Luana Petry, sob orientação da professora Greyce Luci Bernardo, Dra. O objetivo deste projeto é avaliar o impacto do programa NCC nas práticas alimentares de estudantes universitários após três anos da aplicação do programa.

Para isso, pedimos que você responda as perguntas abaixo com sinceridade, uma vez que os dados são confidenciais e serão utilizados somente para fins acadêmicos. Não vai demorar mais de 5 minutos!

Desde já agradecemos novamente a sua colaboração com a pesquisa!

*Obrigatório

1. Nome completo *
2. Sua matrícula na UFSC se encontra ativa? * *Marcar apenas uma oval.*

☐ Sim *Ir para a pergunta 3.*
☐ Não *Ir para a pergunta 8.*
3. Matrícula da UFSC *
4. Número do Celular [Ex: (DDD) xxxxx-xxxx] *
5. E-mail atualizado *
6. Em qual curso você está matriculado? *
7. Qual o ano e semestre previsto para sua formatura? * Ex: 2019-1, 2019-2, 2020-1, 2020-2.

Ir para a pergunta 9.

Motivo do desligamento

8. Por qual motivo você não se encontra matriculado na UFSC? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Conclui a graduação
- ☐ Tranquei o curso
- ☐ Estou em intercâmbio
- ☐ Troquei de instituição de ensino
- ☐ Outro:

Pare de preencher este formulário.

Hábitos alimentares atuais

Nessa seção, as perguntas são referentes aos seus hábitos alimentares atuais, praticados no dia-a-dia.

9. Atualmente, você considera que tem uma alimentação saudável? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Sim
- ☐ Não

10. Com que frequência você prepara suas refeições (almoço ou janta)? *

Independente do local em que será consumida a refeição (em casa, no trabalho, universidade...), queremos saber apenas se você a preparou. *Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Nunca
- ☐ 1 a 2 vezes por mês
- ☐ 1 vez por semana
- ☐ Várias vezes por semana
- ☐ Diariamente

11. Com que frequência você prepara a refeição do café da manhã ou lanches? *

Independente do local em que será consumida a refeição (em casa, no trabalho, universidade...), queremos saber apenas se você a preparou. *Marcar apenas uma oval.*

- ☐ Nunca
- ☐ 1 a 2 vezes por mês

- ☐ 1 vez por semana
- ☐ Várias vezes por semana
- ☐ Diariamente

12. Com que frequência você prepara refeições utilizando frutas, legumes e/ou verduras? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Nunca
- ☐ 1 a 2 vezes por mês
- ☐ 1 vez por semana
- ☐ Várias vezes por semana
- ☐ Diariamente

13. Qual das refeições você tem mais dificuldades em preparar? *

Marcar apenas uma oval.

- ☐ Café da manhã
- ☐ Almoço
- ☐ Lanches
- ☐ Jantar
- ☐ Não tenho dificuldade

14. Quais fatores impedem que você prepare suas refeições com maior frequência? * Você pode selecionar mais de uma opção. *Marque todas que se aplicam.*

- ☐ Não se aplica
- ☐ Falta de tempo
- ☐ Falta de dinheiro
- ☐ Falta de equipamentos e utensílios na cozinha (panelas, forno, fogão...)
- ☐ Falta de habilidades culinárias
- ☐ Outro:

oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários - 2019

No primeiro semestre de 2019 vamos realizar uma Oficina culinária prática de reciclagem onde vamos refrescar a memória de vocês ao que foi compartilhado em 2016, ensinando novas receitas e técnicas culinárias. Essa oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários será realizada em um encontro

presencial, utilizando metodologia semelhante ao programa NCC, com duração de 4 horas, no Laboratório de Técnica Dietética/CCS-UFSC, em data a ser definida.

15. Você tem interesse em participar de uma oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários? * *Marcar apenas uma oval.*

() Sim

() Não *Ir para pergunta 22*

16. Assinale, por ordem de interesse, que tipo de preparações você tem preferência em aprender. * *Marcar apenas uma oval por linha.*

	Não tenho interesse	Tenho pouco interesse	Indiferente	Tenho interesse	Tenho muito interesse
Lanches práticos (pra levar para: trabalho/faculdade)					
Lanches (para consumir em casa)					
Café da manhã					
Receitas salgadas					
Receitas doces					
Receitas sem açúcar					

17. Você gostaria de aprender algum outro tipo de preparação que não foi citado na pergunta anterior? Se sim, qual?

18. Você gostaria de aprender alguma técnica culinária específica? Se sim, qual?

19. Sobre a sua disponibilidade para a realização da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários, prevista para Abril/Maio de 2019:

Assinale todos os horários que tiver disponibilidade para participar da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários, entre os meses de Abril e Maio de 2019. Lembre-se que é apenas um encontro presencial, com duração de 4 horas.

Marque todas que se aplicam.

	Tarde 13:30 às 17:30	Noite 17:30 às 21:30
Segunda-feira		
Terça-feira		
Quarta-feira		

Quinta-feira		
Sexta-feira		

20. Você tem disponibilidade de realizar a oficina culinária no sábado das 08h às 12h? *

Marcar apenas uma oval.

☐ Sim

☐ Não

21. Você tem algum comentário, dúvida ou sugestão que não foi abordado nas perguntas anteriores?

Fim

Motivo para não participar da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários

22. Assinale a opção que melhor se adeque ao motivo da sua decisão. * *Marcar apenas uma oval.*

☐ Falta de tempo

☐ Falta de interesse

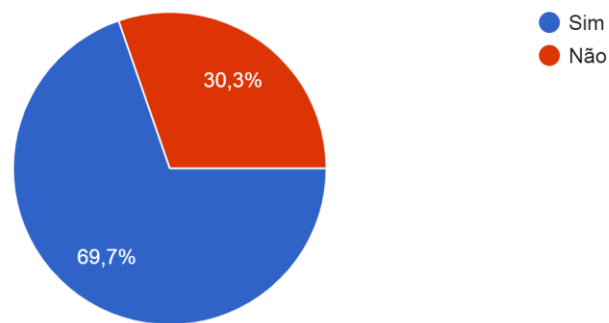
☐ Outro:

Fim

APÊNDICE B - ANÁLISE DA DEMANDA DOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS QUE PARTICIPARAM DO NCC QUANTO À SUAS HABILIDADES CULINÁRIAS

