

DA IDEIA À PRÁTICA

Guia para elaboração de Oficinas Culinárias





Bruna Faustino da Silva
Laís Mariano Zanin







2026

FICHA CATALOGRÁFICA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Silva, Bruna Faustino da

Da ideia à prática [livro eletrônico] : guia para a elaboração de oficinas culinárias / Bruna Faustino da Silva, Laís Mariano Zanin. -- Ribeirão Preto, SP : Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da. Universidade de São Paulo, 2026.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-85-88561-08-3

DOI: 10.11606/9788588561083

1. Alimentos - Análise 2. Alimentos - Preparação 3. Culinária 4. Educação alimentar e nutricional 5. Nutrição 6. Oficinas pedagógicas I. Zanin, Laís Mariano. II. Título.

26-365258. 0 CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Nutrição 613.2

Camila Aparecida Rodrigues - Bibliotecária CRB - SP-010133/O

"Esta obra é de acesso aberto. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria e respeitando a Licença Creative Commons indicada"

Da ideia à prática: Guia para elaboração de oficinas culinárias © 2026 by Bruna Faustino da Silva; Laís Mariano Zanin; Curso de Nutrição e Metabolismo; Departamento de Ciências da Saúde; Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto; Universidade de São Paulo is licensed under CC BY-NC 4.0. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

FICHA TÉCNICA

Universidade de São Paulo (USP)
Aluisio Augusto Cotrim Segurado - Reitor
Liedi Légi Bariani Bernucci - Vice-reitora

Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP)
Jorge Elias Júnior - Diretor
Marisa Marcia Mussi - Vice-diretora

Departamento de Ciências da Saúde (DCS)
Alceu Afonso Jordão Júnior - Chefe
Carla da Silva Santana Castro - Vice-chefe

Curso de Nutrição e Metabolismo (CNM)
Camila Cremonezi Japur - Coordenadora
Laís Mariano Zanin - Vice-coordenadora

Laboratório de Estudos e Pesquisas em Alimentação Coletiva (LEPAC)
Laís Mariano Zanin - Coordenadora

Autoras do e-book
Bruna Faustino da Silva - Discente
Laís Mariano Zanin - Docente

IDEALIZAÇÃO

PROGRAMA UNIFICADO DE BOLSAS DE ESTUDO PARA ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO

cnm
curso de nutrição e metabolismo
FMRP / USP

LEPAC
Laboratório de Estudos e Pesquisa em Alimentação Coletiva

Ciências da Saúde
FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO - USP
Nutrição e Metabolismo

AUTORIA

BRUNA FAUSTINO DA SILVA
Discente do curso de Nutrição e Metabolismo
Universidade de São Paulo - FMRP-USP

PROFª DRª LAÍS MARIANO ZANIN
Docente do Curso de Nutrição e Metabolismo
Universidade de São Paulo - FMRP-USP

AGRADECIMENTOS

A concretização deste material engrandece meu coração de alegria e gratidão, sendo ele um compilado de experiências pessoais e profissionais alinhadas a realização de oficinas culinárias. Não somente é um material didático para profissionais e futuros profissionais que trabalham com alimentação e nutrição, mas também é um instrumento de modificação de vida, pois obteve este efeito para mim.

Em especial, agradeço aos meus pais e minha irmã, Amanda, Luiz e Barbara, ao meu companheiro Gabriel e meus familiares por sempre me apoiarem em todos os momentos nessa trajetória, e estarem ao meu lado em cada nova página desse livro.

Agradeço a orientadora e co-autora Profª Dra Laís Mariano Zanin, por ser luz de conhecimento durante minha trajetória para elaboração deste material. Devido à sua vasta experiência com pesquisa e ensino, este material se desenvolveu refletindo a ciência e inovação, e com isso incentivou a realização deste lindo trabalho.

Agradeço às discentes de iniciação científica (PIBIC - ensino médio) Ana Laura Lacreta, Ana Laura Leal e Samyra Ramalho por participarem da estruturação e correção do livro, e atuarem com excelência para o embasamento teórico do material.

Bruna Faustino da Silva

FIGURAS

Figura 1: Grau de processamento dos alimentos. 9

Figura 2: Elementos facilitadores e barreiras do ensino de habilidades culinárias. 11

Figura 3: Etapas para determinação de objetivo(s) para programas de educação nutricional. 15

Figura 4: Etapas de verificação de segurança dos alimentos para preparação de refeições. 19

Figura 5: Tópicos obrigatórios e opcionais para elaboração de Ficha técnica de Preparações. 23

Ficha Técnica de Preparação 24

FIGURAS

Fluxograma de preparação do espaço de oficinas culinárias 28

Figura 6: Ações necessárias para mediação em oficinas culinárias 32

Figura 7: Etapas a serem consideradas para escolha do método de condução de oficinas culinárias. 33

Figura 8: Etapas a serem consideradas no planejamento do tempo. 35

Figura 9: Recrutamento de participantes em oficinas culinárias. 37

Auto-avaliação do mediador em oficinas culinárias 56

SUMÁRIO

Apresentação 1

Capítulo 1: Oficinas culinárias como estratégia para Educação Alimentar e Nutricional 3

Capítulo 2: Culinária e sua importância para autonomia alimentar 6

Capítulo 3: Habilidades culinárias são para todos! 10

Capítulo 4: Etapas de estruturação de oficinas culinárias 13

- Planejamento 14
- Execução 39
- Avaliação 46

Referências 59

APRESENTAÇÃO

O Guia de Ensino de Oficinas Culinárias foi construído como um material didático-pedagógico para auxiliar professores e alunos de nutrição em cursos técnicos e de graduação, que desejam realizar oficinas culinárias, desde o planejamento, execução e avaliação da prática.

Este material foi desenvolvido durante uma iniciação científica do Curso de Nutrição e Metabolismo da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo (FMRP-USP), sendo baseado em experiências prévias de mediação em oficinas culinárias e considerando todos os aspectos teóricos e práticos para sua elaboração.

O Guia de Ensino trará a você leitor conceitos e objetivos de oficinas culinárias, e suas contribuições como atividade didático-pedagógica de Educação Alimentar e Nutricional.

APRESENTAÇÃO

Este Guia também apresenta o passo a passo para elaborar oficinas, desde a escolha do objetivo das atividades até o método de avaliação das ações elaboradas, auxiliando assim em um roteiro de etapas a serem seguidas para uma melhor experiência aos participantes e mediadores das atividades.

Acreditando ser um material inovador para a condução de oficinas culinárias, o Guia de Ensino poderá auxiliar profissionais que trabalham com essa temática.

Com isso, esperamos contribuir para o ensino dessa temática fundamental, fortalecendo as ações de educação alimentar e nutricional e o desenvolvimento de habilidades culinárias junto a diferentes públicos, por meio da integração entre conteúdos teóricos e atividades práticas.

Boa leitura!

CAPÍTULO 1:
Oficinas culinárias como estratégia para Educação Alimentar e Nutricional

De acordo com o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (Brasil, 2012), Ações de EAN são conceituadas como práticas contínuas e permanentes, transdisciplinares, intersetoriais e multiprofissionais, objetivando promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, utilizando abordagens e recursos educacionais que favoreçam o diálogo entre indivíduos e grupos populacionais.

Além de estabelecer o conceito, há também princípios para ações de EAN, sendo um deles “Valorização da culinária como prática emancipadora”, as quais são estimuladas, de forma teórica e prática, em ambientes de oficinas culinárias.

Oficinas culinárias constituem uma estratégia de promoção da alimentação saudável e um conhecimento, aprofundamento ou resgate de práticas e hábitos culinários, considerando contextos comportamentais e culturais aos indivíduos participantes (Rigo e Cobayashy, 2014).

Desse modo, através dos resultados encontrados durante a construção da estrutura textual deste Guia, é possível conceituar oficinas culinárias como:

"Ferramentas didático-pedagógicas para consolidação do aprendizado técnico-científico em técnica dietética através de práticas culinárias, básicas ou complexas, que objetivam práticas alimentares mais saudáveis. Além de serem também uma prática promotora de troca de saberes entre participantes das oficinas" - Conceito construído através dos referenciais teóricos de: Pineli et al., 2015; Rita et al., 2018; Castro et al., 2007; Pereira e Sarmento, 2012; Oliveira e Oliveira., 2021.

Oficinas práticas são capazes de abordar a culinária como experiência criativa, por meio de atividades, que ao serem estimuladas para inserção no cotidiano do indivíduo, podem estimular mudanças alimentares.

