

## NÍVEL DE HABILIDADES CULINÁRIAS E PRÁTICAS ALIMENTARES DE ESTUDANTES ADULTOS DO RIO DE JANEIRO

Rafaela de Souza Costa Ribeiro<sup>1</sup>, Thayane de Araujo Correa<sup>2</sup>, Silvia Pereira<sup>3</sup>  
Daniele Mendonça Ferreira<sup>4</sup>, Daniele da Silva Bastos Soares<sup>5</sup>, Patrícia Camacho Dias<sup>6</sup>  
Patrícia Henriques<sup>7</sup>, Roseane Moreira Sampaio Barbosa<sup>8</sup>

### RESUMO

A alimentação saudável está relacionada às práticas alimentares que são determinadas pela disponibilidade dos alimentos, influências culturais, sociais, afetivas e o estilo de vida, configurando em uma concepção mais ampliada do que somente a ingestão de nutrientes para a manutenção do organismo como determinado pelo prisma biologicista. O domínio das habilidades culinárias possibilita preparar refeições saudáveis, rápidas e de baixo custo e podendo determinar as práticas alimentares. Diante dos diversos fatores que influenciam o consumo alimentar, busca-se saber se as habilidades culinárias influenciam no consumo de alimentos mais saudáveis atuando na promoção da saúde da população. A coleta de dados foi realizada em uma unidade de educação de ensino fundamental e médio para jovens e adultos fora da idade escolar, através da aplicação de um questionário. Verificou-se que o nível de habilidades culinárias dos indivíduos determina suas as práticas alimentares. Faz-se necessário estratégias de educação alimentar e nutricional por meio de intervenções e a inclusão da culinária, como prática emancipatória, no currículo escolar, para a promoção da alimentação saudável.

**Palavras-chave:** Culinária. Práticas alimentares saudáveis. Consumo alimentar.

### ABSTRACT

Level of culinary skills and food practices of adult students in Rio de Janeiro

Healthy eating is related to eating habits that are determined by the availability of food, cultural, social, affective influences and lifestyle, configuring a broader concept than just the intake of nutrients for the maintenance of the organism as determined by the prism biologist. Mastering culinary skills makes it possible to prepare healthy, quick and low-cost meals and can determine eating practices. Given the various factors that influence food consumption, we seek to know whether culinary skills influence the consumption of healthier foods by promoting the health of the population. Data collection was carried out in a primary and secondary education unit for young people and adults out of school age, through the application of a questionnaire. It was found that the level of culinary skills of individuals determines their eating practices. There is a need for food and nutrition education strategies through interventions and the inclusion of cooking, as an emancipatory practice, in the school curriculum to promote healthy eating.

**Key words:** Cooking. Healthy Eating Practices. Food consumption.

1 - Graduada em Nutrição pela Universidade Federal Fluminense-UFF, Brasil; Mestranda em Ciências da Nutrição pela Universidade Federal Fluminense,UFF, Brasil.

2 - Graduada em Nutrição pela Universidade Federal Fluminense-UFF, Brasil.

3 - Doutora em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil; Professora associada da Universidade Federal Fluminense, Brasil; Atuando na Interprofissionalidade na Saúde e Educação Alimentar e Nutricional, Brasil.

4 - Doutora em Engenharia Biomédica pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil; Professora associada da Universidade Federal Fluminense, Brasil; vice-coordenadora do Programa de Pós-graduação em Ciências da Nutrição, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A alimentação saudável está relacionada às práticas alimentares que são determinadas pela disponibilidade dos alimentos, influências culturais, sociais, afetivas e o estilo de vida, configurando em uma concepção mais ampliada do que somente a ingestão de nutrientes para a manutenção do organismo como determinado pelo prisma biologicista (Brasil, 2014).

Do período de aleitamento materno até a alimentação habitual, o processo de aquisição, preparo e consumo de alimentos, assim como os condicionantes que os determinam, definem as práticas alimentares (Rotenberg, Vargas, 2004).

Essas práticas podem retratar características intrínsecas ou extrínsecas inerentes ao indivíduo, sendo assim, o comportamento social, práticas de consumo, idade, convívio familiar, valores, sentimentos, cultura e o cenário em que o indivíduo está inserido, às dimensionam (Poulain, Proença, 2003).