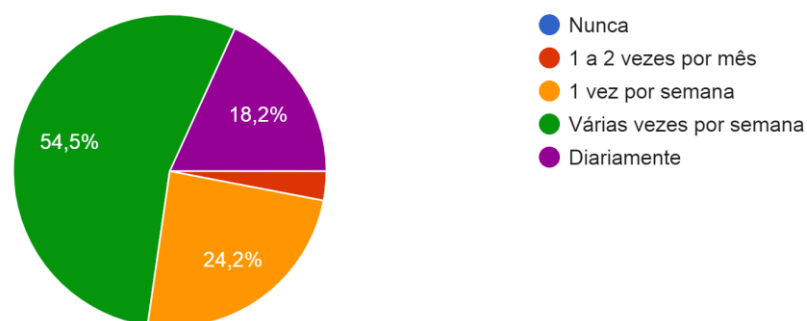
Atualmente, você considera que tem uma alimentação saudável?

33 respostas



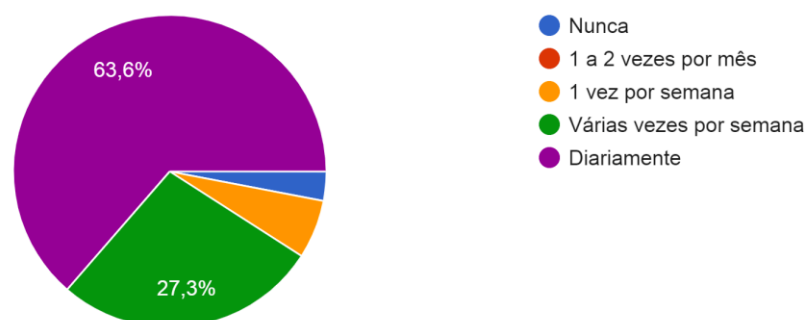
Com que frequência você prepara suas refeições (almoço ou janta)?

33 respostas



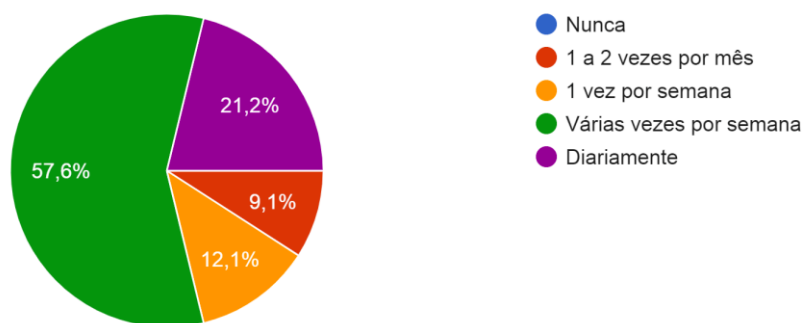
Com que frequência você prepara a refeição do café da manhã ou lanches?

33 respostas



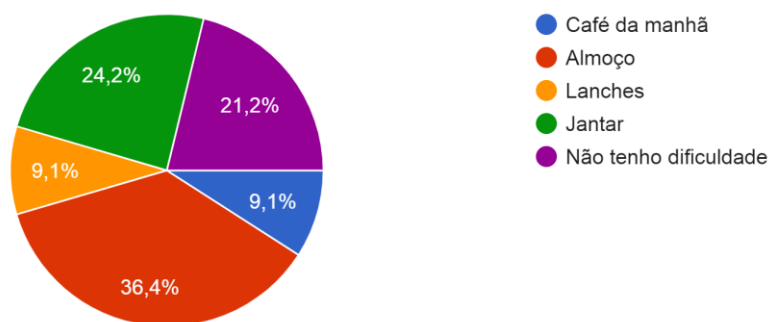
Com que frequência você prepara refeições utilizando frutas, legumes e/ou verduras?

33 respostas



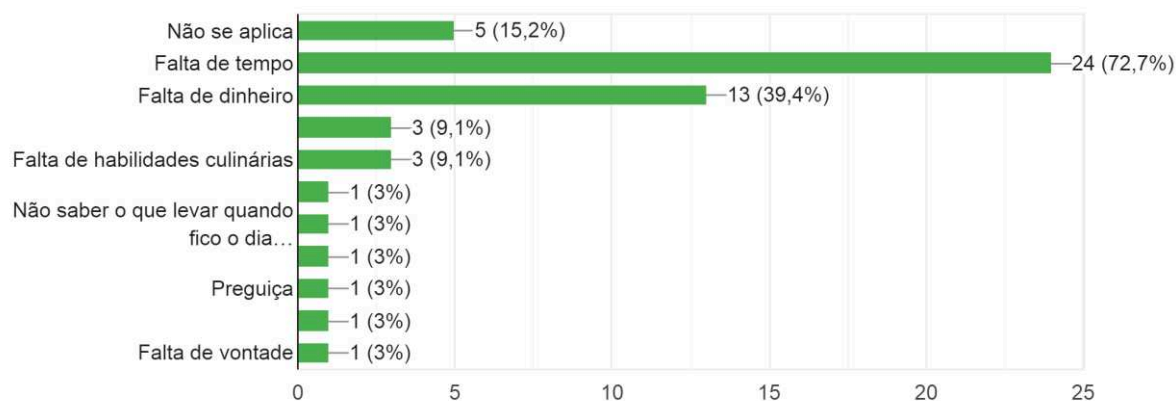
Qual das refeições você tem mais dificuldades em preparar?

33 respostas



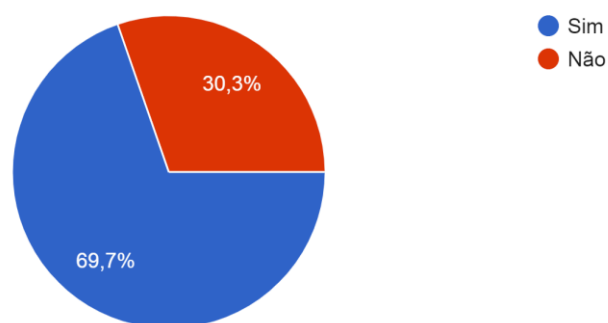
Quais fatores impedem que você prepare suas refeições com maior frequência?