As transformações dos alimentos advindas da culinária possuem características singulares, que vão além de nutrir o corpo, incluindo a transmissão de simbolismo, repasse de tradições preservando o passado e inovando com criatividade, garantia de pertencimento e mistos de sentimentos (Garcia e Castro, 2011).



CAPÍTULO 2:
Culinária e sua importância para autonomia alimentar

De acordo com a Pesquisa de Orçamentos Familiares - POF de 2017-2018 (Brasil, 2020), a população brasileira enfrenta mudanças alimentares significativas, com o aumento do consumo de alimentos fora do domicílio e menor consumo médio per capita de frutas, legumes e verduras,

Com a prevalência da diminuição do casal brasileiro no prato (arroz e feijão), da ingestão de frutas e legumes entre jovens, a presença de alimentos ultraprocessados na aquisição de alimentos, e o aumento de refeições práticas e de rápido preparo como lanches/sanduíches, gerou-se um distanciamento da população no desenvolvimento ou estímulo de habilidades culinárias em seus domicílios, desestruturando um conceito de alimentação saudável popularmente conhecido como “descascar mais e desembalar menos” (Brasil, 2020).

O Guia Alimentar para População Brasileira (Brasil, 2014), marco fundamental para estimulação de hábitos alimentares saudáveis aos indivíduos e coletividade, utiliza linguagem simples para incentivar o desenvolvimento de habilidades culinárias reforçando a aproximação de alimentos mais naturais e favorecendo a troca de experiências, vivências e saberes.

Além disso, a alimentação vai além do papel dos macro e micronutrientes na promoção da saúde, abrangendo também dimensões culturais, interações sociais, aspectos sensoriais e o bem-estar biopsicossocial.

Com isso, estimular práticas alimentares saudáveis torna-se fundamental para aumentar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados, incentivar a diversificação de preparações para trabalhar componentes abrangentes além da composição nutricional dos alimentos.

Com isso, a prática de oficinas culinárias mostra-se um espaço apropriado e promissor para promoção de trocas de experiências e aprendizado sobre alimentação e nutrição (Garcia e Castro, 2011), além de promover atividades eficazes para a união dos conceitos exemplificados acima. Por meio das práticas culinárias podemos aproximar a sociedade de alimentos naturais e estimular práticas culinárias, reforçando e disseminando a **Regra de Ouro** do Guia Alimentar para população brasileira: **"Prefira sempre alimentos in natura e minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados".**

REGRA DE OURO

"Prefira sempre alimentos in natura ou mínimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados"

Fonte: Guia Alimentar para população Brasileira, 2º edição, 2014.

Figura 1: Grau de processamento dos alimentos.

IN NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
		
Abacaxi fresco	Geleia de abacaxi	Suco em pó
		
Espiga de milho	Milho em conserva	Salgadinho de milho
		
Tomate fresco	Extrato de tomate	Ketchup
		
Peixe fresco	Peixe em conserva	Empanado de peixe

Fonte: Adaptado de Guia alimentar para população brasileira, 2° edição, 2014.
Imagens criadas por inteligência artificial (Chat GPT e Gemini).

CAPÍTULO 3:
Habilidades culinárias são para todos!

As habilidades culinárias incluem conhecimentos como a seleção, pré-preparo, temperos, cocção, combinação de ingredientes e apresentação dos alimentos, os quais são características únicas desenvolvidas, aprimoradas e repassadas em cada nacionalidade, regionalidade e suas particulares gerações e culturas.

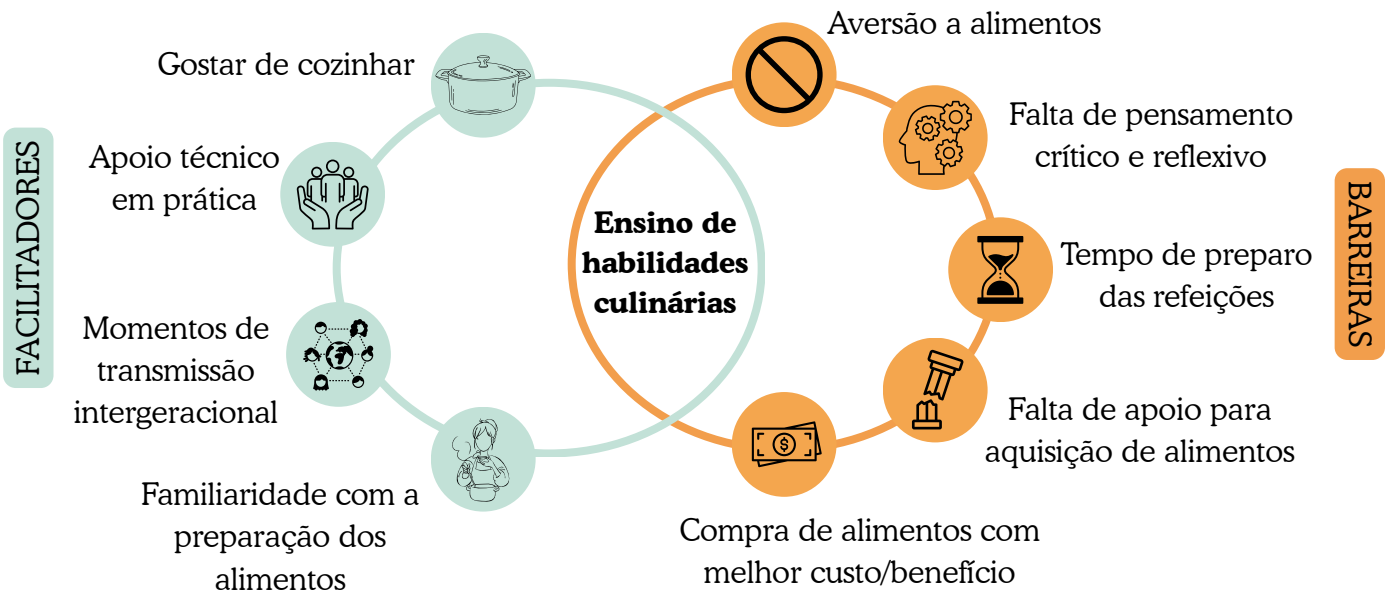
O ato de cozinhar possui não somente o objetivo de saciar a fome ao produzir um alimento, mas também o de realizar trocas de experiências durante o processo (Brasil, 2014).

Com o aumento da procura pela praticidade das preparações dos alimentos, infelizmente, essa troca de saberes vem se tornando cada vez menor nas casas dos brasileiros, sendo por falta de exercitar as habilidades as quais já sabem e/ou por não buscarem novas habilidades culinárias por possuírem pouco tempo livre na rotina, desvalorizando assim o ato prazeroso do preparo dos alimentos.

Para o desenvolvimento ou aprimoramento de habilidades culinárias, além do primeiro passo ser “colocar a mão na massa”, há outros elementos comportamentais que influenciam a prática, caracterizados como facilitadores e barreiras (Bezerra e Domene, 2025), demonstrados na figura 2.

Com isso, utilizar oficinas culinárias torna-se uma boa estratégia para aproximar indivíduos da prática, de forma que reproduzam o aprendizado da oficina para inseri-los no dia a dia.

Figura 2: Elementos facilitadores e barreiras do ensino de habilidades culinárias.



Fonte: Censo nacional de elementos facilitadores e barreiras para ensino de oficinas culinárias. Adaptado de Bezerra e Domene, 2025.

A prática de habilidades culinárias, simples ou mais elaboradas, devem ser estimuladas para todos os indivíduos, como crianças (as quais podem auxiliar na apresentação dos alimentos e estimulação da participação ativa nos processos da alimentação familiar, como compras no mercado e preparos de receitas), jovens e adultos (estimulação de hábitos alimentares que conciliam com a alta demanda de afazeres diários) e idosos (auxiliando em alterações fisiológicas, digestivas, orais, sociais e psicológicas que podem ocorrer ao avançar da idade).

