



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

Gabriela Herttal Bianchini

**Impacto de oficinas culinárias nas habilidades culinárias de indivíduos  
participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos**

Florianópolis  
2020

Gabriela Herttal Bianchini

**Impacto de oficinas culinárias nas habilidades culinárias de indivíduos  
participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos**

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 a obtenção do grau em Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Greyce Luci Bernardo, Dr<sup>a</sup>.

Colaboradores: Prof<sup>a</sup> Suellen Secchi Martinelli, Dr<sup>a</sup> e Prof<sup>a</sup> Rayza Dal Molin Cortese, Dr<sup>a</sup>.

Florianópolis

2020

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, quero agradecer imensamente aos meus pais, Cláudio e Margarete, por todo apoio, tanto afetivo quanto financeiro, amor, carinho e puxões de orelha que me permitiram completar mais uma etapa em minha vida. Obrigada por estarem sempre juntos comigo e por me apoiarem quando decidi mudar de curso.

Ao meu namorado Cacá, por todo suporte, incentivo, caronas para a UFSC/cursos/congressos, paciência, companheirismo e amor. Só posso torcer para que venham mais anos de aprendizados e companheirismo juntos.

À minha família, por sempre estar presente e compartilhar das minhas conquistas.

Às minhas orientadoras, Greyce Bernardo, Suellen Martinelli e Rayza Cortese, por todas as sugestões, construções, oportunidades, tempo disponibilizado e momentos compartilhados. Obrigada por fazerem de um bicho de 7 cabeças (TCC) um período leve e agradável!

À banca deste TCC, professora Ana Paula Gines Geraldo e Anice Milbratz de Camargo, pela disponibilidade e contribuições ao TCC.

À professora parceira deste TCC, Daniela Hauschild, pelo auxílio, contribuições e tempo disponibilizado.

Às meninas participantes do projeto de extensão que deu origem ao TCC, Brisa, Juliana, Luiza, Rafaela e Wanessa, que auxiliaram na construção das oficinas culinárias e estiveram presentes durante os encontros como facilitadoras.

Aos demais professores, por todo aprendizado, paciência, oportunidade e dedicação. Continuem com este brilho nos olhos e não desistam de lutar pelo ensino público de qualidade!

Às minhas amigas e futuras colegas de profissão, Julia Barros, Juliana Nicolodi, Larissa Schlösser e Letícia Brighente, que estiveram comigo desde o primeiro semestre da graduação e compartilharam de momentos alegres, estressantes e de vitórias, bem como de momentos ruins. Também quero agradecer à Pricila Pinheiro e Luísa Bittencourt, por terem estado tão presentes neste último ano. Obrigada a todas pela parceria de todos os dias, desejo a vocês todo sucesso do mundo, vocês são sensacionais! Espero poder compartilhar de mais momentos maravilhosos ao lado de vocês!

Aos meus colegas de turma, que tornaram a graduação mais leve e divertida.

A todos os demais amigos (da Escola Vida Nova, do Alpha, do Energia, do curso de Arquitetura e de outros encontros da vida), obrigada pelos momentos vividos, por todo apoio, risadas, conversas e comilanças! Espero ainda passar muito mais momentos com vocês.

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Bianchini, Gabriela Herttal  
Impacto de oficinas culinárias nas habilidades  
culinárias de indivíduos participantes de rede alternativa  
de comercialização de alimentos orgânicos / Gabriela Herttal  
Bianchini ; orientadora, Greyce Luci Bernardo, 2020.  
153 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências  
da Saúde, Graduação em Nutrição, Florianópolis, 2020.

Inclui referências.

1. Nutrição. 2. Intervenção. 3. Habilidades culinárias.  
4. Alimentos orgânicos. 5. Agricultura sustentável. I.  
Bernardo, Greyce Luci. II. Universidade Federal de Santa  
Catarina. Graduação em Nutrição. III. Título.

## DECLARAÇÃO DE ANUÊNCIA DO ORIENTADOR

Eu, Greyce Luci Bernardo, professora do Curso de Nutrição, lotado no Departamento de Nutrição, da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), declaro anuência com a versão final do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da aluna Gabriela Herttal Bianchini, submetida ao Repositório Institucional da UFSC.

Florianópolis, 11 de dezembro de 2020.



Documento assinado digitalmente

Greyce Luci Bernardo

Data: 07/12/2020 12:09:50-0300

CPF: 050.489.049-70

---

Prof<sup>a</sup>. Dra. Greyce Luci Bernardo

Orientador(a) do TCC

## RESUMO

O incentivo à compra e ao consumo de alimentos orgânicos por meio de redes alimentares alternativas e o desenvolvimento de habilidades culinárias têm sido apontados como promotores da sustentabilidade do sistema alimentar, além de contribuírem para a melhoria da qualidade alimentar dos indivíduos. O presente estudo teve como objetivo analisar o impacto de intervenção culinária nas habilidades culinárias de indivíduos participantes de uma rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos. Para isso, o estudo dividiu-se em duas etapas. Na primeira etapa, quantitativa, realizou-se um estudo de intervenção, do tipo antes e depois, por meio de oficinas culinárias práticas com participantes das Células de Consumidores Responsáveis (CCR) no município de Florianópolis, Santa Catarina. Aplicou-se um questionário validado *online* para avaliar as habilidades culinárias dos participantes antes e após a intervenção. O questionário incluiu questões sobre características sociodemográficas dos participantes e oito escalas de avaliação das habilidades culinárias e alimentação saudável. Para a intervenção foram realizadas três oficinas culinárias práticas, com duração de quatro horas cada, totalizando 12 horas de intervenção. Os dados do questionário foram analisados por meio de estatística inferencial com aplicação do teste T pareado (para dados simétricos) ou teste de Wilcoxon (para assimétricos) para comparação dos escores das escalas analisadas. Na segunda etapa, qualitativa, realizou-se entrevista *online* com os participantes da intervenção para avaliar o impacto da intervenção cinco meses após o fim das oficinas culinárias. As entrevistas foram transcritas e realizou-se análise temática. No total, 20 indivíduos concluíram a intervenção. A média de idade dos participantes era de 40,9 anos, a maioria era mulher (n=13), possuía pós-graduação completa e renda familiar acima de sete salários mínimos. Observou-se aumento estatisticamente significativo em duas das oito escalas analisadas, sendo elas, autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas (p=0.002) e conhecimento sobre termos e técnicas culinárias (p=0.028). Os resultados qualitativos corroboraram com os resultados quantitativos, sugerindo impacto positivo da intervenção cinco meses após o fim da intervenção, haja vista os subtemas encontrados, sendo eles: relação social e simbólica com a comida, novas técnicas e conhecimentos culinários, menos desperdício e mais aproveitamento, novas opções de receitas culinárias e de alimentos, aumento da confiança culinária, e mudança no preparo e no consumo de refeições em casa. Os resultados sugerem que a intervenção culinária realizada gerou mudanças positivas nas habilidades culinárias e alimentação saudável dos participantes. Ainda, os achados podem auxiliar políticas públicas de saúde a promover e desenvolver hábitos alimentares saudáveis e a sustentabilidade do sistema alimentar.

**Palavras-chave:** Intervenção. Habilidades Culinárias. Alimentos orgânicos. Agricultura sustentável.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
1.1 OBJETIVOS.....	13
1.1.1 Objetivo geral .....	13
1.1.2 Objetivos específicos .....	13
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>14</b>
2.1 SISTEMA ALIMENTAR E ALIMENTAÇÃO CONTEMPORÂNEA.....	15
2.1.1 Modificações da alimentação e a relação com a saúde populacional e o meio ambiente.....	15
2.1.2 Redes alimentares alternativas .....	18
2.1.3 Padrão alimentar de consumidores de alimentos orgânicos .....	20
2.2 ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL E HABILIDADES CULINÁRIAS	23
2.2.1 Definição de habilidades culinárias .....	24
2.2.2 Intervenções culinárias.....	26
<b>3 MÉTODO.....</b>	<b>28</b>
3.1 INSERÇÃO DO ESTUDO .....	28
3.2 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO.....	28
3.3 PARTE 1: DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS CULINÁRIAS PARA APLICAÇÃO EM INTERVENÇÃO CULINÁRIA .....	29
3.3.1 Desenvolvimento de receitas culinárias para aplicação em oficinas culinárias com indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos .....	29
3.3.2 Teste e avaliação de adequação das receitas culinárias .....	30
3.4 PARTE 2: REALIZAÇÃO DE OFICINAS CULINÁRIAS COM INDIVÍDUOS PARTICIPANTES DE REDE ALTERNATIVA DE COMERCIALIZAÇÃO DE ALIMENTOS ORGÂNICOS .....	31
3.4.1 População do estudo.....	31
3.4.2 Recrutamento.....	31
3.4.3 Realização da intervenção .....	32



3.4.4 Planejamento e elaboração do material didático utilizado durante a intervenção.....	33
3.4.5 Instrumentos e técnicas de coleta de dados .....	33
3.4.5.1. Etapa quantitativa .....	33
3.4.5.2. Etapa qualitativa.....	34
3.4.6 Tratamento e análise dos dados .....	34
3.4.6.1 Dados quantitativos.....	34
3.4.6.2 Dados qualitativos .....	35
3.4.7 Procedimentos éticos da pesquisa.....	36
<b>4 RESULTADOS.....</b>	<b>37</b>
4.1 ARTIGO ORIGINAL .....	37
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>63</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>77</b>
ANEXO A – FORMULÁRIO DE ADEQUAÇÃO DAS RECEITAS CULINÁRIAS TESTADAS PARA APLICAÇÃO NAS OFICINAS CULINÁRIAS .....	77
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>78</b>
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE DIFICULDADES ENCONTRADAS PELOS CONSUMIDORES DAS CCR COM OS ALIMENTOS DAS CESTAS ORGÂNICAS .....	78
APÊNDICE B – MATERIAL DIDÁTICO DAS OFICINAS CULINÁRIAS.....	80
APÊNDICE C – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES CULINÁRIAS E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DO PROGRAMA NUTRIÇÃO E CULINÁRIA NA COZINHA (NCC) .....	141
APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO .....	152

## 1 INTRODUÇÃO

Ainda que inicialmente a obesidade fosse uma característica dos países industrializados, nas últimas décadas o aumento da sua prevalência tem sido mais rápido nos países em desenvolvimento (POPKIN; REARDON, 2018). A alta prevalência dessa doença tem como fatores causais as mudanças nos padrões alimentares e a diminuição de exercícios físicos, características do padrão de vida ocidental contemporâneo (TARDIDO; FALCÃO, 2006; BATAL; STEINHOUSE; DELISLE, 2018). Esse padrão de dieta é caracterizado pelo alto consumo de alimentos industrializados, ricos em gordura saturada, açúcar e sal, além de baixos teores de fibras e micronutrientes (MOUBARAC et al., 2017). O elevado consumo de alimentos ultraprocessados tem sido associado à maior incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e ao maior risco de mortalidade por todas as causas (ELIZABETH et al., 2020; PAGLIAI et al., 2020; CHEN et al., 2020).

A tendência da dieta mundial atual, baseada em grande parte na agricultura intensiva, vai de encontro a uma direção sustentável, visto que favorece a emissão de gases, as mudanças climáticas, o maior uso do solo e da água, a perda da biodiversidade, causa danos à saúde e elevados custos econômicos (LANG, 2015). Além disso, exige uma maior distância percorrida pelo alimento do produtor até o consumidor e incentiva alterações nos sistemas locais de cultivo para atender à demanda mundial (CARAHER; COVENEY, 2004).

A crescente oferta e produção de alimentos industrializados nos dias atuais corroborou com a desvalorização do homem do campo posto que o alimento *in natura* se afasta cada vez mais do consumidor e assim segue outros circuitos, visando sua modificação pela indústria, seu aumento do tempo de prateleira, seu empacotamento e seu ganho de espaço nos supermercados (SOUZA et al., 2017). O mercado global de alimentos atualmente é controlado pelos grandes supermercados, os quais influenciam todas as etapas da cadeia produtiva e determinam o que deve ou não ser cultivado (CARAHER; COVENEY, 2004).

Nesta perspectiva de desvalorização do agricultor e do distanciamento de um sistema sustentável, faz-se necessário o incentivo à produção local e familiar com garantia de compra para proporcionar renda ao agricultor e à sua família, possibilitar

sua permanência no campo, incentivar uma produção sustentável e ainda resgatar a cultura local e os padrões alimentares tradicionais (SOUZA et al., 2017).

Nesse contexto, surgem as redes alimentares alternativas, cujos exemplos são as hortas comunitárias, a comunidade que sustenta a agricultura (CSA), os mercados de agricultores (O'KANE, 2016), as feiras de produtores, a entrega de cestas, a venda na propriedade ligada ao agroturismo e a venda institucional para alimentação escolar (DAROLT et al., 2016).

Desde o início, o papel dessas redes é abordar as desigualdades sociais, fornecendo acesso a alimentos nutritivos para todos; auxiliar na relação entre agricultores e consumidores; permitir participação mais ativa da comunidade no sistema alimentar e contribuir para a coesão social; incentivar a satisfação de interações sociais e culturais em torno do alimento; desenvolver responsabilidade social e administração de terras locais; valorizar a biodiversidade e fomentar a economia local (FEENSTRA, 1997; PETERS, 1997; O'KANE, 2016).

O apoio à agricultura orgânica é uma política promissora para fomentar a sustentabilidade do sistema alimentar (GODFRAY et al., 2010). Alimentos locais estão determinando cada vez mais as decisões de compra dos consumidores. Os benefícios desses alimentos percebidos pelos consumidores são semelhantes aos dos alimentos orgânicos, sendo eles: melhor sabor, bem-estar animal, segurança alimentar e menor impacto ambiental (JENSEN et al., 2019).

Para estimular o consumo de alimentos orgânicos, a maneira mais eficaz é combinar a produção e o consumo locais, incentivando o consumo desses alimentos produzidos localmente e na estação adequada (HARA et al., 2013). Os consumidores acreditam que alimentos orgânicos e a produção local complementam-se (HEMPEL; HAMM, 2016), preferindo alimentos orgânicos produzidos localmente do que em outras regiões (DENVER; JENSEN, 2014). Portanto, o mercado de orgânicos deve se adaptar às condições econômicas e sociais da região para atender às necessidades de consumo locais (LEE; FU; CHEN, 2019).

A fim de alterar o padrão alimentar atual e enfrentar os impactos à saúde e ao meio ambiente do sistema alimentar atual, são necessárias ações nos variados setores, desde a produção até a comercialização dos alimentos, que estimulem a mudança de conduta dos indivíduos e da sociedade (BRASIL, 2013). Necessita-se, assim, levar em consideração a origem dos alimentos, buscando conhecer por quem

e como são produzidos (FORNAZIER; BELIK, 2015) e o quanto esses fatores influenciam a biodiversidade, o emprego e comércio locais e a justiça social (COLEY; HOWARD; WINTER, 2009).

Estratégias como intervenções nutricionais, que abordem o retorno à cultura local, os hábitos alimentares (GLIESSMAN, 2001) e as habilidades culinárias parecem ser aspectos-chave para a adoção de padrões alimentares mais sustentáveis (LAIRON, 2012). Estudos mostram que intervenções que utilizam o envolvimento prático no preparo das refeições possivelmente contribuem para uma melhor qualidade nutricional da dieta (WILSON et al., 2017; REICKS; KOCHER; REEDER, 2018; HASAN et al., 2019; TANI; FUJIWARA; KONDO, 2020).

O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), do Ministério da Saúde, traz princípios e recomendações para uma alimentação adequada e saudável, além de possibilitar maior autonomia à população nas escolhas alimentares por facilitar o acesso a conhecimentos de diferentes saberes. O GAPB define habilidades culinárias como todos os processos envolvidos no preparo de uma refeição, sendo eles: seleção, pré-preparo, tempero, cocção, combinação e apresentação dos alimentos (BRASIL, 2014). Já Jomori e colaboradores (2018) trouxeram em um estudo de revisão o conceito de habilidades culinárias como:

a confiança, a atitude e a aplicação de conhecimento individual para executar tarefas culinárias, envolvendo desde o planejamento de cardápios e compras até a preparação de alimentos, sendo eles *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados (JOMORI et al., 2018).

As habilidades culinárias têm sido praticadas cada vez menos, sendo questionado se esse fato é devido à maior acessibilidade a alimentos de conveniência, consequência do mundo globalizado (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013). Em diversos países, inclusive no Brasil, a transmissão de habilidades culinárias entre gerações está perdendo força, o que diminui a autonomia e a confiança no preparo das refeições e torna as preparações com alimentos *in natura* ou minimamente processados cada vez menos comuns (BRASIL, 2014).

Uma classificação dos alimentos, baseada na extensão e na finalidade do processamento industrial utilizado na produção alimentícia, foi proposta em 2010. Monteiro e colaboradores (2010) dividiram os alimentos em três grupos: alimentos não processados ou minimamente processados (grupo 1); ingredientes processados

utilizados como ingredientes de preparações culinárias ou pela indústria de alimentos (grupo 2) e produtos alimentícios ultraprocessados (grupo 3) (MONTEIRO et al., 2010).

Define-se como alimentos *in natura* aqueles obtidos diretamente de animais ou de plantas que não passaram por nenhuma alteração para serem consumidos. Já alimentos minimamente processados são alimentos *in natura* que foram submetidos a mínimas alterações antes de sua compra, como limpeza, remoção de partes não comestíveis, fermentação, secagem e refrigeração. Por isso, esses alimentos demandam mais habilidades para se tornarem uma preparação culinária quando comparados a alimentos prontos para o consumo, como os ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Alguns autores questionam como as habilidades culinárias podem influenciar o comportamento alimentar (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013), enquanto outros sugerem que programas de intervenção culinária podem contribuir para a promoção da alimentação saudável (HERSCH et al., 2014; MURRAY et al., 2015; WILSON et al., 2017, REICKS; KOCHER; REEDER, 2018). Revisões sistemáticas sugerem efeitos positivos das intervenções culinárias com desfechos em saúde, porém os autores apontam como limitações a ampla variação da população de estudo (HASAN et al., 2019), o uso de ferramentas não validadas e os desenhos de estudos pouco rigorosos (REICKS; KOCHER; REEDER, 2018). Ainda, sugerem a necessidade de estudos bem desenhados para preencher as lacunas relacionadas ao tempo de duração ideal dos programas (HERSCH et al. 2014) e aos efeitos da intervenção a longo prazo (HERSCH et al., 2014; REICKS; KOCHER; REEDER, 2018).

Diante deste contexto de mudanças no perfil nutricional e epidemiológico da população, de alterações ambientais devido à urbanização, globalização e industrialização e do distanciamento entre produtores e consumidores de alimentos, bem como das mudanças na confiança e autonomia em cozinhar, verifica-se a necessidade de se aplicar ações no campo da nutrição. Essas ações devem ter a finalidade de melhorar este panorama de saúde da população e reaproximar o indivíduo dos alimentos e da cozinha, buscando promover uma alimentação mais adequada e saudável.

As intervenções culinárias devem abranger grandes mudanças, desde a promoção de uma alimentação saudável e adequada até a conscientização da

população sobre redes alimentares alternativas e a importância do preparo e do consumo de alimentos orgânicos e de produção local. Dessa forma, a proposta do presente estudo foi realizar oficinas culinárias práticas com indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos, os quais compram cestas de alimentos orgânicos de grupos de agricultores familiares, e avaliar o impacto desta intervenção em suas habilidades culinárias.

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo geral

Analisar o impacto de intervenção culinária nas habilidades culinárias de indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos.

### 1.1.2 Objetivos específicos

- Desenvolver e testar receitas culinárias para a intervenção culinária;
- Realizar intervenção culinária com indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos;
- Analisar as habilidades culinárias de indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos antes e após a intervenção;
- Explorar a opinião dos participantes sobre as mudanças na alimentação após a intervenção.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

A fim de buscar referências acerca da temática do presente trabalho foram utilizadas as bases de dados da literatura científica *Scopus*, *Pubmed/Medline*, *Scielo* e *Google Acadêmico*, nos idiomas português e inglês. Livros e sites de órgãos governamentais tanto nacionais quanto internacionais também foram pesquisados.

Para a busca de artigos foram escolhidos descritores em português e em inglês, sendo também realizadas combinações dos termos para a pesquisa. Artigos encontrados a partir das referências dos artigos selecionados também foram inseridos na revisão. O Quadro 1 traz os descritores em português e em inglês empregados nas buscas.

**Quadro 1.** Descritores utilizados na busca de artigos para o desenvolvimento do trabalho.

Língua portuguesa	Língua inglesa
("orgânicos") OR ("alimentos ecológicos") OR ("agricultura orgânica")	("organic food") OR ("ecological food") OR ("green marketing") OR ("food stores") OR ("organic agriculture")
("percepções") OR ("padrão alimentar") OR ("perfil alimentar")	("perceptions") OR ("eating profile") OR ("eating pattern")
("consumo responsável") OR ("redes alimentares alternativas") OR ("circuito curto de comercialização de alimentos") OR ("consumo sustentável")	("emerging market") OR ("alternative food networks") OR ("sustainable consumption")
("habilidades culinárias") OR ("técnicas culinárias") OR ("práticas culinárias")	("cooking skills") OR ("cooking techniques") OR ("cooking practices") OR ("cooking ability") OR ("ability to cook")
("intervenção culinária") OR ("intervenções culinárias") OR ("programa culinário") OR ("programas culinários") OR ("aulas culinárias")	("cooking intervention") OR ("cooking interventions") OR ("cooking program") OR ("cooking programs") OR ("cooking class") OR ("cooking classes")

Alguns unitermos foram agrupados nas seguintes combinações: a) ("orgânicos" OR "alimentos ecológicos" OR "agricultura orgânica") AND ("perfil alimentar" OR "padrão alimentar" AND "percepções"); b) ("intervenção culinária" OR "intervenções culinárias" OR "programa culinário" OR "programas culinários" OR

“aulas culinárias”) AND (“habilidades culinárias” OR “técnicas culinárias” OR “práticas culinárias”).

Para a seleção dos artigos a serem utilizados como referência, primeiramente, foram estudados os títulos e resumos, sem restrição de datas e outros filtros. Após a primeira seleção, os artigos selecionados foram lidos na íntegra a fim de eleger os que possuíam relevância para o tema. Por fim, os escolhidos foram utilizados como referência para o desenvolvimento deste trabalho.

## 2.1 SISTEMA ALIMENTAR E ALIMENTAÇÃO CONTEMPORÂNEA

A alimentação da população brasileira, com as especificidades de cada região, expressa a história e o intercâmbio cultural dos variados povos que colonizaram a nação (BRASIL, 2012a). No entanto, algumas regiões do Brasil vêm perdendo sua identidade cultural alimentar à medida que os hábitos se modificam (BRASIL, 2013; BELIK, 2020). A fim de evitar a transformação de sistemas alimentares locais para um aspecto global, é imprescindível o retorno à dieta, à cultura e à agricultura locais (GLIESSMAN, 2001).

Compreende-se como sistema alimentar o processo que engloba o acesso à terra, à água e aos meios de produção, os meios de processamento, de abastecimento, de comercialização e de distribuição, a seleção e o consumo de alimentos, incluindo práticas alimentares individuais e coletivas, até a geração e a destinação dos resíduos (BRASIL, 2012a). Como parte do sistema alimentar, os sistemas agrícolas englobam produção, processamento, fabricação e distribuição dos alimentos aos consumidores e, diante disso, as escolhas alimentares afetam a demanda pela produção de insumos agrícolas (AUESTAD; FULGONI, 2015).

### 2.1.1 Modificações da alimentação e a relação com a saúde populacional e o meio ambiente

A alteração no padrão alimentar, conhecido atualmente como “dieta ocidental”, é influenciada pela melhoria de acesso e maior variedade de alimentos e se constitui por insumos tradicionais (como arroz e feijão) combinados com alimentos industrializados, caracterizados pelo alto teor de calorias, gordura, sódio e açúcar e baixo teor de micronutrientes. Aliado a isso, a ingestão média pela população brasileira de frutas e hortaliças está aquém da quantidade recomendada pelo GAPB (BRASIL, 2014).



Dados da mais recente Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2017-2018, quando comparada com pesquisa anterior (2002-2003), demonstram um aumento da despesa com alimentação fora de casa de 8,7%. O aumento foi verificado tanto de acordo com a situação do domicílio (rural ou urbana) quanto segundo as Grandes Regiões (Norte, Nordeste, Sudeste, Sul e Centro-Oeste). Porém, quando comparados os dados da pesquisa de 2008-2009 com a mais recente (2017-2018), somente as regiões Sul, Centro-Oeste e Nordeste observaram aumento dos gastos com a alimentação fora de casa (IBGE, 2019). A alimentação fora de casa está associada a refeições de maior densidade energética (CASPI et al., 2012) e é, em grande parte, realizada em restaurantes do tipo *fast food*, os quais estão relacionados com a piora da qualidade da alimentação e o risco de obesidade em crianças (BOWMAN et al., 2003) e adultos (BOWMAN; VINYARD, 2004).

Nas últimas décadas, o Brasil passou por um rápido processo de transição do padrão alimentar e de saúde da população, denominado transição nutricional. Enquanto na década de 1970 o país possuía altas taxas de desnutrição, no ano de 2008, mais da metade da população adulta já se encontrava com excesso de peso. Ao mesmo tempo, houve redução da pobreza, da fome e da escassez de alimentos (BRASIL, 2013). O excesso de peso favorece o desenvolvimento e maior prevalência de doenças, como diabetes, alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares (NG et al., 2014), aumentando o perfil de morbimortalidade da população. Essas doenças, agrupadas como DCNT, são as principais causas de incapacidade e morte nos países (WHO, 2011).

Nos países de média e baixa renda, apesar da crescente frequência das DCNT, problemas de desnutrição antigos, como restrição de crescimento infantil ou deficiências nutricionais em crianças e adultos, ainda persistem. Esses dois contextos antagônicos estão associados à alimentação contemporânea (BATAL; STEINHOUSE; DELISLE, 2018). Em vista disso, as intervenções relacionadas à nutrição necessitam englobar ao mesmo tempo os problemas de desnutrição e supernutrição (BATAL; STEINHOUSE; DELISLE, 2018) e abarcar novas estratégias, tanto a nível nacional quanto local para a redução da morbimortalidade (BRASIL, 2013).