A mudança nas práticas alimentares, refletida no aumento da ingestão de alimentos prontos para o consumo, é explicada, em parte, pela falta de tempo para o preparo de refeições, levando a consequências como as manifestações de doenças crônicas não transmissíveis (Jamori e colaboradores, 2018; Engler-Stringer, 2010).

O Guia alimentar para a população brasileira recomenda que a alimentação saudável deve ser baseada em alimentos in natura, com a valorização do ato de cozinhar de toda a família, em particular os mais jovens (Brasil, 2014).

Cozinhar é uma prática cotidiana que transcende as necessidades fisiológicas, promove a comensalidade, interação e cuidado entre seus praticantes, agrega valor e reforça a relação saúde e prazer (Diez-Garcia e Castro, 2011).

Esta prática contribui para o aprimoramento das habilidades culinárias, caracterizadas por um conjunto de tarefas como selecionar, organizar, lavar, descascar, picar, combinar, cozinhar e entender as modificações físico-química dos alimentos para a produção de uma refeição que agrade ao paladar (Asher e colaboradores, 2022; Brasil, 2014), o que promove a confiança em seus praticantes e estimula a preparação de

refeições saudáveis (Jerica e colaboradores, 2016).

As habilidades culinárias podem se configurar como um fator de proteção para a saúde, uma vez que preparar o próprio alimento dá ao executor autonomia para optar por uma alimentação equilibrada, prazerosa e democrática (Raber e colaboradores, 2016; Brasil, 2014).

Outrossim, o trabalho de Matias e colaboradores (2021) apontaram que o aprendizado de habilidades culinárias tem o intuito de transformar o alimento in natura em uma preparação palatável que pode reduzir a insegurança alimentar e trazer bem-estar aos indivíduos.

O uso de técnicas culinárias básicas habilita o indivíduo a confiança na aquisição de frutas, legumes e verduras, já que ele é capaz de prepará-los para o consumo (Reicks e colaboradores, 2014).

O domínio dessas habilidades possibilita preparar refeições saudáveis, rápidas e de baixo custo e podendo determinar as práticas alimentares (Garcia, 2016).

Diante dos diversos fatores que influenciam o consumo alimentar, busca-se saber se as habilidades culinárias influenciam no consumo de alimentos mais saudáveis atuando na promoção da saúde da população.

Assim, o objetivo deste estudo é conhecer o nível de habilidade culinária dos indivíduos e comparar as práticas alimentares observadas em cada um dos níveis.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é do tipo transversal, de natureza quantitativa e de caráter analítico. A coleta de dados foi realizada em uma unidade de educação de ensino fundamental e médio para jovens e adultos fora da idade escolar.

A amostra foi composta por indivíduos, com idade entre 20 e 59 anos, que faziam parte da comunidade escolar. Para caracterização da amostra, além de dados de identificação, também se avaliou características socioeconômicas.

Aplicou-se o Questionário Brasileiro de Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável, traduzido por Jamori e colaboradores (2018).

Este foi dividido em oito escalas de habilidades culinárias que avaliaram a disponibilidade domiciliar de frutas, legumes e verduras, atitudes culinárias, comportamentos

culinários, autoeficácia no consumo de alimentos, utilização e conhecimentos de técnicas culinárias.

Os indivíduos foram classificados em três níveis de habilidades, de acordo com a pontuação das respostas: pontuação inferior a 184,2 foram classificados com baixa habilidade culinária; pontuação entre 184,2 e 209,5 foram classificados com média habilidade culinária; pontuação superior a 209,5 foram classificados com alta habilidade culinária (Jamori e colaboradores, 2018).

Para avaliar as práticas alimentares dos entrevistados, o questionário contou com perguntas quanto a frequência na realização das refeições, preocupação com o preparo de refeições e o responsável pelas mesmas, e a disponibilidade de alimentos além do consumo alimentar.

O consumo alimentar foi identificado por meio do questionário de frequência de consumo e categorizado em 3 grupos (1 vez por mês, de 1 a 4 vezes por semana, e de 5 a 7 vezes na semana) para análise. Os alimentos in natura, ingredientes, processados e ultraprocessados inseridos foram os citados no Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).