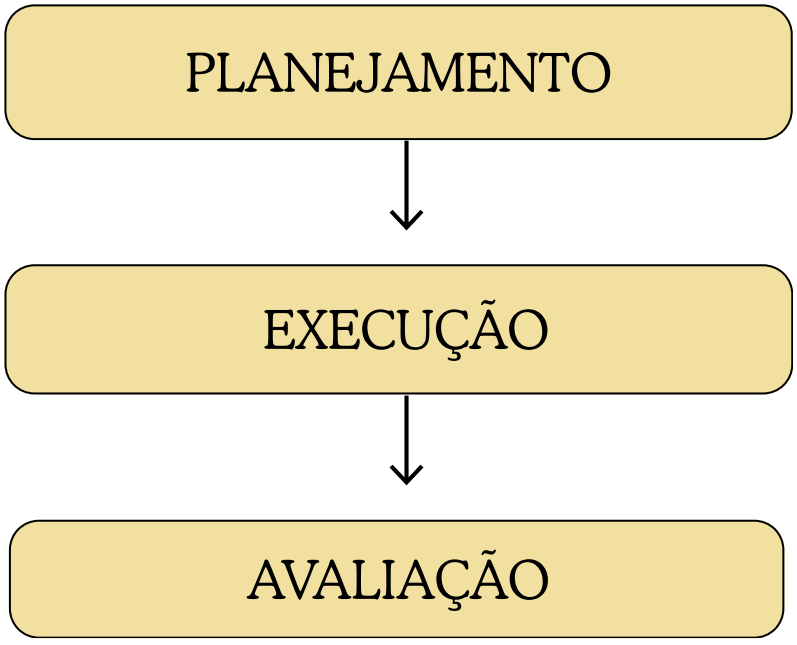
Com isso, para compilar as necessidades alimentares de todas as faixas etárias, as oficinas culinárias podem ser aplicadas a todos os públicos e podem contribuir para o desenvolvimento de habilidades culinárias, sejam elas básicas ou complexas, adquirindo assim conhecimentos, sobre alimentação adequada e saudável, que podem ser posteriormente aplicados e disseminados em ambientes domésticos, corporativos e institucionais.



CAPÍTULO 4:
Etapas de estruturação de oficinas culinárias

A partir deste capítulo, apresentaremos três etapas necessárias para elaboração de oficinas culinárias: planejamento, execução e avaliação.

Elaborar oficinas culinárias é um processo criterioso, pois requer sua atenção antes, durante e depois da prática executada. Portanto, aproveite todo o processo de aprendizagem a seguir!



4. 1

PLANEJAMENTO

4.1.1 Definição do público-alvo

Para o início das atividades propostas, será necessária a definição do público-alvo para o qual serão desenvolvidas as oficinas, sendo uma etapa fundamental para o alinhamento da forma de condução das atividades.

Defina o grupo a qual objetiva ministrar o conteúdo **(crianças, adolescentes, adultos e idosos)**, pois estabelecida a faixa etária, será mais simples e claro entender qual tipo de linguagem e método será mais eficiente para atingir o público (em formato escrito, verbal, atividade teórica em slides, panfletos, folders, cartolinas, entre outros).

Além disso, é importante também determinar o público-alvo das atividades para garantir as especificações necessárias durante as atividades, como exemplo: trabalhar com crianças abaixo de 2 anos, e garantir o oferecimento de receitas sem adição de açúcar; trabalhar com indivíduos com doença celíaca e garantir o oferecimento de alimentos isentos de glúten; trabalhar com indivíduos com dificuldades motoras, garantindo instrumentos, utensílios e instalações adequados para que participem de todas atividade; entre outros.

Definido então o público-alvo, agora será necessária a escolha do objetivo das oficinas que serão elaboradas. **Atente-se que o objetivo da prática deverá ser composto por um verbo de ação e esclarecer a finalidade de sua atividade**, como exemplo: incentivar o consumo de alimentos in natura e minimamente processados utilizando aproveitamento integral dos alimentos (utilizar receitas com aproveitamento integral dos alimentos).

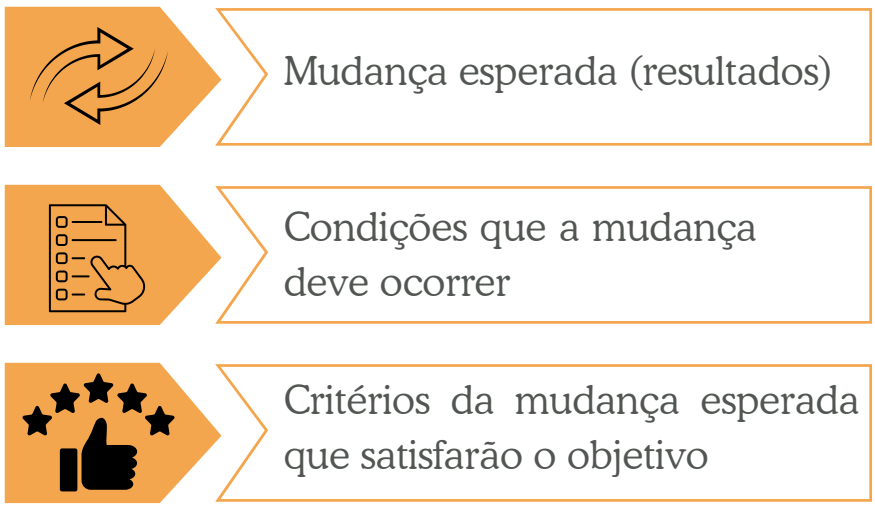
4.1.2 Definição do(s) objetivo(s)

Também será necessário estabelecer o(s) objetivo(s) da prática, pois as próximas etapas serão guiadas por ele(s).

De acordo com a estrutura de programas de educação nutricional da FAO (2000), para determinar metas e objetivos, os mesmos devem partir de necessidades nutricionais identificadas nos indivíduos que serão assistidos mediante a oficina culinária, além de pressupor que há espaço para melhorias e que a educação alimentar e nutricional é a melhor estratégia para ser utilizada.

Especificar os objetivos também é importante para propor as avaliações que serão feitas na oficina culinária. Para isso, os objetivos devem conter os itens elencados de acordo com a Figura 3.

Figura 3: Constituintes para determinação de objetivo(s) para programas de educação nutricional.



Fonte: Adaptado de FAO, 2000.

4.1.3 Definição do local

Para definição do local, é necessário refletir se o **local proposto é adequado para o público-alvo a qual foi previamente definido.**

Para isso, deve ser feita uma verificação do local proposto para a prática, analisando se comportará todos os participantes juntos ou se será necessário realizar divisões em grupos. Também é importante verificar se o local abrange as necessidades dos participantes para realizarem a prática, como exemplo, se há adaptações para participantes com limitações físicas, visuais, neurológicas; se há instalações sanitárias e filtro de água.

Tratando-se de um ambiente que realizará preparo dos alimentos, a segurança dos alimentos deve ser garantida. Sendo assim, é importante verificar os itens apresentados na Figura 4.

Figura 4: Itens de verificação de segurança dos alimentos para preparação de refeições em oficinas culinárias.

1. **Verificação se o local tem uma estrutura mínima para a manipulação de alimentos (ex.: equipamentos e utensílios em boas condições de uso, local para higienização das mãos e dos alimentos, etc.).**

2. **Se há água potável disponível para utilização nas preparações e higienização de mãos, utensílios, equipamentos e alimentos;**

3. **Em caso de preparações com alimentos crus, se o local disponibiliza produtos para a higienização de alimentos aprovados pela ANVISA/Ministério da Saúde, como o hipoclorito de sódio, ou se será necessário levar durante as práticas;**

4. **Caso haja preparações cruas e cozidas, se o local possui utensílios suficientes para evitar contaminação cruzada entre as preparações;**

5. **Se há equipamentos para refrigeração para garantir tempo x temperatura após produção, caso o consumo não seja imediato.**

Fonte: Autoria própria.

4.1.4 Definição das preparações

Para essa etapa, é recomendável que você trabalhe com uma temática para a escolha das receitas a serem elaboradas (Ex: aproveitamento integral dos alimentos, PANCs, dietoterápicas, entre outras), as quais devem estar em concordância com o **objetivo proposto inicialmente.** Para auxiliar no planejamento, todas as preparações devem conter os tópicos seguintes:



4.1.5 Teste das preparações

Com as receitas escolhidas, é necessário realizar o teste das preparações. É indispensável que essa etapa ocorra antes da execução da atividade com os participantes, pois os métodos de escolha de receitas são variados, como meios digitais, livros de receitas, publicações, manuais, entre outros, e ao não testar as preparações previamente, **há uma grande probabilidade de que elas não saiam como o planejado de acordo com material inicial**.

Para realizar o teste da preparação, reserve um período para a elaboração proposta e, depois de pronto, identifique se a receita possui rendimento suficiente para todos os participantes da oficina culinária, incluindo os mediadores da prática, ou se serão necessários novos ajustes, se a preparação possui necessidades de armazenamento pré ou pós manipulação, e se há aspectos sensoriais positivos (cor, odor, paladar).