A transição nutricional pode ser consequência da globalização e da urbanização, as quais geraram alterações nos sistemas alimentares mundiais por possibilitarem maior disponibilidade, variedade e comercialização de alimentos e

intensificarem as vendas de alimentos processados e ultraprocessados (BATAL; STEINHOUSE; DELISLE, 2018). Além de gerarem uma alteração nos padrões de vida e nos comportamentos alimentares (CARAHER; COVENEY, 2004; TARDIDO; FALCÃO, 2006), desconectando os consumidores de onde, como e por quem os alimentos são cultivados (O’KANE, 2016).

O mercado global de alimentos é dominado por um pequeno número de companhias que entregam comidas “baratas” aos países do mundo desenvolvido. Porém, isto gera custos aos governos na área da saúde e do meio ambiente (poluição por pesticida e nitrato e mudanças climáticas, por exemplo). Além disso, os supermercados controlam todas as etapas da cadeia de produção de alimentos e determinam o que deve ser cultivado nos países de baixa renda ou em desenvolvimento, a fim de fornecer aos países mais desenvolvidos (CARAHER; COVENEY, 2004).

O aumento da população urbana modifica a interação com o ambiente, levando a um menor consumo de alimentos em casa e transformando o sistema de produção e distribuição de alimentos (MENDEZ; POPKIN, 2004). A urbanização prejudica os pequenos agricultores (LANG, 2004) e os mercados locais favorecendo as cadeias de grandes supermercados e empresas multinacionais de *fast food*. A partir disso, os sistemas agrícolas atuais baseiam-se no uso massivo de agrotóxicos, plantas híbridas e geneticamente modificadas e no processamento de alimentos voltado à uniformidade nos modos de produção de alimentos (KENNEDY; NANTEL; SHETTY, 2004).

Essas características da agricultura intensiva geraram consequências como o uso excessivo de combustíveis fósseis, exploração de recursos naturais e impactos negativos nos ecossistemas, na biodiversidade e na saúde humana e animal (BEKETOV et al., 2013; BLAIR et al., 2015). Em razão do efeito negativo, particularmente a nível do meio ambiente e da saúde, torna-se necessário considerar outros modos de produção mais sustentáveis e eficazes (TILMAN et al., 2002), sendo a agroecologia considerada a melhor base científica, metodológica e tecnológica para uma nova revolução agrária em todo o mundo (ALTIERI, 2009; WEZEL et al., 2009).

### 2.1.2 Redes alimentares alternativas

No século passado, o aumento populacional e a modernização das sociedades geraram mudanças sem precedentes nos ecossistemas, além de aumentar a procura por alimentos, energia e água de qualidade. Portanto, o novo sistema alimentar precisa atender às necessidades nutricionais das futuras gerações, enquanto também deve atentar para a sustentabilidade dos ecossistemas naturais de maneira que seja econômica, social e ambientalmente viável (AUESTAD; FULGONI, 2015).

Um sistema alimentar sustentável é determinante para dietas mais saudáveis e sustentáveis (AUESTAD; FULGONI, 2015). Retornar a um sistema ecológico cultural-ambiental local, baseado em compartilhar o conhecimento alimentar entre gerações, preferir alimentos locais e de acordo com a sazonalidade e fomentar as habilidades culinárias, é considerado peça-chave para proporcionar padrões alimentares mais sustentáveis (ULIJASZEH, 2002).

As redes alimentares alternativas, as quais vão de encontro ao modelo agroalimentar industrial, pautam-se em características como: cooperação social e parcerias entre consumidores e produtores, incentivo a mercados locais com identidade territorial, reconexão entre produção e consumo para sistemas mais sustentáveis e revalorização da circulação de produtos de qualidade diferenciada (DAROLT et al., 2016).

Esse movimento social ainda possibilita a reinserção econômica de agricultores familiares e suas famílias, além de privilegiar os circuitos curtos (CC) de comercialização de alimentos (feiras ou pequenas lojas de produtores, entrega de cestas ou venda direta na propriedade do agricultor) (DAROLT et al., 2016). Pode-se, então, assumir que os CC de comercialização de alimentos estão diretamente relacionados à agricultura familiar (NEGRÃO; GUARNIERI; JUNQUEIRA, 2018) e são benéficos para a reprodução social e econômica dos agricultores familiares (AGUIAR; DELGROSSI; THOME, 2018).

A experiência trazida por essas redes permite que os consumidores se empoderem, contribuindo para transformá-los em cidadãos conscientes de sua alimentação e de suas práticas culinárias (WILKINS, 2005; LEVKOE, 2006). Outras características dos CC de comercialização são: preços mais acessíveis ao consumidor, remuneração mais justa ao produtor, incentivo à produção local e à

transição para sistemas mais sustentáveis, além de redução do impacto ambiental pelo menor uso de embalagens e gasto energético com o transporte. Com relação ao consumo, permitem oportunizar mudanças de hábitos alimentares e a organização e a mobilização de consumidores em campanhas por uma alimentação saudável (contra agrotóxicos e transgênicos, por exemplo) (DAROLT et al., 2016).

Como exemplo, a CSA Brasil (Comunidade que Sustenta a Agricultura), organização sem fins lucrativos, idealiza projetos agrícolas com base na comunidade, em que há garantia de futuro a pequenos empreendimentos agrícolas e aos próprios agricultores e suas famílias. Ela objetiva desenvolver diversidade na produção de alimentos para que as fazendas e seus trabalhadores tenham uma renda equilibrada e sólida, além de terem apoio no processo de transição para uma agricultura ecológica. Portanto, promove uma proximidade entre produtores e consumidores por incentivar o desenvolvimento agrário sustentável e a oferta de alimentos orgânicos direto ao consumidor. Com isso, beneficia a terra, as plantas, os animais e o próprio homem (CSA BRASIL, 2015).

Harmon (2014) em seu artigo sobre Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA) e suas implicações na saúde sugere que há benefícios tanto à saúde individual, por meio de melhorias na alimentação, quanto à saúde da família. Os benefícios às famílias envolvem o aprimoramento de habilidades culinárias e o incentivo de refeições em família. As famílias participantes relataram maior frequência no preparo de refeições em casa com auxílio dos membros da família. A participação das crianças e adolescentes no preparo das refeições pode favorecer sua saúde e seu bem-estar, além de permitir o aprendizado de habilidades culinárias. Porém, um dos desafios relatados pelos membros da CSA é o tempo disponível para preparar os alimentos *in natura* em comparação aos alimentos processados (HARMON, 2014).

Outra estratégia de aproximação entre agricultores e consumidores é o projeto Células de Consumidores Responsáveis (CCR), desenvolvido pelo Laboratório de Comercialização da Agricultura Familiar (LACAF/UFSC) desde 2016. As CCR possibilitam relações de proximidade e corresponsabilidade entre agricultores e consumidores por meio da venda direta de alimentos agroecológicos e orgânicos. O projeto nasceu da necessidade de viabilizar mercados mais justos aos agricultores e de atender à crescente demanda dos consumidores por alimentos mais limpos e saudáveis (UFSC, 2019).

### **2.1.3 Padrão alimentar de consumidores de alimentos orgânicos**

A Federação Internacional de Movimentos de Agricultura Orgânica (IFOAM) define agricultura orgânica como um sistema de produção que sustenta a saúde dos solos, dos ecossistemas e das pessoas. Baseia-se em processos ecológicos, biodiversidade e ciclos adaptados às condições locais, ao invés do uso de insumos com efeitos adversos. A agricultura orgânica combina tradição, inovação e ciência para beneficiar o ambiente compartilhado e promover relacionamentos justos e uma boa qualidade de vida para todos os envolvidos (IFOAM, 2008).

Nos últimos dez anos, a produção e o consumo de alimentos orgânicos aumentaram consideravelmente em todo o mundo, sendo atribuídos ao fato de que a população considera os alimentos orgânicos mais saudáveis (ERGIN; OZSACMACI, 2011; HURTADO-BARROSO et al., 2017), mais frescos e gostosos (ERGIN; OZSACMACI, 2011), ambientalmente amigáveis (ROITNER-SCHOBESBERGER et al., 2008; ERGIN; OZSACMACI, 2011; BAUDRY et al. 2017) e que trazem benefícios à saúde humana (BAUDRY et al., 2017) e ao bem-estar animal (VIJVER; VAN VLIET, 2012).

No Brasil, um estudo com 400 consumidores de Belo Horizonte/MG mostrou que as maiores motivações para o consumo de frutas e hortaliças orgânicas eram: maior teor de nutrientes, sabor mais pronunciado e preocupação com a saúde. Além disto, estes consumidores buscavam hábitos de vida mais saudáveis através de atividades físicas e dietas. O estudo ainda trouxe que os resultados corroboram com evidências científicas, as quais relatam que o consumo de alimentos orgânicos geralmente é motivado pela busca por um estilo de vida mais saudável, incluindo alimentação equilibrada e com menor teor de substâncias tóxicas (ANDRADE; BERTOLDI, 2012).

Apesar da limitação de evidências científicas, o consumo de alimentos orgânicos parece contribuir para a manutenção de um bom estado de saúde e a redução no desenvolvimento de doenças crônicas (HURTADO-BARROSO et al., 2017), como doenças cardiovasculares e neurodegenerativas e certos tipos de câncer (JOHANSSON et al., 2014). Isso pode estar associado à maior quantidade de compostos bioativos, como polifenóis, carotenoides e vitamina C, e de ácidos graxos poli-insaturados n-3 e menor conteúdo de substâncias prejudiciais utilizadas nos produtos agrícolas convencionais (HURTADO-BARROSO et al., 2017).

Uma revisão sistemática com metanálise baseada em 343 publicações investigou as diferenças de composição entre culturas orgânicas e convencionais. Como resultados, foi verificada maior atividade antioxidante e maior concentração de metabólitos secundários com atividade antioxidante, como os polifenóis, nas culturas orgânicas. Em relação à ocorrência de resíduos de pesticidas, a frequência nas culturas convencionais foi quatro vezes maior, com maior concentração nas frutas do que nos vegetais. Outro resultado demonstrou que as culturas convencionais possuíam concentrações significativamente maiores do metal tóxico cádmio e de nitrogênio total (BARANSKI et al., 2014).

Um estudo holandês teve como objetivo investigar os efeitos na saúde percebidos por 566 consumidores de alimentos orgânicos, utilizando um questionário *on-line* de acesso gratuito. A maioria dos respondentes eram mulheres e com alto grau de escolaridade, o tempo de consumo de orgânicos variou entre menos de um ano a mais de 20 anos e cerca de dois terços indicaram comer alimentos orgânicos há mais de cinco anos. Mais de 70% dos consumidores reportaram consumir frutas, vegetais, laticínios, ovos e grãos orgânicos e havia menor frequência de comidas processadas de origem orgânica. Ainda, três quartos dos indivíduos utilizavam substitutos das carnes periodicamente e consumiam menos produtos processados e refeições prontas para consumo. Segundo o estudo, 70% dos participantes indicaram um ou mais efeitos na saúde, como: menor frequência em ficar doente, recuperação mais rápida e mais disposição. Outros efeitos também foram relatados, como melhorias intestinais, gástricas, na pele, unhas e cabelos e no bem-estar mental (VIJVER; VLIET, 2012).

Um estudo de coorte com 54.311 adultos franceses objetivou descrever os perfis sociodemográficos dos consumidores de alimentos orgânicos, juntamente com as características antropométricas e de ingestão de alimentos e nutrientes. Os indivíduos que consumiam orgânicos tinham maior nível de escolaridade e eram mais fisicamente ativos, além de possuírem um padrão alimentar, comparado a indivíduos que não consumiam orgânicos, mais rico em frutas, frutas secas, vegetais, legumes, sopas, cereais integrais e sucos de frutas e vegetais. Também consumiam menos carnes, carnes processadas, leite e derivados, refrigerantes, produtos doces e gordurosos, *fast food* e álcool (KEESE-GUYOT et al., 2013).

Outro estudo de coorte objetivou avaliar como era o consumo de alimentos orgânicos por 2786 gestantes holandesas. Os grupos de gestantes que consumiam

orgânicos, comparados ao grupo com alimentação convencional, apresentaram um consumo significativamente maior de pão, ovos, frutas, cereais ou produtos à base de cereais, queijo, legumes e soja/produtos vegetarianos, aliados a um menor consumo de batatas, leite/laticínios, açúcar/doces/molhos doces e carne/produtos à base de carne. Ainda, o vegetarianismo e consumo de vegetais crus foi maior nos grupos de consumidoras orgânicas, ao mesmo tempo em que tiveram menor pontuação para consumo de *fast food* e carnes, caracterizando um quadro de substituição de proteína de origem animal para vegetal (SIMÕES-WÜST et al., 2017).

Outro estudo, o qual utilizou dados de uma pesquisa alemã com mais de 13.000 participantes, comparou se os consumidores de orgânicos eram mais saudáveis e se adotavam um estilo de vida mais saudável (como praticar atividades físicas, não fumar e manter o peso corporal adequado). Como resultados, observou-se maior consumo de vegetais e frutas e menor consumo de refrigerantes e carnes pelos consumidores orgânicos comparados ao grupo controle, sendo esses resultados mais pronunciados em mulheres e em compradores mais frequentes. Além disso, os compradores de orgânicos faziam escolhas alimentares mais saudáveis e exibiam um comportamento mais saudável em relação ao fumo, ao peso corporal e à prática de exercícios físicos, beneficiando sua saúde em geral (EISINGER-WATZL et al., 2015).

Um estudo pretendeu descrever características dietéticas associadas ao consumo frequente de alimentos orgânicos de mulheres grávidas participantes de um estudo de coorte norueguês. O estudo incluiu 63.808 mulheres e teve duração de cinco anos. O principal resultado foi que o consumo frequente de orgânicos teve forte associação com pontuações mais altas no componente saúde e sustentabilidade. Portanto, houve maior consumo de frutas, legumes, verduras (FLV) e produtos de cereais integrais e menor consumo de carne (incluindo carne processada), pão branco, produtos de cereais refinados, bolos e doces, quando comparados àqueles participantes com pouco ou nenhum consumo de alimentos orgânicos (TORJUSEN et al., 2012).

Os resultados relacionados à saúde, encontrados em alguns estudos, podem estar associados ao estilo de vida dos consumidores de alimentos orgânicos e não ao consumo isolado de orgânicos. Portanto, uma menor incidência de doenças metabólicas, como obesidade, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares,

pode resultar de um padrão alimentar saudável por si só (HURTADO-BARROSO et al., 2017).

## 2.2 ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL E HABILIDADES CULINÁRIAS

A nutrição e a alimentação são requisitos primários para a promoção e a proteção da saúde e permitem o crescimento e o desenvolvimento adequados, com qualidade de vida e cidadania. Compreende-se por alimentação adequada e saudável a prática alimentar correspondente aos aspectos biológicos (ciclo da vida e necessidades alimentares especiais) e socioculturais das pessoas, aliado ao uso sustentável do meio ambiente, ou seja, com quantidades mínimas de contaminantes físicos, biológicos e químicos (BRASIL, 2013). A promoção da alimentação saudável ainda envolve relações sociais e econômicas estabelecidas a partir de fundamentos da justiça, da ética, da soberania e da equidade (BRASIL, 2012a).

A alimentação saudável depende de vários fatores (individuais, econômicos, culturais, políticos e sociais), os quais podem influenciar de maneira positiva ou negativa o padrão alimentar da população. Por exemplo, o acesso ou não a feiras e mercados que comercializam alimentos como FLV, a forte influência da publicidade e a necessidade de realizar refeições em locais que não ofertam opções saudáveis podem dificultar a adesão a padrões alimentares saudáveis (BRASIL, 2014).

É importante que todos conheçam os determinantes de uma alimentação adequada e saudável para que busquem maior autonomia, realizem melhores escolhas, reflitam sobre situações do cotidiano e procurem mudanças em si mesmos e no ambiente em que vivem. Além disso, uma alimentação saudável e adequada deve considerar o impacto na produção e na distribuição de alimentos, sendo necessária derivar de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável (BRASIL, 2014).

É imprescindível resgatar os valores e as práticas alimentares culturalmente referenciados e estimular a produção e o consumo de alimentos saudáveis e regionais, sempre considerando os aspectos comportamentais e afetivos relacionados à alimentação. Uma alimentação saudável, de um modo geral, deve favorecer a mudança do consumo de alimentos pouco saudáveis para alimentos mais saudáveis, respeitando a identidade cultural e alimentar das populações ou comunidades (PINHEIRO, 2005).



### 2.2.1 Definição de habilidades culinárias

A alimentação é uma prática social que resulta da integração entre os aspectos biológico, sociocultural, ambiental e econômico (BRASIL, 2012a). Para a promoção de uma alimentação adequada e saudável e para manter a cultura alimentar brasileira, o GAPB traz como um dos passos “desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias”. Segundo o documento, habilidades culinárias podem ser caracterizadas como as tarefas envolvidas com seleção, pré-preparo, tempero, cocção, combinação e apresentação dos alimentos (BRASIL, 2014).

Jomori e colaboradores (2018) revisaram a história e os conceitos de habilidades culinárias e propuseram a conceituação de habilidades culinárias como

confiança, atitude e aplicação de conhecimento individual para executar tarefas culinárias, envolvendo desde o planejamento de cardápios e compras até a preparação de alimentos, sendo eles *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados (JOMORI et al., 2018).

Mundialmente, a transmissão de habilidades culinárias entre gerações parece estar passando por importantes modificações, o que torna as refeições baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados menos frequentes e favorece o consumo de alimentos ultraprocessados, podendo promover hábitos alimentares não saudáveis. Além disso, faz com que pessoas mais jovens diminuam a confiança e a autonomia no preparo dos alimentos, tendo como possíveis explicações a desvalorização do preparo, da combinação e da cocção dos alimentos como prática social e cultural; a multiplicação das tarefas diárias; a entrada da mulher no mercado de trabalho e a intensa oferta e publicidade de alimentos industrializados (BRASIL, 2014).

Um estudo brasileiro buscou compreender a transmissão de significados e práticas relacionadas à culinária entre gerações de mães e filhas. Os autores sugerem que as filhas aprenderam de maneira implícita e explícita com suas mães a ideia de serem as responsáveis por cozinhar e que as mães influenciaram as filhas dependendo da maneira em que as envolviam na cozinha e dos sentimentos que transmitiam em relação ao ato de cozinhar. Também sugeriram que as filhas aprenderam práticas culinárias observando suas mães cozinhare, comendo sua comida, cozinhando juntas e por meio das instruções maternas. Ainda como resultado, as filhas recriaram o conhecimento culinário adquirido de suas mães de acordo com suas trajetórias de vida, contextos social e histórico e interação com outras pessoas. Por fim, algumas dessas recriações foram assimiladas pelas mães,

resultando em uma influência bidirecional da transmissão de práticas e significados culinários (MAZZONETTO et al., 2020).

O conhecimento culinário pode contribuir para o aumento da atitude e confiança na cozinha, estimulando uma maior frequência no preparo da sua própria comida (JOMORI et al., 2018), enquanto a falta de habilidades culinárias está relacionada à redução no preparo de refeições em casa (HARTMANN; DOHLE; SIEGRIST, 2013).

Além do GAPB demonstrar a relação das habilidades culinárias na promoção da alimentação saudável, outros estudos corroboram com essa associação. Um estudo investigou a associação entre hábitos alimentares e habilidades culinárias de estudantes de oito universidades (n = 1.108) dos Estados Unidos da América. Os resultados indicaram que estudantes que preparavam suas refeições entre quatro a sete vezes por semana consumiam mais FLV (HANSON et al., 2019).

Outro estudo norte-americano realizado com 1.710 adultos jovens observou que os participantes que apresentavam maior consumo de FLV se envolviam com maior frequência no preparo do próprio alimento. Dentre os participantes, 31% dos que cozinhavam suas próprias refeições afirmaram consumir cinco porções diárias de FLV, enquanto que apenas 3% dos que não possuíam o hábito de cozinhar atendiam as recomendações diárias de FLV. Ainda foi verificado que os indivíduos com maior frequência no preparo de refeições estavam mais predispostos a alcançar as recomendações diárias oficiais de grãos integrais, cálcio e lipídios, além de consumirem menos alimentos do tipo *fast food* (LARSON et al., 2006).

Um estudo realizado com 11.396 adultos do Reino Unido, com média de idade de 48,9 anos, demonstrou que o consumo mais frequente de refeições preparadas em casa foi associado à melhor qualidade da dieta, com maior ingestão de FLV e vitamina C, bem como à menor adiposidade corporal (MILLS et al., 2017). Outro estudo com 4.915 adultos coreanos, com idade entre 20 e 64 anos, buscou analisar se o local de preparo das refeições influenciava a qualidade da dieta. Como resultados, quando comparado ao grupo que preparava refeições em casa, o grupo que consumia pelo menos duas refeições diárias fora de casa apresentou maior consumo de calorias, proteínas e gorduras, além de menor consumo de fibra alimentar e micronutrientes (LEE; SONG; CHO, 2016).

### 2.2.2 Intervenções culinárias

Diante da relação positiva entre habilidades culinárias e alimentação saudável, programas de intervenções culinárias têm sido desenvolvidos a fim de melhorar a saúde (REICKS et al., 2014; REICKS; KOCHER; REEDER, 2018) e promover a alimentação saudável para pessoas de todas as idades (HERSCH et al., 2014). Ainda, sugere-se a necessidade de intervenções para o aperfeiçoamento das técnicas de habilidades culinárias por meio de aulas práticas de culinária (WILSON et al., 2017).

Uma revisão sistemática de 28 estudos sobre intervenções culinárias em adultos mostrou resultado positivo das intervenções na ingestão e escolhas alimentares, verificado pelo aumento no consumo de FLV e fibras e pela redução de gordura saturada e proteína animal. Com relação aos conhecimentos e habilidades culinárias, alguns estudos demonstraram aumento na confiança, na atitude, no prazer e no ato de cozinhar. Desfechos na saúde dos participantes de alguns estudos foram relatados, como redução dos níveis de colesterol e melhoria em parâmetros associados a algumas condições de saúde ou doenças (REICKS et al., 2014).

Em 2018, Reicks e colaboradores atualizaram a revisão sistemática, citada no parágrafo anterior, incluindo estudos sobre o impacto de intervenções culinárias em adultos sobre alimentação, saúde e resultados psicossociais. Como resultados na alimentação, os estudos indicaram mudanças positivas no consumo energético, porém os resultados da ingestão de nutrientes foram variados. Observou-se também aumento no consumo de FLV em 18 dos 34 estudos, mudança de peso em 12 dos 34 estudos e a confiança para cozinhar geralmente aumentou entre os participantes. Sete estudos relataram resultados positivos para mudança no conhecimento sobre conceitos de nutrição e recomendações diárias. Outros sete relataram uma variedade de resultados relacionados à saúde, como redução do colesterol total em indivíduos com síndrome metabólica; redução na pressão arterial diastólica e melhora na razão de excreção de sódio e potássio urinários em homens com hipertensão e redução na glicemia em pessoas com diabetes e pré-diabetes (REICKS; KOCHER; REEDER, 2018).

Outra revisão investigou os efeitos das intervenções culinárias na ingestão alimentar e nos resultados comportamentais e cardiometabólicos de adultos e

crianças. As intervenções culinárias não resultaram em mudanças estatisticamente significativas nos fatores de risco cardiometabólicos; no entanto, foram associadas à melhoria de atitude, à autoeficácia e à ingestão alimentar mais saudável em adultos e crianças. Ainda, os autores concluem que, quando combinadas com educação nutricional, jardinagem ou atividade física, as intervenções podem ser mais eficazes (HASAN et al., 2019).

No Brasil, um estudo controlado e randomizado avaliou os efeitos do Programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) na melhoria das habilidades culinárias e da alimentação saudável de estudantes universitários. O NCC é adaptado do programa de intervenção culinária estadunidense *Cooking with a Chef* (CWC) e validado para o Brasil. Como resultados, o programa de intervenção culinária demonstrou aumento na acessibilidade e disponibilidade de FLV; nas atitudes culinárias; na autoeficácia no uso de técnicas de cozimento; na autoeficácia em utilizar FLV e temperos durante o cozimento; no conhecimento de termos e técnicas culinárias e na autoeficácia de consumo dos participantes. Os resultados foram sustentados seis meses após a intervenção, indicando que essas mudanças no grupo intervenção, em comparação ao grupo controle, foram decorrentes do efeito da intervenção. O estudo ainda concluiu que intervenções culinárias são importantes para o retorno ao hábito de cozinhar e para a promoção de práticas alimentares mais saudáveis (BERNARDO et al., 2018).

Desta forma, compreender como preparar o próprio alimento pode estimular a autonomia e a prática dos conhecimentos técnicos, bem como ampliar as possibilidades pessoais. A prática culinária também facilita a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação, possibilitando mudanças alimentares positivas (DIEZ-GARCIA; CASTRO, 2011).

### **3 MÉTODO**

#### **3.1 INSERÇÃO DO ESTUDO**

O presente trabalho está inserido em um projeto de extensão intitulado “Do campo à cozinha: oficinas culinárias para a promoção da alimentação saudável e sustentável para participantes do programa Células de Consumidores Responsáveis”, com registro no Sigpex UFSC nº. 201819247. O projeto é oriundo de uma parceria com o LACAF/UFSC, laboratório que possibilitou a criação do programa Células de Consumidores Responsáveis (CCR) e contou com a participação de seis bolsistas, estudantes de graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), e três orientadoras, professoras do Departamento de Nutrição da UFSC. O projeto surgiu a partir de uma demanda dos consumidores, os quais demonstraram a necessidade de desenvolver habilidades culinárias para garantir o aproveitamento integral dos alimentos das cestas orgânicas, métodos de conservação, criatividade e conhecimento do preparo de refeições saudáveis com os alimentos recebidos semanalmente.

#### **3.2 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO**

O presente trabalho trata-se de um estudo com abordagem quanti-qualitativa. Durante seu desenvolvimento, o trabalho foi dividido em duas partes. Na primeira parte foram realizadas a pesquisa, a seleção, a adaptação e os testes das receitas culinárias a serem preparadas nas oficinas culinárias. Já na segunda parte foi realizado um estudo de intervenção piloto, do tipo antes e depois, por meio de oficinas culinárias práticas com os participantes das CCR, além da avaliação dessas oficinas, a qual ocorreu em duas etapas. A primeira etapa de avaliação (quantitativa) objetivou avaliar o impacto das oficinas culinárias antes e logo após a sua realização (T1 e T2). Enquanto que a segunda etapa de avaliação (qualitativa), realizada cinco meses após o término da intervenção, buscou acompanhar e avaliar o impacto sustentado da intervenção.

