

**OFICINAS CULINÁRIAS COMO PRÁTICA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL
PARA IDOSOS: INOVAÇÕES DA COZINHA SAUDÁVEL
CULINARY WORKSHOPS AS NUTRITIONAL EDUCATION: INNOVATIONS OF
HEALTHY COOKING**

¹Jéssica da Silva Ramos, ¹Mhonar Lisboa do Couto; ²Tatiana Silveira Feijó Cardozo

¹Acadêmicas do Curso de Graduação em Nutrição, Escola de Ciências da saúde (ECS),
Universidade do Grande Rio (UNIGRANRIO),

²Docente do Curso de Graduação em Nutrição, ECS, UNIGRANRIO. E-mail:
tatiana.cardozo@ymail.com

RESUMO

O desenvolvimento de uma vida saudável tem sido almejado por toda a sociedade, independentemente da classe social ou grau de conhecimento, sendo ela jovem, adulta ou idosa. Este trabalho teve por objetivo promover educação nutricional com idosos, utilizando como ferramenta as oficinas culinárias. Foram inscritos 15 idosos, de ambos os gêneros, participantes do projeto Integrar/UNIGRANRIO. Para a realização deste estudo experimental foram incluídas quatro preparações (bolo de farinha de banana verde, mousse de alfarroba, molho resultante da extração do suco de melancia e feijoada verde) que foram selecionadas mediante os benefícios agregados as mesmas. Ao final das oficinas, foi realizada a análise sensorial das preparações com o propósito de avaliar a aceitabilidade do produto, que por sua vez foram elaborados pelos próprios participantes do evento. Como ferramenta educativa e informativa, foi entregue uma cartilha a fim de aconselhar e solucionar dúvidas futuras sobre os assuntos abordados nesta palestra e oficinas culinárias. Como resultado geral, observa-se que todas as preparações elaboradas obtiveram aceitação positiva pelos idosos e, portanto, pode-se concluir que o interesse pela inserção de novos hábitos alimentares mais saudáveis é existente entre os idosos participantes. Por fim, cabe dizer que as oficinas culinárias aqui apresentadas têm se mostrado factíveis como estratégia educativa na promoção da alimentação saudável.

Palavras-chave: Educação nutricional; oficinas culinárias; idosos.

ABSTRACT

The development of a healthy life has been desired by the whole society, by young, adult or old, regardless social class or knowledge degree. This work aimed to promote nutritional education for seniors, using as a tool healthy eating practices through culinary workshops.

Were 15 elderly subscribers, of both genders, attendees of Integrar/UNIGRANRIO's project. In this experimental study were included four preparations (flour green bananas' cake, carob mousse, sauce resulting from the watermelon juice extraction and green 'feijoada'). As an educative and informative tool, was given a brochure to advise and resolve future doubts about discussed topics in this lecture and culinary workshop. As a general result, it can be observed that all elaborated preparations have obtained positive acceptance by seniors and, therefore, it can be concluded that the interest in adding new healthier eating habits exists between seniors' participants. Finally, it could be said that culinary workshops here presented have been shown feasible as an educative strategy in the promotion of healthy feed.

Keywords: Nutrition education; culinary workshops; elderly.

INTRODUÇÃO

A alimentação é um dos fatores que possuem mais relevância dentre tantos outros existentes para a espécie humana, não somente por ser uma necessidade básica, mas por ter se tornado um problema sério de saúde pública, onde as consequências podem ser provenientes do excesso ou falta de alimentos. Os efeitos da falta de distribuição adequada dos alimentos podem resultar na fome, sendo esta, uma das problemáticas mais amplas e de difícil resolução no mundo inteiro (ABREU *et al.*, 2001).

Devido às transformações sofridas pela população nos últimos 30 anos, pode-se perceber claramente a mudança dos seus hábitos alimentares. Mediante ao aumento da alimentação fora de casa, a maior participação da mulher no mercado de trabalho, a taxa de urbanização, a busca da qualidade de vida e o aumento da população idosa, encontram-se os motivos para tal variação (LIMA-FILHO, 2008).

