**RELATO DE EXPERIÊNCIA: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL ATRAVÉS DE OFICINAS CULINÁRIAS EM UMA ESCOLA NO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA-PB.**

Anna Karenine Farias da Costa, annakarenine7@hotmail.com; Thamires Hemily Carvalho de Melo Silva, thamires\_9jp@hotmail.com; Karla Regina Albuquerque de Lucena, karla.lucena@hotmail.com.

Instituição de origem: Escola Sesc Dom Ulrico, Av. João Machado, 1214 - Jaguaribe, João Pessoa - PB, CEP 58015-08.

**Palavras chave:** Educação nutricional, Oficinas culinárias, Hábitos alimentares.

**INTRODUÇÃO:** Devido à inadequação das práticas alimentares de crianças em idade escolar, devem ser adotadas estratégias educativas que enfatizem os benefícios da adoção de uma alimentação equilibrada. A escola é considerada espaço privilegiado para desenvolvimento de diversos saberes, incluindo programas voltados para a educação alimentar e nutricional. O consumo alimentar de crianças e adolescentes brasileiros refletem no comportamento alimentar dos adultos, logo hábitos alimentares saudáveis desde a infância promovem o crescimento ideal, o desenvolvimento intelectual e, consequentemente, previnem deficiências e doenças crônicas não transmissíveis. Um dos fatores que pode favorecer o aprendizado sobre alimentação saudável é a realização de atividades de forma participativa, em ambiente social, como a escola, apropriado para ações preventivas na área de educação nutricional. **OBJETIVOS:** Este trabalho tem o objetivo de descrever as atividades educativas lúdico-didáticas desenvolvidas por meio de oficinas culinárias. **METODOLOGIA:** As atividades foram desenvolvidas com os escolares matriculados na Escola Sesc Dom Ulrico no município de João Pessoa/PB. Foram realizadas 3 oficinas culinárias com os alunos do Pré-escolar ao 5º ano do Ensino Fundamental, totalizando em cada oficina 432 alunos. **RESULTADOS:** A primeira oficina culinária foi a preparação de 4 tipos diferentes de sucos mistos, onde foi falado sobre a importância de adicionar legumes e hortaliças para agregar valor nutricional, e a da substituição do suco pela fruta sempre que possível, pois esta irá conter mais fibras. A segunda foi o pão de beterraba, onde tinha como recheio o patê de frango caseiro, sendo uma opção para aquelas crianças que possuem resistência para acrescentar verduras em suas refeições. A terceira oficina foi a preparação de chips de banana caseiro como uma escolha saudável em substituição aos salgadinhos industrializados, ricos em gorduras trans e aditivos químicos, encontrados nos lanches dos alunos, oferecendo uma opção prática, fácil e barata de ser feita em casa. As receitas elaboradas, ainda, puderam ser degustadas pelos responsáveis nas reuniões de pais/responsáveis realizadas pela equipe de nutrição na escola. Apesar da faixa etária dos alunos variarem de 4 a 11 anos foi possível observar o envolvimento de todas as turmas no preparo do próprio alimento, o que estimulou o consumo das preparações e tornou o aprendizado importante para os envolvidos que se demonstraram satisfeitos e motivados a preparar em outro momento as receitas após degustarem, aprovarem e saberem as vantagens da utilização dos ingredientes. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que as atividades de educação alimentar e nutricional, como por exemplo, as oficinas culinárias, são importantes estratégias para a reaprendizagem dos saberes sobre a alimentação saudável com o objetivo de aplicar os conceitos no preparo de receitas saborosas e de alto valor nutritivo.

FERREIRA, F. et al. Oficina culinária como estratégia de educação alimentar e nutricional na comunidade Córrego São João e setores, Viçosa, Minas Gerais: uma parceria entre o Programa de Educação Tutorial em Nutrição/Universidade Federal de Viçosa e a Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural. **Journal of Management and Primary Health Care.** Viçosa, v. 7, n. 1, p. 75-75, 2016.

SANTOS, L. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência e Saúde Coletiva.** Salvador, v. 17, n.2, p. 453-462, 2012.

SILVA, M. et al. Nutrição escolar consciente: estudo de caso sobre o uso de oficinas de culinária no ensino fundamental. **Ciências & Cognição**. Rio de Janeiro, v. 19, n. 2, p. 267-277, 2014.