Os dados foram apresentados em média e desvio padrão para variáveis numéricas simétricas, e em mediana e intervalo interquartil para variáveis numéricas assimétricas. As variáveis categóricas foram descritas pela prevalência dos dados (frequência absoluta e relativa).

Para realizar a comparação entre os três níveis de habilidades culinárias foram utilizados testes de Qui-Quadrado, nos casos em que as variáveis eram qualitativas.

Para a categoria de frequência alimentar foi utilizado o teste de Fisher, pois muitas categorias apresentaram frequência esperada inferior a 5. Para as variáveis de natureza quantitativa, foi utilizado o teste da ANOVA quando as hipóteses de normalidade dos dados e homocedasticidade das variâncias eram satisfeitas, ou o teste de Kruskal-Wallis, se alguma dessas suposições fosse falsa.

Nos casos em que o teste ANOVA apresentou significância estatística, utilizou-se o teste pos-hoc de Tukey para identificar a diferença entre grupos de habilidade culinária. Já no teste de Kruskal-Wallis, a comparação

entre grupos foi realizada por meio do Teste pos-hoc de DuncaNum.

Todas as análises foram realizadas no software R versão 4.0.4 e para nível de significância adotou-se um valor de p inferior a 0,05.

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa nº 85418118.8.0000.5243.

## RESULTADOS

A amostra foi composta por 102 pessoas, sendo 63,7% mulheres, com média de idade de 35,9 (DP= 15,3) anos. Cinquenta e um por cento dos participantes se declararam solteiros, com renda média de R \$3.440,00 (DP=3.138,6), na qual variou de R\$ 200,00 a R\$ 20.000,00. Noventa e oito por cento dos entrevistados possuem em sua residência água encanada e 96,1% moram em ruas asfaltadas.

Na análise descritiva das práticas alimentares, a maior parte dos participantes relatou realizar entre uma e três refeições por dia, sendo que em sua maioria as mulheres são as responsáveis por preparar as refeições no domicílio, podendo ser, esposas, filhas, avós entre outras.

Além disso, as mulheres (mãe/avó) também foram as responsáveis por despertar os conhecimentos culinários dos entrevistados, seguido por World Wide Web, e outros familiares.

Os participantes do sexo masculino têm costume de cozinhar, porém sua frequência se reduz aos finais de semana e a maioria não leva refeição para o trabalho. Todos os participantes relataram ter em sua casa colheres, geladeira e panelas.

Além desses equipamentos e utensílios relatados, os mais citados foram as conchas (99,0%), o fogão (99,0%) e a panela de pressão (98,0%). Já os equipamentos e utensílios menos citados foram a centrífuga (31,4%), o mixer (26,5%) e o processador.

Mais detalhes referentes à análise descritiva das práticas alimentares encontram-se na Tabela 1.

O tempo médio disponível para cozinhar diariamente foi de 60 (40–120) minutos e quanto às habilidades culinárias, 25%, 50% e 25% dos participantes foram classificados como de baixo, médio e alto nível de habilidades, respectivamente.

**Tabela 1 - Análise descritiva referentes às práticas culinárias.**

Práticas alimentares	Amostra	
	n	%
Número de refeições que realiza por dia		
1 a 3 refeições	52	51,0
4 a 5 refeições	46	45,1
6 ou mais refeições	4	3,9
Responsável por preparar as refeições no domicílio		
Mulheres	70	68,6
Homens	18	17,6
Homens e mulheres	13	12,7
Não cozinha em casa	1	1,0
Tem costume de cozinhar		
Sim	83	81,4
Não	19	18,6
Tem costume de cozinhar nos finais de semana		
Sim	66	64,7
Não	36	35,6
Come		
Muito pouco	5	4,9
Pouco	18	17,6
Normal	52	51,0
Muito	21	20,3
Em excesso	6	5,9
Com quem aprendeu a cozinhar		
Mãe/avó	70	68,6
Aula/curso/escola	5	4,9
Internet	27	26,5
Pai/outros familiares	21	20,6
Livros de receita	12	11,8

Amigos	8	7,8
Programas de TV	9	8,8
Sozinho	30	29,4
Outros (madrasta, sogra, namorada, trabalho)	5	4,9
Não aprendeu	3	2,9

**Legenda:** n = frequência de respondentes; % = percentual; n total = 102.

A análise comparativa apresentada na Tabela 2, com índice de confiança de 95% e resultado significativo, identificou que os participantes com maior nível de habilidade culinária adquiriram conhecimento culinário por meio de aulas e/ou cursos e com seus pais e outros familiares.