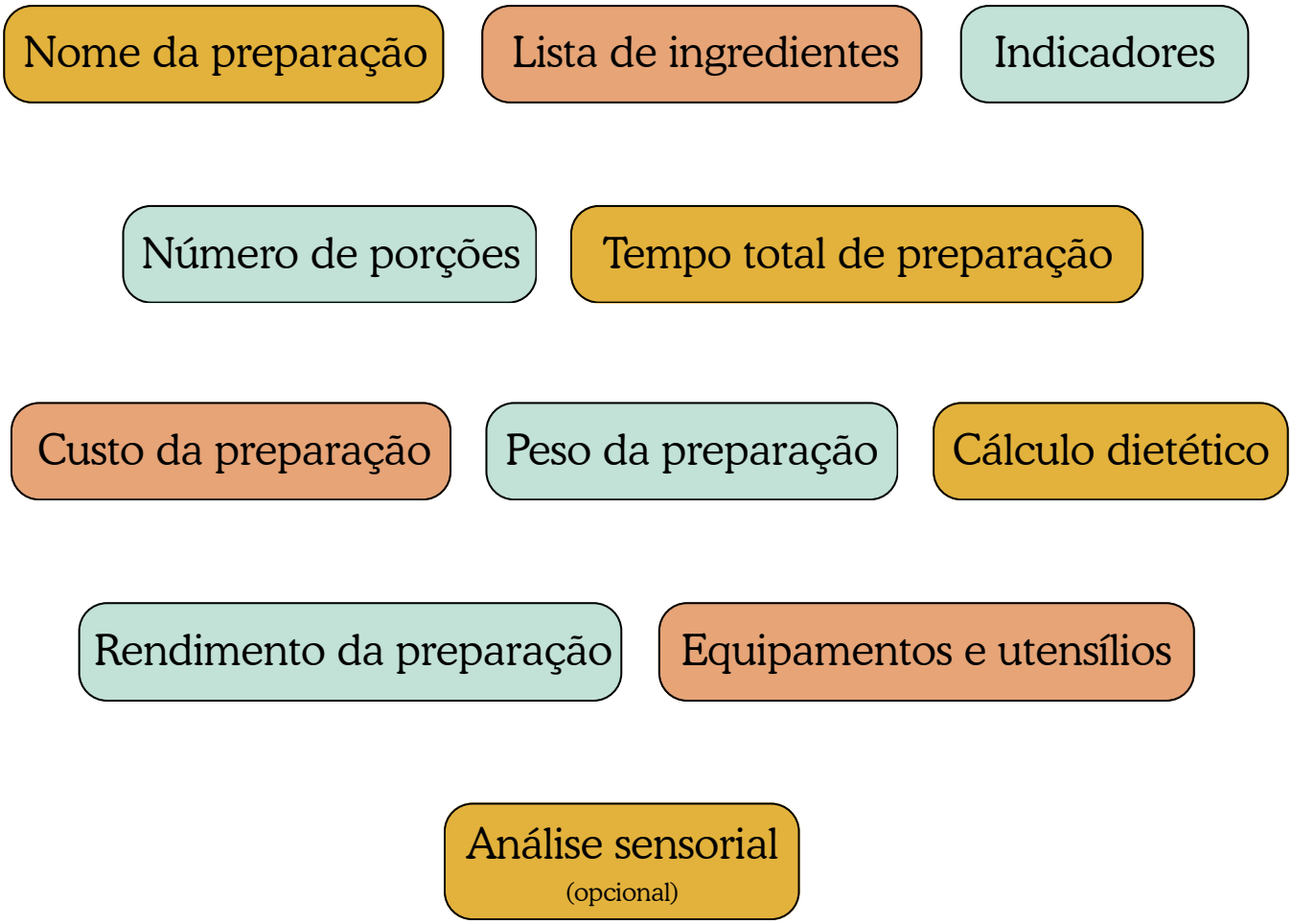
Essa etapa ocorre concomitantemente com o item "4.1.5 - Ficha Técnica de Preparação (FTP)"

4.1.6 Ficha técnica de preparação (FTP)

De acordo com o Conselho Federal de Nutrição (CFN, 2018) uma FTP trata-se de um formulário de especificação das preparações, contendo receituário, padrão de apresentação, componentes, valor nutritivo, quantidade per capita, custo e outras informações.

Para essa etapa, deve ser realizada a FTP de todas as preparações a serem elaboradas na oficina culinária, incluindo todos os itens obrigatórios conforme Figura 5. Para auxiliar na elaboração das FTPs, utilize a Ficha técnica presente na página 24.

Figura 5: Tópicos para elaboração de Ficha técnica de Preparações.



Fonte: Adaptado de Domene, 2018.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

Nome da preparação:

Ingredientes:	Quantidade			Indicador			Custo (R$)		Cálculo dietético				
	Medida caseira	Peso bruto (g)	Peso líquido (g)	IPC	FC	IR	Mercado	Fração	Energia (kcal)	Carboidratos (g)	Proteína (g)	Lipídios (g)	Fibras totais (g)

Total da porção:

Modo de Preparo:	Equipamentos/utensílios	Foto porção (referência)	Rendimento Peso total preparado (g): Peso porção (g):

Modelo Ficha Técnica de Preparação (FTP) para preparações a serem aplicados em oficinas culinárias. Adaptado de Domene, 2018.

Benefícios da Ficha Técnica de Preparações

Adquirir esses dados é importante não somente ao mediador das oficinas, mas também aos futuros participantes, pois o ambiente de oficina culinária é rico de troca de experiências e saberes, e essas informações, provenientes das receitas que serão elaboradas pelos participantes, auxilia a disseminação de conhecimentos sobre alimentos, nutrição e saúde, e também auxilia para que eles possam reproduzir essas preparações após suas atividades.

Tais informações, juntamente com as receitas a serem elaboradas, podem e devem ser compartilhadas com os participantes, para que além de reproduzirem as preparações posteriormente, possam utilizar desses dados para precificação e montagem de tabela nutricional dos alimentos, em casos de comercialização para fonte de renda.

4.1.7 Definição da lista de compras

Com receitas testadas e fichas técnicas elaboradas, será o momento de montar a lista de compra dos ingredientes e alimentos que serão utilizados para a oficina culinária. Para elaboração de uma lista de compras eficiente, que reduza o desperdício dos alimentos e que seja em quantidades adequadas para todos os participantes da oficina, incluindo mediadores, a lista só deve ser elaborada após:



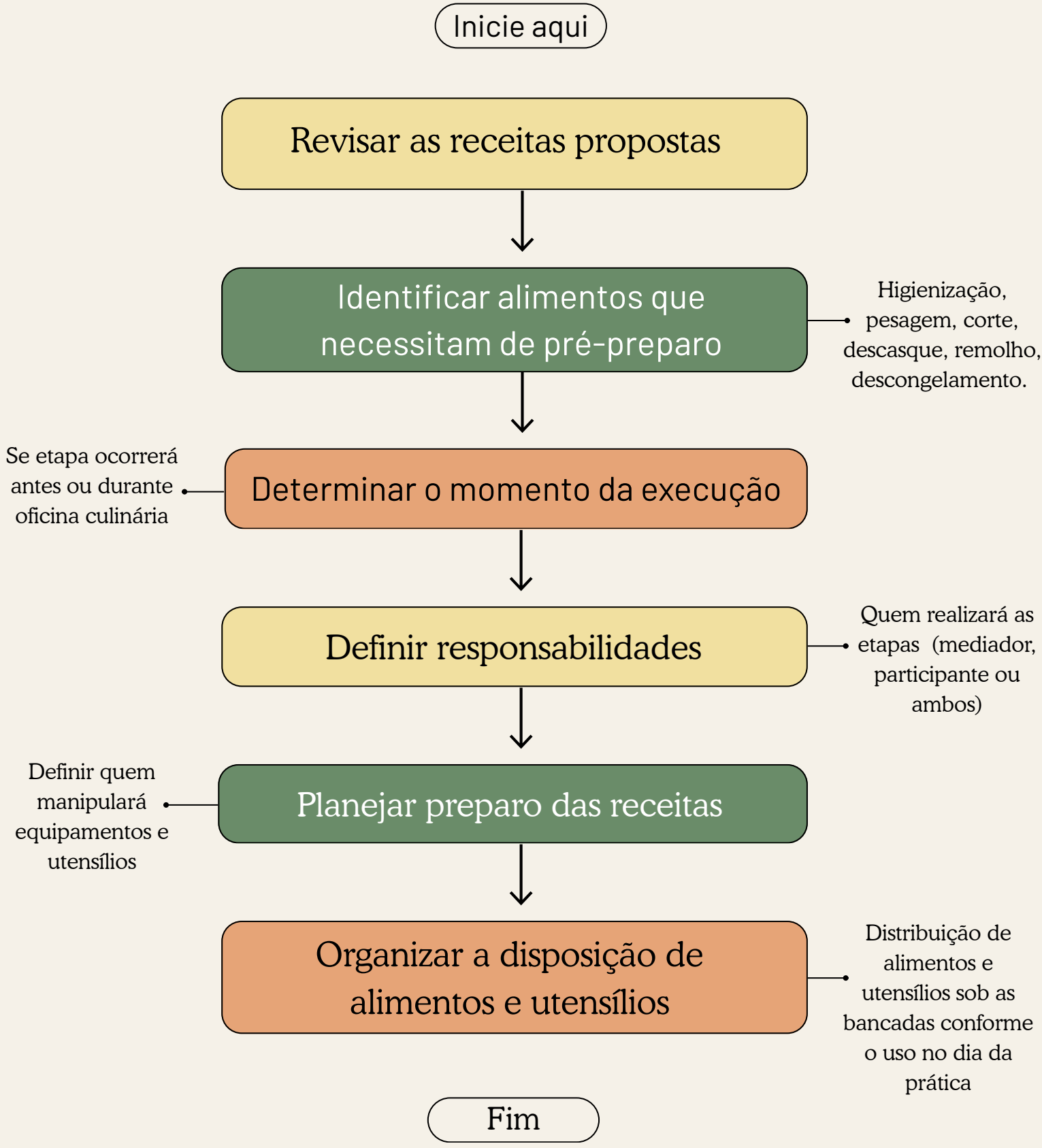
4.1.8 Planejamento do espaço da oficina

Planejar o espaço físico no qual será executada a oficina culinária é um passo importante para garantir que o ensino à prática seja efetivo, e o conforto e segurança dos participantes e mediadores sejam assegurados.

Para isso, é necessário rever todas as etapas de pré-preparo e preparo de todas as receitas a serem elaboradas para o dia da prática, para avaliar e propor como as etapas serão realizadas, quem ficará responsável pela etapa e se ela necessitará ocorrer previamente a oficina culinária.

Preparar o espaço das oficinas requer que o mediador repense todas etapas de pré-preparo e preparo das receitas, e para auxiliar nesse processo, siga o fluxograma a seguir.

FLUXOGRAMA DAS ETAPAS DE PREPARAÇÃO DE OFICINAS CULINÁRIAS



Fonte: Elaborado pelos autores

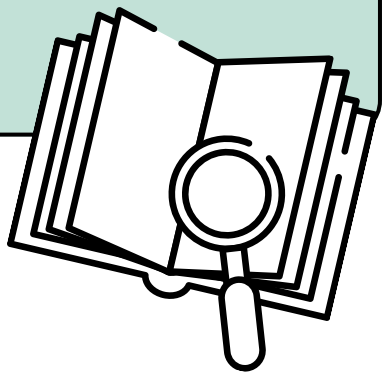
4.1.9 Aquisição de alimentos, equipamentos e utensílios

Para realização da oficina culinária, devemos não somente planejar o formato da prática e as receitas, mas também como os alimentos e utensílios necessários serão adquiridos.

Tratando-se dos alimentos, após a etapa de teste das receitas, as quantidades que serão necessárias já estão acordadas, sendo assim será simples sua aquisição em quantidades que visam sempre evitar desperdícios desnecessários durante a oficina culinária.

Para aquisição dos alimentos, é necessário utilizar a lista de compras, previamente feita, dos itens necessários. Os itens podem ser adquiridos de várias formas, sendo por: mercados, varejões, feiras livres, banco de alimentos, por doações que estejam adequadas às diretrizes nacionais do Guia para doação segura de alimentos (Brasil, 2022).

Em caso de oficinas culinárias realizadas para projetos de pesquisa, ensino e/ou extensão, também é possível a solicitação de auxílio financeiro para compra dos alimentos. Com isso, é indispensável realizar o orçamento dos alimentos necessários e prestação de contas à instituição acadêmica e/ou agência de fomento do auxílio.



Antes da aquisição de equipamentos e utensílios necessários, é preciso verificar com o local em que será realizada a oficina culinária quais os materiais necessários.

Caso haja necessidade de equipamentos, realize a aquisição previamente ao dia da prática para que não ocorram intercorrências por falta de materiais aos participantes. A aquisição pode ser feita por compra e/ou empréstimo em instituições de educação/fomento (em casos de oficinas inseridas em projetos de pesquisa, extensão etc.), ou com terceiros.

4.1.10 Método de condução das oficinas culinárias

As oficinas culinárias são um espaço de aprendizagem e desenvolvimento de novos saberes, com isso, é estritamente necessário que haja um profissional previamente capacitado para mediação da prática.

O mediador da oficina possui papel importante para assegurar que o conteúdo que está sendo trabalhado foi previamente pensado, estudado e baseado em ciência, e também para amparar o participante que, em caso de dúvidas e necessidades, ele terá esse profissional como seu suporte durante a oficina culinária.

Para isso, desenvolvemos as **"Ações necessárias para mediação de oficinas culinárias"**, presente na Figura 6, que descrevem quais elementos devem ser aflorados e aprimorados para melhor execução durante a prática.

Figura 6: Ações necessárias para mediação em oficinas culinárias

Realizar prévia capacitação sobre a temática a ser trabalhada na oficina culinária, sempre baseada em evidências científicas e com referências atualizadas

Conhecer o público-alvo da oficina culinária, para propor uma abordagem adequada

Demonstrar conhecimento e clareza na fala durante a condução da oficina culinária



Incentivar, no dia de execução da oficina, o debate/diálogo sobre a temática trabalhada

Fonte: Elaborado pelos autores

Além disso, é papel do mediador da oficina culinária a escolha do modelo de condução da prática, assim como os recursos visuais e/ou audiovisuais necessários antes, durante e depois da prática. Para isso, na Figura 7, detalhamos as etapas prévias importantes para escolha do método de condução das oficinas, como:

Figura 7: Etapas a serem consideradas para escolha do método de condução de oficinas culinárias.

1 Utilização de recursos de comunicação visual para convite, informações, e preparações.

2 Impressão de recursos visuais a serem utilizados para o dia da prática, como receitas que serão elaboradas (lista de ingredientes e modo de preparo), cronograma das atividades programáticas da oficina culinária (o que será realizado, metodologia e tempo previsto).