De acordo com um estudo realizado por Pinheiro (2005) na cidade de São Paulo, foram obtidas informações de que os idosos com maior nível de instrução e maior acesso à informação tem se mostrado mais atentos quando o assunto é alimentação, abrangendo praticas saudáveis e prevenção de doenças. Diante disto, a implantação de frutas, verduras, cereais e carnes magras se tornam uma realidade e a utilização de gorduras, frituras e açucars se fazem menos presentes da dieta rotineira destes idosos.

O desenvolvimento de uma vida saudável tem sido almejado por toda a sociedade, sendo ela jovem, adulta ou idosa, independentemente da classe social ou grau de

conhecimento. Nos últimos anos, qualidade de vida e alimentação saudável têm se tornado expressões muito atrativas a toda a população (BOOG, 2004).

A educação nutricional tem como função propiciar estratégias eficazes que impulsionam a cultura e a valorização da alimentação, tendo como princípio respeitar, porém com o objetivo de modificar crenças, valores, atitudes, representações, práticas e relações sociais que podem ser criadas em torno da alimentação (BOOG, 2004).

Como ferramenta de estímulo na aprendizagem relacionada a alimentos e alimentação saudável, as oficinas culinárias são ótimas opções. Tendo em vista, a socialização de forma lúdica e participativa dos indivíduos, favorecendo troca de ideias e experiências (CASTRO *et al.*, 2007).

Levando em consideração o poder aquisitivo e convívio social dos idosos, é necessária uma alimentação qualitativa e quantitativa ideal, onde se tornem prioridades a saúde, o prazer e a socialização dos idosos (BOOG, 2004).

O objetivo do presente trabalho foi promover educação nutricional com idosos, utilizando como ferramenta práticas alimentares saudáveis através de oficinas culinárias.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente trabalho é caracterizado como um estudo experimental, onde foram realizadas oficinas culinárias com foco em alimentação saudável e aproveitamento integral dos alimentos com 15 idosos, de ambos os gêneros, sendo 14 mulheres e 1 homem, participantes do projeto Integrar/UNIGRANRIO. Estes foram convidados a se inscreverem na secretaria do projeto, onde foram abertas 15 vagas e os primeiros inscritos compuseram a turma para as oficinas culinárias que foram realizadas no Laboratório Multidisciplinar de Técnica Dietética/UNIGRANRIO.

O estudo teve como proposta fazer uma reflexão a prática alimentar de cada idoso, bem como facilitar o acesso à informação sobre alimentação saudável e promoção a saúde na perspectiva da qualidade vida destes idosos. A pesquisa foi realizada no período de agosto de 2012 a dezembro de 2013.

A pesquisa foi submetida à aprovação do comitê de ética e pesquisa da Universidade do Grande Rio – UNIGRANRIO e obteve liberação para ser realizado (Protocolo 013228/2013). Os idosos assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (ANEXO A) que possibilitou a participação dos mesmos na pesquisa.

ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS

Como estratégia educativa foi oferecida uma palestra onde se utilizou o aparelho *data show*, na qual foram transmitidas as informações necessárias sobre alimentação saudável e sua importância no cotidiano dos seres humanos, no segundo e terceiro dia de execução do projeto foi realizado um ciclo de oficinas culinárias, as quais foram aplicadas de forma prática e objetiva, visando orientar a preparação de novos métodos, substituições de alguns gêneros e aproveitamento integral dos alimentos, onde cada um dos idosos pôde vivenciar a prática de manipular e elaborar preparações mais saudáveis.

