

SUBMISSÃO / RESUMO-EDITAIS (PROPEGI/PROEC/PROGRAD) -
TRABALHOS LOCAIS - GRADUAÇÃO

OFICINA DE CULINÁRIA VEGETARIANA: LANCHES PRÁTICOS

Karla Thais Rodrigues Coelho (karla.trcoelho@upe.br)

Joyce Vitória De Macedo (joyce.vmacedo@upe.br)

Maria Eduarda Ramalho Nunes Da Silva (maria.ernsilva@upe.br)

Yana Luise Falcão Lins (linsyanna@gmail.com)

Kéllen Wanessa Coutinho Viana (kellen.viana@upe.br)

Cristhiane Maria Bazilio De Omena Messias (cristhiane.omena@upe.br)

Marianne Louise Marinho Mendes (marianne.marinho@upe.br)

A oficina “Culinária Vegetariana: Lanches Práticos” foi promovida pela Liga Acadêmica em Ciência dos Alimentos (LACA) no 30 de agosto de 2024, no Laboratório de Ensino, Pesquisa e Extensão em Tecnologia de Alimentos e Alimentação Coletiva da UPE Campus Petrolina, com a participação de 19 inscritos, sendo cadastrada como atividade de ensino na Unidade. A atividade teve como objetivo capacitar os participantes na preparação de lanches vegetarianos saudáveis, acessíveis e sustentáveis, articulando fundamentos teóricos e prática culinária. A programação iniciou-se com uma roda de

conversa sobre a dieta vegetariana, seus impactos, benefícios e motivações. Em seguida, foram apresentados os aspectos nutricionais de ingredientes como grão-de-bico, lentilha, aveia e psyllium, destacando sua relevância como fontes de proteínas vegetais, fibras, vitaminas e minerais. A etapa prática consistiu em uma demonstração de técnicas culinárias, seguida pelo preparo dos lanches pelos próprios participantes, sob orientação da equipe organizadora. O encerramento foi marcado pela degustação coletiva, promovendo um momento de socialização e reflexão sobre escolhas alimentares mais conscientes. Para os estudantes extensionistas da LACA, a experiência também representou uma oportunidade de aplicar, de maneira integrada, conhecimentos adquiridos em sala de aula, fortalecendo as competências formativas e o vínculo entre universidade e comunidade. De modo geral, a oficina mostrou-se eficaz em unir teoria e prática, estimulando hábitos alimentares saudáveis e destacando os benefícios das dietas vegetarianas tanto para a saúde individual quanto para a sustentabilidade ambiental.

Palavras-chave: alimentação vegetariana; ciência de alimentos; educação alimentar.