

A idade é um determinante consistente: indivíduos mais jovens aderem mais a padrões alimentares com alto teor de ultraprocessados, enquanto idosos preferem padrões à base de doces ou tradicionais (Moraes, 2021). A preferência por alimentos e combinações palatáveis com extensos processos de beneficiamento leva, muitas vezes, à baixa qualidade nutricional, alta densidade energética, elevada quantidade de gordura, açúcar e sódio. Logo, uma posição estratégica para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais atuais e para promoção da alimentação adequada e saudável ocorre por meio da educação.



A Educação Alimentar e Nutricional trata-se de uma prática permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para assegurar o Direito à Alimentação Adequada e Saudável (Brasil, 2018a). Utiliza estratégias de construção de conhecimentos, aptidões e atitudes que incentivam escolhas alimentares adequadas. Quando desenvolvida por meio de metodologias ativas e participativas, como oficinas culinárias, aproxima o conhecimento científico da realidade da população, estimulando a autonomia, a criatividade e o protagonismo dos participantes no processo de aprendizagem.

Dessa forma, a extensão universitária formaliza um elo entre a instituição de ensino e a comunidade a qual pertence e está inserida. Existe uma responsabilidade de articular, moldar e transmitir o conhecimento, participando ativamente na produção de bens e serviços que venham a contribuir nas problemáticas presentes e latentes na sociedade civil.

O diálogo com a comunidade, portanto, constitui um dos pilares da extensão curricular, que contribui para a formação integral do futuro profissional e estimula o pensamento crítico, reflexivo e cidadão. Nesse contexto, este trabalho tem como objetivo descrever a ação "Cozinha criativa e sustentável: escolhas que cuidam da água", desenvolvida pelo projeto de extensão Gestão Social e Cidadania, realizada durante o evento Ciência para Todos, durante a participação da UNIJUÍ na Feicap, no município de Três Passos/RS, no dia 17 de abril de 2026. Destaca-se o uso de uma oficina culinária participativa a fim de incentivar escolhas alimentares saudáveis e promover reflexões sobre a sustentabilidade e o consumo consciente da água. A oficina abordou os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030, possuindo como base o ODS 3 (saúde e bem-estar), ao incentivar hábitos alimentares saudáveis e o ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis), ao estimular a escolha de alimentos in natura e minimamente processados, bem como práticas voltadas à redução do desperdício e à sustentabilidade.

METODOLOGIA

Este trabalho consiste em um relato da oficina desenvolvida pelo Projeto Gestão Social e Cidadania, denominada “Cozinha criativa e sustentável: escolhas que cuidam da água” realizada no dia 17 de abril de 2026, como parte da programação do evento Ciência



para Todos, promovido durante a participação da UNIJUÍ na FEICAP, no município de Três Passos/RS. O público-alvo foi constituído por estudantes do ensino fundamental e médio, com faixa etária entre 10 e 17 anos, além dos visitantes que transitam pelo local. A oficina teve como objetivo promover a educação alimentar e nutricional através do preparo de cookies saudáveis. A experiência da prática culinária buscou priorizar a escolha de alimentos in natura e minimamente processados para a preparação. No evento, disponibilizou-se uma ilha culinária, sobre a qual estavam dispostos ingredientes bases da receita e alguns complementos variados que ficaram a critério do visitante. O formato participativo adotado transformou o público de mero espectador em protagonista da sua própria experiência alimentar ao envolvê-lo diretamente no preparo da receita. Durante toda a atividade, foram abordados conceitos relacionados ao consumo consciente, ao aproveitamento integral dos alimentos, à redução do desperdício e à importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis como estratégia de promoção da saúde e preservação ambiental. Também foram discutidas as implicações das escolhas alimentares sobre o consumo de água ao longo da cadeia produtiva dos alimentos, incentivando uma reflexão crítica acerca da sustentabilidade. Ao final, cada grupo pode degustar os cookies produzidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As vivências revelam a realidade nutricional dos grupos por meio dos Determinantes Sociais de Saúde, fatores socioeconômicos e culturais que influenciam diretamente os hábitos alimentares (Buss; Pellegrini Filho, 2007).