Esses indivíduos apresentaram maior chance de cozinhar no fim de semana e

possuíam em seu domicílio escumadeira, espátula, fouet ou batedor de ovos, medidores, mixer, peneira e processador.

Como todos os participantes possuíam geladeira, colheres e panelas, esses itens foram excluídos da análise comparativa, uma vez que não diferenciam quaisquer grupos.

**Tabela 2** - Análise comparativa das práticas alimentares, formas de aprendizado, equipamentos e utensílios segundo o nível de habilidade culinária.

Variável	Estatística do teste	Valor-p
<b>Práticas Alimentares</b>		
Número de refeições por dia	1,65	0,7992
Sexo de quem prepara refeições em casa	3,43	0,7527
Levar refeição de casa para o trabalho	14,19	0,435
Costume de cozinhar	3,42	0,1813
Costume de cozinhar em finais de semana	14,41	0,0007*
Autoavaliação sobre quanto come	8,67	0,3710
<b>Formas de Aprendizado</b>		
Mãe/avó	1,95	0,3777
Aula/course	8,37	0,0152*
Internet	4,58	0,1013
Pai/outro familiar	10,56	0,0051*
Livro	0,01	0,9974
Amigo	1,07	0,5864
Programa	0,17	0,9191
Sozinho	0,69	0,7093
Não sei cozinhar	2,99	0,2232
Outros ensinaram a cozinhar	0,58	0,7469
<b>Equipamentos e Utensílios</b>		
Assadeira	3,26	0,1959
Batedeira	1,65	0,4374
Centrífuga	1,12	0,5717

---

Afiador de facas	0,97	0,6169
Colher de pau altileno	0,25	0,8809
Concha	2,95	0,2285
Descascador de legumes	7,05	0,0295*
Escorredor de massa	4,80	0,0908
Escumadeira	10,37	0,0346*
Espátulas	6,09	0,0475*
Espremedor de batatas	0,03	0,9852
Faca chef	1,29	0,5252
Faca legume e frutas	2,28	0,3192
Fatiador legumes e verduras	4,57	0,1017
Forno elétrico ou gás	1,06	0,5889
Fogão	1,05	0,5915
Freezer	1,63	0,4416
Fouet ou batedor de ovos	6,17	0,0458*
Grelha	5,19	0,0747
Grill	2,92	0,2317
Tigelas	3,21	0,2004
Liquidificador	2,43	0,2964
Medidores	7,31	0,0259*
Microondas	3,73	0,1549
Mixer	6,95	0,0309*
Frigideiras	4,93	0,0851
Panela de pressão	2,12	0,3462
Panela a vapor	4,31	0,1158
Peneiras	12,99	0,0015*
Panelas antiaderentes	3,01	0,2221
Pincel	5,27	0,0716
Processador	6,27	0,0435*
Ralador	5,53	0,0629
Rolo para abrir massa	0,84	0,6563
Tábuas de corte	0,50	0,7791

---

Na análise comparativa, os dados apontam que quanto maior o grau de habilidade culinária, maior é a frequência no consumo de frutas, leguminosas, queijos, bolos e margarina. Já em relação ao consumo de sorvete os

participantes com média habilidade culinária apresentaram maior consumo, quando comparados aos de baixa e alta habilidade culinária (Tabela 3).

