

ID: 790

Sabores e diversão: oficina de culinária infantil – a educação alimentar e nutricional na promoção da saúde das crianças

Kayllane Cristina Cordeiro Gonçalves¹, Sarah Emili Cruz da Silva, Faculdade de Nutrição¹, Débora Helena Nascimento Ramos¹, Natália Danielle das Neves Silva¹, Lorrane Laredo Saldanha¹, Sara Camila Vidal Freires¹, Leticia Passos Ferreira¹, Maria de Lourdes dos Santos Oliveira¹, Stefane Carvalho de Oliveira¹, Rayane Carolline De Macedo Ferreira¹, Luísa Margareth Carneiro da Silva¹

¹Universidade Federal do Pará.

Introdução: A nutrição vegetariana é caracterizada pela exclusão de alimentos de origem animal, podendo ser aliadas no combate de doenças crônicas. É capaz de ser muito positiva durante a infância, fase muito importante para a formação de hábitos alimentares, pois há o incentivo de hábitos saudáveis que persistiram até a vida adulta. **Objetivo:** Relatar a elaboração prática de pratos vegetarianos como ferramenta de educação alimentar e nutricional, visando fortalecer a autonomia e estimular a aceitação de novos alimentos no cotidiano alimentar infantil. **Descrição da Experiência:** Antes da chegada das crianças, a equipe, composta por nutricionistas, gastrônomas e discentes de nutrição, preparou o feijão, escolhido como base para a produção de mini-hambúrgueres, além de cupcakes. Durante a atividade, as crianças, com idades entre 7 e 10 anos, participaram do processo de montagem do hambúrguer, podendo escolher os ingredientes que desejavam adicionar, dentre eles o tomate. Também tiveram a oportunidade de decorar seus cupcakes de acordo com suas preferências. Antes de iniciar o manuseio dos alimentos, todas as crianças realizaram a higienização das mãos e utilizaram toucas, garantindo a segurança e a higiene durante a atividade. **Resultados:** O envolvimento na montagem do mini-hambúrguer vegetariano e na decoração dos cupcakes reforçou a autonomia alimentar e incentivou escolhas conscientes. Além disso, a experiência promoveu a socialização, assim como o aprendizado sobre higiene, manipulação de alimentos e alimentação saudável de forma lúdica. Observou-se que algumas crianças aceitaram comer o mini-hambúrguer e até repetiram, enquanto outras não consumiram todo o alimento. O item mais aceito foi o cupcake, demonstrando maior receptividade a essa opção. **Conclusão:** A experiência mostrou que a elaboração prática de pratos vegetarianos é uma ferramenta eficaz de educação alimentar para crianças. A participação ativa no preparo estimulou a aceitação de novos ingredientes, fortaleceu a autonomia alimentar e despertou o interesse por escolhas saudáveis. O caráter lúdico da atividade também favoreceu a socialização e o aprendizado sobre higiene e manipulação de alimentos. Assim, iniciativas como essa são essenciais para incentivar hábitos saudáveis desde a infância, com impacto positivo ao longo da vida.

Descritores: educação alimentar e nutricional; vegetarianismo; nutrição da criança.



Copyright Gonçalves et al. Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.