33 respostas

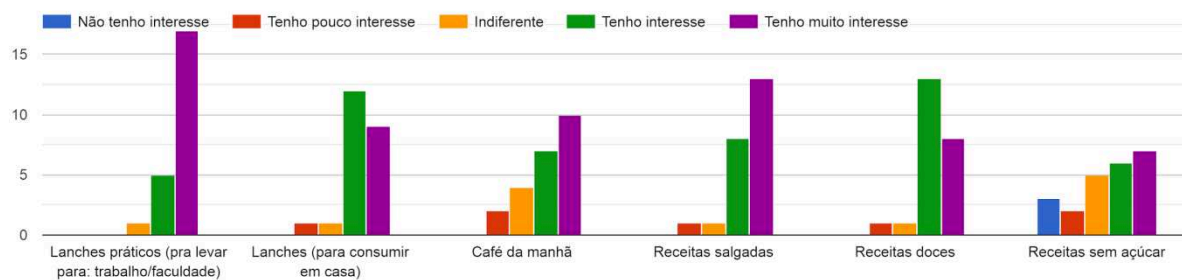


Você tem interesse em participar de uma Oficina Culinária de Reciclagem?

33 respostas



Assinale, por ordem de interesse, que tipo de preparações você tem preferência em aprender.



Você gostaria de aprender algum outro tipo de preparação que não foi citado na pergunta anterior? Se sim, qual? 8 respostas

Receitas vegetarianas e veganas (n=4)

Jantas leves

Low carb

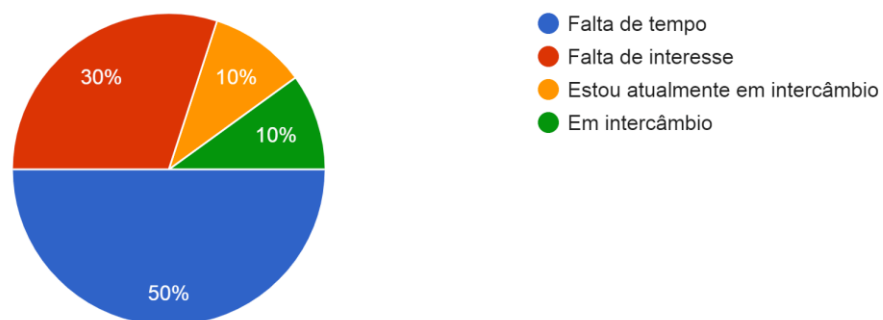
Sobremesas

Confeitaria

Motivo para não participar da oficina de reciclagem dos conhecimentos culinários:

Assinale a opção que melhor se adequa ao motivo da sua decisão.

10 respostas



APÊNDICE C - ADEQUAÇÃO DAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
DESENVOLVIDAS PARA APLICAÇÃO NA OFICINA DE RECICLAGEM DOS
CONHECIMENTOS CULINÁRIOS

Nome da preparação: Torta integral de vegetais			
Avaliação de Adequação da Preparação (n = 10)			
Características Sensoriais	Adequada	Inadequada	Observações
Aparência	10	-	Trocar gergelim preto por branco (n = 1)
Cor	10	-	Poderia ser mais colorido (n = 2)
Odor	10	-	
Textura	10	-	Muito molhada (n = 3); Levemente quebradiça (n = 2)
Sabor	10	-	Poderia ter mais orégano (n = 1); Muito cominho (n = 2).
Observações: Receita aprovada. Fazer pequenas alterações na receita, sem necessidade de novo teste. - Variar cor dos vegetais do recheio. - Colocar recheio frio na massa, sem líquido.			

Nome da preparação: Pastel de forno integral de carne			
Avaliação de Adequação da Preparação (n = 8)			
Características Sensoriais	Adequada	Inadequada	Observações
Aparência	8	-	
Cor	7	1	Monocromático (n = 5)
Odor	8	-	
Textura	8	-	
Sabor	7	1	Poderia ter mais tempero verde, pimenta,

			manjeriço, orégano e sal na carne (n = 2). Pouco sal na massa (n = 3).
Observações: Receita aprovada, porém retestar com sugestões. - Adicionar mais sal na massa. - Adicionar mais temperos e dar mais cor à carne.			

Nome da preparação: Pastel de forno integral de abóbora com alho-poró			
Avaliação de Adequação da Preparação (n = 10)			
Características Sensoriais	Adequada	Inadequada	Observações
Aparência	10	-	
Cor	10	-	Abóbora poderia ser mais laranja (n = 1)
Odor	10	-	
Textura	7	3	Recheio cansativo, textura muito uniforme (n = 4); alho-poró desapareceu (n = 4); (n = 2)
Sabor	9	1	Pouco sal (n = 7); Faltou tempero verde (n = 1)
Observações: Receita aprovada, porém retestar com sugestões. - Escolher abóbora mais madura. - Deixar abóbora mais inteira. - Cortar alho-poró em tiras mais largas. - Adicionar mais sal na massa. - Adicionar tempero verde no recheio.			

Nome da preparação: Cookie de coco			
Avaliação de Adequação da Preparação (n = 10)			
Características Sensoriais	Adequada	Inadequada	Observações
Aparência	10	-	
Cor	10	-	Monocromático (n = 1)

Odor	10	-	
Textura	6	4	Mole, esfarelento (n = 5); Falta crocância (n = 3)
Sabor	7	3	Muito gosto de coco (n = 1); Poderia ser menos doce (n = 3); Faltou algo para diferenciar: cacau, canela, amendoim, castanha (n = 5).
Observações: Retestar - Adicionar cacau a massa. - Deixar a massa na geladeira antes de assar.			