**Tabela 3** - Análise comparativa da frequência alimentar segundo o nível de habilidades culinárias.

Variável	Estatística do teste	Valor-p
Carne de boi	3,27	0,5140
Carne de aves	3,82	0,4315
Carne de porco	3,24	0,5183
Peixe	3,10	0,5416
Ovos	4,85	0,3032
Leite, coalhada ou iogurte	3,20	0,5250
Feijão	0,31	0,9893
Outras leguminosas	22,20	0,0004*
Hortaliças	5,15	0,2722
Frutas	10,23	0,0175*
Suco natural	9,01	0,0607
Oleaginosas	4,48	0,3446
Café ou chá	3,28	0,5116
Vegetais em conserva	6,20	0,1845
Extrato de tomate	4,87	0,3006
Frutas em calda	2,02	0,3647
Carne seca ou toucinho	1,63	0,8035
Sardinha ou atum enlatado	2,03	0,7296
Queijos	10,51	0,0229*
Pães	4,71	0,3181
Biscoito	4,55	0,3367
Sorvete	10,73	0,0319*
Balas e outros doces	1,54	0,8189
Bolos	17,33	0,0029*
Barras de cereal	4,03	0,4017
Sopas, macarrão ou temperos "instantâneos"	3,62	0,4592
Salgadinhos de pacote	4,25	0,3729
Pizza ou outras massas	3,79	0,4346
Linguiça, hambúrguer ou salsicha	0,98	0,9135
Nuggets	1,35	0,8534
Suco industrializado	8,12	0,0872
Refrigerantes	7,13	0,1292
Manteiga ou margarina	9,99	0,0464*

## DISCUSSÃO

No modo de vida contemporâneo, observam-se mudanças na alimentação e na desvalorização da culinária doméstica, termo

denominado de “transição culinária” (Engler-Stringer, 2010).

Contudo, de acordo com o Guia alimentar para População Brasileira (Brasil, 2014), as habilidades culinárias contribuem

para a redução do consumo de alimentos ultraprocessados, além de promover autonomia e bem-estar.

Estudos apontam que a habilidade culinária pode ser um fator protetor contra a insegurança alimentar, pois promove práticas alimentares saudáveis estimulando o uso de alimentos in natura (Hartmann e colaboradores, 2013; Jomori e colaboradores, 2018).

O tempo dedicado para cozinhar, no presente estudo, foi semelhante ao estudo de Smith e colaboradores (2013) que observaram, na população norte-americana, um declínio de tempo de 113 para 66 minutos/dia para as mulheres, já para os homens houve aumento de 37 para 45 minutos/dia.

Apesar do aumento verificado entre os homens, o tempo continua inferior quando comparado ao dedicado pelas mulheres. A redução do tempo dedicado para cozinhar é consequência de mudanças no padrão alimentar, diminuição no preparo de refeições em casa e em família e aumento do consumo de alimentos semi prontos, prontos ou refeições do tipo fast-food (Jabs e Devine, 2006).

Desta forma, o Guia Alimentar traz esse contraponto, sendo necessário investimento junto à população para o desenvolvimento e aprimoramento das práticas alimentares.

Recentemente, a Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018 evidenciou um aumento no consumo de "alimentos preparados e misturas industriais" comparados aos anos anteriores. Por outro lado, houve um declínio na aquisição de cereais e leguminosas e hortaliças, principalmente na população urbana e em diferentes níveis de renda familiar (Brasil, 2020) que pode estar associado à falta de habilidades culinárias.

Para Hartmann e colaboradores (2013), as habilidades culinárias estão associadas com o consumo de vegetais e frutas, o que corrobora com os achados do presente estudo.

Dessa forma, estratégias de educação alimentar e nutricional direcionadas na confiança das habilidades culinárias e alimentares podem potencialmente melhorar a qualidade e variedade da dieta (Lavelle e colaboradores, 2019).

Achados da literatura corroboram com o presente estudo destacando que os indivíduos aprendem mais sobre culinária com as mães, cursos de culinária e autoestudo usando diferentes mídias. Enfatizam a

importância da família na transmissão do conhecimento culinário, como também, apoiam que as habilidades culinárias sejam ensinadas nas escolas (Wolfson e Colaboradores, 2017; Hagmann e Colaboradores, 2020).

No entanto, observa-se que o enfraquecimento da transmissão das habilidades culinárias entre as gerações favorece o consumo de alimentos ultraprocessados e redução dos alimentos in natura (Brasil, 2014).

Neste ponto, as mulheres ainda desempenham o papel primordial na transmissão do conhecimento culinário, visto que, o trabalho doméstico e, em especial, as práticas realizadas na cozinha ainda são atribuídas a elas.