Dentre os assuntos importantes para o desenvolvimento das oficinas culinárias, os temas discutidos foram os seguintes: alimentação saudável e sua contribuição no funcionamento do nosso corpo, o valor nutritivo de alguns alimentos - principalmente os que foram utilizados nas preparações, o aproveitamento integral dos alimentos e sua função no organismo e além disso, os hábitos alimentares adequados, suas mudanças no processo do envelhecimento e a reeducação alimentar.

No primeiro dia do ciclo de oficinas culinárias as preparações realizadas foram: molho resultante da extração do suco da melancia – para a realização desta preparação foi preciso: suco de melancia (in natura e fresco), maisena e temperos naturais - com o objetivo de aumentar o valor nutritivo das refeições e diminuir a ingestão de produtos industrializados como os molhos de tomate; o bolo de farinha de banana verde – onde foram necessários os seguintes gêneros: banana nanica, farinha de banana verde, açúcar, ovos, fermento em pó, margarina e leite desnatado – atuando na prevenção e tratamento da constipação.

No segundo dia, as preparações executadas foram: feijoada verde – onde foram utilizados os seguintes gêneros: feijão preto, alho, cebola, óleo, repolho, quiabo, couve, cheiro verde e água – com o objetivo de diminuir os riscos de doenças cardiovasculares, já que houve uma maior utilização de temperos naturais em substituição do sal; mousse de alfarroba – onde foram necessários os seguintes gêneros: alfarroba em pó, açúcar mascavo, maisena, água quente, gelatina incolor – por ser um alimento funcional, a alfarroba atuou como substituta do cacau, tornando a preparação menos calórica e mais nutritiva.

Ao final das oficinas culinárias foi realizada a análise sensorial das preparações com o propósito de avaliar a aceitabilidade do produto, que por sua vez foram elaborados pelos próprios participantes do evento. Esta avaliação foi possível através da escala hedônica

estruturada de 5 pontos (ANEXO B), que de acordo com Teixeira (1987) consiste em escalas do tipo numérica, verbal ou facial. No método de escala facial, as expressões faciais descrevem o grau de prazer ou desprazer experimentado por um provador, enquanto no método numérico os níveis de qualidade são determinados por uma série de números. Foram utilizadas as opções: adorei, gostei, indiferente, não gostei e detestei; mediante estas alternativas foram obtidos resultados que facilitaram esta análise.

Além disso, foi feito também um certificado de participação para cada um dos idosos e uma cartilha educativa elaborada pelas pesquisadoras que foi entregue ao final do curso contendo todas as informações transmitidas durante a palestra e oficinas culinárias, bem como as receitas de todas as preparações feitas nas oficinas para que eles possam refazê-las e passar o conhecimento adiante.

Para realizar a análise estatística, os dados foram tabulados com o auxílio do programa Excel e posteriormente representados através de tabelas e gráficos. Os resultados foram representados em percentuais, visto que, deste modo há maior facilidade na visualização e entendimento dos mesmos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A palestra educativa possibilitou uma reflexão coletiva dos idosos sobre a relação entre a culinária, saúde e prazer. Nessa primeira etapa compareceram 15 idosos, tendo um período de duração de três horas. Com uma linguagem clara, dinâmica e interativa, a palestra foi um momento em que os idosos puderam participar e exteriorizar suas experiências sobre os assuntos abordados com o objetivo de obter informações de caráter qualitativo em profundidade sobre um determinado tema.

Cabe destacar que alguns trechos serviram como ponto de partida para estimular a discussão sobre temas de interesse individual entre os idosos, ajudando no esclarecimento de inúmeras dúvidas.

O tema que gerou maior discussão foi relacionado ao sódio e sua presença em alguns alimentos, grande parte dos idosos relataram desconhecer que o sódio compõe diversos outros alimentos e não somente o sal de cozinha (NaCl). Durante a explanação referente a este tema, houve dificuldade na assimilação desta informação, mas ao final foi possível esclarecer as dúvidas pertinentes.

