**Habilidades Culinárias e sensorialidade enquanto práticas de Educação Alimentar e Nutricional**

Barbara Cassetari Sugizaki1, Eduardo Torres Ferreira1

1 Curso de Gastronomia, Instituto de Cultura e Arte, Universidade Federal do Ceara. [barbara.sugizaki@hotmail.com](mailto:barbara.sugizaki@hotmail.com)

**Palavras-chave:** Gastronomia; Educação Alimentar e Nutricional; Habilidades Culinárias.

**INTRODUÇÃO**

Segundo o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (1), Educação Alimentar e Nutricional (EAN) “é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis”. Para isso, sua prática deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos, que favoreçam o diálogo junto aos indivíduos e grupos populacionais. Nesse sentido, esse documento e também o Guia alimentar para a população brasileira (2) discorrem sobre as habilidades culinárias e a prática culinária como recurso para a alimentação saudável. Dessa forma, este trabalho, se tratando de Educação Alimentar e Nutricional, procura investigar o papel das habilidades culinárias enquanto práticas educativas e promotoras de uma alimentação saudável.

**MATERIAL E MÉTODOS**

Este trabalho baseia-se em uma pesquisa documental e bibliográfica a cerca das habilidades culinárias enquanto práticas de Educação Alimentar e Nutricional. Dentre os documentos analisados destacam-se: Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas e o Guia Alimentar para a população brasileira. Já dentre as bibliografias utilizadas destacam-se obras de Garcia, Castro, Bezerra e Petrini. A abordagem da pesquisa é qualitativa, visto que há “uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números” (3).

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional são apresentados Princípios para as ações de EAN. Nestes, o item quatro aponta “A comida e o alimento como referências; Valorização da culinária enquanto prática emancipatória”. Nesse sentido afirma que “A alimentação envolve diferentes aspectos que manifestam valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. [...] Quando a EAN aborda essas múltiplas dimensões ela se aproxima da vida real das pessoas e permite o estabelecimento de vínculos, entre o processo pedagógico e as diferentes realidades e necessidades locais e familiares” (1). Para isso, aponta que a prática culinária ao preparar o próprio alimento gera autonomia e facilita o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação.

O Guia Alimentar para a população brasileira (2) define dez passos para uma alimentação adequada e saudável, sendo o item sete “Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias”. Neste documento, as habilidades culinárias são pontuadas pelo devido ao enfraquecimento da transmissão destas entre gerações, o que vêem favorecendo o consumo de alimentos ultraprocessados. Estes alimentos, ultraprocessados, de acordo com o Guia (2) devem ser evitados por diversas razões, desde a composição nutricional desbalanceada, com excesso de gorduras e açúcares, sendo comum que apresentem alto teor de sódio, como também por afetarem negativamente a cultura, a vida social e o ambiente. Neste sentido, para a redução do consumo de alimentos ultraprocessados, o ensino das habilidades culinárias torna-se uma ferramenta fundamental recomendada pelo guia.

Em relação às habilidades culinárias, Diez-Garcia e Castro (4) afirmam que a culinária permite acessar informações sobre procedimentos com alimentos que podem melhorar a qualidade da informação sobre o consumo e as práticas alimentares, sendo um espaço eficaz para intervenções que visem a mudanças alimentares por abordar suas dimensões sensoriais, cognitivas, simbólicas e praticas. Segundo Castro (5) a culinária configura-se como uma prática educativa na promoção da alimentação saudável factível de ser aplicada, visto que proporciona uma vivência e reflexão sobre as relações entre alimentação, cultura e saúde. Para Castro (5) a culinária permitiria superar o caráter estritamente biológico que marca o discurso sobre a alimentação saudável e colocaria o foco na comida em tudo o que ela significa, contribuindo para o resgate da valorização da prática de cozinhar no cotidiano, na perspectiva do cuidado consigo e também com o outro.

Outra ferramenta que pode ser associada às habilidades culinárias é descrita por Petrini (6), fundador do movimento Slow Food, que propõe que é necessário devolver a centralidade ao paladar e a sua experimentação prática, apropriando-se da ferramenta da sensorialidade como um instrumento de orientação sobre o alimento. Para ele, o tema da Educação Alimentar, apresenta enormes lacunas, ao se limitar ao “faz bem” e “faz mal”, pois afirma que impor proibições não ensina, apenas gera rejeição a essas maneiras de ensino (6).

Neste mesmo sentido, Bezerra (7) afirma que a EAN implica na educação ou reeducação dos sentidos, na busca de desenvolver a sensibilidade gustativa ao identificar características de alimentos saudáveis e afastar-se, voluntariamente, de alimentos não saudáveis. Para ele, essas ações educativas “podem ser mais qualificadas e potencializadas a partir de ações articuladas dos nutricionistas e dos manipuladores de alimentos com as habilidades culinárias e a sensibilidade gustativa do gastrônomo” (7).

**CONCLUSÃO**

As habilidades culinárias apresentam-se enquanto importante ferramenta educacional na promoção de hábitos alimentares saudáveis, visto que proporcionam que estes sejam adotados de forma autônoma e voluntária. Além de ser uma forma de reflexão a cerca da alimentação tanto em seus aspectos nutricionais, como também sensoriais e simbólicos. Outra ferramenta de auxílio a esta prática é o estímulo da sensorialidade, sendo o gastrônomo um profissional que possibilita qualificar e potencializar essas ações, conforme as afirmações de Bezerra (7).

**REFERÊNCIAS**

(1) Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: <https://ideiasnamesa.unb.br/files/marco\_EAN\_visualizacao.pdf>. Acesso em: 30 maio 2018.

(2) Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2.ed. Brasília, DF: MS, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2014. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\_alimentar\_populacao\_brasileira\_2ed.pdf>. Acesso em: 30 maio 2018.

(3) Pradanov, Cleber C.; Freitas, Ernani C. de. Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico. Novo Hamburgo: Universidade Feevale, 2013.

(4) Diez-Garcia, Rosa Wanda  and  Castro, Inês Rugani Ribeiro de. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição.*Ciênc. saúde coletiva* [online]. 2011, vol.16, n.1 [cited  2018-04-16], pp.91-98. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1413-81232011000100013&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 16 Abr. 2018.

(5) Castro, Inês Rugani Ribeiro de 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.* [online]. 2007, vol.20, n.6 [cited  2018-06-16], pp.571-588. Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1415-52732007000600001&lng=en&nrm=iso>.

(6) Petrini, Carlo. Slow Food: princípios da nova gastronomia. São Paulo: Senac São Paulo, 2009.

(7) Bezerra, José Arimatea Barros. Educação alimentar e nutricional: Articulação de Saberes. Brasília, DF: FNDE, 2018.