Nome da preparação: Bolinho de banana de micro-ondas			
Avaliação de Adequação da Preparação (n = 8)			
Características Sensoriais	Adequada	Inadequada	Observações
Aparência	7	1	Pouco atraente (n=2)
Cor	8	-	
Odor	8	-	
Textura	5	3	Um pouco seco (n=2); parece uma esponja (n=1)
Sabor	6	2	Pouco sabor de banana (n=3); podia ser mais doce (n=2)
Observações: Retestar - Adicionar uma banana crua na massa. - Adicionar canela na massa. - Servir imediatamente			

Nome da preparação: Panqueca de banana			
Avaliação de Adequação da Preparação (n = 8)			

Características Sensoriais	Adequada	Inadequada	Observações
Aparência	7	1	
Cor	8	-	
Odor	8	-	
Textura	7	1	Um pouco seco (n=2)
Sabor	5	3	Pouco sabor de banana (n=2)
Observações: Retestar - Adicionar fermento a massa. - Aumentar quantidade de banana. - Adicionar canela na massa			

Nome da preparação: Almôndega de frango			
Avaliação de Adequação da Preparação (n = 8)			
Características Sensoriais	Adequada	Inadequada	Observações
Aparência	7	1	Não tem cara de almôndega (n=1)
Cor	8	-	
Odor	8	-	
Textura	6	2	Textura massuda (n=2)
Sabor	7	1	Pouco sabor de frango (n=1); Gosto forte de limão (n=1); Muito bom (n = 3)
Observações: Receita aprovada. - Mudar nome da receita de “almôndega de frango” para “bolinho de frango”			

Nome da preparação: Pão de frigideira			
Avaliação de Adequação da Preparação (n = 8)			
Características Sensoriais	Adequada	Inadequada	Observações
Aparência	7	1	

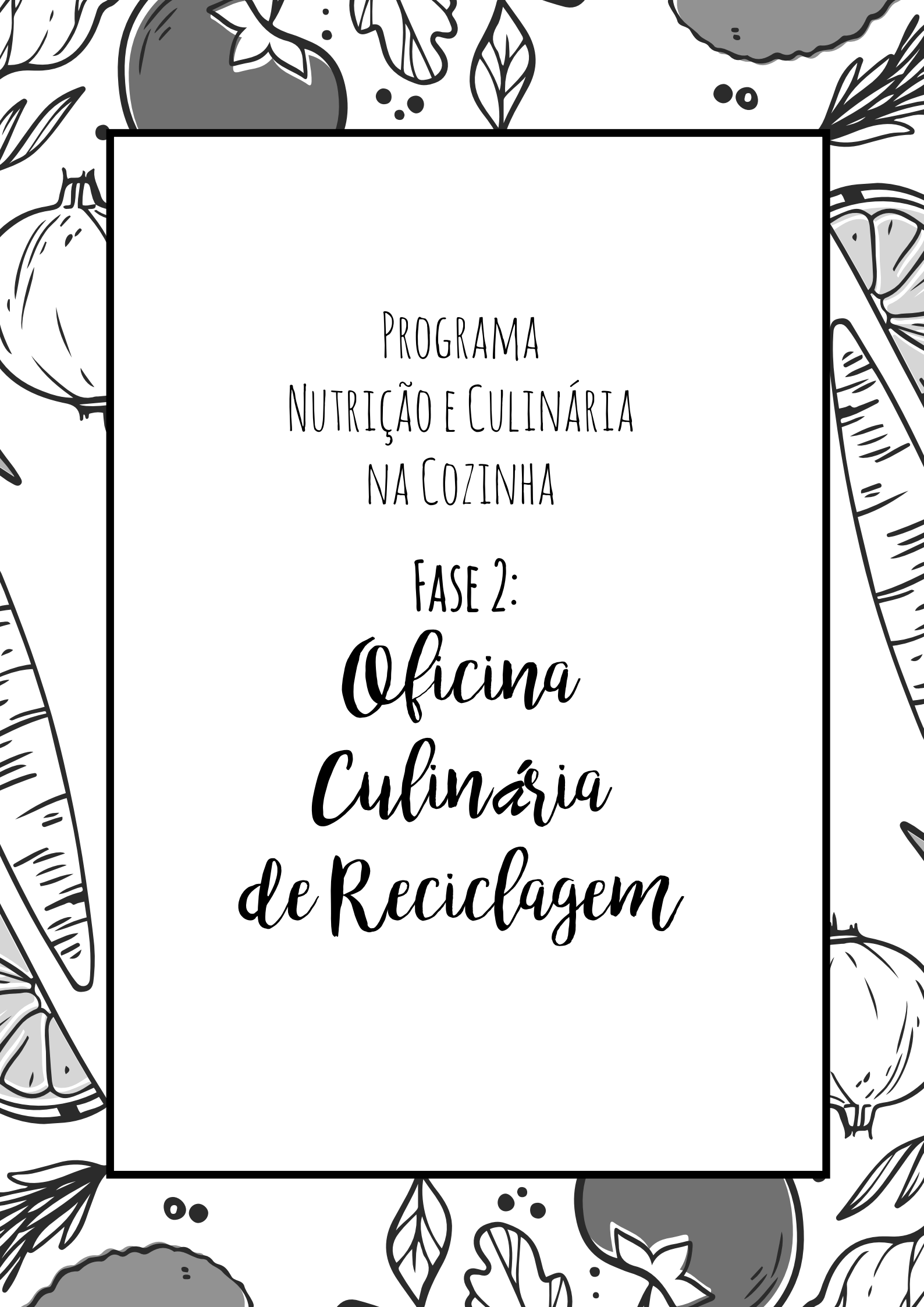
Cor	7	1	
Odor	7	1	
Textura	7	1	
Sabor	3	5	Gosto de farinha (n=4) Falta sal (n=2) Com complemento fica bom (n=4)
Observações: Retestar. - Adicionar mais sal. - Adicionar fermento químico em pó. - Deixar cozinhar mais tempo em fogo baixo. - Servir imediatamente.			

Nome da preparação: Patê de sementes de girassol			
Avaliação de Adequação da Preparação (n = 8)			
Características Sensoriais	Adequada	Inadequada	Observações
Aparência	8	-	
Cor	8	-	
Odor	8	-	
Textura	8	-	
Sabor	8	-	Muito saboroso (n = 1); Maravilhoso (n = 4)
Observações: Receita aprovada.			

Nome da preparação: Bolo de cenoura, laranja e gengibre			
Avaliação de Adequação da Preparação (n = 8)			
Características Sensoriais	Adequada	Inadequada	Observações
Aparência	8	-	
Cor	8	-	
Odor	8	-	
Textura	8	-	

Sabor	6	2	Pouco gosto de cenoura (n=3); Gosto de laranja predominante (n=2); Gengibre bom (n=1); Aumentar gengibre (n=1); Muito bom (n = 2)
Observações: Receita aprovada. - Alterar o nome de “Bolo de cenoura, laranja e gengibre” para “Bolo integral de cenoura, laranja e gengibre”			

APÊNDICE D - APOSTILA DE RECEITAS CULINÁRIAS DA OFICINA DE
RECICLAGEM DOS CONHECIMENTOS CULINÁRIOS

A decorative border surrounds the central text box, featuring stylized line drawings of various fruits and leaves. On the left, there is a whole pomegranate and a slice of citrus. On the right, a banana and another slice of citrus are visible. The top and bottom edges are adorned with various leaves and small circular motifs.