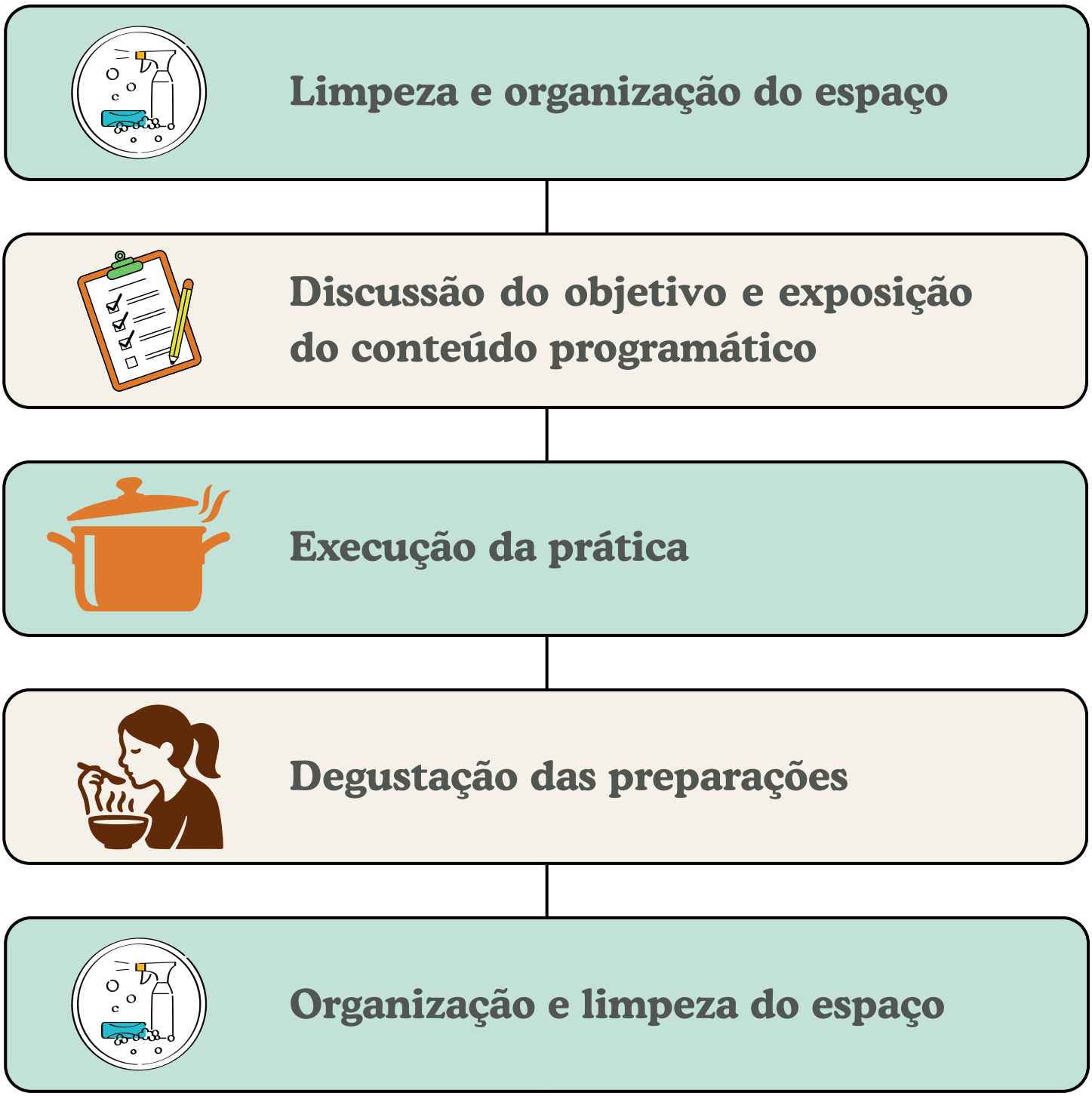
Fonte: Elaborado pelos autores

4.1.11 Divisão de horários

Também é importante avaliar a disponibilidade e restrições dos participantes, qual é o horário mais indicado para realizar a oficina culinária e quanto tempo será necessário para execução da prática.

Essa etapa é importante pois caso utilize locais com restrições de horários e/ou datas, é importante planejar o tempo necessário para condução da oficina culinária, pensando nas seguintes etapas presentes na Figura 8.

Figura 8: Etapas a serem consideradas no planejamento do tempo.



Fonte: Autoria própria.

4.1.12 Recrutamento de participantes

Finalizado todo o planejamento da oficina culinária, será necessário adotar um modelo de recrutamento para seus participantes.

Nessa etapa, é necessário rever a etapa de definição de público-alvo, para conhecer bem os futuros participantes da oficina culinária, pois além de propor uma forma de recrutamento, essa forma deve ser efetiva para que atinja o público-alvo.

Para recrutar seus participantes, é importante se apresentar, esclarecer inicialmente a temática da oficina e seus objetivos, quais receitas serão trabalhadas, data e horário; e requisitos para participação (se houver), sempre de forma clara e objetiva, para não gerar dúvidas sobre a prática. Igualmente, é importante também escolher a forma do recrutamento, sendo elas descritas a seguir:

Figura 9: Recrutamento de participantes em oficinas culinárias.

Formas de recrutamento:

Presencial Online

Instrumentos para recrutamento:

Folder Qr-code Folheto Banner

Cartaz Carta-convite Redes sociais

Anúncio em jornais/rádio Panfletagem

Anúncio em ambientes públicos

Fonte: Autoria própria.

NOTA OFICIAL

USO DE IMAGEM SEM AUTORIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Através da Constituição da República Federativa do Brasil, de 1988, art 5º, inciso X, é inviolável o uso de imagens sem autorização do indivíduo, sendo assegurado o direito a indenização por danos materiais ou morais decorrentes da sua violação.

Durante as oficinas culinárias, é provável que haja registros dos momentos de interação entre mediador e participante, sendo assim, para assegurar o direito de imagem do participante e do mediador da oficina, é indispensável a produção do **Termo de Consentimento do uso de Imagens durante a oficina culinária,** e que todos os participantes assinem esse termo previamente ao dia da prática.

Caso algum participante recuse a participar, não será permitido a utilização da imagem desse participante em divulgação nas mídias sociais e/ou futuras publicações, em caso de oficinas culinárias ligadas a projetos de pesquisa.

NOTA OFICIAL

USO DE IMAGEM SEM AUTORIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Além disso, durante o recrutamento de participantes é provável que haja coleta de dados pessoais e/ou sensíveis para o planejamento das atividades nas oficinas e, de acordo com a Lei de Proteção de Dados Nº 13.709 de 14 de Agosto de 2018 assegura que os dados coletados, utilizados, armazenados e compartilhados, sejam tratados de forma responsável, segura e transparente ao cidadão.

Sendo assim, todo participante possui o direito por Lei de:

- Ser informado os dados necessários para recrutamento das atividades;
- Qual a finalidade da solicitação;
- Se será realizada ou não o compartilhamento de seus dados, e como essa etapa será executada;
- Qual a forma de armazenamento dos dados;
- E em caso de desistência, que seja realizada a exclusão permanente de seus dados coletados.

4. 2

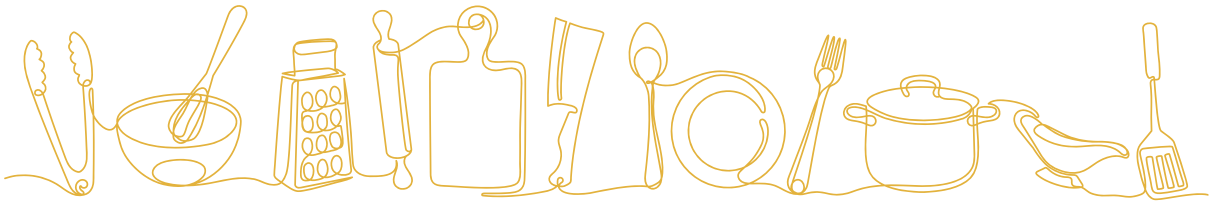
EXECUÇÃO

4.2.1 Preparo do ambiente

No dia da oficina culinária, para iniciar as atividades, é necessário chegar ao local com antecedência, para realizar a higienização, organização e a disposição dos alimentos, equipamentos e utensílios que serão utilizados.

Após a organização do espaço, é fundamental dispor o roteiro impresso com as atividades programáticas sob as bancadas, para que os participantes acompanhem todos os procedimentos que serão realizados.

Para maior conforto aos participantes, é recomendável disponibilizar água para consumo antes, durante e depois da oficina culinária, assim como cadeiras/bancos/assentos para que, durante a explicação do conteúdo programático e/ou discussão do tema, ou até durante a execução da oficina, os participantes possam utilizar desse recurso, pois dependendo da temática proposta, a oficina poderá ser extensa, o que pode ser desconfortável passar todo esse período em pé.



4.2.2 Divisão dos participantes

Durante a oficina culinária, para melhor aprendizagem do conteúdo programático, é importante que todos os presentes realizem os processos de execução das receitas, sendo assim, distribua os participantes em pequenos grupos, para que cada participante fique responsável por uma determinada etapa da receita. Assim, todos terão oportunidade de aprender e "colocar a mão na massa" desempenhando uma função prática.

A divisão dos participantes em grupos menores auxilia na inclusão e pertencimento dos indivíduos na prática, e também facilita a troca de experiências e saberes durante a oficina, pois cada grupo estará responsável por uma etapa, a qual será diferente das demais, o que contribui para uma rica discussão ao final das elaborações, trazendo diferentes percepções sobre uma receita.

4.2.3 Demonstração dos procedimentos propostos

Dentre os públicos trabalhados em uma oficina culinária, seja ele misto ou convergente entre idade, etnia, escolaridade, profissão, entre outras características, é notável repassar todo o conteúdo programático da atividade junto aos participantes no início da oficina culinária, para que entendam tudo que será abordado e que tirem as eventuais dúvidas antes de iniciar a prática.

Ademais, é interessante demonstrar os procedimentos previstos na prática, seja ela feita na explicação inicial do conteúdo programático, seja ela durante a execução, como exemplo:

Ensinar a higienizar as mãos; descascar os alimentos; utilização do fogão/forno do local; higienização dos alimentos; separação dos alimentos crus e cozidos para evitar contaminação cruzada.

4.2.4 Discussão da prática de acordo com objetivos propostos

Para explorar o ambiente de troca de experiências e saberes, o papel do mediador da oficina é incentivar a discussão do conteúdo temático, o qual está ancorado nos objetivos para a prática.

Com isso, é recomendado refletir com os participantes a importância da oficina culinária como prática de fortalecimento e aproximação de hábitos alimentares saudáveis, priorizando alimentos in natura e minimamente processados a ultraprocessados, sempre alinhando a regra de ouro da alimentação saudável aos objetivos da prática.