O estabelecimento de um espaço de livre diálogo admitiu a troca de experiências e de saberes entre os idosos e a reflexão sobre os dilemas por eles vivenciados em seu cotidiano, ocasionando o questionamento sobre a semelhança de cada participante com a comida, a culinária, a saúde e o prazer nos contextos pessoal, comunitário e familiar (CASTRO *et al.*, 2007)

A arte da culinária consiste em buscar novas e criativas associações. Nesta perspectiva, a prática em grupo deu a cada participante a liberdade para arriscar, ultrapassar barreiras e preconceitos em relação a determinadas receitas e ao ato de cozinhar.

O primeiro ponto a ser destacado é o fato de começar o processo educativo comum à vivência lúdica e participativa, que possibilitou liberdade de criação e convívio com o outro, e que permitiu que o contato com o tema alimentação se desse de forma palpável, relacionado ao seu dia-a-dia e não de uma forma teórica e normativa.

A vivência culinária pôde ser concretizada a partir de receitas e ingredientes disponibilizados pelas pesquisadoras. Os participantes, cada um com sua experiência individual realizaram as preparações propostas que foram: bolo de farinha de banana verde (Figura 1a), mousse de alfarroba (Figura 1b), feijoada verde (Figura 1c) e molho resultante do suco de melancia (Figura 1d) os quais estão representados nas figuras abaixo:



Figura 1. Preparações realizadas nas oficinas culinárias (1a. Bolo de farinha de banana verde; 1b. Mousse de alfarroba; 1c. Feijoada verde; 1d. Molho resultante da extração do suco de melancia).

Os participantes foram divididos em três grupos (A, B e C), sendo cada equipe composta por quatro idosos, os quais se dividiram entre si para a realização das tarefas demandadas, que foram: escolha e higienização dos alimentos, remoção da casca (se necessário), pesagem dos alimentos já devidamente fracionados e limpos e após isto, a adição dos mesmos em um recipiente para iniciá-la a formulação das receitas. Para controle das pesagens, um integrante de cada grupo recebeu uma ficha técnica de cada preparação onde estavam descritos os gêneros alimentícios, as quantidades, etapas do processamento, os equipamentos necessários e fator de correção. Ao entregar a ficha aos participantes, os campos ingredientes, quantidade e fator de correção já estavam descritos a fim de facilitar no preenchimento das outras lacunas pelos idosos. No campo quantidade foi dada uma medida como sugestão, não sendo obrigatória a utilização desta de forma exata; a medida caseira foi colocada na ficha a fim de facilitar a reprodução das receitas posteriormente às oficinas culinárias; o fator de correção é uma variável fixa que mensura o quanto do alimento foi desperdiçado no momento do pré-preparo; o peso bruto do alimento foi obtido através da pesagem do alimento de forma integral, não tendo sido limpo ou descascado; o rendimento foi obtido através da pesagem da preparação pronta.

Para Akutsu e colaboradores (2005), a Ficha Técnica de Preparo é um instrumento de auxílio operacional, na qual se realiza o levantamento das despesas, a ordem do preparo e o cálculo do valor nutricional da preparação. Já para Paranhos (2004), as fichas técnicas são uma especificação, em layout padrão, das características de modo de preparo de cada preparação. Elas comprometem em simulação e análise das práticas de preparo, dessa forma, não podem ser obtidas ou plagiadas de outras unidades, devem ser resultados de estudos minuciosos que visam assegurar bons resultados no rendimento, qualidade, tempo, aproveitamento de mão de obra, tecnologia e outros fatores.

Na presente pesquisa pôde-se observar assim como nas citações do parágrafo acima que a implantação da ficha técnica de preparo auxilia os participantes principalmente no processo de produção das preparações, registra a quantidade da matéria prima utilizada, facilitando o planejamento de compras a fim de evitar desperdícios, além de contribuírem a um produto final com suas características como o planejado.