### 3.3 PARTE 1: DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS CULINÁRIAS PARA APLICAÇÃO EM INTERVENÇÃO CULINÁRIA

#### **3.3.1 Desenvolvimento de receitas culinárias para aplicação em oficinas culinárias com indivíduos participantes de rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos**

Inicialmente, em agosto de 2019, a equipe do projeto de extensão entrou em contato com os quatro grupos de agricultores responsáveis pela entrega das cestas orgânicas às CCR. O objetivo desse contato foi realizar um levantamento dos alimentos produzidos na época das oficinas culinárias. Os quatro representantes enviaram uma lista dos alimentos que seriam produzidos entre os meses de agosto e dezembro de 2019. A equipe do projeto comparou as listas de alimentos, selecionando os alimentos produzidos por mais de um grupo de agricultores para a seleção e desenvolvimento das receitas culinárias.

Concomitante ao contato com os agricultores, a equipe do projeto de extensão realizou, junto aos consumidores, uma pesquisa exploratória a qual foi conduzida por meio da aplicação de um questionário (APÊNDICE A). O objetivo da pesquisa foi caracterizar os consumidores e analisar dificuldades e motivações encontradas por eles com a utilização dos alimentos das cestas orgânicas. Ainda foi questionado se os entrevistados tinham interesse em participar de oficinas culinárias promovidas pelo Departamento de Nutrição da UFSC. Os resultados relacionados às dificuldades e motivações encontradas pelos consumidores foram utilizados para nortear o planejamento das receitas culinárias e das oficinas culinárias.

Após o levantamento dos alimentos produzidos pelos agricultores e dos resultados da pesquisa exploratória, a equipe do projeto buscou em *sites* e livros de receitas preparações culinárias que continham esses alimentos. Optou-se por não utilizar receitas culinárias com ingredientes de origem animal para que fossem valorizados os ingredientes disponíveis pelos grupos de agricultores das CCR. Ainda foi verificada a possibilidade de utilizar algumas receitas culinárias já testadas pelos pesquisadores (VIDAL; PETRY, 2019).

As receitas culinárias foram selecionadas considerando o grau de dificuldade, o tempo de preparo, a presença dos alimentos produzidos pelos agricultores, bem como serem saudáveis. Os critérios para que a receita culinária fosse definida como saudável foram: preferência por alimentos *in natura* e minimamente processados;

limitação do uso de sal; utilização de ervas e especiarias como tempero; emprego de técnicas de preparo consideradas mais saudáveis (por exemplo: cozinhar ao vapor, assar, saltar); utilização de FLV, considerando a sazonalidade e preferencialmente orgânicos; além da eliminação de alimentos ultraprocessados e de ingredientes com gordura *trans* industrial (BERNARDO et al., 2017).

### **3.3.2 Teste e avaliação de adequação das receitas culinárias**

Após a definição das receitas culinárias a serem testadas, foi elaborada a lista de compras com os ingredientes e as quantidades necessárias para o teste. As receitas culinárias foram testadas em um único momento no Laboratório de Metabólica e Dietética do Departamento de Nutrição da UFSC. Ao todo, 23 receitas culinárias foram testadas, sendo elas: pão de abóbora; pão de batata doce; patê de talos; patê de beterraba; maionese de inhame; torta de legumes; nhoque de batata doce; nhoque de beterraba; nhoque de batata baroa; molho pesto de rúcula e manjerição; molho de beterraba com cenoura; molho de manteiga e sálvia; sopa de legumes 1; sopa de legumes 2; panqueca de ora-pro-nóbis; panqueca de talos de beterraba; quibe de abóbora com recheio de espinafre; quiche de vegetais com patê de girassol; escondidinho de aipim com recheio de casca de banana; creme de inhame com frutas vermelhas; *crumble* de batata yacon e maçã; bolo integral de maçã com banana e bolo de cenoura com compota de batata yacon.

No mesmo dia, foi aplicada uma avaliação cujo objetivo foi analisar a adequação das preparações culinárias a partir de atributos sensoriais (ANEXO A). A degustação e o teste de adequação das preparações culinárias foram realizados pelas nove pesquisadoras vinculadas ao projeto, sendo seis graduandas em nutrição e três professoras do departamento de nutrição com experiência em culinária, além de mais três voluntários, sendo uma estudante de pós-graduação em nutrição, uma professora do departamento de nutrição e um indivíduo de diferente área do conhecimento.

Todas as receitas culinárias foram avaliadas por meio da metodologia adaptada de oficina de consenso que se caracteriza como um acordo geral entre os avaliadores (FINK et al., 1984; SOUZA; SILVA; HARTZ, 2005) e aquelas que não atingiram 70% de adequação em algum dos atributos sensoriais avaliados sofreram modificações. Das 23 receitas culinárias, cinco não entraram em consenso e foram excluídas (patê de beterraba; sopa de legumes 1; sopa de legumes 2; creme de

inhame com frutas vermelhas e *crumble* de batata yacon e maçã), sendo substituídas por outras previamente testadas e/ou aprovadas por mais de um participante do projeto (torta de alface; pastel assado de abóbora, alho-poró e talos; sagu com creme de baunilha; bolo de aipim e açaí com banana). As outras 18 receitas culinárias, que não atingiram os 70% de adequação, necessitaram de poucas alterações, sendo apenas alteradas quantidades de determinados ingredientes e/ou o modo de preparo da receita original, não havendo necessidade de outro teste.

### 3.4 PARTE 2: REALIZAÇÃO DE OFICINAS CULINÁRIAS COM INDIVÍDUOS PARTICIPANTES DE REDE ALTERNATIVA DE COMERCIALIZAÇÃO DE ALIMENTOS ORGÂNICOS

#### 3.4.1 População do estudo

Indivíduos participantes do programa Células de Consumidores Responsáveis. Essa rede de compra direta dos agricultores locais é coordenada pelo LACAF, vinculado à UFSC. A iniciativa surgiu em 2016 e tem como objetivo estimular dinâmicas de compra e venda direta por pedido antecipado de alimentos orgânicos e agroecológicos e o consumo ético e responsável, ampliando o abastecimento de alimentos provenientes da agricultura familiar regional na cidade. As CCR atuam em 11 pontos de distribuição entregando cestas semanais com estrutura fixa de frutas, legumes, verduras e temperos que não podem ser escolhidas previamente, pois são montadas baseada na produção sazonal dos agricultores familiares da região (ESCOSTEGUY et al., 2019).

Os critérios de inclusão para participação no estudo foram: ser consumidor de alguma CCR e ter disponibilidade para participar das oficinas nos horários e nos dias ofertados. Não houve limite de idade e, em casos de indivíduos menores de 18 anos, foi necessária a autorização prévia dos pais.

#### 3.4.2 Recrutamento

A amostra foi definida por conveniência. As vagas para participação na intervenção limitaram-se a 20 pessoas por turma (40 no total), considerando a capacidade do laboratório de Técnica Dietética do Departamento de Nutrição da UFSC. O laboratório contava com uma estrutura de sete bancadas de trabalho com



equipamentos e utensílios culinários necessários para a realização da intervenção culinária. As vagas para as oficinas culinárias foram divulgadas em aplicativo de mensagens instantâneas dos grupos de todas as CCR e, de acordo com a disponibilidade de dia, os indivíduos foram alocados em turma A ou B, para se adequarem também à capacidade do laboratório.

### **3.4.3 Realização da intervenção**

Como intervenção do estudo e baseando-se nas dificuldades apontadas pelos consumidores da CCR, foram realizadas três oficinas culinárias práticas com o objetivo de auxiliar e melhorar as habilidades culinárias dos participantes das CCR. Cada encontro teve sua estrutura baseada no programa NCC (BERNARDO et al., 2017; BERNARDO et al., 2018). Para cada encontro foi elaborada a lista de compra com os alimentos e suas quantidades de acordo com as receitas culinárias realizadas no dia. As frutas, os legumes e as verduras, tanto dos testes quanto da intervenção, foram doados pelos grupos de agricultores das CCR e os alimentos restantes foram comprados pelas professoras orientadoras ou doados por participantes do projeto.

As oficinas culinárias ocorreram durante três semanas consecutivas do mês de novembro de 2019 no Laboratório de Técnica Dietética da UFSC e tiveram duração de 4 horas cada, totalizando 12 horas de intervenção. Os participantes foram divididos em duas turmas (A e B) em dias distintos (segundas e terças-feiras) para atender a disponibilidade de todos os participantes.

Cada oficina culinária foi dividida em três momentos. O primeiro momento contou com a explanação e a discussão de um tema previamente acordado com as participantes do projeto (como higienização de folhosos, técnica de branqueamento, cortes e explicação sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais). No segundo momento, os participantes foram divididos em duplas ou trios, dependendo do número de pessoas no dia, para prepararem as receitas culinárias selecionadas para cada bancada. E o último momento compreendeu a reunião de todos os grupos para a degustação e discussão das preparações culinárias.

As oficinas culinárias contaram com uma equipe de facilitadoras (n=6), todas estudantes de graduação em nutrição, que foram distribuídas nas bancadas de trabalho com o objetivo de auxiliar os participantes na preparação das receitas culinárias, semelhante ao que foi feito pelo programa NCC (BERNARDO et al.,

2017). Todas as facilitadoras participaram da seleção e dos testes das receitas culinárias, o que facilitou o andamento dos encontros. As receitas culinárias foram distribuídas entre os três dias e entre as bancadas, visando o aumento do grau de dificuldade das preparações no decorrer dos encontros, bem como a divisão igualitária do número de receitas e do seu grau de dificuldade entre as bancadas.

#### **3.4.4 Planejamento e elaboração do material didático utilizado durante a intervenção**

A partir da definição das receitas culinárias pelos testes, foi elaborado o material didático a ser entregue no final dos três encontros culinários. Após a realização das oficinas culinárias, verificou-se a necessidade de adaptações e de correções nas receitas culinárias. Após essas adequações foi criado o material das oficinas, o qual foi disponibilizado aos participantes por meio do grupo criado em um aplicativo de mensagens instantâneas. Esse material continha todas as receitas culinárias realizadas durante as oficinas culinárias e uma breve apresentação do projeto (APÊNDICE B).

#### **3.4.5 Instrumentos e técnicas de coleta de dados**

##### *3.4.5.1. Etapa quantitativa*

O instrumento aplicado para a coleta de dados (APÊNDICE C) foi o questionário adaptado transculturalmente e validado para o Brasil por Jomori (2017) sendo dividido em duas partes: 1) Parte 1: caracterização da amostra com dados referentes a: sexo, idade, estado civil, escolaridade, ocupação, renda familiar, cidade e estado de origem, com quem mora, presença de filhos, se considera saber cozinhar e local onde realiza as refeições; participação nas CCR, incluindo qual CCR participa e há quanto tempo; 2) Parte 2: identificação das habilidades culinárias. A segunda parte englobou oito escalas, sendo elas: disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (FLV) (“sim” ou “não”), atitudes culinárias (pontuadas em escala do tipo *Likert* de 5 pontos, variando de “1 - discordo totalmente” a “5 - concordo totalmente”) comportamentos culinários em casa (escala do tipo *Likert*, variando de “1 – nunca” a “5 – diariamente”); comportamentos culinários fora de casa (escala do tipo *Likert*, variando de “1 – nunca” a “5 – diariamente”); autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas (escala do tipo *Likert*, variando de

“1 – nada confiante a “5 – extremamente confiante”); autoeficácia em utilizar FLV e temperos (escala do tipo *Likert*, variando de “1 - nada confiante” a “5 - extremamente confiante”); autoeficácia em consumir FLV (escala do tipo *Likert*, variando de “1 – nada confiante” a “5 – extremamente confiante”) e conhecimentos sobre termos e técnicas culinárias (escore de pontuação para alternativa correta, sendo 1 ponto para cada resposta correta) (JOMORI, 2017; JOMORI et al., 2017; BERNARDO, 2017).

A aplicação do questionário foi feita por meio da plataforma *online* do *Google Forms* durante a realização das oficinas culinárias (antes da primeira e após a terceira) no Laboratório de Informática do Centro de Ciências da Saúde da UFSC. Para os participantes que não conseguiram responder o questionário no dia das oficinas culinárias, o *link* foi enviado a eles via aplicativo de mensagens instantâneas.

#### 3.4.5.2. *Etapa qualitativa*

No mês de abril de 2020, após cinco meses do encerramento das oficinas culinárias, o grupo da pesquisa entrou em contato com os participantes via aplicativo de mensagens instantâneas. Esse contato teve como objetivo acompanhar e avaliar os resultados da intervenção por meio da seguinte pergunta aberta: “Você observou alguma mudança após sua participação nas oficinas culinárias? Se sim, qual(is)?”. Foi solicitado o envio das respostas por áudio para que fossem transcritas posteriormente, uma vez que o período de coleta de dados ocorreu durante a necessidade de isolamento social devido à pandemia da covid-19 na época, conforme Decreto nº 525, de 23 de março de 2020 (SANTA CATARINA, 2020).

### 3.4.6 Tratamento e análise dos dados

#### 3.4.6.1 *Dados quantitativos*

Depois de coletados os questionários sobre habilidades culinárias, os dados foram exportados para uma planilha em formato *Excel*. Para a criação do banco de dados, as variáveis foram codificadas na planilha e em seguida exportadas para um software estatístico (STATA, versão 13.0) para análises dos dados.

Foi realizada a análise estatística descritiva das variáveis categóricas, expressas na forma de frequência absoluta e relativa, além das variáveis numéricas

contínuas, analisadas por meio de média e desvio padrão (em caso de distribuição simétrica) ou mediana e intervalo interquartil (para distribuição assimétrica). Também foi realizado o teste Shapiro-Wilk para avaliação da distribuição da normalidade dos dados.

Foi realizada análise estatística inferencial a fim de comparar os escores das escalas de habilidades culinárias, alcançados antes e após as oficinas culinárias, por meio do teste T pareado (para dados simétricos) ou do teste de Wilcoxon (para assimétricos). Para deliberação da decisão estatística, foi considerado como estatisticamente significativo o valor de  $p < 0,05$ .

#### 3.4.6.2 Dados qualitativos

Como método de avaliação das entrevistas, optou-se pelo modelo de análise temática, o qual visa identificar, analisar e relatar padrões ou temas em um conjunto de dados coletados (BRAUN; CLARKE, 2006). O quadro 2 traz as etapas da análise temática de acordo com Braun e Clarke (2006).

**Quadro 2.** Etapas da análise temática (traduzido e adaptado de Braun e Clarke, 2006).

<b>Etapa</b>	<b>Descrição do processo</b>
1. Familiarizando-se com seus dados	Transcrever os dados (se necessário), ler e reler os dados, anotando as ideias iniciais
2. Geração dos códigos iniciais	Codificar características interessantes dos dados de maneira sistemática em todo o conjunto de dados, agrupando dados relevantes para cada código
3. Procurando por temas	Agrupar códigos em temas potenciais, reunindo todos os dados relevantes para cada tema potencial
4. Revisão de temas	Verificar se os temas funcionam em relação aos códigos extraídos no início e todo o conjunto de dados, gerando um “mapa” temático da análise
5. Definindo e nomeando temas	Análise contínua para refinar as especificidades de cada tema e a história geral que a análise conta, gerando definições e nomes claros para cada tema
6. Produzindo o relatório	Oportunidade final para a análise. Seleção de exemplos dos dados, análise final dos códigos selecionados, relacionando a análise com a questão de pesquisa e a literatura, produzindo um relatório acadêmico da análise

As respostas das entrevistas foram transcritas na íntegra e analisadas de maneira independente por duas pesquisadoras treinadas, sendo o processo da análise indutivo, em que os códigos surgiram durante a análise (BRAUN; CLARKE,

2006). Após a análise, as pesquisadoras confrontaram os códigos criados e discutiram com uma terceira pesquisadora até o consenso. A análise foi realizada com o auxílio do *software* NVivo 11 da QSR International (v 11.0.0.317 2015, QSR International Pty Ltd., Melbourne, Victoria, Austrália).

### **3.4.7 Procedimentos éticos da pesquisa**

Por se tratar de um estudo de intervenção em humanos, a pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e aprovada sob nº de protocolo 3.495.021, seguindo os preceitos éticos em pesquisa com a participação de seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012 (BRASIL, 2012b).

Todos os participantes receberam e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes da realização da intervenção (APÊNDICE D). Esse termo previu a garantia que o nome dos participantes seria mantido em sigilo absoluto caso houvesse publicação dos resultados e que qualquer quebra de sigilo das informações, mesmo que involuntária e não intencional, seria tratada nos termos da lei. Ainda, o documento garantia que o participante poderia solicitar indenização em caso de prejuízo material ou imaterial.

## 4 RESULTADOS

### 4.1 ARTIGO ORIGINAL

#### **Impacto de intervenção culinária nas habilidades culinárias de indivíduos participantes de redes alternativas de alimentos orgânicos**

##### **Resumo:**

Este estudo buscou analisar o impacto de intervenção culinária nas habilidades culinárias de indivíduos participantes de rede alternativa de alimentos orgânicos. O estudo dividiu-se em duas etapas. Na primeira etapa, quantitativa, realizou-se um estudo de intervenção, do tipo antes e depois, por meio de oficinas culinárias práticas. Foram realizadas três oficinas culinárias práticas, com duração de quatro horas cada, totalizando 12 horas de intervenção. Aplicou-se um questionário validado *online* para avaliar as habilidades culinárias dos participantes em dois tempos (antes e após a intervenção), com questões sobre características sociodemográficas e oito escalas de avaliação das habilidades culinárias e alimentação saudável. Análises estatísticas foram conduzidas para comparar os resultados dos dois tempos. Na etapa qualitativa realizou-se entrevista *online* com os participantes para avaliar o impacto da intervenção cinco meses depois. As entrevistas foram transcritas e realizou-se análise temática. No total, 20 indivíduos concluíram a intervenção, com média de idade de 40,9 anos, sendo a maioria mulher e pós-graduada. Observou-se aumento estatisticamente significativo em duas das escalas analisadas, sendo elas, autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas ( $p=0.002$ ) e conhecimento sobre termos e técnicas culinárias ( $p=0.028$ ). Os resultados qualitativos corroboraram com os resultados quantitativos, sugerindo impacto positivo da intervenção cinco meses depois, haja vista os subtemas encontrados, sendo eles: relação social e simbólica com a comida, novas técnicas e conhecimentos culinários, menos desperdício e mais aproveitamento, novas opções de receitas culinárias e de alimentos, aumento da confiança culinária e mudança no preparo e no consumo de refeições em casa. Os resultados sugerem mudanças positivas nas habilidades culinárias e alimentação saudável dos participantes após a intervenção e podem auxiliar políticas públicas na promoção da sustentabilidade do sistema alimentar.

**Palavras-chave:** Oficina culinária. Intervenção. Habilidades Culinárias. Alimentos orgânicos. Agricultura sustentável.

## 1 Introdução

A dieta mundial atual baseia-se em produtos prontos para o consumo e processados, pobres em diversidade (Swinburn et al., 2019), provenientes de sistema de produção intensivo (Lang, 2015), com grande quantidade de agrotóxicos (Kennedy, Nantel, & Shetty, 2004; Caraher, & Coveney, 2004) e que percorrem longas distâncias entre o seu cultivo e consumo (Caraher, & Coveney, 2004). De maneira complementar, observa-se a descaracterização da identidade cultural alimentar (Brasil, 2013) e a redução do preparo de refeições em casa (Popkin, 2009). Essa situação contribui para o contexto de sindemia global, representado pelas epidemias de obesidade, subnutrição e mudanças climáticas, e é o principal desafio atual à saúde humana, ao meio ambiente e ao planeta (Swinburn et al., 2019). Portanto, é importante que a dieta e o sistema alimentar modernos sejam modificados a fim de possibilitar a produção e a oferta de alimentos mais sustentáveis e saudáveis à população (Popkin, 2017).

O incentivo ao consumo de alimentos orgânicos, estratégias de aproximação entre consumidores e produtores, bem como o desenvolvimento de habilidades culinárias têm sido apontados como alternativas ao sistema alimentar atual (Lairon, 2012). A agricultura orgânica é caracterizada pela maior biodiversidade, uso de fertilizantes biológicos e orgânicos, além da redução dos impactos ambientais (Seufert, & Ramankutty, 2017). Os alimentos orgânicos apresentam melhor qualidade nutricional em comparação aos convencionais (Baranski et al., 2014; Hurtado-Barroso et al., 2017). Já como estratégia de aproximação, surgem as redes alimentares alternativas, movimento que busca reorientar as estruturas de poder econômico em resposta a questões relacionadas ao sistema alimentar, não se limitando somente à saúde do consumidor, como também aos impactos ambientais (Brinkley, 2018). Essas redes vão de encontro ao modelo agroalimentar industrial, e pautam-se em características como: capacidade de criar conexões e gerar maior confiança e valorização entre produtores e consumidores (Marsden, Banks, & Bristow, 2000) e possibilitar alternativas sustentáveis aos mercados de alimentos convencionais (Carbone, 2017). Ainda incentivam os pequenos agricultores, o emprego para a população local, a redução do impacto ambiental e do custo pela

menor distância de transportes e a transparência nas relações de compra e rastreabilidade (Brunori et al., 2016; Enjolras, & Aubert, 2018).

De acordo com estudos, os consumidores de alimentos orgânicos ingerem mais frutas, legumes, verduras (FLV) e cereais, e menos carnes, carnes processadas, doces, refrigerantes e *fast food* em comparação aos consumidores de alimentos convencionais (Torjunsen et al., 2012; Keese-Guyot et al., 2013; Eisinger-Watzl et al., 2015; Simões-Wüst et al., 2017). O maior consumo de FLV também é relatado em estudos com participantes de redes alimentares alternativas (Minaker et al., 2014; Wilkins, Farrell, & Rangarajan, 2015; Feuerstein-Simon et al., 2019; Mahrshahi et al., 2020). A participação nessas redes está associada a mudanças no comportamento alimentar, como diminuição do consumo de alimentos processados e refeições fora de casa (Allen et al., 2016), aprimoramento da alimentação, das habilidades culinárias e o incentivo de refeições em família (Harmon, 2014).

O desenvolvimento de habilidades culinárias e o preparo de refeições em casa estão associados a uma dieta mais saudável a curto e longo prazo (Mills et al., 2017; Tiwari et al., 2017; Hanson et al., 2019; Tani, Fujiwara, & Kondo, 2020) e são reconhecidos como fator importante para o aumento do consumo de FLV, além de mudanças positivas no comportamento alimentar, na autonomia, na confiança e nos conhecimentos culinários (Reicks, Kocher, & Reeder, 2018; Hasan et al., 2019). Corroborando com essa informação, estudos abordam o impacto positivo de intervenções culinárias nas habilidades culinárias e práticas alimentares de seus participantes, como confiança e conhecimentos culinários (Clifford et al., 2009; Herbert et al., 2014; Hutchinson et al., 2016; Bernardo et al., 2018; Bramston, Rouf, & Farinelli, 2020), maior consumo de alimentos frescos e menor consumo de alimentos de conveniência (Herbert et al., 2014; Hutchinson et al., 2016).

Um estudo de intervenção norte-americano com participantes de redes alimentares alternativas demonstrou que, após a exposição de vídeos educativos os participantes desenvolveram confiança e novas habilidades, reduziram o desperdício de alimentos, aumentaram o consumo de FLV e de refeições preparadas em casa (Feuerstein-Simon et al., 2019). Outro estudo de intervenção norte-americano, após um programa de educação nutricional, observou melhorias no conhecimento sobre nutrição, nas habilidades de preservação de alimentos e no comportamento culinário em casa (Lu et al., 2020).



Ressalta-se que intervenções com oficinas culinárias práticas parecem ter melhor impacto nas mudanças comportamentais e conhecimentos sobre culinária quando comparado às intervenções com apenas aulas expositivas ou utilização de alguma interface, como televisão ou computador (Condrasky, & Hegler, 2010; Garcia et al., 2014).

Apesar de estudos demonstrarem os hábitos alimentares mais saudáveis de participantes de redes alimentares alternativas e de consumidores de alimentos orgânicos, até o momento, não se tem conhecimento da realização de intervenção culinária prática com foco primário no desenvolvimento de habilidades culinárias realizadas com essa população. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo avaliar o impacto de intervenção culinária, por meio de oficinas culinárias práticas, nas habilidades culinárias de indivíduos participantes de redes alternativas de alimentos orgânicos.

## 2 Método

### 2.1 Desenho do estudo e população alvo

Trata-se de um estudo com abordagem quanti-qualitativa. Na etapa quantitativa foi realizado um estudo de intervenção piloto, do tipo antes e depois, cuja avaliação foi conduzida em dois momentos (antes e após a intervenção). Já a etapa qualitativa foi realizada cinco meses depois da intervenção por meio de entrevistas com os participantes. A Figura 1 mostra o delineamento do estudo.

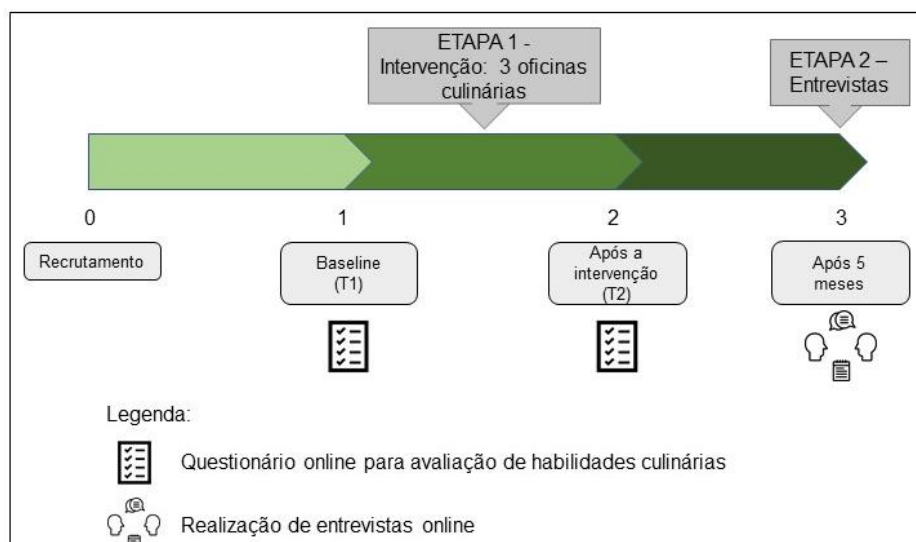


Figura 1. Delineamento do estudo

A população desse estudo consistiu de indivíduos que participam de uma rede alimentar alternativa denominada Célula de Consumidores Responsáveis (CCR) no município de Florianópolis, região sul do Brasil. Essa rede de compra direta dos agricultores locais é coordenada pelo projeto Laboratório de Comercialização da Agricultura Familiar (LACAF) vinculado à Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). A iniciativa surgiu em 2016 e tem como objetivo estimular dinâmicas de compra e venda direta por pedido antecipado de alimentos orgânicos e agroecológicos e o consumo ético e responsável, ampliando o abastecimento de alimentos vindos da agricultura familiar regional na cidade. As CCR atuam em 11 pontos de distribuição entregando cestas semanais com estrutura fixa de frutas, legumes e verduras que não podem ser escolhidas previamente, pois são montadas baseada na produção sazonal dos agricultores familiares da região (Escosteguy et al., 2019).