Neste momento, o mediador da oficina deve focar especialmente em buscar o aprendizado através da interligação entre profissional e participante, e com isso abrir espaço para que haja diálogo entre o grupo para criação de vínculos, trazendo conhecimento ao mesmo tempo. O mediador também pode mesclar esse momento durante a degustação das preparações, o qual é um momento prazeroso e rico para diálogos mais reflexivos.

IMPORTANTE

Essa etapa não depende especificamente do do término das preparações, mas também pode acontecer durante a espera de uma preparação prolongada, por exemplo enquanto uma preparação está assando ou em refrigeração. Lembrando que é importante que o diálogo **não ocorra durante a manipulação de alimentos**, para evitar a contaminação dos alimentos.



4.2.5 Organização e limpeza do local da prática

Após a finalização da prática com degustação das preparações, discussão da prática e despedida dos participantes, é necessário organizar e limpar o espaço da oficina.

Essa etapa é importante para a devolução do local nas mesmas condições em que foi entregue para conduzir a oficina. Nessa etapa, deve-se realizar procedimentos para higienização e remoção de sujidades, utilizando no mínimo água e sabão ou detergente, com enxágue e desinfecção química em seguida.

Lembre-se que, zelar pela integridade do local da prática também é função do mediador da oficina culinária, pois este espaço está sob sua responsabilidade.

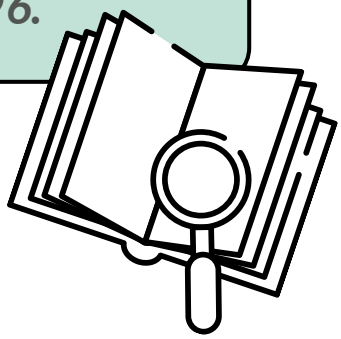


4. 3

AVALIAÇÃO

Para refletir e transpassar esse processo do ensino em oficinas culinárias, é fundamental a avaliação dos resultados objetivos das atividades teórico-práticas desenvolvidas, para que seja possível mensurar se os objetivos propostos para ensino dos participantes foram alcançados.

"O processo de ensino não se baseia apenas no mediador/professor do conteúdo transpasse o mesmo de forma que o educando possa fixá-lo, mas sim que ao transpassá-lo de forma clara, possam refletir, compreender e propagar os ensinamentos aos demais" - Freire, 1996.



4.3.1 Determinação do(s) objetivo(s) da avaliação

Além de planejar e executar uma oficina culinária, também é necessário refletir e avaliar os resultados obtidos durante essa etapa, através da perspectiva dos participantes e do mediador (auto-avaliação).

Para essa etapa, é indispensável determinar o(s) objetivo(s) da avaliação, e este deverá alinhar-se com o(s) objetivo(s) da oficina culinária.

Além disso, é importante ressaltar que não é necessário que a avaliação ocorra após a finalização das atividades práticas de desenvolvimento de receitas, sendo assim, caso esteja em concordância com os objetivos propostos, ela pode ocorrer antes, durante ou depois da oficina.

4.3.2 Metodologias de avaliação

Para determinar o método de avaliação de sua oficina, é importante conhecer previamente os tipos de metodologias propostas para avaliação, para que inicialmente você utilize um referencial teórico como base de suas atividades, e posteriormente te auxilie na estruturação dos instrumentos de avaliação a serem utilizados.

Dentre referenciais teóricos existentes, há diversos métodos para avaliação da aprendizagem, dos quais emergem sendo os mais utilizados em avaliações pedagógicas: Avaliação diagnóstica; formativa; somativa; continuada; cumulativa e auto avaliação (Daniel., 2017; Miquelante., Pontara., Cristovão., Silva, 2017). Tais metodologias são apresentadas e detalhadas na Tabela 1:

Tabela 1: Metodologias de avaliação de aprendizagem

METODOLOGIA	MOMENTO PARA UTILIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO	OBJETIVOS	BENEFÍCIOS	LIMITAÇÕES
Diagnóstica (pré-teste)	Antes da oficina culinária	Verificar competências e habilidades prévias do participante, para analisar problemas que interfiram no conhecimento, para buscar possibilidades de aprendizagem (Bloom et al., 1983; Luckesi, 2002).	Possibilidade de adequação do conteúdo que será abordado para alinhamento com as necessidades dos participantes.	Pode gerar desconforto devido a necessidade de investigação prévia do nível de conhecimento, através de entrevistas com coleta de dados sensíveis.
Formativa (feedback continuada)	Antes e durante a oficina culinária	Fornecer feedback informativo à medida que o aluno evolui, ou apresenta dificuldades na aprendizagem, além de verificar se os objetivos propostos estão sendo alcançados (Bloom et al., 1983).	Auxiliar em uma aprendizagem ativa, permitindo ajustes imediatos durante a prática, além de estimular reflexões do tema abordado.	Requer avaliador qualificado, além de demandar tempo e observação contínua.
Somativa (avaliação final)	Ao final da oficina culinária	Determinar o grau em que o participante dominou os objetivos de aprendizagem estabelecidos, e detectar competências que não foram dominadas (Bloom et al., 1983).	Medir de forma objetiva os resultados da intervenção, comparando metas e objetivos planejados e alcançados.	Pode ser vivida como exame final; pouco contribui para aprendizagem contínua, além de limitada somente a uma avaliação final, após o desenvolvimento e execução
Impacto (follow-up)	Após a oficina culinária	Verificação da aplicação do aprendizado no cotidiano após a oficina culinária (Cain et al., 2020; Feitoza, 2019).	Avaliação de mudanças dos hábitos, permitindo identificar possíveis impacto das oficinas no dia a dia dos participantes	Requer acompanhamento contínuo, com relatos diários, dependente da memória dos participantes.

Fonte: Adaptado de Bloom et al, 1983; Cain et al, 2020; Feitoza, 2019; Luckesi, 2002.

Segundo Scriven (1967), não é necessário escolher somente uma modalidade avaliativa, mas sim utilizar de seus recursos para atingir suas metas e objetivos. Com isso, você pode utilizar mais de uma metodologia avaliativa, para que assim possa avaliar seus participantes antes, durante e depois da prática.



4.3.3 Abordagens metodológicas

Para analisar os resultados da oficina, é importante delimitar previamente a metodologia científica que será utilizada. Nessa etapa você precisará escolher qual tipo de metodologia é mais adequada para atingir os objetivos estabelecidos da oficina, ou seja, se utilizará uma metodologia do tipo qualitativa, quantitativa ou mista.

Essa etapa é fundamental pois, através da escolha da metodologia a ser utilizada, você escolherá os instrumentos diagnósticos e/ou avaliativos que serão aplicados nos diferentes tempos da oficina culinária (antes/durante/depois). Com isso, ao não realizar essa etapa, poderá resultar em dificuldades para verificação dos resultados, e uma má interpretação dos dados obtidos.

Para lhe auxiliar, abaixo criamos um quadro que compila os três tipos de metodologias possíveis para utilização em sua oficina culinária, presentes na Tabela 2, além de alguns possíveis instrumentos que podem ser utilizados em suas futuras avaliações.

Vale ressaltar que **nenhuma metodologia se sobressai às outras**, sendo assim, a abordagem mais adequada para utilização sempre deve acompanhar os objetivos estabelecidos para avaliação.



Tabela 2: Abordagens metodológicas

ABORDAGENS METODOLÓGICAS	OBJETIVOS	EXEMPLOS DE INSTRUMENTOS A SEREM UTILIZADOS
Qualitativa	Avaliar a subjetividade dos participantes, as quais não podem ser descritas e/ou apresentadas com expressões numéricas, como experiências, sentimentos, interações grupais (Creswell, 2010. cap 9; Prodanov e Freitas, 2013; Chizzotti, 1995).	Grupo focal; Roda de conversa; Entrevistas; Análise observacional; Materiais audiovisuais; Diário de campo.
Quantitativa	Concentra-se na objetividade, descrevendo representações numéricas e métodos estatísticos (Sampieri, Collado, Lucio, 2013; Gerhardt e Silveira, 2009; Creswell, 2010. cap 8).	Kahoot (plataforma de jogos com pontuação); questionário estruturado; Escala hedônica; Checklist.
Mista	Integração de abordagem qualitativa e quantitativa, para ampliar a compreensão de diferentes fenômenos e fornecendo melhores possibilidade analíticas (Paranhos et al., 2016; Creswell, 2010. cap 10).	Questionários e entrevistas; Escalas numéricas e grupo focal; Checklist e observação participante.

Fonte: Adaptado de Creswell, 2010; Chizzotti, 1995; Gerhardt e Silveira, 2009; Paranhos et al, 2016; Prodanov e Freitas, 2013; Sampieri., Collado., Lucio, 2013.