Durante a elaboração das preparações, assim como na palestra educativa, vários temas de extrema relevância na educação nutricional dos idosos foram abordados. Dentre eles, o aproveitamento integral dos alimentos, que segundo a Anvisa (1999), alimento funcional é aquele alimento ou ingrediente, que além da sua finalidade básica, quando ingeridos numa

dieta frequente, ocasiona efeitos benéficos a saúde. Foram sugeridos diversos modos de aplicação para esta prática, tais como: a inserção da casca dos alimentos em sucos naturais (abacaxi, limão, maçã, etc.) e em receitas salgadas (casca de batata, berinjela, cenoura, etc.), a utilização de folhas e talos que habitualmente são desprezados, entre outros.

É importante destacar que alguns destes alimentos embora não possam curar doenças de forma direta, contribuem de forma significativa na prevenção e/ou redução de riscos para a obtenção de doenças. Apesar de não terem sido realizadas durante a oficina culinária, estas orientações foram acrescidas a cultura e conhecimento de cada um, juntamente com o resgate do prazer em cozinhar, em fazer algo prático, porém inovador e ao mesmo tempo, foram agregadas a descoberta da facilidade em elaborar receitas saborosas, saudáveis e com baixo custo.

Após o término das atividades propostas, que incluem desde a execução de todas as receitas até a limpeza dos materiais utilizados no local cedido para o cumprimento da pesquisa (Laboratório Multidisciplinar de Técnica Dietética), realizou-se uma análise sensorial de cada preparação individualmente.

ANÁLISE SENSORIAL DAS PREPARAÇÕES ELABORADAS

Bolo de farinha de banana verde

Em relação aos dados referentes ao bolo de farinha de banana verde obteve-se resultados positivos, onde foram encontrados 91,67% de aceitação pelos idosos. Apenas 8,33% dos idosos relataram ser indiferentes a esta preparação assim como observado na tabela 1.

TABELA 1 – PERCENTUAL DE ACEITAÇÃO REFERENTE ÀS PREPARAÇÕES ELABORADAS NAS OFICINAS CULINÁRIAS

OPÇÕES	Bolo de farinha de banana verde	de Molho de extração do suco de melancia	da Feijoada verde	de Mousse de alfarroba
ADOREI	25 %	16,66 %	41,67 %	66,67 %
GOSTEI	66,67 %	50 %	50 %	25 %
INDIFERENTE	8,33 %	16,66 %	0 %	8,33 %
NÃO GOSTEI	0 %	16,66 %	8,33 %	0 %
DETESTEI	0 %	0 %	0 %	0 %
TOTAL	100 %	100 %	100 %	100 %

De acordo com estudos de Gomes (2007), a banana verde utilizada na produção desta farinha possui grandes concentrações de amido resistente (carboidrato de lenta digestão com características prebióticas), o que confere à banana verde o status de alimento funcional, e ainda, segundo Borges e colaboradores (2009), quanto ao conteúdo de minerais, a farinha de banana verde é uma rica fonte de potássio, fósforo, magnésio, cobre, manganês e zinco, quando comparada aos demais tipos de farinhas existentes no mercado.

Foi descrito pelos idosos participantes que o sabor e a textura do bolo superaram suas expectativas positivamente, pois alguns deles nem sequer gostavam da fruta utilizada na preparação (banana). No momento do preparo do bolo, alguns procedimentos foram realizados de forma divergente ao que havia sido planejado e com isso, a banana não foi triturada por completo. Este foi um dos principais motivos pelo qual a textura do bolo ficou tão suave, pois com esta trituração incompleta da banana, foi obtida uma textura macia com pedaços da fruta em seu interior, o que resultou em uma preparação saborosa e inédita, apesar de já constar em sites de busca e livros mais atuais.

Considerando estas informações, pode-se afirmar que a utilização desta farinha se torna um benefício plausível a população incluindo todas as faixas etárias, visando o enriquecimento dos alimentos ou substituição de outros tipos de farinhas utilizadas mais comumente.