Os critérios de inclusão para participação no estudo foram: ser consumidor de alguma CCR e ter disponibilidade para participar das oficinas culinárias nos dias e horários ofertados. Não houve limite de idade e, em casos de indivíduos menores de 18 anos, foi necessária a autorização prévia dos pais.

## 2.2 Recrutamento

A amostra foi definida por conveniência. As vagas para participação na intervenção foram limitadas a 20 pessoas por turma (40 no total), considerando a capacidade do laboratório da universidade onde foi conduzida a intervenção. O laboratório contava com uma estrutura de várias bancadas de trabalho com equipamentos e utensílios culinários necessários para a realização da intervenção culinária. As vagas foram divulgadas em aplicativos de mensagens instantâneas nos grupos de consumidores e, de acordo com a disponibilidade de dia, os indivíduos foram alocados em turma A ou B.

## 2.3 Desenvolvimento das receitas culinárias para intervenção

Para a seleção das receitas culinárias da intervenção foram utilizados os seguintes critérios: conter pelo menos um alimento orgânico fornecido pelos agricultores familiares da rede alimentar alternativa, respeitar a sazonalidade e ser saudável. Os critérios para considerar as receitas culinárias como saudáveis foram: dar preferência a alimentos *in natura* e minimamente processados; limitar o uso de

sal; usar ervas e especiarias como tempero; utilizar FLV de acordo com a sazonalidade; empregar técnicas de preparo consideradas mais saudáveis (como cozinhar no vapor, saltear e assar) e eliminar alimentos ultraprocessados e que continham gordura *trans* industrial (adaptado de Bernardo et al., 2017).

Foi realizado um levantamento prévio de quais alimentos seriam produzidos pelos agricultores familiares da rede alternativa de alimentos orgânicos na época da intervenção para que, além de respeitar a sazonalidade, as preparações incluíssem alimentos recebidos pela população alvo. Ao mesmo tempo, as pesquisadoras realizaram uma pesquisa exploratória, a qual incluiu questões sociodemográficas, com o objetivo de identificar dificuldades e motivações encontradas pelos consumidores da rede alternativa de alimentos orgânicos em relação à utilização dos alimentos das cestas.

Alguns itens dessa pesquisa exploratória serviram de base para a escolha das receitas culinárias a serem testadas e aplicadas nas oficinas culinárias, sendo eles: as dificuldades para utilizar os alimentos das cestas orgânicas; se ocorre desperdício de algum alimento da cesta; em qual(is) grupo(s) alimentar(es) o desperdício é mais frequente e o motivo para isso; o tempo disponível para cozinhar diariamente; o tipo de preparação culinária tem mais interesse em aprender; e se possui alguma restrição/alergia/intolerância alimentar.

As receitas culinárias foram pesquisadas em *sítes* e livros de receitas culinárias, bem como preparações já desenvolvidas e testadas pelos pesquisadores (Vidal, & Petry, 2019), e selecionadas considerando além dos critérios, anteriormente citados, o grau de dificuldade e o tempo de preparo.

Por fim, os pesquisadores reuniram-se em um laboratório da universidade para testar e avaliar as receitas culinárias de acordo com características sensoriais, como sabor, textura, odor, aparência e cor. A degustação e o teste de adequação foram realizados pelas nove pesquisadoras vinculadas ao projeto, sendo seis alunas da graduação em nutrição e três professores do curso de nutrição, com experiência em culinária, e por mais três voluntários, sendo uma estudante de pós-graduação em nutrição, uma professora do departamento de nutrição e um indivíduo de outra área de conhecimento. Todos reuniram-se para discutir a adequação das preparações 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.

#### 2.4 *Intervenção culinária*

A intervenção culinária foi realizada por meio de oficinas culinárias práticas com o objetivo de aprimorar as habilidades culinárias dos participantes das redes alternativas de alimentos orgânicos, tendo a estrutura de cada encontro baseada no programa Nutrição e Culinária na Cozinha (NCC) (Bernardo et al., 2017; Bernardo et al., 2018). Como intervenção do estudo e baseando-se nas dificuldades apontadas pelos consumidores da rede alternativa de alimentos orgânicos, foram oferecidos três encontros no laboratório da universidade para cada turma (A e B). Esses encontros ocorreram durante três semanas consecutivas do mês de novembro de 2019 e tiveram duração de quatro horas cada, totalizando 12 horas de intervenção.

Os encontros contaram com discussão sobre técnicas culinárias, explanação sobre as receitas culinárias que seriam executadas, preparação dessas receitas pelos participantes (divididos em duplas ou trios por bancadas de trabalho), degustação e discussão final das receitas culinárias preparadas. Os vegetais utilizados nos testes e na intervenção foram doados pelos grupos de agricultores familiares participantes da CCR. Alunas de graduação em nutrição atuaram como facilitadoras durante os encontros, auxiliando os participantes durante a preparação das receitas culinárias.

#### 2.5 *Instrumento para coleta de dados da intervenção*

Para avaliação da intervenção culinária foi aplicado um questionário online por meio da plataforma do *Google Forms*, em dois momentos: antes (T1) e após a intervenção (T2). O questionário foi dividido em duas partes, sendo a primeira referente à caracterização da amostra e a segunda à avaliação das habilidades culinárias.

A primeira parte do questionário incluiu informações sobre idade, grau de escolaridade, ocupação, com quem mora, há quanto tempo participa da rede alimentar alternativa, se ocorre desperdício de alimentos e de qual grupo alimentar ocorre esse desperdício. As informações relacionadas às características culinárias pessoais foram adaptadas de Jomori et al. (2017), incluindo as seguintes questões: considera que sabe cozinhar, com quem aprendeu a cozinhar, tempo diário disponível para cozinhar, local que realiza a principal refeição e quem é o responsável pelo preparo das refeições.

Na segunda parte foi utilizado o questionário adaptado transculturalmente e validado para o Brasil (Jomori et al., 2017). Esse questionário englobou oito escalas referentes às habilidades culinárias e alimentação saudável, sendo elas: 1) Disponibilidade e acessibilidade de frutas, legumes e verduras (IDAFVLV); 2) Atitudes Culinárias (AC); 3) Comportamento culinário em casa (CCC); 4) Comportamento culinário fora de casa (CCFC); 5) Autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas (AETC); 6) Autoeficácia em utilizar frutas, legumes, verduras e temperos (AEUFLV); 7) Autoeficácia em consumir frutas, legumes e verduras (AECFLV); e 8) Conhecimentos sobre termos e técnicas culinárias (CTTC) (Jomori et al., 2017; Bernardo et al., 2017).

Cada uma das oito escalas foi analisada separadamente e gerou um escore médio como resultado dos dois momentos analisados.

## 2.6 Análise quantitativa

As respostas obtidas pelas duas aplicações do questionário foram exportadas para uma planilha do Excel para a construção do banco de dados. As análises estatísticas descritivas das variáveis sociodemográficas e pessoais dos participantes no *baseline* foram expressas em média e desvio-padrão para distribuição simétrica ou em mediana e intervalo interquartil em caso de distribuição assimétrica. Para variáveis categóricas foi utilizada a prevalência de dados na forma de frequência absoluta e relativa. O teste de Shapiro-Wilk foi realizado para avaliar a normalidade na distribuição dos dados. A apresentação dos resultados de caracterização dos participantes foi baseada na especificidade da amostra.

O impacto da intervenção foi avaliado por meio da comparação da média dos escores das escalas de habilidades culinárias no T1 e T2 pela aplicação do teste T pareado para dados simétricos ou do teste de Wilcoxon para dados assimétricos.

As análises dos dados foram realizadas pelo programa Stata® versão 13.0 (Statacorp, College Station, TX, EUA), estabelecido como nível de significância 5% ( $p < 0,05$ ).

## 2.7 Etapa qualitativa

Cinco meses após o término da intervenção, no mês de abril de 2020, os pesquisadores entraram em contato via aplicativo de mensagens instantâneas com os participantes para acompanhar e avaliar os resultados da intervenção culinária a

longo prazo. Os participantes foram questionados sobre mudanças encontradas após a participação nas oficinas culinárias. Foi solicitado o envio das respostas por áudio para que fossem transcritas posteriormente. A escolha pela entrevista *online* foi justificada pela necessidade de isolamento social devido à pandemia da covid-19 na época, conforme Decreto nº 525, de 23 de março de 2020 (Santa Catarina, 2020).

### *2.8 Análise qualitativa*

Visando analisar as mudanças ocorridas após a participação nas oficinas culinárias foi realizada uma análise qualitativa das entrevistas por meio de análise temática indutiva. Esse modelo de análise objetiva identificar, analisar e relatar padrões ou temas em um conjunto de dados coletados (Braun; & Clarke, 2006). As entrevistas foram analisadas com o auxílio do software *Nvivo 11* da *QSR International* (v 11.0.0.317 2015, QSR International Pty Ltd., Melbourne, Victoria, Austrália). A análise foi realizada por duas autoras separadamente e as discordâncias foram discutidas com um terceiro autor até o consenso.

### *2.9 Aspectos éticos*

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da universidade em que o estudo foi conduzido, sob o número de protocolo 3.495.021. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi assinado por todos os participantes no primeiro encontro.

## **3 Resultados**

### *3.1 Teste das receitas culinárias e visão geral das oficinas culinárias*

No total, foram testadas 23 receitas culinárias, sendo elas: pão de abóbora; pão de batata doce; patê de talos; patê de beterraba; maionese de inhame; torta de legumes; nhoque de batata doce; nhoque de beterraba; nhoque de batata baroa; molho pesto de rúcula e manjericão; molho de beterraba com cenoura; molho de manteiga e sálvia; sopa de legumes 1; sopa de legumes 2; panqueca de ora-pro-nóbis; panqueca de talos de beterraba; quibe de abóbora com recheio de espinafre; quiche de vegetais com patê de girassol; escondidinho de aipim com recheio de casca de banana; creme de inhame com frutas vermelhas; crumble de batata yacon

e maçã; bolo integral de maçã com banana e bolo de cenoura com compota de batata yacon.

Das 23 receitas culinárias testadas, cinco não foram aprovadas e, portanto, foram excluídas (patê de beterraba; sopa de legumes 1; sopa de legumes 2; creme de inhame com frutas vermelhas e crumble de batata yacon e maçã), sendo substituídas por outras previamente testadas e/ou aprovadas por mais de um participante do projeto (torta de alface; pastel assado de abóbora, alho-poró e talos; sagu com creme de baunilha; bolo de aipim e açaí com banana). As outras 18 receitas culinárias, que necessitavam de poucas alterações, também não foram testadas novamente, sendo somente alteradas as quantidades de alguns ingredientes da receita original.

O quadro 1 mostra uma visão geral das preparações culinárias, técnicas e conhecimentos culinários abordados em cada oficina culinária prática.

**Quadro 1.** Visão geral das oficinas culinárias, incluindo receitas, técnicas e conhecimentos culinários abordados (continua)

Encontros	Receitas culinárias	Técnicas e conhecimentos culinários
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Torta de legumes integral</li> <li>- Recheio de vegetais</li> <li>- Torta de alface</li> <li>- Pão de abóbora</li> <li>- Pão de batata doce</li> <li>- Pastinha de talos</li> <li>- Maionese de inhame</li> <li>- Sagu de vinho com creme de baunilha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Branqueamento</li> <li>Corte de vegetais</li> <li>Higienização e armazenamento de folhosos</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salada com molho de laranja e mel</li> <li>- Nhoque de batata doce</li> <li>- Molho de beterraba com cenoura</li> <li>- Nhoque de mandioquinha</li> <li>- Molho de manteiga e sálvia</li> <li>- Nhoque de beterraba</li> <li>- Molho pesto de rúcula</li> <li>- Pastel assado de abóbora, alho poró e talos</li> <li>- Bolo de aipim</li> <li>- Açaí juçara com banana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Explicação sobre alimentos da sociobiodiversidade e plantas alimentícias não convencionais</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salada com vinagrete composto</li> <li>- Panqueca de ora-pro-nóbis<sup>1</sup></li> <li>- Panqueca de talos de beterraba</li> <li>- Quibe de abóbora com recheio de espinafre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discussão sobre os encontros anteriores</li> </ul>

**Quadro 1.** Visão geral das oficinas culinárias, incluindo receitas, técnicas e conhecimentos culinários abordados (conclusão)

Encontros	Receitas culinárias	Técnicas e conhecimentos culinários
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quiche com recheio de vegetais e patê de girassol</li> <li>- Escondidinho de aipim com recheio de casca de banana</li> <li>- Bolo integral de maçã e banana</li> <li>- Bolo de cenoura com compota de batata yacon</li> </ul>	

<sup>1</sup> Alimento da biodiversidade do bioma Mata Atlântica.

### 3.2 Análise quantitativa

No total, 20 indivíduos concluíram a intervenção. Desses, 16 participaram de todos os encontros, quatro estiveram em dois encontros e nove participaram de um encontro. As características sociodemográficas e pessoais dos participantes são apresentadas na Tabela 1. A maioria dos participantes era do sexo feminino (65%), com média de idade de 40,9 anos (variando de 14 a 61 anos) e 65% possuíam pós-graduação completa. Os demais participantes possuíam graduação completa (15%), graduação incompleta (15%) e ensino fundamental completo (5%). A mediana de tempo de participação na rede alimentar alternativa foi de 10 meses, com 25% da amostra participando por menos de cinco meses e meio, 25% acima de doze meses e 50% entre cinco meses e meio e doze meses.

**Tabela 1.** Caracterização da amostra de consumidores das Células de Consumidores Responsáveis da Grande Florianópolis. (n=20) (continua)

Variável	Total n (%) / média (SD)
<b>Sexo</b>	
Feminino	13 (65.0)
Masculino	7 (35.0)
<b>Idade (anos)</b>	
1° tercil (14 a 36 anos)	7 (35.0)
2° tercil (37 a 49 anos)	8 (40.0)
3° tercil (51 a 61 anos)	5 (25.0)



**Tabela 1.** Caracterização da amostra de consumidores das Células de Consumidores Responsáveis da Grande Florianópolis. (n=20) (conclusão)

<b>Variável</b>	<b>Total n (%) / média (SD)</b>
<b>Estado civil</b>	
Com companheiro: casado (a) ou união estável	11 (55.0)
Solteiro (a)	7 (35.0)
Divorciado (a) ou viúvo (a)	2 (10.0)
<b>Escolaridade – pós graduação completa</b>	
Sim	13 (65.0)
Não	7 (35.0)
<b>Ocupação</b>	
Estudante	4 (20.0)
Aposentado (a)	3 (15.0)
Empregado (a) ou autônomo (a)	13 (65.0)
<b>Renda familiar</b>	
Sem renda ou até 3 SM	2 (10.0)
De 3 a 7 SM	4 (20.0)
Acima de 7 SM	14 (70.0)
<b>Com quem mora</b>	
Sozinho ou colega	4 (20.0)
Com familiares: pais (ou avós); cônjuge/companheiro (a) e/ou filho (a); sobrinhos; sogros	16 (80.0)
<b>Filhos</b>	
Sim	9 (45.0)
Não	11 (55.0)
<b>Quanto tempo participa da CCR (meses)</b>	
< 12 meses	11 (55.0)
≥ 12 meses	9 (45.0)
<b>Com quem aprendeu a cozinhar?</b>	
Mãe/ pai/ avó/ outros da família	16 (80.0)
Amigos	3 (15.0)
Aula/ curso/ escola	3 (15.0)
Livros de receita	7 (35.0)
Internet	10 (50.0)
Programa de TV	8 (40.0)
Sozinho	8 (40.0)

Embora não estatisticamente significativo foram observadas diferenças entre o T1 e T2 em algumas variáveis. Todos os participantes responderam que

desperdiçavam alimentos no T1, enquanto no T2 reduziu para 85%, sendo os folhosos o principal grupo alimentar desperdiçado, seguido dos temperos e chás. A maioria dos participantes (70%) respondeu que considerava saber cozinhar no T1 e, após a intervenção, o percentual aumentou para 85%. O tempo médio relatado disponível para cozinhar era de duas horas e quinze minutos por dia antes da intervenção, mantendo-se em duas horas após a intervenção. A maioria dos participantes referiu realizar suas principais refeições em casa (70%), sendo que desses, 45% eram responsáveis por preparar suas próprias refeições. Já com relação às refeições fora de casa, o principal local em que as realizavam era em restaurante por peso (65%). No que se refere à presença de equipamentos e de utensílios de cozinha disponíveis em casa, a centrífuga de salada foi o utensílio que mais aumentou a prevalência, passando de 35% dos participantes que a possuía antes das oficinas culinárias para 60% após a intervenção. As variáveis estado civil, ocupação, renda familiar, com quem mora e se possuía filhos não diferiram entre o *baseline* (T1) e após a intervenção (T2) (dados não apresentados em tabelas).

Os resultados do impacto da intervenção nas habilidades culinárias dos participantes são apresentados na Tabela 2. As escalas de autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas ( $p=0.002$ ) e de conhecimento sobre termos e técnicas culinárias ( $p=0.028$ ) tiveram aumento estatisticamente significativo. Os escores das demais escalas mantiveram-se semelhantes antes e após a intervenção.

**Tabela 2.** Escores das escalas de Habilidades Culinárias antes e após intervenção da amostra de consumidores das Células de Consumidores Responsáveis da Grande Florianópolis. (n=20)

Escala	Baseline	Após intervenção	Valor de p <sup>a</sup>
	Média ± DP	Média ± DP	
<b>IDAFLV</b>	6.90 ± 1.33	7.15 ± 1.18	0.135
<b>AC</b>	3.78 ± 0.54	3.84 ± 0.78	0.658
<b>CCC</b>	3.40 ± 0.61	3.46 ± 0.56	0.645
<b>CCFC</b>	1.91 ± 0.69	1.99 ± 0.63	0.442
<b>AETC</b>	3.75 ± 0.16	4.02 ± 0.56	<b>0.002</b>
<b>AEUFLV</b>	3.92 ± 0.87	3.99 ± 0.87	0.627
<b>AECFLV</b>	3.65 ± 1.00	3.73 ± 1.18	0.625
<b>CTTC</b>	6.10 ± 1.29	6.75 ± 1.12	<b>0.028</b>

Legenda: DAFLV: 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 termos e técnicas culinárias. <sup>a</sup> Teste t pareado.

### 3.3 Análise qualitativa

O tempo médio de duração dos áudios enviados foi de dois minutos e quarenta e um segundos, variando de quarenta e quatro segundos a seis minutos e trinta e cinco segundos. Dos 17 indivíduos que participaram dessa etapa, 82,3% perceberam mudanças relacionadas à alimentação após a participação nas oficinas culinárias. Os respondentes eram na maioria mulheres (58,8%), com idade média de 41 anos, variando de 22 a 61 anos. A análise qualitativa possibilitou a identificação de seis subtemas que descrevem as mudanças observadas pelos participantes após as oficinas culinárias. Os subtemas e seus códigos são apresentados no Quadro 2.

**Quadro 2.** Tema, subtemas e códigos identificados na análise qualitativa.

Tema		Mudanças relacionadas à alimentação observadas após a participação nas oficinas culinárias
Subtemas (n=6)		Códigos
Relação social e simbólica com a comida		Mudança na percepção sobre os alimentos Oficinas culinárias como um espaço de troca de informações Compartilhamento de conhecimento adquirido Reprodução das receitas culinárias em confraternizações
Novas técnicas e conhecimentos culinários		Aprendizagem de como conservar os alimentos Aprendizagem de técnicas culinárias
Menos desperdício e mais aproveitamento		Aprendizagem de receitas culinárias com aproveitamento integral dos alimentos Maior aproveitamento e menor desperdício dos alimentos
Novas opções de receitas culinárias e de alimentos		Maior variedade de preparações para o cardápio Mais opções de receitas culinárias com os mesmos alimentos Introdução de Plantas Alimentícias Não Convencionais na alimentação
Aumento da confiança culinária		Maior confiança para cozinhar Incentivo à criatividade Cozinhar é mais simples do que parece
Mudança no preparo e no consumo de refeições em casa		Aumento do preparo de refeições em casa Melhora no aspecto sensorial das refeições Mudança no hábito alimentar Maior aceitação de alimentos pela família

Segundo os participantes, as oficinas culinárias trouxeram à tona a importância da alimentação com a vida em sociedade, destacando a simbologia

presente no ato de se alimentar, de compartilhar conhecimentos culinários e de cozinhar as receitas culinárias para outras pessoas.

Um modo diferente de ver e um jeito de entender como as pessoas se relacionam também com a comida. (Mulher, 49 anos)

E teve algumas confraternizações final de ano, aí numa eu levei uma torta de legumes. Na outra, eu levei uma pasta de girassol, que leva semente de girassol e aí as pessoas gostaram. (Mulher, 61 anos)

Os entrevistados relataram que as oficinas culinárias possibilitaram a aprendizagem de técnicas e conhecimentos culinários, como conservação e armazenamento de alimentos, técnica de branqueamento e de corte dos alimentos e uso de utensílios de cozinha, como a centrífuga de saladas e os medidores padronizados.

A principal mudança que eu observei tá relacionada com um cuidado maior com relação à quantidade dos ingredientes nas receitas. Eu passei a usar os copos medidores que a gente aprendeu a usar e usava constantemente nas oficinas. (Mulher, 33 anos)

As oficinas culinárias estimularam tanto o maior aproveitamento dos alimentos quanto o menor desperdício deles. Essas duas mudanças podem estar relacionadas à aprendizagem de técnicas de conservação dos alimentos e ao preparo de receitas culinárias com aproveitamento integral dos alimentos durante as oficinas culinárias.

Percebemos que dá para aproveitar todas as partes dos alimentos. Então, as cascas e os talos também são coisas que dá para fazer... (Homem, 41 anos)

Raramente tem desperdício, qualquer coisa eu já congelo. (Mulher, 58 anos)

De acordo com os participantes, as oficinas culinárias possibilitaram ampliar as opções de receitas culinárias e preparações com um mesmo alimento. Também foi relatado pelos participantes que as receitas culinárias praticadas nas oficinas culinárias eram preparadas habitualmente em suas casas. Além disso, as oficinas culinárias possibilitaram a introdução de alimentos da sociobiodiversidade no preparo de refeições.

E a gente acaba ficando só no fazendo refogadinho, né? Com chuchu, com a batata... então vocês nos trouxeram outras maneiras simples e muito valiosas de como utilizar os alimentos que a gente recebe. (Mulher, 40 anos)

E, principalmente, como usar, por exemplo, a ora-pro-nóbis, o inhame... coisas que eu não sabia como utilizar. (Mulher, 36 anos)

Outra mudança relatada foi o aumento na confiança culinária, que esteve relacionada com a maior criatividade no uso e preparo dos alimentos pelos participantes, bem como com o maior uso de legumes e verduras. Além disso, os participantes relataram observar que as oficinas culinárias mostraram que cozinhar é mais simples do que parece.

E aí ter feito essas oficinas com vocês, me deu muito mais confiança para meter a cara, me arriscar a fazer as coisas. (Mulher, 37 anos)  
 Eu perdi um pouco a resistência de ir para cozinha, que antes eu tinha uma resistência, não queria ir. (Mulher, 61 anos)  
 Acho que a maior contribuição da oficina foi desmistificar pratos aparentemente elaborados e mostrar que são mais simples do que parecem de ser feitos. (Homem, 22 anos)

Os entrevistados relataram que as oficinas culinárias impactaram em um maior preparo e consumo das refeições em casa, bem como mudaram a maneira de preparar os alimentos, melhorando suas refeições e fazendo preparações mais saborosas. Ainda de acordo com os participantes, as oficinas culinárias modificaram o hábito alimentar e aumentaram a aceitação de alimentos tanto dos participantes quanto dos seus familiares.

Deu um maior estímulo para a gente fazer os alimentos em casa. Hoje a gente faz mais pão em casa, por exemplo os pães de batata, batata doce, né? Pão de abóbora. (Homem, 54 anos)  
 (...) eu tornei mais, tanto mais saboroso o cardápio da minha alimentação. (Mulher, 33 anos)  
 Uma coisa maravilhosa que foi é a aceitação maior da comida e dos alimentos por parte da minha filha que é adolescente... (Mulher, 58 anos)

Uma participante associou ainda o preparo de refeições em casa a um menor gasto com comidas compradas fora de casa durante o isolamento social imposto pela pandemia de Covid-19.

E realmente, por exemplo, nessa quarentena ia ser muito mais oneroso se eu tivesse que ficar comprando comida. (Mulher, 37 anos)

#### **4 Discussão**

O estudo desenvolveu e avaliou oficinas culinárias para indivíduos participantes de uma rede alimentar alternativa e consumidores de alimentos orgânicos. Os resultados encontrados demonstraram aumento nas oito escalas de habilidade culinárias avaliadas durante a etapa quantitativa, sendo estatisticamente significativas as escalas de autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas e de conhecimento sobre termos e técnicas culinárias. Após cinco meses, os resultados da etapa qualitativa indicaram impactos positivos no preparo e consumo de refeições em casa, no maior aproveitamento e menor desperdício de alimentos, em novas opções de receitas culinárias e de alimentos e na relação social e simbólica com a comida.

A maioria dos participantes do estudo era mulheres e encontrava-se no quartil mais alto de escolaridade e renda. A média de idade dos participantes era de 40,9 anos. Essas características pessoais são similares às encontradas em estudos prévios que caracterizaram participantes de redes alimentares alternativas (Vasquez

et al., 2016; Morgan et al., 2018) e consumidores de alimentos orgânicos (Grubor, Milicevic, & Djokic, 2018; Nguyen et al., 2019). Estudos relatam que as mulheres ainda são as maiores responsáveis pelo preparo das refeições (Taillie, 2018; Hagmann, Siegrist, & Hartmann, 2020) por mais que venha aumentando a participação de homens que cozinham em casa (Taillie, 2018). A escolaridade também parece influenciar, já que se observa que indivíduos com ensino superior são mais propensos a cozinhar com maior frequência em comparação àqueles com ensino médio ou menos (Taillie, 2018). Outro estudo demonstrou que mulheres e indivíduos mais velhos possuíam maior confiança e habilidades culinárias (Lavelle et al., 2019).