4.3.4 Reflexões sobre as oficinas elaboradas: Auto-avaliação

Além de avaliar os participantes e componentes da oficina culinária, é importante realizar também uma auto-avaliação, para reconhecimento dos pontos positivos, negativos e possíveis melhorias para próximas experiências em mediação de oficina culinária.

Essa autoavaliação pode ser realizada através do instrumento dos “3Qs”, que consiste em promover feedbacks estruturados, permitindo avaliar sua experiência atribuindo pontos positivos - “Que bom”, negativos - “Que pena” e sugerindo possíveis melhorias - “Que tal”.

Para além da auto-avaliação dos mediadores das oficinas, esse instrumento também pode ser utilizado para a auto-avaliação dos participantes das oficinas, para reconhecer ponto fortes e limitações durante as oficinas.

Para utilizar esse instrumento, dentre os **pontos positivos**, reflita sobre as conquistas e pontos fortes que ocorreram desde o planejamento até a finalização da análise dos resultados;

Para **pontos negativos**, repense sobre os desafios e obstáculos encontrados durante todo o processo de elaboração da oficina;

Para finalizar, considere **melhorias, ideias e alternativas** para aprimoramento das etapas, não somente pensando para conforto dos participantes, mas também para o mediador. Para auxiliar nesse processo, siga o modelo presente na página 56.

AUTO-AVALIAÇÃO DO MEDIADOR EM OFICINAS CULINÁRIAS

QUE BOM!

Descreva aspectos positivos, como conquistas e pontos fortes:

QUE PENA

Descreva pontos negativos, aspectos que poderiam ser melhores, desafios e obstáculos:

QUE TAL

Sugira melhorias, idéias ou alternativas para aprimoramento:

Fonte: Autoria própria.

4.3.5 Divulgação e publicação dos dados obtidos - Opcional

Essa etapa do Guia é opcional, porém sua realização compila todos os procedimentos anteriores. A divulgação dos dados para além dos participantes da atividade pode contribuir para a comunidade acadêmica para replicação dos métodos, instrumentos e abordagens utilizados em sua atividade.

Além disso, publicar os dados obtidos não se limita somente às avaliações realizadas com a população, mas também aos materiais educativos criados durante esse processo, como por exemplo um livro das receitas que foram desenvolvidas para a oficina.

Com isso, mesmo que essa etapa seja opcional, sugerimos que ela faça parte da programação de desenvolvimento de sua oficina!

REFERÊNCIAS

Avaliação da Aprendizagem escolar: estudo e proposições. 14º ed. São Paulo. 2002.

BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil. Organizado por Cláudio Brandão de Oliveira. Rio de Janeiro: Roma Victor, 2002. 320 p.

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.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2020. 120p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Resolução CFN Nº 600, de 25 de Fevereiro de 2018. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e suas atribuições, indica parâmetros numéricos mínimos de referência, por área de atuação, para a efetividade dos serviços prestados à sociedade e dá outras providências. DF. Brasília, 2018. Acesso em: Jul/2025. Disponível em: Resolução CFN, 2018

BLOOM, Benjamin S.; Hasting, T. J.; Madaus, G. F.; Quintão, L. R.; Flores, M. C. F.; Vanzolini, M. E.; Patto, M. H. S. Manual de Avaliação Formativa e Somativa do Aprendizado Escolar, trad. Lilian Rochlitz Quintão; Maria Cristina Fioratti Florez; Maria Eugênia Vanzolini. São Paulo: Livraria Pioneira Editora. 1983.

REFERÊNCIAS

CASTRO, Inês R. R.; Souza, Thais S. N.; Maldonado, Luciana A.; Caniné, Emília S.; Rotenberg, Sheila.; Gugelmin, Silva A. 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. Nutrição. 2007.

CHIZZOTTI, Antônio. Pesquisa em ciências humanas e sociais. 4º ed - São Paulo. Cortes, 2000.

CRESWELL, John W. Projeto de Pesquisa: Métodos qualitativos, quantitativos e mistos. Tradução Magda Lopes. 296p., cap. 8, 9, 10, 2010.

Culinary workshops improve food acceptability between schoolchildren. Research, Society and Development, *[S. l.]*, v. 9, n. 4, p. e20942952, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i4.2952. Disponível em: https://rsdjournal.org/rsd/article/view/2952. Acesso em: 25 aug. 2025.

CUKIER, Vanessa. Técnica Dietética. Editora e distribuidora Educacional S.A. 216p. Londrina. 2018.

DANIEL, Paulo Dell'anhói. Metodologias de avaliação e suas relações na qualidade do processo de ensino e aprendizagem em matemática. R. Eletr. Cient. Inov. Tecnol, Medianeira, v. 8, n. 16, 2017.

DOMENE, Semíramis Martins Álvares. Técnica dietética: teoria e aplicações. 2ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

FAO – Food and Agriculture Organization of the United Nations. Evaluation of nutrition education programmes: implications for programme planners and evaluators. In: SMITH, Barbara; SMITASIRI, Suttilak (eds.). A framework for nutrition education programmes, Rome: FAO, 2000 (FAO Food and Nutrition Paper W-Series, 3733E, Chapter 6).Available at: https://www.fao.org/4/W3733E/w3733e06.htm. Access at: July. 2025.

REFERÊNCIAS

FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 25 ed. Paz e Terra, São Paulo, 1996.

FEITOSA, Thailise Fernanda Silva. OFICINAS CULINÁRIAS E SUA INFLUÊNCIA NO APRENDIZADO DE CRIANÇAS SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E SUSTENTABILIDADE. 2019.

GARCIA, Rosa Wanda Diez.; Castro, Inês Rugani Ribeiro. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da Alimentação e Nutrição. Ciência & Saúde Coletiva, 16(1):91-98, 2011.

MIQUELANTE, Marileuza A.; Pontara, Claudia L. Cristovão, Vera L. L.; Silva, Rosinalva O. AS MODALIDADES DA AVALIAÇÃO E AS ETAPAS DE SEQUÊNCIA DIDÁTICA: ARTICULAÇÕES POSSÍVEIS. Trab. Ling. Aplic., Campinas, n(56.1): 259-299, jan./abr. 2017. doi: http://dx.doi.org/10.1590/010318135060199881.

NEIDE, Rigo.; Fernanda Cobayashi. Oficinas culinárias para promoção da alimentação saudável: Uma experiência na Amazônia ocidental brasileira. Nutrição em Saúde Coletiva. 2014.

OLIVEIRA, Monike Hellen.; Oliveira, Ana Livia. Oficina culinária como troca de saberes, educação alimentar e nutricional, e inclusão produtiva: relato de experiência. Em Extensão, Uberlândia, v. 20, n. 2, p. 196-212, jul.-dez. 2021.

PARANHOS, Ranulfo.; Filho, Dalson B. F.; Rocha, Enivaldo C.; Júnior, José A. S.; Freitas, Diego. Uma introdução aos métodos mistos. Sociologias, Porto Alegre, 2016, p. 384-411. Doi: http://dx.doi.org/10.1590/15174522-018004221.

REFERÊNCIAS

PEREIRA, Marianna Nunes.; Sarmento, Carla Tavares de Moraes. Oficina de culinária: uma ferramenta da educação nutricional aplicada na escola. Ciências da Saúde, Brasília, v. 10, n. 2, p. 87-94, dez. 2012. doi: 10.5102/ucs.v10i2.1542.

PINELI, Livia L. O.; Riquette, Roberta F. R.; Moreira, Glênia P.; Silva, Elisangela C.; Assis, Daiane C.; Lima, Lewestter M.; Pires, Evellin C. S. Ginani, Verônica C. Oficinas culinárias: uma estratégia de educação nutricional sob a perspectiva do PRÓ-SAÚDE. Tempus, actas de saúde colet. Brasília, 2015.

PRODANOV, Cleber C. Metodologia do Trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico - 2º ed. Novo Hamburgo, Feevale. 2013.

RITA, Halana A. K.; Bernardo, Greyce L.; Jomori, Manuela M.; Fernandes, Ana C.; Proença, Rossana P. C. Desenvolvimento de receitas culinárias em um programa de intervenção com universitários brasileiros. Rev. Nutrição. 2018.

SAMPIERI, R. H.; Collado, C. F.; Lucio, M. D. P.; Metodologia de pesquisa. Tradução Daisy Vaz de Moraes. 5º ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

SCRIVEN, M. *The methodology of evaluation: perspectives on curriculum evaluation*. AERA Monograph Series on Curriculum evaluation. nº.1, Chicago Rand Mc-Nally. 1967.

