



CULINÁRIA NA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ADELINE CAROLINE JOST (PROBEX)

adeline-jost@hotmail.com

JULIANA HELENA SANTIN (PROBEX)

jusanti22@hotmail.com

AURÉLIO JOHANN MAIERON

aureliojohann@yahoo.com.br

ISABEL P. VITTELO

isabelv@unisc.br

NESTOR PEDRO ROOS

nestorr@unisc.br

FRANCISCA MARIA ASSMANN WICHMANN

francis@unisc.br

A Culinária é hoje reconhecida como uma ferramenta para a Promoção da Alimentação Saudável que possibilita a troca de experiências de forma prática e contextualizada, incluindo informação sobre o valor nutritivo e melhor preparo e aproveitamento dos alimentos. O presente resumo tem por objetivo descrever as práticas de oficinas culinárias realizadas no primeiro semestre de 2012, avaliando o envolvimento e a aderência destes às atividades propostas. Participaram das oficinas 60 indivíduos de ambos os gêneros, com idades 50 e 80 anos. Foram realizadas no Laboratório de Técnica Dietética do Curso de Nutrição da Universidade de Santa Cruz do Sul/UNISC, na forma de aulas teórica e prática, 2 vezes por mês, com duração de 3 horas cada. As aulas teóricas versavam sobre temas identificados a partir das dúvidas surgidas nas rodas de conversa, sobre preparações, condimentos e disponibilidade de nutrientes. Os participantes avaliaram positivamente as aulas teóricas e puderam, desta forma, adquirir conhecimentos sobre os temas propostos, em consonância nas consultas ambulatoriais individuais. Após as aulas teóricas foi aplicado um questionário para verificação dos conhecimentos sobre os assuntos abordados. Dentre os participantes 30% obtiveram 100% de acerto, 50% obtiveram 88,8% de acertos e 20% foram nulos. Aplicou-se um teste de nível de satisfação em relação às atividades teóricas. As respostas obtidas foram “gostei muito” (70%), “gostei extremamente” (20%) e “gostei” (10%). Após foram elaboradas as receitas pelos próprios participantes, subdivididos em grupos para elaboração das mesmas. Cada grupo ficou responsável pela elaboração de uma receita e explicação do benefício desta para a saúde. Após a aula prática onde os idosos foram os responsáveis pela elaboração das preparações dentro das técnicas corretas de manipulação dos alimentos, foi feita a degustação das mesmas. As receitas tiveram a aprovação dos idosos, tanto pela palatabilidade quanto pelo modo de preparo onde puderam visualizar a sua utilização no cotidiano. Em todas as práticas são trabalhados como aproveitar o máximo de cada alimento, aproveitando cada momento para conhecer, tocar, sentir o aroma dos alimentos e degustar as receitas elaboradas. Os participantes eram orientados a replicarem a receita dos demais grupos, em seu domicílio e estimulados a trazerem uma preparação para a degustação e discussão em grupo. Realizaram-se também debates que possibilitaram a reflexão coletiva sobre a relação entre culinária, saúde e prazer, após cada vivência realizada. Além de temas voltados à alimentação preventiva para controle de diabetes, hipertensão e obesidade, foram abordados temas voltados a constipação e dislipidemias, dentre outros. Entre os relatos positivos, está o conhecimento adquirido “Sempre quis aprender a fazer receitas que levam soja”

“Sempre quis aprender a fazer receitas que levam açúcar dietético”, a adesão dos familiares e a divulgação ampla pelos participantes para os amigos do conhecimento teórico e prático adquirido. Para os participantes a oferta de informações nutricionais na forma de oficinas culinárias trouxe uma mudança no comportamento alimentar positivo.

Instituição: UNISC - SANTA CRUZ DO SUL/RS