Esse fato, ficou evidente no presente estudo, no qual os responsáveis por prepararem as refeições no domicílio dos entrevistados eram em sua maioria, mulheres, sejam elas, mães, avós ou cônjuge.

A sociedade precisa discutir com mais profundidade a questão do trabalho doméstico, pois vê-se a manutenção das desigualdades de gênero (Fernandez, 2019) que se estendem ao mercado de trabalho, com repercussões na carreira profissional, rentabilidade e qualidade de vida da mulher (Julião e colaboradores, 2021).

Há estudos que abordam a relação à obesidade e a inserção da mulher no mercado de trabalho (Branco e colaboradores, 2021) conseqüentemente a redução do tempo do "cuidado à alimentação dos filhos", no entanto é preciso debater também o outro lado que é a ausência do homem no trabalho doméstico não remunerado.

Essa concepção de maternidade difundida social e culturalmente máscara e perpetua representações sociais como "trabalho de mulher", "competência de mulher" e "lugar de mulher", além das jornadas múltiplas de grande parte das mulheres, com o "trabalho remunerado e não remunerado, haja vista que além da naturalização que impõe às mulheres o trabalho doméstico, há a naturalização de que os homens não são responsáveis por ele" (Julião e colaboradores, 2021).

Veiga (2019) observou que elas possuem uma carga horária de trabalho 60% maior do que os homens, para ter a mesma remuneração.

Dessarte, temos que a culinária doméstica, ainda não é uma prática

compartilhada igualmente entre homens e mulheres, às últimas cabe ainda o papel rotineiro e ao homem, o papel de sofisticação e de reconhecimento de forte valor social agregado (Lang e Caraher, 2001; Pena e Saraiva, 2019) exemplificando com o que Veiga (2019) considerar como sendo subalternidade das mulheres em termos de prestígio e de poder social.

A culinária, por ser uma prática predominantemente feminina como visto, torna as mulheres mais habilidosas e confiantes na utilização das técnicas culinárias comparadas aos homens. Assim como, uma participação mais ativa em atividades domésticas, especialmente nas atividades culinárias, desde a infância e adolescência (Caraher e colaboradores, 1999; Van Der Horst e colaboradores, 2010; Lavelle e colaboradores, 2019; Wolfson e colaboradores 2020).

Em contrapartida, Smith e colaboradores (2013) observaram que as mulheres veem a culinária doméstica como uma ação diária obrigatória e frustrante, talvez porque a cozinha é considerada como uma zona de rejeição feminina segundo Floyd (2004).

Outro dado deste estudo que corrobora com esses achados é que os homens cozinham, em sua maioria, durante os finais de semana e principalmente “churrasco”, considerado um momento de lazer e não obrigação.

Contudo, Hagmann e colaboradores (2020), destacaram que o envolvimento em atividades culinárias a partir da infância ou adolescência, sem distinção de gênero, proporciona o desenvolvimento de habilidades culinárias na vida adulta, e isso contribui para uma alimentação saudável.

Dado que, no preparo culinário são priorizados os alimentos in natura ou minimamente processados (Jamori e colaboradores, 2018).

Propõe-se que aulas de culinária devem ser vinculadas no currículo escolar, sendo apoiado por políticas públicas de educação alimentar e nutricional na promoção da alimentação adequada e saudável e no desenvolvimento das habilidades culinárias. Além disso, a aquisição de habilidades culinárias, não promove apenas a promoção da saúde do indivíduo, mas também, seu desenvolvimento social e emocional (Matias e colaboradores 2021).

Um ponto importante, é a capacitação e atualização de nutricionista sobre esse tema. Pois, apesar de todas as faculdades de nutrição terem em seu currículo a disciplina de técnica dietética, esse é um campo vasto e em constante renovação visto o aumento do número de visualizações e de programas de televisão abertas e fechadas, perfis em redes sociais, canais de internet que tratam desse assunto (Ramiro e colaboradores, 2020).

McWhorter e colaboradores (2022) verificou em seu programa de treinamento para nutricionistas, que essa capacitação permitiu que elas pudessem realizar ações de educação alimentar e nutricional de forma mais assertiva, envolvente e inclusiva.

## CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que a maior parte dos participantes possuíam média habilidade culinária.

