Sabores e Saberes: oficinas gastronômicas para alunos do ensino fundamental anos iniciais

Thiago de Oliveira FOGACA ; Henrique Ablas PIRES; Noah Taylor de Carvalho Zanicheli de Paula AUGUSTO; Tiago Yamazaki Izumida ANDRADE

Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia de São Paulo/ Campus Avaré

Eixo temático: Didática

Agência Financiadora: CEX – IFSP/Avaré

E-mail do primeiro autor: thiagosp949@gmail.com

Palavras-chave: Alimentação saudável. Receitas saudáveis. IFSP/Avaré

1. Introdução

A alimentação saudável na infância é essencial para o crescimento equilibrado, o desenvolvimento físico e cognitivo adequado e a construção de hábitos que promovem saúde e bem-estar ao longo da vida. Entretanto, observa-se atualmente um preocupante cenário alimentar entre as crianças, caracterizado pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, açúcares e gorduras, aliado à baixa ingestão de frutas, legumes e preparações naturais (Dos Reis et al. 2024). A última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada e publicada pelo IBGE entre os anos de 2018 e 2019, aponta um aumento no consumo de alimentos ultraprocessados pela população brasileira, especialmente entre crianças e adolescentes. Os dados mostram uma substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados por produtos industrializados, o que tem impacto direto na saúde, contribuindo para o aumento de doenças como obesidade, diabetes e hipertensão (IBGE, 2020). Essa realidade tem contribuído para o aumento da obesidade infantil, deficiências nutricionais e hábitos inadequados que tendem a persistir na vida adulta. Diante disso, torna-se imprescindível promover ações educativas que despertem, desde cedo, o interesse das crianças por uma alimentação mais equilibrada, aliando conhecimento científico, prática pedagógica e experiências sensoriais. Assim, a escola desempenha papel estratégico na formação de hábitos alimentares saudáveis por constituir um ambiente privilegiado para o desenvolvimento de ações contínuas de Educação Alimentar e Nutricional, capazes de influenciar conhecimentos, atitudes e escolhas alimentares desde a infância (Taglietti; Teo, 2026). Neste contexto, a aprendizagem torna-se mais significativa quando os estudantes participam de atividades práticas, pois essas estratégias favorecem o protagonismo dos alunos, a construção da autonomia e a relação entre os conhecimentos científicos e as vivências cotidianas. Sob essa perspectiva, as práticas pedagógicas devem superar abordagens meramente informativas, promovendo experiências participativas que estimulem a reflexão crítica sobre a alimentação e contribuam para a consolidação de hábitos saudáveis que podem ser mantidos ao longo da vida (Taglietti & Teo, 2026). Nesse

contexto, as oficinas culinárias configuram-se como ferramentas pedagógicas capazes de aproximar teoria e prática, favorecendo o desenvolvimento da autonomia, das habilidades culinárias e da promoção da alimentação saudável (Damasio et al., 2023). A proposta do projeto surgiu a partir de uma demanda da direção de uma Escola Municipal de Avaré (SP), que solicitou o desenvolvimento de atividades voltadas à educação alimentar. Assim, foi criado um projeto de extensão interdisciplinar envolvendo estudantes dos cursos de Tecnologia em Gastronomia e Licenciatura em Ciências Biológicas do IFSP – Campus Avaré.

2. Objetivo

Promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis entre estudantes dos anos iniciais do Ensino Fundamental por meio de oficinas gastronômicas com receitas saudáveis, utilizando atividades práticas e participativas que estimulem o conhecimento sobre alimentação adequada, o desenvolvimento de habilidades culinárias e a valorização de escolhas alimentares conscientes