Os participantes do presente estudo relataram possuir, em média, duas horas para cozinhar por dia, tempo acima do encontrado em outros estudos, os quais demonstram que adultos gastam até uma hora por dia para cozinhar (Díaz-Méndez, & García-Espejo, 2014; Taillie, 2018). O maior tempo disponível (acima de uma hora por dia) para cozinhar foi associado à melhor qualidade da alimentação, menor gasto com alimentação fora de casa e menor consumo de fast food (Monsivais, Aggarwal, & Drewnowski, 2014), além de maior preparo de alimentos em casa, melhorando a alimentação e a saúde dos indivíduos (Simmons, & Chapman, 2012).

Após a intervenção, o número de participantes que considerava saber cozinhar aumentou. Isso pode estar relacionado com o aumento da confiança culinária verificada nas duas etapas do estudo, mostrando um resultado sustentado da intervenção após cinco meses. Estudos de intervenção culinária também demonstraram aumento da confiança para cozinhar após aulas culinárias práticas (Herbert et al., 2014; Bernardo et al., 2018; Garcia et al., 2020), o que pode estar relacionado à aquisição de habilidades, conhecimentos culinários e ao envolvimento social desses programas (Hutchinson et al., 2016). Outro estudo associou o saber cozinhar utilizando ingredientes *in natura* com maior variedade de alimentos frescos consumidos e redução nos gastos com refeições fora de casa (Herbert et al., 2014), resultados semelhantes ao presente estudo.

Observou-se ainda aumento de conhecimentos sobre novas técnicas culinárias dos participantes no presente estudo. Em consonância com esses resultados, estudos de intervenções culinárias demonstraram que os participantes adquiriram habilidades culinárias após o término do programa culinário, como confiança na utilização de facas, novas opções de receitas culinárias, cozinhar

utilizando ingredientes *in natura*, conhecimento sobre alimentação saudável (Hutchinson et al., 2016) e confiança em experimentar novos ingredientes (Garcia et al., 2020).

Outro resultado encontrado em nosso estudo é o menor desperdício e maior aproveitamento de alimentos. Intervenções que visem melhorar as habilidades culinárias podem auxiliar a minimizar o desperdício de alimentos (Feuerstein-Simon et al., 2019), demonstrando a importância de intervenções que objetivem esse propósito. Garcia e colaboradores (2020) avaliaram mudanças no desperdício de alimentos após uma intervenção culinária. Foram ensinadas técnicas de armazenamento para aumentar a vida útil dos alimentos e receitas culinárias, com opção para substituição de ingredientes, que encorajavam o uso dos ingredientes disponíveis, abordagem semelhante à que foi feita em nosso estudo. Os participantes apresentaram uma melhora significativa em utilizar os alimentos, reduzindo o desperdício antes dos alimentos estragarem (Garcia et al., 2020).

Os resultados de outro programa culinário mostraram que a intervenção permitiu o compartilhamento do conhecimento adquirido e das receitas culinárias com outros indivíduos, além de maior habilidade e confiança para preparar refeições para outras pessoas (Herbert et al., 2014). Além disso, estudos de intervenção com participantes de redes alimentares alternativas relataram que a intervenção permitiu um maior senso de comunidade com os envolvidos nos estudos por meio do compartilhamento de receitas, refeições e ideias culinárias, do cozinhar junto (Lu et al., 2020) e das conversas sobre culinária saudável no local de trabalho (Feuerstein-Simon et al., 2019). Esses achados corroboram com os resultados da etapa qualitativa do presente estudo.

Uma revisão de intervenções sobre habilidades culinárias concluiu que apenas a demonstração de técnicas culinárias pode não resultar em mudança a longo prazo, a menos que houvesse o preparo das receitas culinárias pelos participantes (Hollywood et al., 2017). Portanto, a realização de intervenção com oficinas culinárias práticas do presente estudo pode ter possibilitado maior autonomia no preparo das refeições, por meio do aumento da confiança e dos conhecimentos culinárias, impactando nas mudanças comportamentais.

Embora as demais escalas avaliadas no presente estudo tenham aumentado, não foram estatisticamente significativas. Isso pode estar relacionado às características pessoais da amostra e por já participarem de uma rede alternativa de

comercialização de alimentos orgânicos, cujo perfil está relacionado a um estilo de vida mais saudável (Allen et al., 2016; Wilkins, Farrell, & Rangarajan, 2015). Ainda, a estruturação dessa rede alternativa de comercialização de alimentos orgânicos, com entrega semanal de FLV e temperos orgânicos, possibilita a maior disponibilidade e acesso a estes alimentos pelos participantes. Essa pode ser uma justificativa pela qual não houve mudanças nas escalas de disponibilidade e acessibilidade de FLV, de autoeficácia em utilizar FLV e temperos e de autoeficácia em consumir FLV. Entretanto, ao analisar os resultados da etapa qualitativa, percebeu-se melhor aproveitamento dos alimentos, maior confiança culinária e melhor qualidade das refeições, além de maior aceitação dos alimentos pelos participantes e suas famílias após a intervenção.

Ao analisar os dados do presente estudo é importante considerar algumas limitações. Os participantes, por se oferecerem para participar da intervenção, podem representar um grupo que já possuía interesse em cozinhar, além da possibilidade de já terem hábitos mais saudáveis devido à participação na rede alimentar alternativa. No entanto, isso é inerente ao desenho do estudo de intervenção, uma vez que um dos critérios de participação era ter disponibilidade para participar. Além disso, apesar da amostra ser homogênea, com maior escolaridade, mais tempo disponível para cozinhar e maiores habilidades culinárias, quando comparados a outras populações (Bernardo et al., 2018), apresentaram um impacto positivo da intervenção nas suas habilidades culinárias, incluindo a redução do desperdício de alimentos em casa. Nesse sentido, o estímulo para o desenvolvimento das habilidades culinárias deve ser incentivado para todas as populações e situações de saúde, independente do nível de conhecimentos e de habilidades culinárias.

Outra limitação do estudo seria a ausência de grupo controle, que impossibilitou a comparação com o grupo intervenção e a minimização do efeito de possíveis fatores de confusão. No entanto, trata-se de um ensaio piloto que poderá fornecer subsídios para futuras intervenções com esta população.

Como pontos fortes, pode-se destacar o método utilizado para o desenvolvimento da oficina culinária, iniciando com a seleção, o desenvolvimento e o teste das receitas culinárias, que considerou critérios pré-estabelecidos para que houvesse maior adequação ao público-alvo. Isso pode ter influenciado na maior adesão às receitas culinárias preparadas durante a intervenção. A realização da



etapa qualitativa como forma de acompanhar e complementar os resultados quantitativos da intervenção é outro ponto a ser destacado. Além disso, o instrumento utilizado para a coleta dos dados é um questionário adaptado culturalmente e já validado para o Brasil. Por fim, a metodologia das oficinas culinárias práticas, incluindo discussões, possibilitou a aproximação e a troca de experiências entre a equipe coordenadora e os próprios participantes, estimulando a construção coletiva do conhecimento.

## **5 Conclusão**

Os resultados apresentados apontam o impacto positivo das oficinas culinárias na confiança e nos conhecimentos culinários dos participantes. Esse impacto pode ser verificado por meio do aumento nas escalas autoeficácia em cozinhar e utilizar técnicas culinárias básicas e conhecimento sobre termos e técnicas culinárias encontrado na etapa quantitativa. Em consonância, verificou-se o aumento da confiança culinária e o aprendizado de novas técnicas e conhecimentos culinários após a realização das oficinas culinárias por meio da análise qualitativa. Ainda foram encontradas mudanças relacionadas à relação social e simbólica com a comida, menor desperdício e maior aproveitamento dos alimentos, novas opções de receitas culinárias e de alimentos, bem como mudanças no modo de preparar e de consumir refeições em casa.

Os achados deste estudo piloto corroboram com a literatura científica atual acerca da influência de intervenções culinárias na promoção de habilidades culinárias e alimentação saudável. Essas descobertas podem auxiliar educadores da área da saúde e possibilitar políticas públicas de saúde focadas em intervenções práticas para a promoção e desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e da sustentabilidade do sistema alimentar. Entretanto, é necessária a realização de um ensaio comunitário randomizado, incluindo grupo controle com uma amostra maior e mais diversa de indivíduos participantes de redes alternativas de comercialização de alimentos orgânicos para confirmar tais resultados.

## REFERÊNCIAS

- Allen, J. E., Rossi, J., Woods, T. A., & Davis, A. F. (2016). Do Community Supported Agriculture programmes encourage change to food lifestyle behaviours and health outcomes? New evidence from shareholders. *International Journal Of Agricultural Sustainability*, 15, 70-82. <http://dx.doi.org/10.1080/14735903.2016.1177866>.
- Barański, M., Średnicka-Tober, D., Volakakis, N., Seal, C., Sanderson, R., Stewart, G. B., Benbrook, C., Biavati, B., Markellou, E., & Giotis, C. (2014). Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. *British Journal Of Nutrition*, 112, 794-811. <http://dx.doi.org/10.1017/s0007114514001366>.
- Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., Colussi, C. F., Condrasky, M. D., & Proença, R. P. C. (2017). 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*, 16, 16-83. <http://dx.doi.org/10.1186/s12937-017-0305-y>.
- Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., Colussi, C. F., Condrasky, M. D., & Proença, R. P. C. (2018). Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. *Appetite*, 130, 247-255. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.014>.
- Bramston, V., Rouf, A., & Allman-Farinelli, M. (2020). The Development of Cooking Videos to Encourage Calcium Intake in Young Adults. *Nutrients*, 12, 1236-1246. <http://dx.doi.org/10.3390/nu12051236>.
- Brazil (2013). *Ministry of health of Brazil. Secretariat of health care. Primary Health Department. Política Nacional de Alimentação e Nutrição*. Brasília: Ministry of Health of Brazil. ISBN 978-85-334-1911-7.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research In Psychology*, 3, 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.
- Brinkley, C. (2018). The Small World of the Alternative Food Network. *Sustainability*, 10, 2921-2940. <http://dx.doi.org/10.3390/su10082921>..
- Brunori, G., Galli, F., Barjolle, D., Van Broekhuizen, R., Colombo, L., Giampietro, M., Kirwan, J., Lang, T., Mathijs, E., & Maye, D. (2016). Are local food chains more sustainable than global food chains? Considerations for Assessment. *Sustainability*, 8, 1-27. <https://doi.org/10.3390/su8050449>.
- Caraher, M., & Coveney, J. (2004). Public health nutrition and food policy. *Public Health Nutrition*, 7, 591-598. <http://dx.doi.org/10.1079/phn2003575>.
- Carbone A. (2017) Food supply chains: coordination governance and other shaping forces. *Agric Food Econ.*, 5. <https://doi.org/10.1186/s40100-017-0071-3>.

Clifford, D., Anderson, J., Auld, G., & Champ, J. (2009). Good Grubbin': impact of a tv cooking show for college students living off campus. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 41, 194-200. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2008.01.006>.

Condrasky, M.D., & Hegler, M. (2010). How Culinary Nutrition can save the health of a Nation. *Journal of Extension*, 48, 1-6.

Díaz-Méndez, C., & García-Espejo, I. (2014). Eating practice models in Spain and the United Kingdom: a comparative time-use analysis. *International Journal Of Comparative Sociology*, 55, 24-44. <http://dx.doi.org/10.1177/0020715213519657>.

Eisinger-Watzl, M., Wittig, F., Heuer, T., & Hoffmann, I. (2015). Customers Purchasing Organic Food - Do They Live Healthier? Results of the German National Nutrition Survey II. *European Journal Of Nutrition & Food Safety*, 5, 59-71. <http://dx.doi.org/10.9734/ejnfs/2015/12734>.

Enjolras G., & Aubert M. (2018). Short food supply chains and the issue of sustainability: a case study of French fruit producers. *International Journal of Retail & Distribution Management*, 46, 194-209. <https://doi.org/10.1108/IJRDM-08-2016-0132>.

Escosteguy, I., Miranda, D., Barcelos, L., & Rover, O. Como criar e gerir uma Célula de Consumidores Responsáveis (CCR) de alimentos orgânicos/agroecológicos? (2019). [https://celulasconsumo.ufsc.br/static/pdf/cartilha\\_consumidor.pdf](https://celulasconsumo.ufsc.br/static/pdf/cartilha_consumidor.pdf). Acesso 28 de set. 2020.

Fink, A., Kosecoff, J., Chassin, M., & Brook, R. H. (1984). Métodos de consenso: características e diretrizes de uso. *Revista Americana de Saúde Pública*, 74, 979-983.

Feuerstein-Simon, R., Dupuis, R., Schumacher, R., & Cannuscio, C. C. (2019). A Randomized Trial to Encourage Healthy Eating Through Workplace Delivery of Fresh Food. *American Journal Of Health Promotion*, 34, 269-276. <http://dx.doi.org/10.1177/0890117119890804>.

Garcia, A.L., Vargas, E., Lam, P.S., Shennan, D.B., Smith, F., & Parrett, A. (2014). Evaluation of a cooking skills programme in parents of young children – a longitudinal study. *Public Health Nutrition*, 17, p. 1013-1021. <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980013000165>.

Garcia, T., Ford, B., Pike, D., Bryce, R., Richardson, C., & Wolfson, J. (2020). Development and implementation of a community health centre-based cooking skills intervention in Detroit, MI. *Public Health Nutrition*, 1-12. <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980020003481>.

Godfray, H. C. J., Beddington, J. R., Crute, I. R., Haddad, L., Lawrence, D., Muir, J. F., Pretty, J., Robinson, S., Thomas, S. M., & Toulmin, C. (2010). Food Security: The Challenge of Feeding 9 Billion People. *Science*, 327, 812–818.

Grubor, A., Milicevic, N., & Djokic, N. (2018). Serbian Organic Food Consumer Research and Bioeconomy Development. *Sustainability*, 10, 4820-4832. <http://dx.doi.org/10.3390/su10124820>.

Hagmann, D., Siegrist, M., & Hartmann, C. (2020). Acquisition of Cooking Skills and Associations With Healthy Eating in Swiss Adults. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 52, 483-491. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2019.12.016>.

Hansen, A.L. (2010). *The Organic Farming Manual: A Comprehensive Guide to Starting and Running a Certified Organic Farm*. North Adams, MA: Storey Books.

Hanson, A. J., Kattelman, K. K., McCormack, L. A., Zhou, W., Brown, O. N., Horacek, T. M., Shelnett, K. P., Kidd, T., Opoku-Acheampong, A., & Franzen-Castle, L. D. (2019). 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*, 16, 2462-2473. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16142462>.

Harmon, A. H. (2014). Community Supported Agriculture: A Conceptual Model of Health Implications. *Austin Journal of Nutrition and Food Sciences*, 2(4): 1024. ISSN: 2381-8980.

Hasan, B., Thompson, W. G., Almasri, J., Wang, Z., Lakis, S., Prokop, L. J., Hensrud, D. D., Frie, K. S., Wirtz, M. J., & Murad, A. L. (2019). The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a systematic review and evidence map. *Bmc Nutrition*, 5. <http://dx.doi.org/10.1186/s40795-019-0293-8>.

Herbert, J., Flego, A., Gibbs, L., Waters, E., Swinburn, B., Reynolds, J., & Moodie, M. (2014). Wider impacts of a 10-week community cooking skills program - Jamie's Ministry of Food, Australia. *Bmc Public Health*, 14. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-14-1161>.

Hollywood, L., Surgenor, D., Reicks, M., MCGowan, L., Lavelle, F., Spence, M., Raats, M., McCloat, A., Mooney, E., & Caraher, M. (2017). Critical review of behaviour change techniques applied in intervention studies to improve cooking skills and food skills among adults. *Critical Reviews In Food Science And Nutrition*, 58, 2882-2895. <http://dx.doi.org/10.1080/10408398.2017.1344613>.

Hurtado-Barroso, S., Tresserra-Rimbau, A., Vallverdó-Queralt, A., & Lamuela-Raventós, R. M. (2017). Organic food and the impact on human health. *Critical Reviews In Food Science And Nutrition*, 59, 704-714. <http://dx.doi.org/10.1080/10408398.2017.1394815>.

Hutchinson, J., Watt, J. F., Strachan, E. K., & Cade, J. (2016). Evaluation of the effectiveness of the Ministry of Food cooking programme on self-reported food consumption and confidence with cooking. *Public Health Nutrition*, 19, 3417-3427. <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980016001476>.

Jomori, M. M., Proença, R. P. C., Echevarria-Guanilo, M. E., Bernardo, G. L., Uggioni, P. L., & Fernandes, A. C. (2017). Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. *British Food Journal*, 119, 1003-1016. <http://dx.doi.org/10.1108/bfj-10-2016-0448>.

Kesse-Guyot, E., Péneau, S., Méjean, C., Edelenyi, F. S., Galan, P., Hercberg, S., & Lairon, D. (2013). Profiles of Organic Food Consumers in a Large Sample of French Adults: Results from the Nutrinet-Santé Cohort Study. *PLoS One*, 8. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0076998>.

Kennedy, G., Nantel, G., & Shetty, P. (2004). Globalization of food systems in developing countries: a synthesis of country case studies. In: FAO. *Globalization of food systems in developing countries: impact on food security and nutrition*, (pp. 1-25). Rome: *Food and Nutrition Paper*.

Lairon, D. (2012). Biodiversity and sustainable nutrition with a food-based approach. In: FAO. *Sustainable Diets and Biodiversity: directions and solutions for policy, research and action*, (pp. 30-35). Rome. <http://www.fao.org/3/a-i3022e.pdf>.

Lang, T. (2015). Sustainable Diets: another hurdle or a better food future? *Development*, 57, 240-56. <https://openaccess.city.ac.uk/id/eprint/12769/>.

Lavelle, F., Bucher, T., Dean, M., Brown, H. M., Rollo, M. E., & Collins, C. E. (2019). Diet quality is more strongly related to food skills rather than cooking skills confidence: results from a national cross-sectional survey. *Nutrition & Dietetics*, 77, 112-120. <http://dx.doi.org/10.1111/1747-0080.12583>.

Lu, I., Hanson, K. L., Pitts, S. B. J., Kolodinsky, J., Ammerman, A., Sitaker, M., Wang, W., Volpe, L. C., Belarmino, E. H., & Garner, J. (2020). Perceptions of nutrition education classes offered in conjunction with a community-supported agriculture intervention among low-income families. *Public Health Nutrition*, 1-9. <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980020002773>.

Marsden, T., Banks, J., & Bristow, G. (2000). Food supply chain approaches: Exploring their role in rural development. *Sociologia Ruralis*, 40, 424-38. <https://doi.org/10.1111/1467-9523.00158>.

Mihrshahi, S., Partridge, S. R., Zheng, X., Ramachandran, D., Chia, D., Boylan, S., & Chau, J. Y. (2020). Food Co-Operatives: a potential community-based strategy to improve fruit and vegetable intake in Australia. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17, 4154-4168. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17114154>.

Mills, S., Brown, H., Wrieden, W., White, Martin., & Adams, Jean. (2017). Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: cross-sectional analysis of a population-based cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 109. <http://dx.doi:10.1186/s12966-017-0567-y>.

- Minaker, L. M., Raine, K. D., Fisher, P., Thompson, M. E., Van Loon, J., & Frank, L. D. (2014). Food Purchasing From Farmers' Markets and Community-Supported Agriculture Is Associated With Reduced Weight and Better Diets in a Population-Based Sample. *Journal Of Hunger & Environmental Nutrition*, 9, 485-497. <http://dx.doi.org/10.1080/19320248.2014.898175>.
- Monsivais, P., Aggarwal, A., & Drewnowski, A. (2014). Time Spent on Home Food Preparation and Indicators of Healthy Eating. *American Journal Of Preventive Medicine*, 47, 796-802. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2014.07.033>.
- Morgan, E., Severs, M., Hanson, K., Mcguirt, J., Becot, F., Wang, W., Kolodinsky, J., Sitaker, M., Pitts, S. J., & Ammerman, A. (2018). Gaining and Maintaining a Competitive Edge: evidence from csa members and farmers on local food marketing strategies. *Sustainability*, 10, 2177-2198. <http://dx.doi.org/10.3390/su10072177>.
- Nguyen, H., Nguyen, N., Nguyen, B., Lobo, A., & Vu, P. (2019). Organic Food Purchases in an Emerging Market: the influence of consumers' personal factors and green marketing practices of food stores. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16, 1037-1054. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16061037>.
- Popkin, B. M. (2009). Global Changes in Diet and Activity Patterns as Drivers of the Nutrition Transition. *Nestlé Nutrition Institute Workshop Series: Pediatric Program*, 1-14. <http://dx.doi.org/10.1159/000209967>.
- Popkin, B. M. (2017). Relationship between shifts in food system dynamics and acceleration of the global Nutrition transition. *Nutrition Reviews*, 75, p.73-82. <http://dx.doi.org/10.1093/nutrit/nuw064>.
- Reicks, M., Kocher, M., & Reeder, J. (2018). Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: A Systematic Review (2011–2016). *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 50, 148-172. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2017.08.004>.
- Santa Catarina. **Decreto Nº 525, de 23 de março de 2020**. Dispõe sobre novas medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus e estabelece outras providências. Florianópolis, SC: Governo Estadual, 2020. [https://www.saude.sc.gov.br/coronavirus/arquivos/DEC\\_525\\_COMPILADO.pdf](https://www.saude.sc.gov.br/coronavirus/arquivos/DEC_525_COMPILADO.pdf). Accessed 29 out 2020.
- Seufert, V., & Ramankutty, N. (2017). Many shades of gray—The context-dependent performance of organic agriculture. *Science Advances*, 3, 1-14. <http://dx.doi.org/10.1126/sciadv.1602638>.
- Simões-Wüst, A. P., Moltó-Puigmartí, C., Van Dongen, M. C., Dagnelie, P. C., & Thijs, C. (2017). Organic food consumption during pregnancy is associated with different consumer profiles, food patterns and intake: the KOALA Birth Cohort Study. *Public Health Nutrition*, 20, 2134-2144. <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980017000842>.

Simmons, D., & Chapman, G. E. (2012). The significance of home cooking within families. *British Food Journal*, 114, 1184-1195. <http://dx.doi.org/10.1108/00070701211252110>.

Souza, L. E. P., Silva, L. M. V., & Hartz, Z. M. A. (2005). 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*.

Swinburn, B., Kraak, V., Allender, S., & et al. (2019). The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission Report. *Lancet*, 1-56.

Taillie, L. S. (2018). Who's cooking? Trends in US home food preparation by gender, education, and race/ethnicity from 2003 to 2016. *Nutrition Journal*, 17, 12. <http://dx.doi.org/10.1186/s12937-018-0347-9>.

Tani, Y., Fujiwara, T., & Kondo, K. (2020). Cooking skills related to potential benefits for dietary behaviors and weight status among older Japanese men and women: a cross-sectional study from the JAGES. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 17, 1-10. <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-020-00986-9>.

Tiwari, A., Aggarwal, A., Tang, W., & Drewnowski, A. (2017) Cooking at Home: a strategy to comply with u.s. dietary guidelines at no extra cost. *American Journal Of Preventive Medicine*, 52, 616-624. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.017>.

Torjusen, H., Lieblein, G., Næs, T., Haugen, M., Meltzer, H. M., & Brantsæter, A. L. (2012). Food patterns and dietary quality associated with organic food consumption during pregnancy; data from a large cohort of pregnant women in Norway. *Bmc Public Health*, 12, 1. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-12-612>.

Vasquez, A., Sherwood, N., Larson, N., & Story, M. (2016). A novel dietary improvement strategy: examining the potential impact of community-supported agriculture membership. *Public Health Nutrition*, 19, 2618-2628. <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980015003638>.

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.

Wilkins, J. L., Farrell, T. J., & Rangarajan, A. (2015). Linking vegetable preferences, health and local food systems through community-supported agriculture. *Public Health Nutrition*, 18, 2392-2401. <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980015000713>.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo principal analisar o impacto de intervenção culinária nas habilidades culinárias de indivíduos participantes das Células de Consumidores Responsáveis (CCR). Para isso, foi necessário desenvolver e testar as receitas culinárias, planejar e elaborar o material didático fornecido durante as oficinas culinárias, realizar a intervenção com indivíduos participantes das CCR e analisar as habilidades culinárias desses indivíduos antes e após a intervenção.

Os resultados desse trabalho demonstraram um resultado positivo sustentado das oficinas culinárias de acordo com as etapas quantitativa e qualitativa. Esses achados, em conjunto com a metodologia do trabalho, podem servir de base para a elaboração de outras intervenções e políticas públicas de saúde com o objetivo de estimular a promoção de hábitos alimentares saudáveis e a sustentabilidade do sistema alimentar. Ainda, como perspectivas futuras, ressalta-se a importância de se trabalhar não só as habilidades culinárias em intervenções e políticas públicas, como também conscientizar os participantes em relação ao alimento e ao seu desperdício, sensibilizando os indivíduos sobre a sustentabilidade do sistema alimentar.

Do ponto de vista pessoal, o desenvolvimento deste Trabalho de Conclusão de Curso representou um processo enriquecedor ao permitir o contato com os consumidores das CCR e a consequente troca de experiências e conhecimentos. Auxiliá-los no desenvolvimento de habilidades culinárias e incentivar sua autonomia foram formas de realizar atividades de Educação Alimentar e Nutricional aprendidas em disciplinas da graduação, mas que por vezes não são tão aprofundadas na prática nesse período. Ainda, propiciou o desenvolvimento de um olhar mais crítico, uma vez que a análise realizada posteriormente permitiu avaliar a real efetividade das ações desenvolvidas. Por fim, aprofundar o conhecimento sobre sistemas alimentares alternativos com o desenvolvimento desse trabalho modificou permanentemente a percepção pessoal sobre a importância do consumo de alimentos locais e orgânicos e da aproximação com os produtores dos alimentos, aprendizados que serão levados para além da graduação.



## REFERÊNCIAS

AGUIAR, Luane da Conceição; DELGROSSI, Mauro Eduardo; THOME<sup>1</sup>, Karim Marini. Short food supply chain: characteristics of a family farm. **Cienc. Rural**, Santa Maria, v. 48, n. 5, e20170775, 2018. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84782018000500800&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782018000500800&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 08 nov. 2020.