Mousse de alfarroba

O percentual de aceitação dos idosos quanto ao mousse de alfarroba foi positivo, totalizando 91,67% dos resultados obtidos. Os dados referentes a outras opções existentes não foram significativos para a pesquisa assim como observado na tabela 1.

A farinha de alfarroba utilizada na formulação do mousse é obtida a partir do fruto da alfarrobeira, que é cultivada desde a antiguidade, geralmente em locais secos e amenos e com solos pobres. Apesar de até pouco tempo não ter tido a atenção justa por parte dos investigadores, na atualidade esta sendo reconhecida sua grande importância em regiões secas, pela conservação do solo e garantia de diversidade. Trata-se de uma vagem importante da vegetação mediterrânea, tanto a nível econômico, como ambiental e ornamental (MADEIRA, 2006).

Segundo Credídio (2008), a alfarroba é uma vagem comestível, parecida com o feijão, com uma coloração marrom escuro e com sabor adocicado. A utilização da farinha proveniente desta vagem eleva as características nutricionais, além de ter uma boa aceitação aos aspectos sensoriais já que a mesma é parecida ao chocolate na cor.

Para Silva (2006), o cacau possui um elevado teor de lipídio, cerca de 23%, sua gordura é basicamente constituída de ácidos graxos saturados, contendo, além disso, dois alcalóides, a cafeína e a teobromina, estimulantes do sistema nervoso e do ritmo cardíaco. Também possui a feniletilamina que é um composto que pode provocar enxaqueca e reações alérgicas. Já a farinha de alfarroba possui um teor abaixo de 1% e não contém nenhum composto como a cafeína, a teobromina e a feniletilamina.

Levando em consideração suas propriedades nutricionais, vale ressaltar a importância da inserção desta farinha em nosso cotidiano, pois ainda hoje, encontram-se dificuldades para a compra deste produto. A alfarroba não apresenta nenhum risco no desenvolvimento de alergias e não possui agentes estimulantes que se encontram no cacau (CREDÍDIO, 2008), por este motivo, esse foi um dos ingredientes mais interessantes aos idosos participantes da pesquisa.

Durante as oficinas culinárias, muitos provadores demonstraram interesse em trazer esta preparação para o seu dia-a-dia, não somente pela facilidade no preparo, mas também por propiciar o tratamento de distúrbios do trato intestinal tais como: diarreias e obstipação, dependendo do modo como for preparada (SILVA, 2006).

Os idosos descreveram o mousse como uma preparação muito saborosa e de textura extremamente semelhante a do mousse tradicional, que é excessivamente calórico e por isso, só é ingerido eventualmente. Foi descrito também pelos participantes que o sabor da farinha de alfarroba era muito semelhante com o chocolate e alguns até relataram ter um gosto parecido com avelã.

Mediante estas informações, a elaboração do mousse utilizando como ingrediente principal a alfarroba foi escolhida devido as suas propriedades nutricionais e os benefícios que a mesma pode proporcionar ao público alvo da pesquisa (idosos) e a população em geral.

Molho resultante da extração do suco da melancia

Totalizando 66,67% dos resultados, a aceitação referente ao molho resultante da extração do suco de melancia foi positiva assim como observado na tabela 1, porém dentre todas as preparações propostas, esta foi a que apresentou maior índice de rejeição pelos idosos

(16,66%), principalmente pela ausência do sal, pois mesmo os participantes que comunicaram possuir algum tipo de patologia relataram que não haviam modificado seus hábitos alimentares por este motivo. Ainda hoje, a adição de sal em excesso e condimentos industrializados se faz presente na alimentação de muitas famílias, o que pode aumentar o risco para obtenção de doenças.

Segundo Brasil (2008), no contexto nutricional, utiliza-se em substituição do sal nas preparações além de ervas frescas, condimentos naturais como cebola, alho, cebolinha, coentro, entre outros, que ajudam a acentuar o sabor das devidas preparações com o objetivo de obter uma melhor adesão ao tratamento e/ou prevenção de doenças.