Ainda se verificou que indivíduos com alta habilidade culinária estão mais suscetíveis a adquirir ou optar por práticas alimentares saudáveis.

Portanto, faz-se necessário estratégias de EAN por meio de intervenções e a inclusão da culinária, como prática emancipatória, no currículo escolar; estratégias propostas pelo PNAE.

Os hábitos alimentares são influenciados pelo ambiente educacional.

Ainda, há a necessidade ampliação de práticas educativas acerca da temática ao incentivo à culinária caseira, sendo uma importante ferramenta que contribui para a garantia da alimentação adequada e saudável, a valorização da cultura e o empoderamento dos indivíduos sobre o consumo alimentar saudável.

## REFERÊNCIAS

- 1-Asher, R. C.; e colaboradores. Development of the Cook-EdTM Matrix to Guide Food and Cooking Skill Selection in Culinary Education Programs That Target Diet Quality and Health. *Nutrients*. Vol. 14. Num. 9. 2022. p.1778.
- 2-Branco, R. V. C.; e colaboradores. The impacts of female insertion in the labor market on the nutritional profile and the eating habits of adolescent students. *Research, Society and Development*. Vol. 10. Num. 7. 2021.

- 3-Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar Para a População Brasileira. 2ª edição. p 156. Brasília. 2014.
- 4-Brasil. Pesquisa de Orçamentos Familiares-POF 2017-2018: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. IBGE. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro. 2020. 61p.
- 5-Carahaer, M. D.; Lang, T.; Roy, C-H. O estado da culinária na Inglaterra: a relação das habilidades culinárias com a escolha dos alimentos. *British Food Journal*. Vol. 101. Num. 8. 1990. p. 590-609.
- 6-Diez-Garcia, R. W.; Castro, I. R. R. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição. *Revista Ciência Saúde Coletiva*. Vol. 16. Num. 1. 2011.
- 7-Engler-Stringer, R. The Domestic Foodscapes of Young Low-Income Women in Montreal: Cooking Practices in the Context of an Increasingly Processed Food Supply. *Health Education & Behavior*. Vol. 37. Num. 2. 2010. p. 211-226.
- 8-Fernandez, B.P.M. Teto de vidro, piso pegajoso e desigualdade de gênero no mercado de trabalho brasileiro à luz da economia feminista: por que as iniquidades persistem?. *Cadernos de Campo: Revista de Ciências Sociais*. Num. 26. 2019. p. 79-104.
- 9-Floyd, J. Coming out the kitchen: texts, contexts and debates. *Cultural Geographies*. Vol. 10. 2004. p. 61-73.
- 10-Garcia, A.; Reardon, R.; McDonald, M.; Vargas-Garcia, E. Community interventions to improve cooking skills and their effects on confidence and eating behavior. *Current nutrition reports*. Vol. 5. Num. 4. 2016. p. 315-322.
- 11-Hagmann, D.; Siegrist, M.; Hartmann, C. Acquisition of Cooking Skills and Associations With Healthy Eating in Swiss Adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Vol. 52. Num. 5. 2020. p. 483-491.
- 12-Hartmann, C.; Dohle, S.; Siegrist, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*. Vol. 65. 2013. p. 125-131.
- 13-Jabs, J.; Devine, C.M. Time scarcity and food choices. *An overview. Appetite*. Vol. 47. Num. 2. 2006. p.196-204.
- 14-Jerica, B.; e colaboradores. Preparação de alimentos para a família e seus efeitos na qualidade e no padrão alimentar dos adolescentes. *Revista Saúde do Adolescente*. Vol. 59. Num. 5. 2016. p. 530-36.
- 15-Jomori, M. M.; e colaboradores. O conceito de habilidades culinárias: uma revisão com contribuições para o debate científico. *Revista de Nutrição*. Vol. 31. Num. 1. 2018. p.119-135.
- 16-Julião, H. Vol.; Dib, A. M.; De Oliveira, L. T. Desigualdade de gênero no mercado de trabalho e as formas de enfrentamento alicerçadas na OIT. *Brazilian Journal of Development*. Vol. 7. Num. 3. 2021. p. 24482–24499.
- 17-Lang, T.; Carahaer, M. Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. *Journal of the Home Economics Institute of Australia*. Vol. 8. Num. 2. 2001. p. 2-14.
- 18-Lavelle, F.; e colaboradores. Diet quality is more strongly related to food skills rather than cooking skills confidence: Results from a national cross-sectional survey. *Nutrition & Dietetics*. Vol. 77. Num. 1. 2019. p. 112-120.
- 19-Matias, S.L.; Rodriguez-Jordan, J.; McCoin, M. Integrated Nutrition and Culinary Education in Response to Food Insecurity in a Public University. *Nutrients*. Vol. 13. Num. 7. 2021. p.2304.
- 20-McWhorter J.W.; e colaboradores. Training of Registered Dietitian Nutritionists to Improve Culinary Skills and Food Literacy. *J Nutr Educ Behav*. Vol. 54. Num. 8. 2022 p.784-793.
- 21-Pena, F.G.; Saraiva, L.A. Ressignificação, consumos e silêncios da cozinha doméstica. *Organizações & Sociedade*. Vol. 26. Num. 90. 2019. p. 558-578.
- 22-Poulain, J.P.; Proença, R.P.C. Reflexões metodológicas para o estudo das práticas alimentares. *Revista Nutrição*. Vol. 16. Num. 4. 2003. p.365-386.