PROGRAMA
NUTRIÇÃO E CULINÁRIA
NA COZINHA

FASE 2:
*Oficina
Culinária
de Reciclagem*

Torta Integral de Vegetais

Ingredientes

- 3 Unidades de **Ovos de Galinha** (150 g)
- 2 Xícaras de chá de **Leite de Vaca Integral** (480 ml)
- 1/2 Xícara de chá de **Óleo Vegetal** (120 ml)
- 1/2 Colher de chá de **Sal** (2 g)
- 1 Colher de sopa de **Orégano seco** (3 g)
- 1 Colher de sopa de **Queijo Ralado** (15 g) - Opcional
- 1 1/2 Xícara de chá de **Farinha de Trigo Integral** (195 g)
- 1 Xícara de chá de **Farinha de Aveia** (85 g)
- 1 Colher de sopa de **Fermento Químico em Pó** (12 g)
- 3 Xícaras de **Recheio de Vegetais**
- 1 Colher de sopa de **Semente de Gergelim ou Linhaça** (10 g)

Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno a 200 ° C. 2. Coloque os ovos, o leite, o óleo, o sal, o orégano e o queijo no liquidificador e bata até ficar homogêneo. 3. Adicione a farinha de trigo integral, a farinha de aveia e bata rapidamente no liquidificador. 4. Acrescente o fermento incorporando-o à massa. 5. Despeje metade da massa em uma assadeira de vidro untada, espalhe o recheio e a com o restante da massa e salpique queijo ralado ou sementes de gergelim ou linhaça por cima. 6. Leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar por cima. Insira um palito no centro da torta, se este sair seco, a torta está pronta! 7. Espere amornar e sirva.

Dicas: Você pode variar os recheios com aquilo que tiver em casa, como: carne moída, frango desfiado, sardinha, espinafre, brócolis, palmito ou a mistura de diferentes vegetais. Você pode acrescentar sementes na massa ou salpicar por cima também. Use sua criatividade!

Utensílios e Equipamentos: Liquidificador, xícara de chá, colher de sopa, colher de chá, assadeira, forno.

Tempo de Pré-Preparo: 5 minutos | **Tempo de Preparo:** 50 minutos
Rendimento: 12 porções de 85 g | **Porção:** 1 fatia

Recheio de Vegetais

Ingredientes

- 3 Xícaras de chá de **Brócolis Chinês** (200 g)
- 1 Unidade média de **Cebola Branca** (120 g)
- 1 Unidade média de **Cenoura** (150 g)
- 10 Unidades de **Vagem** (80 g)
- 1/2 Xícara de chá de **Talos de Espinafre** (50 g)
- 1/2 Xícara de chá de **Folhas de Espinafre** (40 g)
- 2 Dentes de **Alho** (6 g)
- 1/2 Xícara de chá de **Tempero Verde**: cebolinha, salsinha, man-jericão (20 g)
- 2 Colheres de sopa de **Azeite de Oliva** (20 g)
- 1/2 Colher de chá de **Sal** (2 g)
- **Pimenta do Reino em pó** - a gosto
- **Cominho em pó** - a gosto

Modo de Preparo

1. Lave bem os vegetais (brócolis, cenoura, cebola, vagem, espinafre, alho e tempero verde) em água corrente. 2. Descasque a cebola, cenoura, e o alho. Pique todos os vegetais em cubos pequenos e reserve separadamente. 3. Em uma panela, em fogo médio, colocar o azeite, a cebola e o alho. Deixar dourar. 4. Adicionar e refogar a cenoura, a vagem, o sal, a pimenta e o cominho. 5. Acrescentar o brócolis, refogar e deixar em fogo baixo por 2 minutos. 6. Adicione os temperos frescos e, em seguida, retire do fogo e deixe amornar. 7. Caso tenha ficado com muito líquido, coe antes de utilizar como recheio.

Dicas: Você pode variar os temperos e os vegetais (exemplos de temperos e vegetais) conforme preferência e/ou disponibilidade dos alimentos. Você pode servir essa preparação sozinha ou utilizar em outras receitas, como no recheio de tortas e pastéis.

Utensílios e Equipamentos: Panela, colher de sopa, colher de chá, xícara de chá, faca de cozinha, tábua de corte.

Tempo de Pré-Preparo: 10 minutos. | **Tempo de Preparo:** 10 minutos.

Rendimento: Recheio para 1 torta | **Porção:** 3 xícaras de chá

Não Rápido de Frigideira

Ingredientes

- 4 Colheres de sopa de Farinha de Trigo Integral (35 g)
- 1/2 Colher de chá de Azeite de Oliva (3 g)
- 1/8 Colher de chá de Sal (0,7 g)
- 1 Colher de chá de Semente de Linhaça (3 g) - Opcional
- 2 1/2 Colher de sopa de Água (35 mL)
- 1/4 Colher de chá de Fermento Químico em pó (3 g)

Modo de Preparo

1. Coloque a farinha de trigo integral, o azeite, o sal e as sementes em um recipiente. 2. Adicione a água aos poucos e mexa até ficar uma massa mole fácil de espalhar. 3. Adicione o fermento e mexa a massa novamente. 4. Aqueça uma frigideira antiaderente ou frigideira untada com óleo ou manteiga. 5. Espalhe a massa na frigideira (em fogo baixo), esperar dourar e, com o auxílio de uma espátula, e para dourar o outro lado. 6. Recheie de acordo com sua preferência. 7. Sirva imediatamente.

Dicas: Você pode adicionar outras farinhas, como farinha de aveia e farinha de linhaça. Você também pode substituir a semente de linhaça por chia ou gergelim. Varie os recheios entre doce e salgado conforme sua preferência. Use sua criatividade!

Utensílios e Equipamentos: Recipiente pequeno, colher de sopa, colher de chá, espátula, frigideira, fogão.