O objetivo de inserir esta preparação no cotidiano destes idosos visa a substituição do molho de tomate industrializado, que se consumido de forma exacerbada pode levar ao aumento da pressão arterial (PA), devido à presença excessiva de sódio em sua formulação, o que pode ocasionar a hipertensão arterial sistêmica (HAS), que é um dos problemas de maior prevalência nos dias de hoje, sendo considerado um grande fator de risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Após a análise sensorial, notou-se que a ausência de sal foi perceptível para os participantes, porém os idosos relataram considerar a receita uma estratégia considerável mediante os benefícios agregados.

Feijoada verde

Levando em consideração os dados apresentados na tabela 1, pode-se afirmar que a preparação analisada teve uma boa aceitação pelos idosos, totalizando um percentual de 91,67%.

Para Rios (2000), o feijão é conhecido como fonte de proteína, sendo que seu valor biológico é mais baixo quando comparado com proteínas de origem animal. No Brasil tem uma grande importância, não somente pelo país ser o maior produtor e consumidor mundial, mas sim por ser o feijão um dos mais importantes alimentos proteicos do povo brasileiro.

Considerando o elevado valor calórico contido na feijoada tradicional, esta preparação se destaca devido à inserção de alimentos altamente nutritivos e saborosos completamente diferentes dos normalmente adicionados. Em geral, a feijoada verde agrega muitos benefícios provenientes das verduras e legumes utilizados em sua elaboração; o repolho, por exemplo, que é rico em fibras, a cebola que tem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, a couve que é rica em vitamina A e C, entre outras. A feijoada tradicional pode gerar distúrbios

gastrointestinais (flatulências, pirose, diarreias, entre outros), além de estimular o ganho de peso, se for consumida em excesso.

A feijoada verde foi bem aceita pelos idosos mostrando que os temperos naturais utilizados contribuíram positivamente, acrescentando melhor sabor a preparação.

Como resultado geral, observa-se que todas as preparações elaboradas nas oficinas culinárias obtiveram aceitação positiva pelos idosos. Considerando todas as receitas, o percentual máximo de aceitação foi 91,67% para o mousse de alfarroba e a feijoada verde e o percentual mínimo foi de 66,67% para o molho resultante da extração do suco de melancia, sendo este o menos aceito pelos idosos.

CONCLUSÃO

A educação nutricional é um desafio atual que tem por objetivo ajudar na promoção da saúde e na prevenção de doenças com implantação de práticas alimentares saudáveis e para isto, a atuação do nutricionista é imprescindível.

A oficina culinária desenvolvida com os indivíduos da terceira idade mostrou-se uma estratégia educativa exequível tanto pelo aspecto de diversão e prazer, quanto pelo aspecto de aprendizagem, onde valorizou-se principalmente o diálogo entre os participantes e a troca de vivências e experiências de cada um deles. É importante salientar e incentivar a importância da utilização de matérias-primas de fácil acesso a população, assim como as designadas nestas oficinas que foram: farinha de banana verde, melancia, legumes e verduras em geral e temperos naturais, pois considerando o elevado rendimento e a facilidade no preparo das receitas propostas há confirmação de que as preparações elaboradas sejam alternativas palpáveis para o enriquecimento de produtos alimentícios na tentativa de se elevar seu valor nutricional com matérias-primas de baixo custo.

Após a análise sensorial de cada preparação foi possível obter resultados que permitiram concluir que a metodologia utilizada para a produção das preparações propostas foi eficaz. É importante destacar que as oficinas culinárias aqui apresentadas têm se mostrado factíveis como estratégia educativa na promoção da alimentação saudável.

Conclui-se que, há necessidade da realização de novos estudos relacionados às oficinas culinárias, incluindo a faixa etária estudada, pois a expectativa de vida dos idosos vem aumentando e estratégias de educação nutricional devem ser exploradas e aplicadas para melhor atender ao público em questão.