Nesse sentido, a emancipação nas escolhas alimentares, valoriza a autonomia do indivíduo diante do alimento. Um dos eixos centrais da oficina foi a possibilidade de substituição de ingredientes tradicionais da receita de cookies por alternativas menos refinadas e processadas como o uso de farinha de aveia em substituição da farinha de trigo branca, uso de açúcar mascavo ou demerara em contrapartida ao açúcar cristal. Com isso, permitiu-se a comparação e reflexão sobre texturas, sabores e composição nutricional das preparações pelos participantes.

Essa intervenção prática promove a comparação sensorial e escolha guiada de ingredientes, bem como abre o espaço de diálogo sobre as motivações de cada ingrediente e



forma escolhida as atividades foram planejadas com base em princípios de educação alimentar, metodologias ativas e priorização de alimentos in natura e minimamente processados. Foi possível perceber que o acesso ao conhecimento tem impacto significativo na valorização dos alimentos na sua totalidade, favorecendo escolhas mais conscientes e a promoção da saúde.

Os grupos presentes no local demonstraram expressivo interesse pela oficina proposta, evidenciado pela participação ativa e pela curiosidade em acompanhar e realizar o processo de elaboração da receita. Como recurso complementar, foi disponibilizado um QR Code para acesso ao conteúdo da receita, o qual apresentou boa adesão por parte do público. Observou-se que a adoção de estratégias interativas, que possibilitam a participação direta dos sujeitos nas atividades, contribui para ampliar o interesse, o envolvimento e a apropriação dos conhecimentos trabalhados. Nesse sentido, metodologias participativas favorecem experiências de aprendizagem mais significativas, na medida em que aproximam os conteúdos abordados da vivência prática, estimulam a troca de conhecimentos e possibilitam maior aprofundamento dos aprendizados construídos durante a ação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Gestão Social e Cidadania, por meio da oficina Cozinha criativa e sustentável: escolhas que cuidam da água possibilita a articulação entre os conhecimentos construídos no ambiente universitário e as demandas presentes nas comunidades. A interação entre estudantes, professores e comunidade favorece a aplicação prática dos conhecimentos, promovendo experiências que aproximam a formação acadêmica da realidade social. Ocorre um incentivo a contribuir ativamente ao enfrentamento das questões da sociedade brasileira, por meio do desenvolvimento econômico, social e cultural (Brasil, 2018b). Nesse contexto, a atividade proposta apresentou boa adesão e participação da comunidade, evidenciando o interesse dos participantes e a relevância da ação desenvolvida.

Palavras-chave: Extensão; Cozinha criativa; Cuidado com a água.

AGRADECIMENTOS



O presente trabalho foi desenvolvido com o apoio da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul por meio do Programa Institucional de Bolsas de Extensão, ao apoiar e incentivar o desenvolvimento da extensão universitária. Agradeço, ainda, ao grupo de extensão Gestão Social e Cidadania, pela oportunidade e experiências que contribuíram significativamente para minha formação, não só acadêmica, mas pessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/gui_a_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

MORAES, M. M.; OLIVEIRA, B.; AFONSO, C.; SANTOS, C.; TORRES, D.; LOPES, C.; DE MIRANDA, R. C.; RAUBER, F.; ANTONIAZZI, L.; LEVY, R. B.; RODRIGUES, S. **An Ultra-Processed Food Dietary Pattern Is Associated with Lower Diet Quality in Portuguese Adults and the Elderly: The UPPER Project**. *Nutrients*, Basel, v. 13, n. 11, p. 4119, 2021. DOI: 10.3390/nu13114119. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu13114119>

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Princípios e práticas para educação alimentar e nutricional**. Brasília, DF: MDS, 2018a. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educao_Ao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. Brasília, DF: Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, 2015. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/brasil_amigo_pesso_idosa/Agenda2030.pdf

BUSS, P. M.; PELLEGRINI FILHO, A. **A saúde e seus determinantes sociais**. Physis, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-7331200700010000>

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. **Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018b**. Estabelece as diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regulamenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014 que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014 - 2024 e dá outras providências. Brasília, DF: MEC, 2018. Disponível em: https://www.gov.br/mec/pt-br/cne/pdf/resolucoes-do-cne/ces/2018/rces007_18.pdf