Tempo de Pré-Preparo: 10 minutos. | **Tempo de Preparo:** 10 minutos.

Rendimento: Recheio para 1 torta | **Porção:** 3 xícaras de chá

Patê de Sementes de Girassol

Ingredientes

- 1/2 Unidade pequena de **Cebola Branca** (80 g)
- 1/2 Xicara de chá de **Talos** - espinafre, salsinha, alho-poró (70 g)
- 1 Dente de **Alho** (3 g)
- 1 Colher de sopa de **Azeite de Oliva** (10 g)
- 1 Xicara de chá de **Sementes de Girassol** (100 g)
- 1/2 Xicara de chá de **Água** (120 mL)
- Suco de **1 limão** (40 mL)
- 1/2 Colher de chá de **Sal** (2 g)
- **Pimenta do Reino** em pó - a gosto

Modo de Preparo

1. Lave os vegetais. 2. Descasque e pique a cebola, o alho e os talos em cubos pequenos, reserve. 3. Em uma frigideira aqueça o azeite de oliva, adicione a cebola e deixe dourar levemente. 4. Acrescente o alho e os talos, e refogue até ficar levemente dourado. Reserve. 5. Coloque as sementes de girassol e a água em um liquidificador. Bata até formar um creme homogêneo. 6. Adicione o refogado e o restante dos ingredientes e bata novamente. 7. Sirva frio.

Dicas: Com a base de sementes de girassol e água você pode adicionar ingredientes diferentes. **Sugestões:** tomate seco, manjerição, azeitona, alho com salsinha, entre outros. Use sua criatividade!

Utensílios e Equipamentos: Xicara de chá, colher de sopa, colher de chá, liquidificador ou processador, faca de cozinha, recipiente, frigideira

Tempo de Pré-Preparo: 10 minutos. | **Tempo de Preparo:** 10 minutos.

Rendimento: 25 porções (400 g) | **Porção:** 1 colher de sopa

Bolinho de Frango

Ingredientes

- 1 Pacote de **Frango Moído** (500 g)
- 1 Colher de chá de **Sal** (6 g)
- 2 Dentes de **Alho** (6 g)
- Suco de 1 **Limão** (40 mL)
- 1/2 Colher de chá de **Pimenta do Reino Moída** (1 g)
- 1/4 Colher de chá de **Açafrão da Terra** (1 g)
- 1/2 Colher de chá de **Orégano Seco** (2 g)
- 1 Unidade pequena de **Cebola Branca** ralada (70 g)
- 1 Unidade de **Ovo de Galinha** (60 g)
- 2 Xícaras de chá de **Farinha de Trigo Integral ou Farinha de Aveia** (200g)

Modo de Preparo

1. Descongele o frango em refrigeração, por cerca de 12 horas. 2. Em um recipiente, adicione o frango, o sal, o alho, o limão, a pimenta ou páprica, o açafrão e o orégano. 3. Deixe marinar por cerca de 20 minutos em refrigeração. 4. Preaqueça o forno a 200° C. 5. Junte a cebola, o ovo e, aos poucos, vá adicionando a farinha, misture com as mãos ou com o auxílio de uma colher até ficar homogêneo. A massa deve desgrudar das mãos levemente, mas não ficar seca. Se necessário, colocar mais farinha até alcançar o ponto da massa. 6. Modele as almôndegas e coloque em uma assadeira untada. 7. Assar no forno preaquecido a 200°C por 30 minutos. 8. Sirva quente.

Dicas: Pode ser congelado após assado. Você pode variar o sabor adicionando diferentes temperos (páprica doce ou picante, cominho, manjerição, curry...), e trocando a farinha de trigo integral por farinha de aveia. Use sua criatividade!

Utensílios e Equipamentos: Xícara de chá, colher de sopa, colher de chá, recipiente, assadeira, forno.

Tempo de Pré-Preparo: 25 minutos. | **Tempo de Preparo:** 30 minutos.

Rendimento: 20 porções (700 g) | **Porção:** 1 unidade de 35 g

Massa de Pastel de Forno Integral

Ingredientes

- 1 Xícara de chá de **Farinha de Trigo Integral** (130 g)
- 1 Xícara de chá de **Farinha de Aveia** (85 g)
- 4 Colheres de sopa de **Azeite de Oliva** (60 mL)
- 1/2 Colher de chá de **Sal** (2 g)
- 1/2 Xícara de chá de **Água** (120 mL)
- 1 Unidade de **Ovo de Galinha** (50 g)

Modo de Preparo

1. Em um recipiente coloque as farinhas, o azeite e o sal. Misture com auxílio de uma colher. 2. Acrescente a água aos poucos, até ficar homogêneo e a massa ficar maleável/flexível. 3. Deixe a massa descansar por 15 minutos em temperatura ambiente. 4. Abra a massa com o rolo em uma superfície enfarinhada. Cortar em círculos com o auxílio de um cortador ou utensílio redondo/circular. 5. Coloque o recheio de sua preferência em metade do círculo da massa e feche com auxílio de um garfo. 6. Bata o ovo, e pincele sobre os pastéis. 7. Leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

Dicas: Você pode adicionar sementes como linhaça, chia e gergelim na massa ou salpicar por cima. Varie os recheios entre doce e salgado conforme sua preferência. Use sua criatividade!

Utensílios e Equipamentos: Xícara de chá, colher de sopa, colher de chá, garfo, recipiente, forma de alumínio, rolo para abrir massa, pincel para alimentos, molde para corte de massa redondo, forno elétrico

Tempo de Preparo: 60 minutos.

