



Título:	OFICINAS CULINÁRIAS COM A COPAME: PROMOVENDO HÁBITOS SAUDÁVEIS E FORTALECENDO A AUTONOMIA ALIMENTAR		
Autores:	Karine Kniphoff dos Santos Ana Júlia Schneider Bianca Ines Etges Fabiana Assmann Poll Isabel Pommerehn Vitiello		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input checked="" type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
Resumo:			
<p>Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é entendida como um conjunto de ações contínuas e permanentes que busca promover a prática autônoma e voluntária de escolhas alimentares mais equilibradas, relacionando saúde, cultura e sustentabilidade. Inserida no cotidiano de crianças e adolescentes, essa prática se torna decisiva para o fortalecimento de hábitos saudáveis e para a construção de uma relação positiva com a alimentação. Nesse cenário, a Associação Comunitária Pró-Amparo ao Menor (COPAME), de Santa Cruz do Sul, atua como espaço de acolhimento e proteção para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade, até os 18 anos de idade. Além do suporte social, a instituição se vincula a projetos externos, como o de extensão universitária “Promoção de hábitos alimentares saudáveis”, ampliando as oportunidades de aprendizado e vivência prática em EAN. O presente trabalho é um relato de experiência, e tem como objetivo relatar as atividades desenvolvidas, em 2025, com as crianças e adolescentes da COPAME, no contexto das oficinas culinárias e práticas de EAN. As ações tiveram início em agosto de 2025 e vêm ocorrendo quinzenalmente, sempre às quartas-feiras, no Laboratório de Técnica Dietética da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC). Para garantir maior organização e aproveitamento, adotou-se a alternância entre os grupos: em um encontro participam as crianças, e no seguinte os adolescentes, de modo que cada faixa etária participa de uma oficina por mês. As oficinas iniciam-se com a preparação culinária, conduzida pelos próprios participantes, com o apoio dos monitores e bolsistas do projeto. Na primeira oficina destinada às crianças, foram produzidas mini pizzas, utilizando ingredientes acessíveis e adequados ao contexto do abrigo. Para esse público, têm sido planejadas oficinas de caráter mais lúdico e interativo, com preparações como cookies e bolos, que despertam interesse e favorecem o envolvimento prático. No caso dos adolescentes, as oficinas são voltadas ao desenvolvimento de autonomia alimentar, por meio de preparações que possam ser reproduzidas no cotidiano e que também valorizem a cultura alimentar local. Entre as receitas previstas estão massas, carreteiro e outras preparações típicas, de fácil execução e potencial formativo. Verifica-se que a adesão das crianças e adolescentes às atividades tem se caracterizado por elevado interesse, participação ativa e disposição para aprender, evidenciando a relevância pedagógica e social das oficinas. Esses encontros, além de possibilitarem o contato direto</p>			



com a prática culinária, configuram-se como estratégias educativas eficazes para estimular a autonomia e a reflexão crítica sobre a alimentação. Assim, constata-se que a proposta vem favorecendo tanto o despertar para o prazer de cozinhar quanto a compreensão da importância de escolhas alimentares saudáveis, sempre considerando as demandas e características próprias de cada faixa etária.

Link do Vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1XmG1Ri_5-jwyf0pbfEtfBXu6U1uNYjre/view?usp=sharing