23-Raber, M.; e colaboradores. Uma estrutura conceitual baseada em evidências da culinária saudável. *Preventive Medicine*. Vol. 4. 2016. p. 23-28.

24-Ramiro, D. O.; Moreira, L. S.; Cássia Ribeiro, R. O espetáculo da culinária: análise de informações veiculadas em diferentes mídias e seus possíveis impactos no preparo e consumo de alimentos. *Revista Brasileira de Gastronomia*. 2020.

25-Reicks, M.; Trofholz, A.; Stang, J.; Laska, M. Impact of Cooking and Home Food Preparation Interventions Among Adults: Outcomes and Implications for Future Programs. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Vol. 46. Num. 4. 2014. p. 259-276.

26-Rotenberg, S.; Vargas, S. Práticas alimentares e o cuidado com a saúde: da alimentação da criança à alimentação da família. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*. Vol. 4. Num. 1. 2004. p. 81-94.

27-Smith, L. P.; e colaboradores. Trends in US home food preparation and consumption: analysis of national nutrition surveys and time use studies from 1965-1966 to 2007-2008. *Nutrition Journal*. Vol. 12. Num. 45. 2013. p 1-10.

28-Van Der Horst, K.; Brunner, T. Siegrist, M. Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. *Public health nutrition*. Vol. 14. Num. 2. 2010. p. 239-245.

29-Veiga, R. M. Desigualdades de gênero no trabalho doméstico não remunerado no Brasil: um estudo sobre o uso do tempo. *Dissertação de mestrado*. Universidade de Brasília. 2019.

30-Wolfson, J.A.; e colaboradores. Perspectives on learning to cook and public support for cooking education policies in the United States: A mixed methods study. *Appetite*. Vol. 108. Num. 1. 2017. p. 226-237.

5 - Doutora em Ciência dos Alimentos pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil; Professora associada da Universidade Federal Fluminense, Brasil.

6 - Doutora em Política Social da Universidade Federal Fluminense, na linha de Avaliação de Políticas Sociais, Brasil; Professora associada do departamento de nutrição social da Faculdade de Nutrição da UFF, Brasil.

7 - Doutora em Ciências pela Escola Nacional de Saúde Pública-Fiocruz, Rio de Janeiro, Brasil; Professora adjunta da Universidade Federal Fluminense e do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Nutrição da Faculdade de Nutrição Emília de Jesus Ferreiro da Universidade Federal Fluminense, Brasil.

8 - Doutora em Nutrição pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil; Professora associada da Universidade Federal Fluminense e colaboradora do Programa de Pós-graduação em Ciências da Nutrição da Universidade Federal Fluminense, Brasil.

E-mail dos autores:

rafaela\_costa@id.uff.br

thayanearaujocorrea@gmail.com

spereira@id.uff.br

daniele\_ferreira@id.uff.br

danielebastos@id.uff.br

diaspc2@gmail.com

patihenriques@gmail.com

roseanesampaio@id.uff.br

Recebido para publicação em 27/02/2023

Aceito em 18/03/2023