Rendimento: 10 porções | **Porção:** 1 unidade

Recheios:

- Carne Moída
- Abóbora e Alho-Poró

Recheio de Carne Moída

Ingredientes

- 1 Unidade média de **Cebola Branca** (120 g)
- 2 Dentes de **Alho** (6 g)
- 1 Colher de sopa de **Cebolinha fresca** (6 g)
- 2 Undiades médias de **Tomate** (120 g)
- 1 Colher de sopa de **Salsinha** fresca (4 g)
- 1 Colher de sopa de **Manjeriçã** fresco (4 g)
- 2 Colheres de sopa de **Azeite de Oliva** (30 mL)
- 3 Xícaras de chá de **Carne Moída** (músculo) (300 g)
- 3/4 Colher de chá de **Sal** (4 g)
- 1/4 Colher de chá de **Colorau ou Páprica Doce** (3 g)
- 1/4 Colher de chá de **Pimenta do Reino** moída
- 1/8 Colher de chá de **Cominho em Grãos** moído (2 g)
- 1/2 Colher de chá de **Orégano** Seco (1 g)

Modo de Preparo

1. Lave bem os vegetais. Descasque a cebola e o alho. 2. Pique a cebola, o alho e o tomate e cubos pequenos, a cebolinha, a salsinha e o manjeriçã em fatias. Reserve-os separadamente. 3. Em uma panela, em fogo médio, dourar a cebola e o alho no azeite. 4. Adicione a carne, o sal, o colorau, a pimenta, o cominho, e o orégano. Misture bem, e espere a carne cozinhar. 5. Adicione o tomate, misture até ele cozinhar. 6. Deixe em fogo baixo sem tampa, até reduzir o molho (se necessário). 7. Retire do fogo, adicione a salsinha e o manjeriçã. 8. Deixe esfriar para rechear a massa.

Dicas: Você pode variar os temperos da carne conforme sua preferência (páprica doce, páprica picante, curry...). Esse recheio pode ser utilizado em diferentes preparações, como no recheio de tortas e pastéis.

Utensílios e Equipamentos: Panela, colher de sopa, colher de chá, xícara de chá, faca de cozinha, tábua de corte.

Tempo de Pré-Preparo: 15 minutos. | **Tempo de Preparo:** 15 minutos.

Rendimento: Recheio para 10 pastéis | **Porção:** 1 unidade

Recheio de Abóbora e Alho-poró

Ingredientes

- 1/2 Unidade de **Abóbora Cabotiá** (530 g)
- 1/2 Unidade pequena de **Cebola Branca** (50 g)
- 1 Unidade de **Alho-Poró** (100 g)
- 1/4 de Xícara de chá de **Salsinha** fresca (5 g)
- 1/4 de Xícara de chá de **Cebolinha** fresca (15 g)
- 2 Colheres de sopa de **Azeite de Oliva** (30 mL)
- 2/3 Colher de chá de **Sal** (2 g)
- 1/8 de Colher de chá de **Pimenta do reino** moída
- 1/8 de Colher de chá de **Noz moscada** ralada

Modo de Preparo

1. Lave os vegetais em água corrente. 2. Descasque e pique a abóbora em pedaços médios. Transfira para um recipiente de vidro e envolva com plástico-filme. 3. Cozinhe a abóbora no micro-ondas por cerca de 10 minutos em potência máxima. Com cuidado, retire do micro-ondas e reserve. 4. Descasque a cebola e pique em cubos pequenos. 5. Descarte as partes secas das folhas do alho-poró. Pique o alho-poró, a salsinha e a cebolinha em fatias. Reserve-os separadamente. 6. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva. refogue a cebola até estar levemente dourada, adicione o alho-poró e mexa por cerca de 1 minuto. 7. Desligue o fogo, adicione a salsinha e a cebolinha, e misture. 8. Adicione o refogado no recipiente com a abóbora, e acrescente a pimenta e a noz-moscada. 10. Mexa com cuidado para a abóbora não virar purê. 11. Espere esfriar para rechear os pastéis.

Dicas: Você pode variar os temperos conforme sua preferência. Você pode servir essa preparação sozinha ou utilizar no recheio de tortas e pastéis.

Utensílios e Equipamentos: Frigideira, colher de sopa, colher de chá, faca, recipiente de vidro, tábua de corte, xícara de chá, plástico-filme, micro-ondas

Tempo de Pré-Preparo: 5 minutos. | **Tempo de Preparo:** 20 minutos.

Rendimento: Recheio para 10 pastéis | **Porção:** 1 unidade

Cookies de Chocolate e Coco

Ingredientes

- 1/2 Xícara de **Manteiga sem Sal** (100 g)
- 1/2 Xícara de chá de **Açúcar Mascavo** (80 g)
- 1 Unidade de **Ovo de Galinha** (50 g)
- 1 Xícara de chá de **Farinha de Aveia** (85 g)
- 3/4 Xícara de **Aveia em Floco Grossos** (75g)
- 1/2 Xícara de chá de **Coco seco** ralado (50 g)
- 3 Colheres de chá de **Cacau em pó** (6 g)
- 1 pitada de **Sal**
- 1 Colher de chá de **Fermento Químico** em pó (5 g)

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture a manteiga com o açúcar com auxílio de um fouet ou colher até ficar uma mistura bem esbranquiçada. Adicione o ovo e mexa. 2. Adicione a farinha de aveia, a aveia em flocos, o coco ralado, o cacau em pó, a pitada de sal e misture bem. Por último, adicione o fermento e mexa delicadamente. 3. Deixe na geladeira por 15 minutos. 4. Enquanto isso, preaqueça o forno em 180°C e unte a forma com óleo ou manteiga. 5. Retire a massa da geladeira, e modele os cookies em formato redondo, em porções pequenas (cerca de 1 colher de sopa cheia). 6. Disponha os cookies na forma com uma distância de, pelo menos, 3 cm entre eles, para que não grudem. Faça uma pequena pressão em cima dele com o dedo, para ficar achatado. 7. Asse em forno a 180° por cerca de 15 a 20 minutos. 8. Aguarde esfriar e sirva.

Dicas: Você pode substituir o coco seco por outro ingrediente de sua preferência. Sugestão: castanhas, amêndoas ou amendoim, e frutas secas. Você pode adicionar sementes como chia, linhaça e gergelim na massa também. Use sua criatividade!

Utensílios e Equipamentos: Recipiente, fouet ou colher, xícara de chá, colher de chá, assadeira, forno.

Tempo de Preparo: 60 minutos.