ALTIERI, Miguel A. Agroecology, Small Farms, and Food Sovereignty. **Monthly Review**, [s.l.], v. 61, n. 3, p.102-111, 8 jul. 2009. Monthly Review Foundation. [http://dx.doi.org/10.14452/mr-061-03-2009-07\\_8](http://dx.doi.org/10.14452/mr-061-03-2009-07_8). Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/270953552\\_Agroecology\\_Small\\_Farms\\_and\\_Food\\_Sovereignty](https://www.researchgate.net/publication/270953552_Agroecology_Small_Farms_and_Food_Sovereignty). Acesso em: 12 mar. 2020.

ANDRADE, Luísa Mol Senna; BERTOLDI, Michele Corrêa. Atitudes e motivações em relação ao consumo de alimentos orgânicos em Belo Horizonte - MG. **Brazilian Journal Of Food Technology**, [s.l.], v. 15, p. 31-40, 22 nov. 2012. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1981-67232012005000034>. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/bjft/v15nspe/aop\\_bjft\\_15e0106.pdf](http://www.scielo.br/pdf/bjft/v15nspe/aop_bjft_15e0106.pdf). Acesso em: 28 set. 2019.

AUESTAD, Nancy; FULGONI, Victor L. What Current Literature Tells Us about Sustainable Diets: Emerging Research Linking Dietary Patterns, Environmental Sustainability, and Economics. **Advances In Nutrition**, [s.l.], v. 6, n. 1, p. 19-36, 1 jan. 2015. Oxford University Press (OUP). <http://dx.doi.org/10.3945/an.114.005694>. Disponível em: <https://academic.oup.com/advances/article/6/1/19/4558017>. Acesso em: 10 set. 2019.

BARANSKI, Marcin et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. **British Journal Of Nutrition**, [s.l.], v. 112, n. 5, p.794-811, 15 jul. 2014. Cambridge University Press (CUP). <http://dx.doi.org/10.1017/s0007114514001366>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24968103>. Acesso em: 17 mar. 2020.

BATAL, M.; STEINHOUSE, L.; DELISLE, H. The nutrition transition and the double burden of malnutrition. **Médecine Et Santé Tropicales**, [s.l.], v. 28, n. 4, p.345-350, out. 2018. John Libbey Eurotext. <http://dx.doi.org/10.1684/mst.2018.0831>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30799815>. Acesso em: 08 out. 2019.

BAUDRY, Julia et al. Food Choice Motives When Purchasing in Organic and Conventional Consumer Clusters: Focus on Sustainable Concerns (The NutriNet-Santé Cohort Study). **Nutrients**, [s.l.], v. 9, n. 2, p.88-105, 24 jan. 2017. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu9020088>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28125035>. Acesso em: 25 set. 2019.

BEKETOV, M. A. et al. Pesticides reduce regional biodiversity of stream invertebrates. **Proceedings Of The National Academy Of Sciences**, [s.l.], v. 110, n. 27, p.11039-11043, 17 jun. 2013. Proceedings of the National Academy of Sciences.

<http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1305618110>. Disponível em:  
<https://www.pnas.org/content/110/27/11039>. Acesso em: 12 mar. 2020.

BELIK, Walter. Estudo sobre a Cadeia de Alimentos. **Instituto Ibirapitanga**, out. 2020. Disponível em: [https://www.ibirapitanga.org.br/wp-content/uploads/2020/10/EstudoCadeiaAlimentos\\_%C6%92\\_13.10.2020.pdf](https://www.ibirapitanga.org.br/wp-content/uploads/2020/10/EstudoCadeiaAlimentos_%C6%92_13.10.2020.pdf). Acesso em: 06 nov. 2020.

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: 25 set. 2019.

BERNARDO, Greyce Luci et al. Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. **Appetite**, [s.l.], v. 130, p. 247-255, nov. 2018. Elsevier BV.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2018.08.014>. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30118784>. Acesso em: 25 set. 2019.

BLAIR, Aaron et al. Pesticides and human health. **Occupational And Environmental Medicine**, [s.l.], v. 72, n. 2, p.81-82, 24 dez. 2014. BMJ.  
<http://dx.doi.org/10.1136/oemed-2014-102454>. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25540410>. Acesso em: 12 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Assistência à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **O que é uma alimentação saudável? Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada.** / Ministério da Saúde, Secretaria de Assistência à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

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, 2012a. ISBN: 978-85-60700-59-2

BRASIL. **Resolução Nº 466 de 12 de Dezembro de 2012.** Aprovar diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Conselho Nacional de Saúde, 2012b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição.** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 1. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2013. ISBN 978-85-334-1911-7.

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., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. ISBN 978-85-334-2176-9.

BRAUN, Virginia; CLARKE, Victoria. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research In Psychology**, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 77-101, jan. 2006. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/235356393\\_Using\\_thematic\\_analysis\\_in\\_psychology](https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_thematic_analysis_in_psychology). Acesso em: 27 ago. 2020.

BOWMAN, S. A. et al. Effects of Fast-Food Consumption on Energy Intake and Diet Quality Among Children in a National Household Survey. **Pediatrics**, [s.l.], v. 113, n. 1, p.112-118, 31 dez. 2003. American Academy of Pediatrics (AAP). <http://dx.doi.org/10.1542/peds.113.1.112>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14702458>. Acesso em: 17 mar. 2020.

BOWMAN, Shanthy A.; VINYARD, Bryan T. Fast Food Consumption of U.S. Adults: Impact on Energy and Nutrient Intakes and Overweight Status. **Journal Of The American College Of Nutrition**, [s.l.], v. 23, n. 2, p.163-168, abr. 2004. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/07315724.2004.10719357>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15047683>. Acesso em: 17 mar. 2020.

BYRD-BREDBENNER, Carol. Food Preparation Knowledge and Attitudes of Young Adults. **Topics In Clinical Nutrition**, [s.l.], v. 19, n. 2, p.154-163, abr. 2004. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/00008486-200404000-00009>. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/232124285\\_Food\\_Preparation\\_Knowledge\\_and\\_Attitudes\\_of\\_Young\\_Adults\\_Implications\\_for\\_Nutrition\\_Practice](https://www.researchgate.net/publication/232124285_Food_Preparation_Knowledge_and_Attitudes_of_Young_Adults_Implications_for_Nutrition_Practice). Acesso em: 19 set. 2019.

CARAHER, Martin et al. The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice. **British Food Journal**, [s.l.], v. 101, n. 8, p.590-609, set. 1999. Emerald. <http://dx.doi.org/10.1108/00070709910288289>. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/242337537\\_The\\_state\\_of\\_cooking\\_in\\_England\\_and\\_The\\_relationship\\_of\\_cooking\\_skills\\_to\\_food\\_choice](https://www.researchgate.net/publication/242337537_The_state_of_cooking_in_England_and_The_relationship_of_cooking_skills_to_food_choice). Acesso em: 19 set. 2019.

CARAHER, Martin; COVENEY, John. Public health nutrition and food policy. **Public Health Nutrition**, [s.l.], v. 7, n. 5, p.591-598, ago. 2004. Cambridge University Press (CUP). <http://dx.doi.org/10.1079/phn2003575>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15251049>. Acesso em: 07 out. 2019.

CASPI, Caitlin E.; SORENSEN, Glorian; SUBRAMANIAN, S.V.; KAWACHI, Ichiro. The local food environment and diet: a systematic review. **Health & Place**, [S.L.], v. 18, n. 5, p. 1172-1187, set. 2012. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2012.05.006>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22717379/>. Acesso em: 22 out. 2020.

CHEN, Xiaojia; ZHANG, Zhang; YANG, Huijie; QIU, Peishan; WANG, Haizhou; WANG, Fan; ZHAO, Qiu; FANG, Jun; NIE, Jiayan. Consumption of ultra-processed foods and health outcomes: a systematic review of epidemiological studies. **Nutrition Journal**, [S.L.], v. 19, n. 1, 20 ago. 2020. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12937-020-00604-1>. Disponível em:

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7441617/pdf/12937\\_2020\\_Article\\_604.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7441617/pdf/12937_2020_Article_604.pdf). Acesso em: 06 nov. 2020.

COLEY, David; HOWARD, Mark; WINTER, Michael. Local food, food miles and carbon emissions: A comparison of farm shop and mass distribution approaches. **Food Policy**, [s.l.], v. 34, n. 2, p. 150-155, abr. 2009. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodpol.2008.11.001>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306919208000997>. Acesso em: 07 out. 2019.

CSA BRASIL. **Comunidade que sustenta a agricultura**. 2015. Disponível em: <http://www.csabrasil.org/csa/>. Acesso em: 08 out. 2019.

DAROLT, Moacir Roberto et al. ALTERNATIVE FOOD NETWORKS AND NEW PRODUCER-CONSUMER RELATIONS IN FRANCE AND IN BRAZIL. **Ambiente & Sociedade**, [s.l.], v. 19, n. 2, p. 1-22, jun. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-4422asoc121132v1922016>. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-753X2016000200002&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-753X2016000200002&script=sci_abstract). Acesso em: 10 set. 2019.

DENVER, Sigrid; JENSEN, Jørgen Dejgaard. Consumer preferences for organically and locally produced apples. **Food Quality And Preference**, [s.l.], v. 31, p.129-134, jan. 2014. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2013.08.014>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329313001468>. Acesso em: 09 dez. 2019.

DIEZ-GARCIA, Rosa Wanda; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 91-98, jan. 2011. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232011000100013&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011000100013&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 29 set. 2019.

EISINGER-WATZL, Marianne et al. Customers Purchasing Organic Food - Do They Live Healthier? Results of the German National Nutrition Survey II. **European Journal Of Nutrition & Food Safety**, [s.l.], v. 5, n. 1, p.59-71, 10 jan. 2015. Science domain International. <http://dx.doi.org/10.9734/ejnfs/2015/12734>. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/282624459\\_Customers\\_Purchasing\\_Organic\\_Food\\_Do\\_They\\_Live\\_Healthier\\_Results\\_of\\_the\\_German\\_National\\_Nutrition\\_Survey\\_II](https://www.researchgate.net/publication/282624459_Customers_Purchasing_Organic_Food_Do_They_Live_Healthier_Results_of_the_German_National_Nutrition_Survey_II). Acesso em: 27 set. 2019.

ELIZABETH, Leonie; MACHADO, Priscila; ZINÖCKER, Marit; BAKER, Phillip; LAWRENCE, Mark. Ultra-Processed Foods and Health Outcomes: a narrative review. **Nutrients**, [S.L.], v. 12, n. 7, p. 1955-1991, 30 jun. 2020. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu12071955>. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/7/1955>. Acesso em: 06 nov. 2020.

ERGIN, Elif A.; OZSACMACI, Bulent. Turkish consumers' perceptions and consumption of organic foods. **African Journal of Business Management**, v. 5, n. 3, p. 910-914, fev. 2011. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/228472590\\_Turkish\\_consumers'\\_perceptions\\_and\\_consumption\\_of\\_organic\\_foods](https://www.researchgate.net/publication/228472590_Turkish_consumers'_perceptions_and_consumption_of_organic_foods). Acesso em: 25 set. 2019.

ESCOSTEGUY, Isadora; MIRANDA, Dayana; BARCELOS, Laís; ROVER, Oscar. **Como criar e gerir uma Célula de Consumidores Responsáveis (CCR) de alimentos orgânicos/agroecológicos?** [recurso eletrônico] – Florianópolis:

LACAF/UFSC, 2019. Disponível em:

[https://celulasconsumo.ufsc.br/static/pdf/cartilha\\_consumidor.pdf](https://celulasconsumo.ufsc.br/static/pdf/cartilha_consumidor.pdf). Acesso 28 de set. 2020.

FEENSTRA, Gail W. Local food systems and sustainable communities. **American Journal Of Alternative Agriculture**, [s.l.], v. 12, n. 1, p. 28-36, mar. 1997.

Cambridge University Press (CUP). <http://dx.doi.org/10.1017/s0889189300007165>.

Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/american-journal-of-alternative-agriculture/article/local-food-systems-and-sustainable-communities/9CA628ACC99277766469B0101E0BAF49>.

Acesso em: 08 out. 2019.

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.

FORNAZIER, Armando; BELIK, Walter. Produção e consumo local de alimentos: novas abordagens e perspectivas para as políticas públicas. **Segurança Alimentar e Nutricional**, [s.l.], v. 20, n. 2, p. 204-218, 11 fev. 2015. Universidade Estadual de Campinas.

<http://dx.doi.org/10.20396/san.v20i2.8634598>. Disponível em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8634598>. Acesso em: 13 set. 2019.

GLIESSMAN, Stephen R. Agroecologia: processos ecológicos em agricultura sustentável. **Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul**, UFRGS, 2001. ISBN 8570256035.

GODFRAY, H. C. J.; BEDDINGTON, J. R.; CRUTE, I. R.; HADDAD, L.; LAWRENCE, D.; MUIR, J. F.; PRETTY, J.; ROBINSON, S.; THOMAS, S. M.; TOULMIN, C.. Food Security: the challenge of feeding 9 billion people. *Science*, [S.L.], v. 327, n. 5967, p. 812-818, 28 jan. 2010. **American Association for the Advancement of Science**

(AAAS). <http://dx.doi.org/10.1126/science.1185383>. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20110467/>. Acesso em: 28 set. 2019.

HANSON, A. J. et al. 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>

HARA, Yuji et al. Quantitative assessment of the Japanese “local production for local consumption” movement: a case study of growth of vegetables in the Osaka city region. **Sustainability Science**, [s.l.], v. 8, n. 4, p.515-527, 1 jan. 2013. Springer

Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s11625-012-0198-9>.

Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11625-012-0198-9>. Acesso em: 09 dez. 2019.

HARMON, Alison H. Community Supported Agriculture: A Conceptual Model of Health Implications. **Austin Journal of Nutrition and Food Sciences** 2014; 2(4): 1024. ISSN: 2381-8980.

HARTMANN, Christina; DOHLE, Simone; SIEGRIST, Michael. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite**, [s.l.], v. 65, p. 125-131, jun. 2013. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.016>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23402717>. Acesso em: 30 out. 2019.

HASAN, Bashar; THOMPSON, Warren G.; ALMASRI, Jehad; WANG, Zhen; LAKIS, Sumaya; PROKOP, Larry J.; HENSRUD, Donald D.; FRIE, Kristen S.; WIRTZ, Mary J.; MURAD, Angela L. The effect of culinary interventions (cooking classes) on dietary intake and behavioral change: a systematic review and evidence map. **Bmc Nutrition**, [s.l.], v. 5, n. 1, 10 maio 2019. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s40795-019-0293-8>. Disponível em: <https://bmcnutr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40795-019-0293-8>. Acesso em: 05 out. 2020.

HEMPEL, Corinna; HAMM, Ulrich. How important is local food to organic-minded consumers? **Appetite**, [s.l.], v. 96, p.309-318, jan. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.09.036>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26432955>. Acesso em: 09 dez. 2019.

HERSCH, Derek et al. The Impact of Cooking Classes on Food-Related Preferences, Attitudes, and Behaviors of School-Aged Children: A Systematic Review of the Evidence, 2003–2014. **Preventing Chronic Disease**, [s.l.], v. 11, 6 nov. 2014. Disponível em: [https://www.cdc.gov/pcd/issues/2014/14\\_0267.htm](https://www.cdc.gov/pcd/issues/2014/14_0267.htm). Acesso em: 29 set. 2019.

HURTADO-BARROSO, Sara et al. Organic food and the impact on human health. **Critical Reviews In Food Science And Nutrition**, [s.l.], v. 59, n. 4, p. 704-714, 30 nov. 2017. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/10408398.2017.1394815>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29190113>. Acesso em: 23 set. 2019.

IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018**: primeiros resultados. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro, 2019. 69 p.

IFOAM - Organics Internacional. **Definition of Organic Agriculture**. Disponível em: [ifoam.bio/en/organic-landmarks/definition-organic-agriculture](http://ifoam.bio/en/organic-landmarks/definition-organic-agriculture). Acesso em: 23 set. 2019.

JENSEN, Jørgen Dejgård et al. Heterogeneity in consumers' perceptions and demand for local (organic) food products. **Food Quality And Preference**, [s.l.], v. 73, p. 255-265, abr. 2019. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.11.002>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0950329318305214>. Acesso em: 08 out. 2019.

JOHANSSON, Eva et al. Contribution of Organically Grown Crops to Human Health. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, [s.l.], v. 11, n. 4, p. 3870-3893, 8 abr. 2014. MDPI AG.

<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph110403870>. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24717360>. Acesso em: 25 set. 2019.

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, Manuela Mika et al. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. **Revista de Nutrição**, [s.l.], v. 31, n. 1, p. 119-135, fev. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732018000100119&script=sci\\_abstract&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732018000100119&script=sci_abstract&lng=pt). Acesso em: 13 set. 2019.

KENNEDY, Gina; NANTEL, Guy; SHETTY, Prakash. Globalization of food systems in developing countries: a synthesis of country case studies. *In*: FAO. Globalization of food systems in developing countries: impact on food security and nutrition. Roma: **Food and Nutrition Paper**, 2004. v. 83, p. 1-25.

KESSE-GUYOT, Emmanuelle et al. Profiles of Organic Food Consumers in a Large Sample of French Adults: Results from the Nutrinet-Santé Cohort Study. **PLoS One**, [s.l.], v. 8, n. 10, 18 out. 2013. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24204721>. Acesso em: 28 set. 2019.

LAIRON, D. Biodiversity and sustainable nutrition with a food-based approach. *In*: BURLINGAME, B. e DERNINI, S. (Ed.). **Sustainable Diets and Biodiversity**. Rome: FAO, 2012. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/Biodiversity-and-sustainable-nutrition-with-a-Lairon-Burlingame/c9b8de7520a7a6bc7f86c82686c6bda4a2d9da87>. Acesso em: 11 mar. 2020.

LANG, Tim. Food industrialization and food power: implications for food governance. **International Institute for Environment and Development**, 2004. p. 3-19.

Disponível em: <https://pubs.iied.org/pdfs/9338IIED.pdf>. Acesso em: 10 set. 2019.

LANG, Tim. Sustainable Diets: another hurdle or a better food future? **Development**, v. 57, n. 2, p. 240-56, 2015. Disponível em:

<https://openaccess.city.ac.uk/id/eprint/12769/>. Acesso em: 11 mar. 2020.

LARSON, Nicole I. et al. Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. **Journal Of The American Dietetic Association**, [s.l.], v. 106, n. 12, p.

2001-2007, dez. 2006. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2006.09.008>.

Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002822306020906>. Acesso em: 19 set. 2019.

LEE, K. W.; SONG, W. O.; CHO, M. S. Dietary quality differs by consumption of meals prepared at home vs. outside in Korean adults. **Nutrition Research and Practice**, v. 10, n. 3, p. 294304, 2016. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4880729/pdf/nrp-10-294.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2020.

LEE, Tsung Hung; FU, Chung-jen; CHEN, Yin Yuan. Trust factors for organic foods: consumer buying behavior. **British Food Journal**, [s.l.], v. --, n. --, 6 nov. 2019.

Emerald. <http://dx.doi.org/10.1108/bfj-03-2019-0195>. Disponível em:

[https://www.researchgate.net/publication/337090757\\_Trust\\_factors\\_for\\_organic\\_foods\\_consumer\\_buying\\_behavior](https://www.researchgate.net/publication/337090757_Trust_factors_for_organic_foods_consumer_buying_behavior). Acesso em: 09 dez. 2019.

LEVKOE, Charles Z. Learning Democracy Through Food Justice Movements.

**Agriculture And Human Values**, [s.l.], v. 23, n. 1, p. 89-98, mar. 2006. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s10460-005-5871-5>.

Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10460-005-5871-5>. Acesso em: 18 set. 2019.

MAZZONETTO, Ana Cláudia; BOURLEGAT, Isabelle Schroeder Le; SANTOS, José Luís Guedes dos; SPENCE, Michelle; DEAN, Moira; FIATES, Giovanna Medeiros Rataichesk. Finding my own way in the kitchen from maternal influence and beyond – A grounded theory study based on Brazilian women's life stories. **Appetite**, [S.L.], v. 150, p. 104677-104688, jul. 2020. Elsevier BV.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2020.104677>. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666319306920>. Acesso em: 07 nov. 2020.

MENDEZ, Michelle A.; POPKIN, Barry M. Globalization, urbanization and nutritional changes in the developing world. *In*: FAO. Globalization of food systems in

developing countries: impact on food security and nutrition. Roma: **Food and Nutrition Paper**, 2004. v. 83, p. 55-80.

MILLS, S. et al. Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health: Cross-sectional analysis of a population-based cohort study.

**International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 14, n. 1, 2017. Disponível em:

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5561571/pdf/12966\\_2017\\_Article\\_567.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5561571/pdf/12966_2017_Article_567.pdf). Acesso em: 20 nov. 2020.

MONTEIRO, Carlos Augusto et al . A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 26, n. 11, p. 2039-2049, Nov. 2010. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2010001100005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2010001100005&lng=en&nrm=iso).

Acesso em: 06 dez. 2020.

<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010001100005>.



MOUBARAC, Jean-Claude; BATAL, M.; LOUZADA, M.L.; STEELE, E. Martinez; MONTEIRO, C.A.. Consumption of ultra-processed foods predicts diet quality in Canada. **Appetite**, [S.L.], v. 108, p. 512-520, jan. 2017. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.006>. Disponível em: [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7441617/pdf/12937\\_2020\\_Article\\_604.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7441617/pdf/12937_2020_Article_604.pdf). Acesso em: 06 nov. 2020.

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>.

NEGRÃO, Brenda; GUARNIERI, Patrícia; JUNQUEIRA, Ana Maria. Short Food Supply Chain of Brazilian Organic Food: a Systematic Analysis of Literature. In: LEIRAS, Adriana et al. (ed.). **Operations Management for Social Good: 2018 POMS International Conference in Rio**. Springer, 2020. p. 453-462.

NG, Marie; FLEMING, Tom; ROBINSON, Margaret; THOMSON, Blake; GRAETZ, Nicholas; MARGONO, Christopher; MULLANY, Erin C; BIRYUKOV, Stan; ABBAFATI, Cristiana; ABERA, Semaw Ferede. Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the global burden of disease study 2013. **The Lancet**, [S.L.], v. 384, n. 9945, p. 766-781, ago. 2014. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(14\)60460-8](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(14)60460-8). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24880830/>. Acesso em: 15 ago. 2020.

O'KANE, Gabrielle. A moveable feast: Contemporary relational food cultures emerging from local food networks. **Appetite**, [s.l.], v. 105, p. 218-231, out. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.010>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666316301817>. Acesso em: 10 set. 2019.

PAGLIAI, G.; DINU, M.; MADARENA, M. P.; BONACCIO, M.; IACOVIELLO, L.; SOFI, F.. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis. **British Journal Of Nutrition**, [s.l.], p. 1-11, 14 ago. 2020. Cambridge University Press (CUP). <http://dx.doi.org/10.1017/s0007114520002688>. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/consumption-of-ultraprocessed-foods-and-health-status-a-systematic-review-and-metaanalysis/FDCA00C0C747AA36E1860BBF69A62704>. Acesso em: 06 nov. 2020.

PETERS, Jeanne. Community Food Systems. **Journal Of The American Dietetic Association**, [s.l.], v. 97, n. 9, p.955-956, set. 1997. Elsevier BV. [http://dx.doi.org/10.1016/s0002-8223\(97\)00230-7](http://dx.doi.org/10.1016/s0002-8223(97)00230-7). Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9284870>>. Acesso em: 08 out. 2019.

PINHEIRO, Anelise R. de O. A alimentação saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v.

29, n. 70, p. 125-139, maio/ago. 2005. Disponível em:  
<https://docplayer.com.br/9133506-A-alimentacao-saudavel-e-a-promocao-da-saude-no-contexto-da-seguranca-alimentar-e-nutricional-1.html>. Acesso em: 25 set. 2019.

POPKIN, B. M.; REARDON, T.. Obesity and the food system transformation in Latin America. **Obesity Reviews**, [s.l.], v. 19, n. 8, p.1028-1064, 24 abr. 2018. Wiley.  
<http://dx.doi.org/10.1111/obr.12694>. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29691969>. Acesso em: 09 dez. 2019.

REBROVICK, Tripp. The Politics of Diet. **Political Research Quarterly**, [s.l.], v. 68, n. 4, p. 678-689, 21 set. 2015. SAGE Publications.  
<http://dx.doi.org/10.1177/1065912915605183>. Disponível em:  
[https://www.researchgate.net/publication/283866241\\_The\\_Politics\\_of\\_Diet\\_Eco-dietetics\\_Neoliberalism\\_and\\_the\\_History\\_of\\_Dietetic\\_Discourses](https://www.researchgate.net/publication/283866241_The_Politics_of_Diet_Eco-dietetics_Neoliberalism_and_the_History_of_Dietetic_Discourses). Acesso em: 08 out. 2019.

REICKS, Marla et al. Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, [s.l.], v. 46, n. 4, p. 259-276, jul. 2014. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2014.02.001>. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24703245>. Acesso em: 29 set. 2019.

REICKS, Marla; KOCHER, Megan; REEDER, Julie. Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: A Systematic Review (2011–2016). **Journal Of Nutrition Education And Behavior**, [s.l.], v. 50, n. 2, p. 148-172, fev. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jneb.2017.08.004>. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28958671>. Acesso em: 25 set. 2019.

RIAL, Carmen. As práticas alimentares e suas interpretações. In: GUIVANT, Julia S.; SPAARGAREN, Gert; RIAL, Carmen (org.). **Novas práticas alimentares no mercado global**. Florianópolis: Editora UFSC, 2010. p. 107-129.

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>.

ROITNER-SCHOBESBERGER, Birgit et al. Consumer perceptions of organic foods in Bangkok, Thailand. **Food Policy**, [s.l.], v. 33, n. 2, p.112-121, abr. 2008. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.foodpol.2007.09.004>. Disponível em:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306919207000516>. Acesso em: 25 set. 2019.

SANTA CATARINA. **Decreto Nº 525, de 23 de março de 2020**. Dispõe sobre novas medidas para enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus e estabelece outras providências. Florianópolis, SC: Governo Estadual, 2020. Disponível em:  
[https://www.saude.sc.gov.br/coronavirus/arquivos/DEC\\_525\\_COMPILADO.pdf](https://www.saude.sc.gov.br/coronavirus/arquivos/DEC_525_COMPILADO.pdf). Acesso em: 29 out. 2020.