REFERÊNCIAS

1. ABREU, E. S., *et al.* Alimentação mundial: uma reflexão sobre a história. **Saúde e sociedade**, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 3-14, ago./dez. 2001.
2. AKUTSU, R. C., *et al.* A ficha técnica de preparo como instrumento de qualidade na produção de refeições. **Rev. Nutri.**, Campinas, v. 18, n. 2, p. 277-279, mar./abri. 2005.
3. BOOG, M. C. F. Educação nutricional: por que e para quê?. São Paulo: **Jornal da Unicamp**, Campinas, 2º ed., p. 2, ago. 2004.
4. BORGES, A. M.; PEREIRA, J.; LUCENA, E. M. P. Caracterização da farinha de banana verde. **Ciênc. Tecnol. Alimento**, Campinas, n. 29, v.2, p. 333-339, abr./ jun. 2009.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Resolução n. 18*, de 30 de abril de 1999. Aprova o Regulamento Técnico que Estabelece as Diretrizes Básicas para Análise e Comprovação de Propriedades Funcionais e ou de Saúde Alegadas em Rotulagem de Alimentos. Brasília, 1999c.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção á saúde. **Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo alimentação saudável**. Brasília: Ministério da Saúde, Brasília, 1ª ed., p. 152-154, 2008.
7. CASTRO, I. R. R., *et al.* A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 20, n. 6, p. 571-588, nov./dez. 2007.
8. CREDIDIO, E. V. **Alimentos funcionais na nutrologia médica**. 4ª ed. São Paulo: Ed. Ottoni, 2008.
9. GOMES, A. Z. S. *et al.* Características físico-químicas e de firmeza da banana verde (musa sp), variedade nanica não maturada durante o armazenamento. **VII Congresso Brasileiro de Engenharia Química em Iniciação Científica**, 2007, São Paulo; Escola Politécnica da Universidade de São Paulo.
10. LIMA-FILHO, D. O., *et al.*, Comportamento alimentar do consumidor idoso. **Revista de negócios**, issn 1980-4431, Blumenau, v. 13, n. 4, p. 27-39, out./ dez. 2008.

11. MADEIRA, J. A Concorrência da Alfarroba Madeira e Madeira Ltda. Nov.2006 Disponível em: <http://www.centrovegetariano.org/Article-181-Alfarroba%2B%2Bcacau%2Bfingido.html>. Acesso em: 20 de maio de 2013.
12. PARANHOS, J. B. Ficha técnica de preparação: o começo do negócio. **Cozinha Profissional**, São Paulo, n. 84, p. 52-55, 2004.
13. PINHEIRO, K. A. P. N. História dos hábitos alimentares ocidentais. **Revista Ciências da Saúde Universitas**, Brasília, v. 3, n. 1, p. 173-190, mar./abril, 2005.
14. RIOS, A. O. **Avaliação da época de colheita e do armazenamento no escurecimento e digestibilidade de três cultivares de feijão (*Phaseolus vulgaris*, L.)**. In:; 2000, Lavras; Dissertação (Mestrado em Ciência dos Alimentos). Universidade Federal de Lavras, 2000; P. 59.
15. SILVA, E. F. **Utilização da farinha de alfarroba (*Ceratonia Siliqua L*) na elaboração de bolo e avaliação de aceitação por testes sensoriais afetivos**. In:; 2006, Foz do Iguaçu-PR; Trabalho de Conclusão de Curso, (Curso de Nutrição) - Faculdade União das Américas-UNIAMÉRICA, 2006; p. 13-88.
16. TEIXEIRA, E.; MEINERT, E. M.; BARBETTA, P. A. Métodos sensoriais. **Análise sensorial de alimentos**. In:; 1987, Florianópolis; Ed. UFSC, 1987; p. 66-119.