Rendimento: 15 unidades de 25 g | **Porção:** 1 unidade

Bolo Integral de Laranja, cenoura e gengibre

Ingredientes

- 2 Unidades médias de Cenoura (250 g)
- 1/2 Colher de sopa de Gengibre (7 g)
- 1/2 Xícara de chá de Óleo Vegetal (120 mL)
- 1 Xícara de chá de Açúcar Mascavo (130 g)
- 4 Unidades de Ovos de Galinha (200 g)
- 1/2 Colher de chá de Sal (1,25 g)
- 1 Xícara de chá de Farinha de Aveia (85 g)
- 1 Xícara de chá de Farinha de Trigo Integral (130 g)
- 1 Colher de sopa de Fermento Químico em pó (12 g)
- Suco de 1 unidade de Laranja Bahia ou Pera (180 g)

Modo de Preparo

1. Preaqueça o forno à 180°C. 2. Lave a cenoura e o gengibre em água corrente. Descasque e pique a cenoura e o gengibre. 3. Bata no liquidificador a cenoura, o óleo, os ovos, o gengibre e o sal até formar uma mistura homogênea. 4. Coloque as farinhas em um recipiente, e junte a mistura do liquidificador. Mexa até ficar homogêneo. Adicione o fermento e misture com cuidado, incorporando-o à massa. 5. Coloque em uma forma untada com manteiga ou óleo e enfarinhada. 6. Asse a 180° C por cerca de 45 minutos. 7. Esprema o suco da laranja e reserve. 8. Com o bolo ainda quente, fazer furinhos com o auxílio de um grafo e despejar o suco de laranja sobre ele. 9. Aguarde esfriar e sirva.

Dicas: Você pode fracionar o bolo e congelar em porções individuais, para consumir conforme sua necessidade. Você também pode fazer o bolo em formas individuais, do tipo cupcake.

Utensílios e Equipamentos: Liquidificador, xícara de chá, colher de sopa, colher de chá, faca, forma retangular pequena, forno elétrico

Tempo de Pré-Preparo: 5 minutos | **Tempo de Preparo:** 60 minutos

Rendimento: 12 porções | **Porção:** 1 fatia média

Bolinho de Banana de Micro-ondas

Ingredientes

- 2 Unidades de **Banana Branca** madura (120 g)
- 1 Unidade de **Ovo de Galinha** (60 g)
- 1 Colher de chá de **Manteiga sem Sal** (5 g)
- 2 Colheres de sopa de **Farinha de Aveia** (12 g)
- 1 Colher de sopa de **Farinha de Amendoim** (10 g)
- 1/2 Colher de chá de **Açúcar Mascavo** (2 g)
- 1/2 Colher de chá de **Fermento Químico** em Pó (3 g)
- 1/8 Colher de chá de **Canela em Pó**

Modo de Preparo

1. Descasque uma das bananas, aqueça no micro-ondas por 1 minuto e amasse com auxílio de um garfo. 2. Descasque e pique a outra banana em pequenos cubos. Reserve. 3. Em uma caneca grande misture bem o ovo, a banana amassada, a manteiga, as farinhas e o açúcar. 4. Adicione a canela, a banana em cubos e incorpore o fermento à massa. 5. Leve ao micro-ondas por cerca de 3 minutos na potência máxima. 6. Sirva imediatamente.

Dicas: Você pode utilizar outras farinhas, ou usar apenas farinha de aveia, se preferir. Quanto mais madura a banana estiver, mais docinho o bolo irá ficar, talvez você nem precise adicionar o açúcar. Você pode adicionar outros ingredientes de sua preferência na massa, como canela em pó, cacau em pó, chocolate amargo picado, coco ralado, frutas picadas, sementes e oleaginosas, ou utilizar como cobertura como canela em pó e pasta de amendoim. Use sua criatividade!

Utensílios e Equipamentos: Micro-ondas, caneca, garfo, colher de chá, colher de sopa.

Tempo de Pré-Preparo: 5 minutos | **Tempo de Preparo:** 5 minutos

Rendimento: 1 bolinho grande (200 g) | **Porção:** 1 unidade

Panqueca de Banana

Ingredientes

- 1 Unidade de **Banana branca** madura (60 g)
- 1 Unidade de **Ovo de Galinha** (60 g)
- 2 Colheres de sopa de **Farinha de Aveia** (12 g)
- 1/4 Colher de chá de **Fermento Químico** em Pó
- 1/8 de Colher de chá de **Canela em Pó**
- Óleo vegetal para untar

Modo de Preparo

1. Descascar e amassar a banana. Adicionar o ovo, a farinha de aveia, a canela e misturar bem. 2. Acrescentar o fermento incorporando a massa. 3. Colocar a mistura em um frigideira untada com óleo em fogo baixo. 4. Quando perceber que as bordas da panqueca estão se soltando da frigideira, passe a espátula por baixo da panqueca e vire delicadamente. 5. Utilize o acompanhamento de sua preferência e sirva.

Dicas: Você pode variar o sabor da panqueca adicionando cacau em pó, geleia, pasta ou farinha de amendoim na massa ou como cobertura. Você pode adicionar sementes como chia e linhaça na massa também.

Utensílios e Equipamentos: Recipiente pequeno, colher de chá, colher de sopa, garfo, frigideira, espátula.

Tempo de Pré-Preparo: 5 minutos | **Tempo de Preparo:** 5 minutos

Rendimento: 1 Panqueca (120 g) | **Porção:** 1 unidade

Anotações

Prazo de Validade e Armazenamento

Armazenamento em Congelador

De -6 a -10° C | Até 20 dias

Armazenamento em Freezer

Abaixo de -18° C | Até 90 dias

Armazenamento em Refrigeração

- Alimentos pós-cozção: até 72 horas
- Hortifrutícolas higienizadas e fracionada ou descascada, sucos e polpas: até 72 horas

Procure armazenar em recipientes que possuam tampa, de preferência, de vidro. O plástico, quando aquecido, libera componentes tóxicos ao organismo!

Ao descongelar, mantenha em refrigeração ou descongele em aquecimento por micro-ondas. Evite descongelar em temperatura ambiente.

Não recongele alimentos, pois isso pode aumentar o risco de contaminação alimentar

ABERC – Associação Brasileira das Empresas de Refeições Coletivas. Manual ABERC de Práticas de Elaboração e Serviço de Refeições para Coletividade. 11 ed. São Paulo: ABERC, 2015.



UNIVERSIDADE FEDERAL
DE SANTA CATARINA

Universidade Federal de Santa Catarina
Centro de Ciências da Saúde
Graduação em Nutrição

Graduandas

Larissa Althoff Vidal
lariavidal@gmail.com

Luana Petry
luanapetry17@gmail.com

Orientadora

Profa. Dra. Greyce Luci Bernardo
greycebernardo@gmail.com