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

SIMÕES-WÜST, Ana Paula et al. Organic food consumption during pregnancy is associated with different consumer profiles, food patterns and intake: the KOALA Birth Cohort Study. **Public Health Nutrition**, [s.l.], v. 20, n. 12, p. 2134-2144, 31 maio 2017. Cambridge University Press (CUP).

<http://dx.doi.org/10.1017/s1368980017000842>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28560934>. Acesso em: 27 set. 2019.

SOUZA, Nathália Paula de et al. A (des)nutrição e o novo padrão epidemiológico em um contexto de desenvolvimento e desigualdades. **Ciência & Saúde Coletiva**, [s.l.], v. 22, n. 7, p. 2257-2266, jul. 2017. FapUNIFESP (SciELO).

<http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232017227.03042017>. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232017002702257&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232017002702257&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 02 out. 2019.

STOBELAAR, Derk Jan et al. Adolescents' attitudes towards organic food: a survey of 15- to 16-year old school children. **International Journal Of Consumer Studies**, [s.l.], v. 31, n. 4, p. 349-356, jul. 2007. Wiley.

<http://dx.doi.org/10.1111/j.1470-6431.2006.00560.x>. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/227507818\\_Adolescents'\\_attitudes\\_towards\\_organic\\_food\\_A\\_survey\\_of\\_15-\\_to\\_16-year\\_old\\_school\\_children](https://www.researchgate.net/publication/227507818_Adolescents'_attitudes_towards_organic_food_A_survey_of_15-_to_16-year_old_school_children). Acesso em: 25 set. 2019.

TANI, Yukako; FUJIWARA, Takeo; KONDO, Katsunori. Cooking skills related to potential benefits for dietary behaviors and weight status among older Japanese men and women: a cross-sectional study from the JAGES. **International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity**, [s.l.], v. 17, n. 1, p. 1-10, 26 jun. 2020. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-020-00986-9>. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-020-00986-9>. Acesso em: 22 out. 2020.

TARDIDO, Ana Paula; FALCÃO, Mário Cícero. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 21, n. 2, p. 117-124, 2006. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/376093439/O-impacto-da-modernizacao-na-transicao-nutricional-e-obesidade-pdf>. Acesso em: 08 out. 2019.

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.

TILMAN, David et al. Agricultural sustainability and intensive production practices. **Nature**, [s.l.], v. 418, n. 6898, p.671-677, ago. 2002. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1038/nature01014>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12167873>. Acesso em: 12 mar. 2020.

TORJUSEN, Hanne et al. Food patterns and dietary quality associated with organic food consumption during pregnancy; data from a large cohort of pregnant women in Norway. **Bmc Public Health**, [s.l.], v. 12, n. 1, 6 ago. 2012. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-12-612>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22862737>. Acesso em: 28 set. 2019.

ULIJASZEK, Stanley J.. Human eating behaviour in an evolutionary ecological context. **Proceedings Of The Nutrition Society**, [s.l.], v. 61, n. 4, p. 517-526, nov. 2002. Cambridge University Press (CUP). <http://dx.doi.org/10.1079/pns2002180>. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/proceedings-of-the-nutrition-society/article/human-eating-behaviour-in-an-evolutionary-ecological-context/4A785367EBA6D3CC1E9E066D9F343C17>. Acesso em: 13 set. 2019.

UFSC - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Laboratório de Comercialização da Agricultura Familiar**. Florianópolis, 2019. Disponível em: <https://lacaf.paginas.ufsc.br/celula-de-consumo-responsavel/>. Acesso em: 18 set. 2019.

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.

VIJVER, Lucy Pi van de; VAN VLIET, Marja Et. Health effects of an organic diet-consumer experiences in the Netherlands. **Journal Of The Science Of Food And Agriculture**, [s.l.], v. 92, n. 14, p. 2923-2927, 13 fev. 2012. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1002/jsfa.5614>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22331850>. Acesso em: 25 set. 2019.

WEZEL, A.; BELLON, S.; DORÉ, T.; FRANCIS, C.; VALLOD, D.; DAVID, C.. Agroecology as a science, a movement and a practice. A review. **Agronomy For Sustainable Development**, [s.l.], v. 29, n. 4, p.503-515, dez. 2009. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1051/agro/2009004>. Disponível em: <https://www.socla.co/wp-content/uploads/2014/wezel-agroecology.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2020.

WHO. World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva: World Health Organization; 2011. 176 p.

WILKINS, Jennifer L.. Eating Right Here: Moving from Consumer to Food Citizen. **Agriculture And Human Values**, [s.l.], v. 22, n. 3, p.269-273, set. 2005. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s10460-005-6042-4>. Disponível em: <http://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=US201301068270>. Acesso em: 18 set. 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>.

WOLFSON, Julia A. et al. What does cooking mean to you?: Perceptions of cooking and factors related to cooking behavior. **Appetite**, [s.l.], v. 97, p. 146-154, fev. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.11.030>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26654888>. Acesso em: 19 set. 2019.

## ANEXOS

### ANEXO A – FORMULÁRIO DE ADEQUAÇÃO DAS RECEITAS CULINÁRIAS TESTADAS PARA APLICAÇÃO NAS OFICINAS CULINÁRIAS

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

Fonte: Tiecher, 2018.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE DIFICULDADES ENCONTRADAS PELOS CONSUMIDORES DAS CCR COM OS ALIMENTOS DAS CESTAS ORGÂNICAS

**1. Quais dessas dificuldades você tem encontrado com os alimentos da cesta?**

- Armazenamento
- Quantidade elevada
- Quantidade baixa
- Variedade/diversidade
- Conhecimento sobre o alimento
- Como preparar os alimentos
- Hábito de consumo dos alimentos
- Criatividade para variar o modo de preparo
- Logística para retirada das cestas
- Valor das cestas
- Desperdício
- Repetição dos alimentos
- Nenhuma dificuldade
- Outros. Qual(is)?

**2. Ocorre desperdício de alimentos da cesta?**

- Sim
- Não

**3. Se sim, quais?**

- Folhosos
- Frutas
- Legumes
- Raízes
- Temperos ou chás

**4. Se sim, por qual desses motivos?**

- Quantidade elevada
- Tempo de espera até o armazenamento
- Alimento não faz parte do hábito alimentar
- Dificuldade em preparar
- Armazenamento inadequado
- Outros

**5. Quanto tempo disponível você tem para preparar suas refeições por dia (minutos)?**

**6. Você teria interesse em participar de oficinas culinárias promovidas pelo Departamento de Nutrição da UFSC?**

- Sim
- Não

**7. Se sim, qual seu telefone e e-mail para contato?**

**8. Que tipo de preparação você tem interesse em aprender?**

- Lanches salgados
- Lanches doces

- Café da manhã
- Almoço
- Jantar
- Outros. Qual(is)

**9. Tem algum alimento que você não consome por motivo de restrição/alergia/intolerância alimentar?**

- Sim
- Não

**10. Se sim, qual(is) o(s) alimento(s)?**

**Muito obrigada pela participação!**



## APÊNDICE B – MATERIAL DIDÁTICO DAS OFICINAS CULINÁRIAS





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



*Receitas das oficinas culinárias do  
programa Células de Consumidores  
Responsáveis*

*Florianópolis  
2019*



*Grupos Oficinas 2019*



# Do campo à cozinha: alimentação saudável e sustentável

## **Projeto “Do campo à cozinha: oficinas culinárias para promoção da alimentação saudável e sustentável para participantes do programa Células de Consumidores Responsáveis”**

O incentivo à compra de alimentos locais e orgânicos e o desenvolvimento de habilidades culinárias por meio de intervenções podem melhorar a qualidade da alimentação da população, além de contribuir para a sustentabilidade do sistema alimentar.

A Célula de Consumidores Responsáveis (CCR) é uma ferramenta de inovação social desenvolvida pelo Laboratório de Comercialização da Agricultura Familiar (LACAF / UFSC), que promove relações de proximidade e corresponsabilidade entre agricultores e consumidores, por meio da venda direta de alimentos orgânicos. Os objetivos das CCR estão de acordo com a missão da UFSC, que visa a construção de uma sociedade justa e democrática e a defesa da qualidade da vida.

O projeto de extensão “Do campo à cozinha: oficinas culinárias para promoção da alimentação saudável e sustentável para participantes do programa Células de Consumidores Responsáveis” visa realizar oficinas culinárias com consumidores que realizam compra direta de alimentos orgânicos da agricultura familiar local por meio das Células de Consumidores Responsáveis (CCR).

Para o desenvolvimento desse projeto, inicialmente foram identificados os alimentos orgânicos entregues para o programa CCR. Posteriormente foram testadas preparações culinárias com os alimentos orgânicos identificados. As oficinas foram realizadas no Laboratório de Técnica Dietética do Departamento de Nutrição da UFSC. As oficinas objetivam destacar aspectos sobre a qualidade nutricional e conservação dos alimentos, técnicas diferenciadas para promoção de hábitos saudáveis e estímulo ao preparo de refeições diversificadas a fim de evitar o desperdício de alimentos.

## Nossa equipe:

### **Coordenadoras:**

Prof<sup>a</sup> Greyce Luci Bernardo

Prof<sup>a</sup> Rayza Dal Molin Cortese

Prof<sup>a</sup> Suellen Secchi Martinelli

### **Alunas do curso de nutrição:**

Brisa Rocha

Luíza Todeschini Lucas

Gabriela Herttal Bianchini

Juliana Kotzias

Rafaela Kobus

Wanessa Maria da Silva

# Sumário

## Oficina 1

10	Torta de legumes integral
12	Recheio de vegetais
14	Torta de alface
16	Pão de abóbora
18	Pão de batata doce
20	Pastinha com talos
22	Maionese de inhame
23	Sagu de vinho com creme de baunilha

## Oficina 2

- 26 Salada com molho de laranja e mel
- 27 Nhoque de batata doce
- 30 Nhoque de beterraba com cenoura
- 32 Nhoque de mandioquinha com molho de manteiga e sálvia
- 34 Nhoque de beterraba
- 36 Molho pesto de rúcula
- 37 Pastel assado de abóbora, alho poró e talos
- 40 Bolo de mandioca
- 41 Açaí com banana

## Oficina 3

- 44 Molho de iogurte para salada
- 45 Molho vinagrete simples
- 46 Molho vinagrete composto
- 47 PANCqueca de ora pro nobis
- 49 PANCqueca de talos de beterraba
- 51 Quiche de abóbora com recheio de espinhafre
- 54 Quiche com recheio de vegetais e patê de girassol
- 56 Escondidinho de aipim com recheio de casca de banana
- 58 Bolo integral de maçã com banana
- 60 Bolo de cenoura com compota de batata yacon



# receitas da Oficina 1





# Torta de legumes integral

## Ingredientes:

2 ovos

1 xícara de chá (240ml) leite de vaca integral

¼ xícara de chá (60ml) de óleo vegetal

½ colher de chá (2g) de sal

1 colher de sobremesa (1,5g) de orégano seco

¾ xícara de chá (110g) de farinha de trigo integral

½ xícara de chá (42g) de farinha de aveia

½ colher de sopa (6g) de fermento químico em pó

1 ½ xícara de chá de recheio de vegetais

½ colher de sopa (5g) de semente de gergelim ou linhaça(opcional)

## Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Coloque os ovos, o leite, o óleo, o sal e o orégano no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Adicione a farinha de trigo integral e 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 e enfarinhada, espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Salpique sementes de gergelim ou linhaça por cima (opcional).  
6. Leve ao forno pré-aquecido 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:

Após pronta, a receita pode ser congelada por até 90 dias e consumida posteriormente. Você pode variar os recheios com aquilo que tiver em casa, como: carne moída, frango desfiado, sardinha ou atum, espinafre, brócolis ou palmito. Você pode acrescentar sementes na massa ou salpicar por cima também. Use sua criatividade!

# Recheio de vegetais

## Ingredientes:

1 ½ xícara de chá (100 g) de brócolis  
½ unidade média (60 g) de cebola branca  
½ unidade média (75 g) de cenoura  
½ xícara de chá (50 g) de talos de espinafre  
1 xícara de chá (40 g) de folhas de espinafre  
1 dente (3 g) de alho  
¼ xícara de chá (10g) de tempero verde (salsinha, cebolinha)  
1 ramo alecrim  
1 colher de sopa (10 g) de azeite de oliva  
½ colher de chá (2 g) de sal  
Pimenta do reino em pó a gosto  
Cominho em grão a gosto

## Modo de preparo:

1. Lave bem os vegetais (brócolis, cenoura, cebola, espinafre, alho e tempero verde) em água corrente.
2. Descasque a cebola, a cenoura e o alho. Pique todos



os vegetais em cubos pequenos e reserve separadamente.

3. Em uma panela em fogo médio, coloque o azeite, a cebola e o alho. Deixe dourar.

4. Adicione e refogue a cenoura, o sal, a pimenta e o cominho.

5. Acrescente o brócolis, os talos e as folhas de espinafre cortadas, refogue e deixe em fogo baixo por 2 minutos.

6. Retire do fogo e deixe amornar.

7. Caso tenha ficado com muito líquido, coe antes de utilizar como recheio.

## Dicas:

Você pode utilizar outros vegetais e talos, dependendo da sua preferência.

# Torta de alface

## Ingredientes:

### **Massa**

2 ovos  
1 xícara de chá óleo de girassol  
1 xícara de chá água em temperatura ambiente  
1 xícara de chá (125 g) de farinha de trigo integral  
1 xícara de chá (125 g) de farinha de trigo  
1 colher de sopa fermento químico em pó  
½ colher de chá (2g) de sal  
Pimenta a gosto

### **Recheio**

2 xícaras alface crespa picada  
1 unidade cebola  
2 dentes alho  
½ colher de chá (2g) de sal  
Pimenta a gosto  
Tomilho a gosto  
Alecrim a gosto  
1 colher de sopa (9 g) Azeite de oliva

## Modo de preparo:

1. Em um frigideira, refogue no azeite a cebola e o alho até dourarem.
2. Desligue o fogo e misture a alface picada.
3. Bata todos os ingredientes da massa, com exceção do fermento, no liquidificador até ficar uma massa homogênea.
4. Em uma tigela, misture a massa e o recheio.
5. Acrescente o fermento e mexa delicadamente.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar por cima. Fure o centro da torta com um palito, caso este saia seco, a torta está pronta!

## Dicas:

Após pronta, a receita pode ser congelada por até 90 dias e consumida posteriormente. Você pode substituir a alface pelo folhoso de sua preferência, além de poder adicionar outros temperos, como orégano, chimichurri, açafreão...

# Pão de abóbora

## Ingredientes:

### *Fermento*

¼ xícara de chá (60 mL) água morna  
½ sachê (5 g) fermento biológico  
1 colher de sopa (11 g) açúcar mascavo

### *Pão*

2 xícaras cheias (250g) farinha de trigo (ou integral ou de aveia)  
½ colher de sopa (5g) azeite de oliva  
½ colher de chá (2g) sal  
½ xícara de chá (130g) abóbora cozida sem semente  
Óleo e farinha para untar

## Modo de preparo:

1. Lave a abóbora, corte ao meio e tire as sementes. Enrole em papel alumínio e asse a abóbora até que fique macia.



- 2.. Misture todos os ingredientes do fermento e deixe crescer por 10 a 20 minutos.
3. Amasse a abóbora com um garfo, formando um purê. Deixe esfriar.
4. Para o pão, misture os ingredientes (trigo, azeite, sal e abóbora) junto com o fermento e amasse bem.
5. Molde a massa no formato da forma de sua preferência, unte com óleo e farinha, deixe-a dobrar de volume (45 minutos) em um local fechado, úmido e aquecido e leve ao forno por 30 minutos a 180°C.

## Dicas:

Você pode fatiar o pão, congelar as fatias e, quando quiser consumir, só colocá-las em uma sanduicheira, torradeira ou forno. Você pode substituir a abóbora por batata doce, cará, aipim, milho. Você pode aquecer o micro-ondas por 30 segundos antes de colocar o pão para crescer e deixar o pão descansando os 45 minutos dentro dele.



# Pão de batata doce

## Ingredientes:

### *Fermento*


½ xícara de chá (60 mL) água morna  
½ sachê (5 g) fermento biológico  
1 colher de sopa (11 g) açúcar mascavo

### *Pão*

2 xícaras cheias (250 g) farinha de trigo  
½ colher de sopa (5 g) azeite de oliva  
½ colher de chá (2 g) sal  
130 g batata doce  
Óleo e farinha para untar

## Modo de preparo:

1. Lave a batata doce, corte em pedaços pequenos e leve para cozinhar em água até que esteja macia.
2. Misture todos os ingredientes do fermento e deixe crescer por 10 a 20 minutos.
3. Amasse a batata doce cozida com um garfo, for-



mando um purê. Deixe esfriar.

4. Para o pão, misture os ingredientes (trigo, azeite, sal e batata doce) junto com o fermento e amasse bem.

5. Molde a massa no formato da forma de sua preferência, unte com óleo e farinha, deixe-a dobrar de volume (45 minutos) em um local fechado, úmido e aquecido e leve ao forno por 30 minutos a 180°C.

## Dicas:

Dicas: Você pode fatiar o pão, congelar as fatias e, quando quiser consumir, só colocá-las em uma sanduicheira, torradeira ou forno. Você pode substituir a abóbora por batata doce, cará, aipim, milho. Você pode aquecer o microondas por 30 segundos antes de colocar o pão para crescer e deixar o pão descansando os 45 minutos dentro dele.

# Pastinha com talos

## Ingredientes:

1 unidade média (80 g) cebola branca  
½ xícara de chá (42 g) talos (espinafre, brócolis, salsinha, alho poró)  
2 dentes pequenos (3 g) alho  
1 colher de sopa (10 g) azeite de oliva  
1 xícara de chá (138 g) sementes de girassol  
½ xícara de chá (200 mL) água mineral  
1 unidade (40 mL) limão (suco)  
½ colher de chá (2 g) sal  
Pimenta do reino a gosto

## Modo de preparo:

1. Lave os vegetais em água corrente.
2. Descasque e pique a cebola, o alho e os talos em cubos pequenos e 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, o suco de limão 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:

A partir da base de sementes de girassol e água você pode adicionar ingredientes diferentes, como tomate seco, manjeriço, azeitona, alho com salsinha, entre outros. Pode ser armazenado em geladeira por até 3 dias.

# Maionese de inhame

## Ingredientes:

1 unidade grande ou 3 pequenas (334 g) inhame  
1 colher de sopa (14 g) mostarda  
 $\frac{1}{2}$  xícara de chá (120 mL) água do cozimento do inhame  
1 colher de chá (4 g) sal  
1 (60 mL) limão (suco)  
 $\frac{1}{4}$  (24 g) cebola branca  
1 dente (4 g) alho  
 $\frac{1}{2}$  xícara de chá (22 g) salsinha e cebolinha picadas

## Modo de preparo:

1. Descasque o inhame e cozinhe em água por cerca de 30 minutos ou até amolecer. Reserve a água do cozimento.
2. Coloque em uma frigideira o azeite de oliva e, assim que esquentar, refogue a cebola e o alho.
2. Bata no liquidificador o inhame com o restante dos ingredientes até ficar homogêneo.
3. Leve à geladeira.

# Sagu de vinho com creme de baunilha

## Ingredientes:

### *Sagu*

- ¼ pacote (125 g) sagu
- 500 ml vinho tinto suave
- 500 ml suco de uva integral
- ½ xícara de chá açúcar branco
- 1 copo (200 ml) água
- 3 unidades cravo-da-Índia
- 1 unidade canela em pau

### *Creme*

- 500 ml leite integral
- 2 colheres de sopa amido de milho
- 1 colher de sopa açúcar branco
- 1 colher de sobremesa açúcar de baunilha

## Modo de Preparo:

1. Deixe de molho o sagu por 20 minutos.
2. Dispense a água.
3. Cozinhe o sagu com o suco, vinho, cravo e canela, por



5 minutos. Deixe esfriar. Cozinhe novamente por 5 minutos adicionando o açúcar. Deixe esfriar.

4. Para o creme, misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo. Mantenha o fogo baixo, mexendo sem parar. Quando estiver cremoso, desligue.

5. Deixe na geladeira e sirva no dia seguinte

# receitas da Oficina 2





# Salada com molho de laranja e mel

## Ingredientes:

3 colheres de sopa suco de laranja  
1 colher de chá mostarda  
1 colher de chá mel  
2 colheres de sopa azeite de oliva  
Mix de pimenta a gosto

## Modo de preparo:

1. Lave, corte e esprema a laranja.
2. Em um refratário, misture bem a mostarda e o mel.
3. Acrescente o suco de laranja e o azeite de oliva aos poucos, misturando sempre com a ajuda de um garfo.
4. Adicione mix de pimenta moído na hora.

## Dicas:

Você pode substituir o suco de laranja por suco de fruta cítrica, como o maracujá, bem como acrescentar temperos frescos como tomilho, orégano, manjerona, alecrim e outros.

# Nhoque de batata doce

## Ingredientes:

3 unidades batata doce (aproximadamente 1kg)  
1/2 xícara de chá (62,5 g) farinha de trigo ou de aveia  
1 ovo  
2 colheres de chá sal  
Noz moscada a gosto

## Modo de preparo:

1. Cozinhe as batatas e retire a casca. Amasse com a ajuda de um espremedor ou com um garfo.
2. Acrescente os temperos e, aos poucos, também coloque a farinha. Adicione este ingrediente até que a massa não grude mais nas mãos.
3. Em uma superfície com farinha, faça rolinhos com a massa e corte em pedaços pequenos.
4. Leve os pedacinhos para cozinhar em água fervente com sal até que eles flutuem. Retire em seguida e reserve

## Dicas:

A quantidade de farinha depende da quantidade de água do vegetal utilizado, a consistência ideal é quando a massa não grude nas mãos e seja possível modelar.

# Molho de beterraba com cenoura

## Ingredientes:

3 (278 g) cenouras descascadas e cortadas em pedaços médios  
½ (66 g) beterraba descascada e cortada em pedaços médios  
½ cebola branca  
2 dentes (8 g) alho  
2 colheres de sopa (30 g) azeite de oliva  
1 colher de chá vinagre de maçã  
3 xícaras de chá (720 mL) água  
1 colher de sobremesa orégano seco  
2 colheres de chá sal  
1 pitada noz moscada  
½ xícara + ¼ xícara de Manjericão fresco picado  
1 Folha de louro

## Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela de fundo grosso em fogo médio.



2. Adicione a cebola e o alho e cozinhe, mexendo de vez em quando, por cinco minutos, até que as cebolas fiquem bem refogadas.
3. Adicione a cenoura, a beterraba, a água, o orégano, a folha de louro, o sal, o manjeriço e tampe a panela. Deixe ferver.
4. Em seguida, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos, até que os vegetais estejam bem macios. Bata a mistura no liquidificador e ajuste o tempero se necessário.
5. Acrescente a outra metade do manjeriço picado e leve ao fogo por mais cinco minutos e sirva sobre o nhoque.

## Dicas:

Pode ser congelado por até 3 meses.


# Nhoque de mandioquinha com molho de manteiga e sálvia

## Ingredientes:

700g mandioquinha com casca  
1 ovo  
1 xícara de chá (125 g) farinha de trigo  
100 g manteiga sem sal  
1 maço sálvia  
1 colher de sopa rasa sal  
Farinha de trigo para polvilhar a bancada

## Modo de preparo:

1. Lave e corte a mandioquinha em 3 pedaços, mantendo a casca. Transfira para uma panela grande e cubra com água. Leve ao fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos, até ficarem macias - espete com um garfo para verificar o ponto.
2. Transfira as mandioquinhas para uma peneira, deixe escorrer bem a água e descasque as mandioquinhas. Sobre uma tigela, passe as mandioquinhas,



ainda quentes, por um espremedor de batatas e tempere com o sal.

3. Misture a mandioquinha espremida com o ovo e a farinha de trigo até obter uma massa uniforme. Se for necessário, acrescente mais farinha de trigo para dar o ponto.

4. Para modelar os nhoques: polvilhe a bancada com farinha de trigo, faça rolinhos com a massa e corte em pedaços pequenos. Transfira os nhoques para uma assadeira grande (ou refratário) polvilhada com farinha e reserve.

5. Leve uma panela grande com água ao fogo alto. Assim que a água ferver, adicione 1 colher (sopa) de sal.

6. Com uma escumadeira, mergulhe cerca de 10 nhoques por vez na água fervente. Deixe cozinhar até subirem à superfície. Retire os nhoques, escorrendo bem a água pela escumadeira e transfira para um refratário de vidro. Cozinhe o restante dos nhoques.

7. Leve uma frigideira grande, de preferência antiaderente, ao fogo médio. Quando aquecer, junte a manteiga e o alecrim até derreter, adicione os nhoques e vá mexendo com cuidado para não grudar.

8. Depois que dourar todos os nhoques, retire do fogo e sirva a seguir.



## Dicas:

A quantidade de farinha depende do vegetal utilizado, a consistência ideal é quando a massa não grude nas mãos e seja possível modelar.



# Nhoque de beterraba

## Ingredientes:

3 xícaras (316 g) beterraba cozida e com casca  
1 xícara de chá (125 g) + 2 colheres de sopa farinha de trigo  
1 colher de chá (4 g) sal  
2 colheres de sopa (30 g) azeite de oliva  
2 dentes (8 g) alho  
½ cebola pequena (50 g) cebola picada

## Modo de preparo:

1. Cozinhe a beterraba com casca até amolecer. Deixe esfriar, descasque e leve ao processador, mixer ou liquidificador.
2. Numa panela média, refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Acrescente a beterraba processada e deixe ferver.
3. Adicione o sal.
4. Adicione a farinha de trigo, dando ponto até que a massa desgrude da panela.



5. Apague o fogo e espere esfriar.
6. Polvilhe farinha numa superfície lisa, enrole e modele os nhoques.
7. Numa panela média coloque água para ferver e despeje cuidadosamente os nhoques modelados. Assim que os nhoques emergirem, pode retirar.

## Dicas:

A quantidade de farinha depende do vegetal utilizado, a consistência ideal é quando a massa não grude nas mãos e seja possível modelar.

# Molho pesto de rúcula e manjericão

## Ingredientes:

½ maço (138 g) rúcula  
½ maço (138 g) manjericão  
½ xícara de chá (60 g) castanha de caju torrada sem sal  
Suco de 1 (46 mL) limão  
½ xícara de chá azeite de oliva  
1 colher de chá (4 g) sal

## Modo de preparo:

1. Lave e seque bem a rúcula.
2. Rasgue as folhas em pedaços e transfira para o mixer, liquidificador ou processador.
3. Junte as castanhas, o azeite e o suco de limão.
4. Tempere com o sal e bata bem até ficar liso.