3. Local de realização, participantes, período e desenvolvimento das ações

O projeto atendeu cerca de 150 crianças dos 2º, 4º e 5º anos do ensino fundamental, distribuídas em sete turmas (2º A, B e C; 4º A e B; 5º A e B), nos períodos matutino e vespertino, da Escola Municipal de Educação Básica Professora Maria Pierina Domiciano Silvestre, localizada no município de Avaré. As atividades foram desenvolvidas entre os meses de outubro e novembro de 2025, com encontros semanais, com duração aproximada de 2 horas no laboratório de Gastronomia do IFSP/Avaré. Os alunos de Gastronomia foram responsáveis pela elaboração das receitas e pela condução das práticas culinárias, enquanto os alunos de Ciências Biológicas trabalharam os aspectos nutricionais, ambientais e biológicos dos alimentos, além de auxiliarem na organização e mediação com as crianças. Essa integração possibilitou uma valiosa troca de saberes e o fortalecimento da formação cidadã e profissional dos participantes. As oficinas receberam nomes criativos, buscando despertar o interesse e o encantamento das crianças: “Cookies dos Pequenos Heróis e Heroínas”, “Bolo Encantado do Cacau”, “Cookie Mágico de Limão” e “Nuggets Poderosos”. As crianças foram divididas em pequenos grupos, distribuídos nas seis bancadas existentes no laboratório. Todas elas produziram as receitas que foram planejadas, e puderam degustar no final da atividade o alimento que foi produzido. Cada atividade foi cuidadosamente planejada para unir aprendizado e diversão, estimulando o envolvimento das crianças no preparo dos alimentos, enquanto se abordavam temas como a origem dos ingredientes, a importância das frutas, hortaliças e grãos, e o impacto da alimentação na saúde.

4. Resultados e discussões

Os resultados obtidos demonstram que as oficinas gastronômicas favoreceram o envolvimento das crianças com o processo de aprendizagem, evidenciado pela curiosidade, participação ativa e disposição para experimentar novos alimentos. Esses achados corroboram a revisão realizada por Taglietti; Teo (2026), que destaca que metodologias participativas, como oficinas culinárias, atividades lúdicas e hortas escolares, promovem maior autonomia e aprendizagem significativa na Educação Alimentar e Nutricional, por possibilitarem que os estudantes construam conhecimentos a partir de experiências práticas e contextualizadas. Além dos benefícios para os escolares, o projeto evidenciou a relevância da extensão universitária na formação acadêmica. A experiência proporcionou aos estudantes de Gastronomia e Ciências Biológicas o desenvolvimento de competências técnicas, pedagógicas e sociais, fortalecendo a articulação entre teoria e prática e o compromisso com a comunidade. Esse resultado está em consonância com Damázio et al. (2023), que afirmam que projetos extensionistas em Educação Alimentar e Nutricional qualificam a formação profissional ao aproximar os acadêmicos das demandas da sociedade, favorecendo a integração entre ensino, pesquisa e extensão e contribuindo para a promoção da saúde por meio de ações educativas.

5. Conclusões

As oficinas gastronômicas educativas configuraram-se como uma metodologia eficaz para trabalhar a educação alimentar e nutricional de forma lúdica, afetiva e interdisciplinar. O projeto contribuiu para o aprendizado das crianças e o aperfeiçoamento da formação dos universitários, reafirmando o compromisso do IFSP com a promoção da saúde, da sustentabilidade e da educação alimentar nas escolas.

Principais referências

DAMÁZIO, L.S. et al. Práticas pedagógicas de educação alimentar e nutricional na escola: uma revisão da literatura sob a perspectiva da autonomia. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 20, 2023. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/92128. Acesso em: 14 jul. 2026.

DOS REIS, A.H.B. et al. Hábitos Alimentares de crianças e adolescentes e a relação com alterações dos níveis glicêmicos: Revisão integrativa. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**, v. 3, n. 2, p. 318-371, 2024.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Diretoria de Pesquisa, Coordenação de Trabalho e Rendimento. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018:** análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2020.

TAGLIETTI, R. L.; TEO, C. R. P. A. Práticas pedagógicas de educação alimentar e nutricional na escola: uma revisão da literatura sob a perspectiva da autonomia. **Educação**, Santa Maria, v. 51, e4, 2026. Disponível em: https://periodicos.ufsm.br/reveducacao/article/view/92405. Acesso em: 14 jul. 2026.