## Dicas:

A castanha pode ser substituída por outra oleaginosa de sua preferência, como nozes, castanha do pará, amendoim, etc.

# Pastel assado de abóbora, alho poró e talos

## Ingredientes:

### **Massa**

1 xícara de chá (130 g) farinha de trigo integral  
1 xícara de chá (85 g) farinha de aveia  
4 colheres de sopa (60 mL) azeite de oliva  
½ colher de chá (2 g) sal  
½ xícara de chá (120 mL) água

### **Recheio**

⅓ unidade abóbora cabotiá  
½ unidade pequena cebola branca  
½ unidade alho poró  
1 xícara (40 g) folhas e talos de cenoura e beterraba  
2 colheres de sopa (20 mL) azeite de oliva  
½ colher de chá (2 g) sal  
Pimenta do reino moída a gosto  
Noz moscada a gosto

## Modo de preparo:

### **Massa.**


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.

***Recheio.***

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, os talos de beterraba e cenoura



em fatias. Reserve-os separadamente.

6. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até estar levemente dourada, adicione o alho-poró e mexa por cerca de 1 minuto.

7. Desligue o fogo, adicione os talos, 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 adicionar sementes como linhaça, chia e gergelim na massa ou salpicar por cima. Você pode variar os temperos do recheio conforme sua preferência e servir essa preparação sozinha ou utilizar como recheio de tortas e pastéis.

# Bolo de aipim

## Ingredientes:

250 g aipim cozido  
1 xícara de chá açúcar branco  
100 g manteiga sem sal  
2 ovos  
25 g coco seco ralado  
½ xícara de chá (62,5 g) farinha de trigo  
½ colher de sopa fermento em pó  
50 ml de leite de coco

## Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador o aipim, os ovos, o leite de coco e a manteiga, formando um creme. Reserve.
2. Em um recipiente coloque o açúcar, a farinha de trigo, o coco seco ralado, misture e adicione o creme batido no liquidificador.
3. Por fim adicione o fermento.
4. Coloque em forma untada e enfarinhada. Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos, até que doure.

# Açaí com banana

## Ingredientes:

1 pacote (100 g) açaí congelado  
4 bananas maduras e congeladas  
Mel ou melado (opcional) a gosto  
½ unidade de suco de laranja

## Modo de preparo:

1. Congele a banana madura.
2. Um pouco antes, descongele o açaí para dar uma leve amolecida.
3. Bata no liquidificador o açaí, a banana e o suco de laranja.
4. Caso prefira mais doce, adicione mel ou melado a gosto e bata novamente.
5. Você pode adicionar granola, frutas picadas, aveia, leite em pó, oleaginosas, coco e outros ingredientes de sua preferência.



# receitas da Oficina 3



# Molho de iogurte para salada

## Ingredientes:

- 1 copo iogurte natural
- 2 colheres de sopa mostarda
- ½ unidade limão (suco)
- 3 ramos folhas de salsa
- 2 colheres de café mel

## Modo de preparo:

1. Lave a salsa em água corrente e pique.
2. Esprema o limão.
3. Misture a mostarda e o mel em um recipiente. Adicione o suco de limão, o iogurte e a salsa.
4. Acompanhe este molho com saladas.

## Dicas:

Observar a lista de ingredientes do iogurte e da mostarda. O iogurte só deve conter leite pasteurizado e fermento lácteo, sem espessantes, corantes, conservantes e açúcar. Já com relação à mostarda, deve-se evitar comprar as mostardas que contenham açúcar em sua lista de ingredientes.

# Molho vinagrete simples

## Ingredientes:

75 mL azeite de oliva  
20 mL vinagre de vinho branco  
5 mL limão taiti (suco)  
Sal a gosto  
Pimenta do reino em grão a gosto  
10g mostarda

## Modo de preparo:

1. Coloque o sal e a pimenta em uma tigela e adicione o vinagre e o suco de limão.
2. Adicione a mostarda e comece a emulsificar com o azeite de oliva aos poucos, mexendo vigorosamente.
3. Reserve sob refrigeração.
4. Emulsione novamente com o auxílio de um fouet sempre que for usar o molho.

# Molho vinagrete composto

## Ingredientes:

5g gengibre  
150 ml azeite de oliva  
80 ml limão Taiti (suco)  
40 ml vinagre balsâmico  
50g mel  
Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Corte o gengibre em pedaços pequenos e deixe de molho em água morna por 15 minutos.
2. Aqueça o balsâmico e adicione o gengibre. Deixe cozinhar por 3 minutos, cuidando para não reduzir muito.
3. Retire do fogo e adicione o restante dos ingredientes, exceto o limão.
4. Após resfriado, adicione o suco de limão e bata com fouet.

# PANCqueca de ora pro nobis

## Ingredientes:

### **Massa**

- 1 ovo
- 1 xícara de chá (125 g) farinha de trigo
- 1 xícara de chá leite integral
- 1/3 xícara de chá óleo de girassol
- 1 xícara folhas de espinafre
- 1 colher de chá sal

### **Recheio**

- 1 unidade de ricota sem sal amassada
- Temperos (cebolinha, salsinha, orégano) a gosto
- 10 folhas ora pro nobis
- 1 pitada sal
- 1 fio azeite de oliva

## Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até ficar homogênea e líquida.
2. Despeje a massa em uma frigideira antiaderente e recheie.



3. Para o recheio, misture a ricota amassada, os temperos, a ora-pro-nobis, o sal e o azeite até ficar um recheio homogêneo.

# PANCqueca de talos de beterraba

## Ingredientes:

### *Massa*

- 1 ovo
- 1 xícara de chá (125 g) farinha de trigo
- 1 xícara de chá leite integral
- 1/3 xícara de chá óleo de girassol
- 1 xícara talos de beterraba
- 1 colher de chá sal

### Recheio

- 1 unidade ricota sem sal amassada
- Temperos (cebolinha, salsinha, orégano) a gosto
- 5 unidades folhas de beterraba
- 1 pitada sal
- 1 fio azeite de oliva

## Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até ficar homogênea e líquida.
2. Despeje a massa em uma frigideira antiaderente e re-



cheie.

3. Para o recheio, misture a ricota amassada, os temperos, as folhas de beterraba, o sal e o azeite até ficar um recheio homogêneo.



# Quibe de abóbora com recheio de espinafre

## Ingredientes:

### **Massa**

1 1/2 xícaras de chá (225 g) trigo para quibe  
3 xícaras de chá água morna  
500 g abóbora cabotiá  
1 (156 g) cebola branca média  
3 dentes pequenos (6 g) alho  
2 xícara de chá hortelã picado  
1 colher de café pimenta do reino  
2 colheres de café cominho  
1 1/2 colher de chá (12 g) sal  
Azeite de oliva a gosto

### **Recheio**

1 maço (167 g) espinafre  
1 (142 g) cebola branca média  
2 dentes pequenos (4 g) alho  
1 colher de sopa (10 g) azeite de oliva  
1 unidade (150 g) cream cheese (opcional)  
1 colher de chá (4 g) sal

## Modo de preparo:

### *Massa*

1. Lave bem a abóbora, retire as sementes e corte em pedaços de aproximadamente 3 cm de lado.
2. Coloque a abóbora com casca em uma assadeira, regue-a com um fio de azeite de oliva e coloque para assar no forno a 180°C deixando até que esteja macia ao ser espetada com um garfo.
3. Hidrate o trigo na água morna por cerca de 30 minutos. Depois desse tempo, escorra o trigo hidratado em uma peneira.
4. Corte bem a cebola em cubos pequenos e pique bem o alho e o hortelã.
5. Depois de assada, retire a abóbora do forno e com um garfo ou colher retire a polpa.
6. Numa tigela, amasse a abóbora com o garfo e tempere-a com a cebola, o alho, a pimenta, o cominho e o sal.
7. Adicione o trigo e o hortelã ao purê de abóbora e misture bem. Ajuste com mais tempero se precisar.
8. Em uma forma redonda de fundo removível, coloque metade da massa e espalhe bem. Depois coloque o recheio de espinafre refogado e por cima a outra



metade da massa.

9. Leve ao forno por 40 minutos a 180°C.

### ***Recheio***

1. Lave o espinafre e a cebola.
2. Pique o espinafre e corte a cebola em cubos pequenos.
3. Numa frigideira, aqueça o azeite, adicione a cebola picada e o espinafre.
4. Refogue até que o espinafre tenha aparência murcha.
5. Adicione o cream cheese e acerte o sal.
6. Desligue o fogo. Deixe esfriar para rechear.

# Quiche com recheio de vegetais e patê de girassol

## Ingredientes:

### **Massa**

2 xícaras de chá (160 g) farinha de trigo integral  
½ colher de chá (4 g) sal  
⅓ xícara de chá (110 ml) azeite de oliva  
⅓ de xícara (110 ml) água gelada

### **Recheio**

½ xícara de chá (50 g) sementes de girassol  
1 xícara de chá (240 ml) água mineral  
½ unidade (20 ml) limão (suco)  
2 ovos  
1 colher de sopa (10 g) azeite de oliva  
1 xícara de chá (40 g) folhas de alho poró  
1 unidade pequena (81 g) cenoura  
½ unidade média (68 g) cebola branca  
185 g brócolis comum  
1 colher de chá (4 g) sal  
Pimenta do reino a gosto

## Modo de preparo:

### ***Massa:***

1. Misture os ingredientes secos.
2. Adicione o azeite de oliva.
3. Acrescente água até dar o ponto, a consistência deve ficar macia.
4. Modele a massa em uma forma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos.

### ***Recheio***

1. Coloque as sementes de girassol, o suco de limão e a água em um liquidificador. Bata até formar um creme homogêneo. Adicione os ovos e a salsinha.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho poró. Quando a cebola estiver corada, adicione o brócolis, a cenoura, o sal e a pimenta. Refogue até que o brócolis e a cenoura estejam um pouco macios. Misture o recheio de vegetais com o creme e distribua em cima da massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30-40 minutos (o tempo ideal é até o recheio estar dourado).

# Escondidinho de aipim com recheio de casca de banana

## Ingredientes:

### ***Recheio de casca de banana***

20 unidades (225 g) casca de bananas médias  
1 unidade (87 g) tomate  
1 unidade pequena (56 g) cebola  
2 dentes pequenos (6 g) alho  
2 colheres de sopa vinagre de maçã  
½ xícara de chá azeite  
1 colher de chá de sal


### ***Purê***

400 g aipim  
1 colher de sopa (10 g) azeite de oliva  
½ unidade (43 g) cebola branca picada  
1 ½ colher de chá (6 g) sal

## Modo de preparo:

### ***Massa:***

1. Cozinhe o aipim com sal até que estejam bem



macios,coe guardando meio copo da água do cozimento. Amasse-os com o garfo e reserve.

2. Em uma panela, doure a cebola com o azeite, acrescente o aipim amassado e refogue. Se necessário acrescente a água do cozimento. Acerte o sal e reserve.

***Recheio:***

1. Com uma faca sem serra tire a fibra interna da casca da banana e raspe bem toda a parte branca.

2. Corte a casca em tiras finas na vertical.

3. Coloque as cascas limpas e cortadas em um recipiente e cubra-as com água, acrescente o vinagre de maçã e leve à geladeira por 15 minutos.

4. Escorra as cascas em água corrente e reserve.

5. Em uma frigideira refogue a cebola e o alho com azeite e temperos, acrescente o tomate e deixe cozinhar por 5 minutos.

6. Adicione as cascas e deixe fritar até que fiquem escuras e crocantes. Isso leva em média 15 minutos, acerte o tempero e reserve.

# Bolo integral de maçã com banana

## Ingredientes:

3 ovos  
½ xícara de chá (100 g) óleo vegetal  
1/2 xícara de chá (65 g) açúcar mascavo  
2 xícaras de chá aveia em flocos finos  
6 bananas brancas  
3 (360 g) maçãs  
½ xícara de chá (65 g) castanhas do Pará  
1 colher de sopa raspas de casca de laranja  
¾ xícara de chá uva passa  
2 colheres de chá canela em pó  
1 colher de sopa fermento químico em pó

## Modo de preparo:

1. Descasque a maçã e corte em cubos pequenos. Lave, descasque e amasse as bananas. Misture as frutas e adicione a canela. Reserve.





2. Pré-aqueça o forno por 10 minutos a 220°C.
3. Pique as castanhas e faça as raspas de laranja.
4. Em uma bacia, acrescente a aveia, o açúcar, os ovos e o óleo. Adicione a mistura de frutas.
5. Por fim, adicione as castanhas e o fermento.
6. Coloque em uma forma untada e enfarinhada e asse por 40 minutos a 220°C.

## Dicas:

Depois de pronto, pode ser congelado em fatias por até 3 meses.

# Bolo de cenoura com compota de batata yacon

## Ingredientes:

### *Compota de batata yacon*

250g batata yacon  
150 ml água  
2 colheres de sopa (20 g) de açúcar mascavo  
2 unidades canela em pau  
5 unidades cravo da índia  
2 pedaços pequenos (14 g) gengibre

### *Bolo*

300g cenoura  
2 xícaras de chá (230g) farinha de trigo integral  
1 colher de café gengibre em pó  
1 colher de café canela em pó  
1/2 colher de café noz moscada  
1 colher de sopa fermento em pó  
4 ovos  
1 ½ xícaras de chá (150g) açúcar mascavo  
¾ xícara de chá (125 mL) óleo de girassol  
200g compota de batata yacon  
75g uvas passas  
75g castanhas do Pará

## Modo de preparo:

### ***Compota:***

1. Coloque todos os ingredientes numa panelinha, ligue em fogo médio e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos ou até que a água seque e a batata yacon esteja bem macia. Retire os cravos da índia e o pau de canela.

### ***Bolo:***

1. Rale as cenouras em ralo fino. Peneire a farinha, as especiarias e o fermento. Reserve.

2. Unte e enfarinhe uma forma retangular de cerca de 20 x 30 cm. Pré-aqueça o forno a 180°C.

3. Bata os ovos com o açúcar na batedeira até que a mistura cresça.

4. Retire a mistura da batedeira e comece a agregar o óleo, e a mistura peneirada de farinha, especiarias e fermento, pouco a pouco, misturando com uma colher.

5. Por último junte a cenoura, a compota de batata yacon (lembre de pesar 200g dela), as castanhas, as passas e misture bem. Despeje na forma e leve ao forno por cerca de 30 a 40 minutos. Verifique o cozimento espetando um palito ou a lâmina de uma faca. Saindo limpo está pronto. Retire do forno e deixe esfriar para desenformar.



## Dicas:

Depois de pronto, pode ser congelado em fatias por até 3 meses.

*Agradecimentos: Aos agricultores e agricultoras  
que se dedicam diariamente para fornecer  
alimentos de qualidade para todos*

APÊNDICE 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 participantes**

**Informações sociodemográficas e pessoais**

- 1) Sexo:  feminino  masculino
- 2) Idade:       anos
- 3) Estado civil:
 

<input type="checkbox"/> casado(a) ou união estável	<input type="checkbox"/> solteiro(a)
<input type="checkbox"/> divorciado(a)	<input type="checkbox"/> viúvo(a)
<input type="checkbox"/> outros	
- 4) Escolaridade:
 

<input type="checkbox"/> Ensino Fundamental incompleto	<input type="checkbox"/> Ensino Fundamental completo
<input type="checkbox"/> Ensino Médio incompleto	<input type="checkbox"/> Ensino Médio completo
<input type="checkbox"/> Curso técnico incompleto	<input type="checkbox"/> Curso técnico completo
<input type="checkbox"/> Graduação incompleta	<input type="checkbox"/> Graduação completa
<input type="checkbox"/> Pós-graduação incompleta	<input type="checkbox"/> Pós-graduação completa
<input type="checkbox"/> Outros	
- 5) Ocupação:
 

<input type="checkbox"/> Estudante	<input type="checkbox"/> Aposentado(a)
<input type="checkbox"/> Empregado(a)	<input type="checkbox"/> Não trabalha
<input type="checkbox"/> Desempregado(a)	<input type="checkbox"/> Outros
- 6) Caso for estudante, especifique o curso.
- 7) Renda familiar (considerando que o salário mínimo atual está em torno de R\$1.000,00, qual é a sua renda familiar?)
 

<input type="checkbox"/> Menos de 1	<input type="checkbox"/> De 1 a 3
-------------------------------------	-----------------------------------

<input type="checkbox"/> De 3 a 5	<input type="checkbox"/> De 5 a 7		
<input type="checkbox"/> Acima de 7	<input type="checkbox"/> Sem renda		
8) Cidade e estado de origem: _____			
9) Com quem mora?			
<input type="checkbox"/> Sozinho(a)	<input type="checkbox"/> Com pais (ou avós)		
<input type="checkbox"/> Com cônjuge/companheiro(a)	<input type="checkbox"/> Com filho(a)		
<input type="checkbox"/> Com cônjuge/companheiro(a) e filho(a)	<input type="checkbox"/> Com colega(s)		
10) Possui filhos?			
<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não		
11) CCR que participa:			
<input type="checkbox"/> CCR da Saúde – CCS	<input type="checkbox"/> CCR EFaz – Campeche		
<input type="checkbox"/> CCR Deseg – Trindade	<input type="checkbox"/> CCR Sociesc – Itacorubi		
<input type="checkbox"/> CCR CCA – Itacorubi	<input type="checkbox"/> CCR CRAS – Capoeiras		
<input type="checkbox"/> CCR Fetaesc - Barreiros			
12) Há quanto tempo participa da CCR: _____			
13) Considera que sabe cozinhar?			
<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não		
14) Indique com quem aprendeu a cozinhar:			
<input type="checkbox"/> Mãe/pai/avós/outros da família	<input type="checkbox"/> Amigos		
<input type="checkbox"/> Aulacurso/escola	<input type="checkbox"/> Livros de receita		
<input type="checkbox"/> Internet	<input type="checkbox"/> Programa de TV		
<input type="checkbox"/> Sozinho(a)			
15) Tempo disponível para cozinhar por dia (considerar o tempo de pré-preparo, preparo e limpeza. Exemplo 4:10 (4 horas e 10 minutos). Não é necessário registrar os segundos): _____			
16) Quais equipamentos e utensílios você tem disponível na sua atual residência?			
	Tenho	Não tenho	Não conheço
Copos e xícaras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pratos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Talheres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colher de pau/plástico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batedor de ovos (fouet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Concha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escumadeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espátula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espremedor de frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Facas de corte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abridor de latas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saca-rolha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Afiador de facas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Descascador de legumes e verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatiador de legumes (mandolina)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ralador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medidores (de colher, xíc. e vol.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tábua de corte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Panelas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Panela de pressão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Panela a vapor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frigideira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grelha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assadeiras e formas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Travessas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tigelas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escorredor de massa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Peneira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recipiente p/ armazenar comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Batedeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Centrífuga de alimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liquidificador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Processador/mixer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sanducheira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geladeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Congelador (freezer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fogão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forno elétrico/gás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forno de micro-ondas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17) Local em que realiza sua principal refeição (almoço e/ou jantar) habitualmente:

Em casa                       Fora de casa

18) Quem é o responsável pelo preparo?

Você                       Outra pessoa                       Compartilhado                       Delivery

19) Indique o local em que realiza refeição fora de casa habitualmente:



Restaurante Universitário (RU) Restaurante à la carte Lanchonete Restaurante por quilo *fast food* Cafeteria

## 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Preparar comida em casa é mais barato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Cozinhar é frustrante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Eu gosto de testar novas receitas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Cozinhar é trabalhoso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Eu como mais saudável quando preparo minha comida em casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Cozinhar é cansativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

<b>COMPORTAMENTO CULINÁRIO RELACIONADO À ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA</b>						
<b>INSTRUÇÕES: Para cada item abaixo, pense sobre seus hábitos culinários atuais. Selecione UMA alternativa para CADA questão.</b>						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		<b>Nunca</b>	<b>1 a 2 vezes por mês</b>	<b>Uma vez por semana</b>	<b>Várias vezes na semana</b>	<b>Diariamente</b>
<b>Com que frequência você:</b>						

22.	Reaquece as sobras de uma REFEIÇÃO PRONTA COMPRADA FORA DE CASA para consumir no ALMOÇO ou no JANTAR EM CASA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Usa sobras de uma REFEIÇÃO PRONTA COMPRADA FORA DE CASA para fazer um NOVO PRATO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Toma o café da manhã fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Almoça fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Janta fora de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b><u>Escala de Autoeficácia<sup>1</sup> no Uso de Técnicas Culinárias e no Preparo das Refeições</u></b>						
<b>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)</b>						
Caso não visualize todas as opções de respostas, arraste a tela para direita		<b>Nada confiante</b>	<b>Pouco confiante</b>	<b>Nem confiante nem sem confiança</b>	<b>Confiante</b>	<b>Extremamente confiante</b>
27.	Cozinhar utilizando ingredientes básicos (ex: pé de alface, tomates frescos, carne crua)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Seguir uma receita escrita (ex: preparar um molho vinagrete com tomate, cebola, pimentão, vinagre, azeite, sal)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	Preparar o almoço com itens que você tem no momento em sua casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	Usar faca com habilidade na cozinha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

**Escala de Autoeficácia<sup>1</sup> 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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46.	Raízes e tubérculos (ex:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	batata, beterraba, batata doce)					
47.	Frutas (ex: laranja, melancia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48.	Ervas (ex: salsinha, cebolinha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49.	Especiarias (ex: pimenta, canela)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50.	Vinagres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.	Suco de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52.	Raspas de cascas de frutas cítricas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53.	Molhos picantes (ex: de pimenta, de mostarda)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Escala de Autoeficácia<sup>1</sup> 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55.	Comer frutas ou legumes e verduras como lanche, mesmo se outras pessoas estiverem comendo outros tipos de lanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56.	Comer o	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<sup>1</sup> Autoeficácia refere-se à confiança dos indivíduos em desempenhar determinadas tarefas.

recomendado de 3 porções <sup>2</sup> 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

**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*

<sup>2</sup> 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)



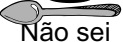
1 banana cortada em rodelas  
1 copo (200ml) de leite integral gelado  
1/2 colher de sopa de mel de abelhas líquido

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



## APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Prezado(a) Participante,

Você está sendo convidado(a) a participar das oficinas culinárias propostas pelo projeto “Do campo à cozinha: oficinas culinárias para promoção da alimentação saudável e sustentável para participantes do programa Células de Consumidores Responsáveis (CCR)”, como também do preenchimento de um questionário que avalia as habilidades culinárias antes e após as oficinas. As oficinas foram desenvolvidas pelas pesquisadoras: Suellen Secchi Martinelli, Rayza Dal Molin Cortese, Greyce Luci Bernardo, Gabriela Herttal Bianchini, Brisa Rocha Roriz, Luíza Todeschini Lucas, Rafaela Kóbus, Wanessa Maria da Silva e Juliana Silva Kotzias, do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), sob a orientação da Professora Suellen Secchi Martinelli.

As oficinas culinárias têm como foco a promoção da alimentação saudável e sustentável por meio de um maior incentivo à compra de alimentos locais e orgânicos. Também visam o desenvolvimento de habilidades culinárias, as quais podem melhorar a qualidade da alimentação da população, além de contribuir para a sustentabilidade do sistema alimentar. O projeto inclui a realização de três oficinas culinárias, que serão realizadas semanalmente com duração de quatro horas cada, totalizando 12 horas de intervenção.

O questionário para avaliar as habilidades culinárias foi desenvolvido e validado por Michaud (2007), Condrasky et al. (2011) e Warmin, Sharp e Condrasky (2012) e foi previamente traduzido e adaptado culturalmente para o Brasil (JOMORI, 2015). O preenchimento do questionário dará-se em dois momentos: o primeiro antes de iniciar as oficinas e o segundo logo após o término das oficinas. O questionário será preenchido de forma *online* com o auxílio de computadores disponibilizados pelos pesquisadores.

Informamos que essa pesquisa prevê riscos mínimos ou desconfortos durante sua realização, tais como: manipular alguns alimentos; utilizar utensílios cortantes ou exposição ao calor do fogão; cansaço ou aborrecimento ao responder o questionário; constrangimento em função de reflexões sobre alimentos orgânicos e hábitos alimentares. Esses riscos e desconfortos serão minimizados com assessoria de pesquisadores voluntários e membros do grupo de pesquisa que auxiliarão os participantes e darão todo o apoio necessário durante as oficinas culinárias. Além disso, será fornecido aos participantes equipamentos de proteção individual, como touca, avental e luvas, bem como serão orientados a irem de sapatos fechados para sua proteção individual.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelas pesquisadoras e, caso decida não participar do estudo ou queira a qualquer momento desistir do mesmo, sinta-se absolutamente à

vontade. Solicitamos sua autorização para expor os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e em publicações em revistas científicas nacionais e/ou internacionais. Caso haja a publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto. Ainda ressaltamos que pode ocorrer quebra de sigilo das informações mesmo que involuntária e não intencional, cujas consequências serão tratadas nos termos da lei. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Caso haja algum prejuízo material ou imaterial em decorrência do projeto, você poderá solicitar indenização, de acordo com a legislação vigente e amplamente consubstanciada. Por meio deste termo, é garantido o direito de ressarcimento de despesas comprovadamente decorrentes da pesquisa. O pesquisador responsável obriga-se a dirigir a pesquisa de acordo com o que preconiza a Resolução 466/12, a qual trata dos preceitos éticos e da proteção aos participantes da pesquisa. Este documento será assinado em duas vias por você e pelo pesquisador responsável. Uma delas será entregue a você. Por favor, guarde-a com cuidado, visto que é um documento que traz importantes informações de contato e garante os seus direitos como participante.

Considerando, que fui informado(a) dos objetivos e da relevância do questionário proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos. Estou ciente que receberei uma via desse documento.

---

**Suellen Secchi Martinelli (pesquisadora responsável)<sup>3</sup>**

**Contato: (48) 9 9608-3261**

**suellen.martinelli@ufsc.br**

---

**Assinatura do participante ou responsável legal**

Florianópolis, 11 de novembro de 2019

---

<sup>3</sup>Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a pesquisadora Suellen Secchi Martinelli (Telefone (48) 996083261) ou para o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina (CEPSH/UFSC)# (Endereço: Prédio Reitoria II - Rua Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401, Trindade, Florianópolis/SC - CEP 88.040-400 - Contato: (48) 3721-6094. E-mail: cep.propesq@contato.ufsc.br).