



## APRENDER & COZINHAR: UTILIZANDO O “MASTER CHEF®” NO ENSINO DE CIÊNCIAS PARA O ESTUDO DOS NUTRIENTES

Thaís Sanches Santos <sup>1</sup>

### RESUMO

A escola tem papel fundamental no ensino dos nutrientes e na promoção da ressignificação dos alunos em relação a importância da escolha do seu alimento. O projeto MasterChef® tem como objetivo promover o conhecimento da importância nutricional para uma alimentação saudável e a promoção da emancipação dos alunos para o preparo de suas refeições. Esta atividade foi aplicada com alunos do 8º ano de um colégio particular no município de Maringá/PR. O projeto consistiu em 4 fases, sendo que a cada fase os alunos deveriam elaborar uma receita e apresentá-las para 3 jurados. Os jurados avaliaram as receitas seguindo diferentes critérios, sendo o principal, a apresentação do aluno relatando seu conhecimento sobre a atuação dos nutrientes utilizados em suas receitas. A vivência deste projeto possibilitou a construção de um conhecimento prático sobre nutrição. Por fim, estimulamos a continuação dessa ação como uma alternativa prática de ensino para a educação básica.

**Palavras-chave:** nutrição, alimentação saudável, competição culinária, ensino fundamental;

### INTRODUÇÃO

O ser humano passa por constantes mudanças ao longo da sua vida, inclusive em sua alimentação. Atualmente, sofremos influência das grandes massas de comunicação por alimentos carentes em nutrientes, mas ricos em *merchandising*, que mudou substancialmente os hábitos de vida nas últimas décadas (MATTOS et al., 2010). Ou seja, são esses produtos com altíssimas calorias que estão agradando o paladar dos jovens e adolescentes.

Dessa forma, a escola tem papel fundamental na promoção da ressignificação dos alunos em relação a importância da escolha do seu alimento, visto que o ambiente escolar é um espaço de promoção da saúde, pelo papel destacado na formação cidadã, estimulando a autonomia, o controle de saúde e qualidade de vida (BRASIL, 2006).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) entende-se por alimentação saudável:

Direito humano a um padrão alimentar adequado às necessidades biológicas e sociais dos indivíduos, respeitando os princípios da variedade, da moderação e do equilíbrio, dando-se ênfase aos alimentos regionais e o respeito ao seu significado socioeconômico e cultural. [...] (WHO, 2004)

---

<sup>1</sup> Professora na Educação Básica. Mestre em Biologia Comparada pela Universidade Estadual de Maringá - PR, [thaisanches27@hotmail.com](mailto:thaisanches27@hotmail.com);



A OMS e o Imperial College de Londres relataram em seus estudos que, o percentual de crianças e adolescentes obesos aumentou oito vezes em quatro décadas. Os dados coletados pela OMS foram de 31,5 milhões de pessoas na faixa etária de 5 a 19 anos em 200 países, no qual avaliaram ano após ano, desde 1975, a evolução do ganho de peso (NCD-RisC, 2017).

A escola é o local no qual as crianças e adolescentes passam a maior parte do seu tempo, isso indica que os alunos realizam de uma e/ou até duas refeições nesse ambiente. Dessa forma, trabalhar com a promoção dessa temática na educação básica é essencial para a prevenção de doenças (BRASIL, 1999).

E é na fase da adolescência, período da vida em que ocorre várias mudanças físicas e psicológicas, que os alunos são geralmente influenciados pelas mídias e acabam desenvolvendo distúrbios como compulsão alimentar por comidas sem nenhum ingrediente nutricional, como *fast foods*, o que pode desencadear doenças, como a obesidade (COPPETI, 2018).

A prática ou comportamento alimentar não se refere apenas ao ato de comer, estende-se por todas as formas de convívio com o alimento, que começa na escolha do alimento que o indivíduo irá consumir até o seu modo de preparo e os utensílios que serão utilizados para consumi-lo, assim como os horários das refeições (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008).

Segundo Kafuri (1985), há uma grande ligação entre o grau de nutrição, a integridade do sistema nervoso, o equilíbrio psicológico e a capacidade de aprendizado. Portanto, a educação alimentar em crianças e jovens age de modo preventivo, uma vez que os conscientiza em relação a hábitos mais saudáveis, evitando assim uma nutrição de baixa qualidade.

Desde 2014 com a chegada de *reality-shows* culinários, o interesse pela gastronomia veem aumentando no Brasil, principalmente após a entrada da franquia MasterChef®, transmitida pela TV aberta brasileira Rede Bandeirantes. Essa competição gastronômica baseia-se na seleção de 16 participantes que ao longo de semanas vão sendo expostos por diferentes desafios culinários, até chegar nos dois últimos finalistas.

Com o interesse de diferentes públicos nesse programa televisivo, inclusive comentários dos alunos durante os intervalos sobre o programa, surge a ideia de simular o mesmo formato em um projeto prático, com o intuito de estimular a compreensão da importância de uma dieta nutricional balanceada.

## **METODOLOGIA**

Inicialmente foi anunciado para as três turmas dos 8º anos que estaria acontecendo a primeira edição do concurso MasterChef® no colégio e que a seleção dos alunos participantes



aconteceria por meio do preenchimento de formulário online elaborado no Google forms e o envio de um vídeo de no máximo 2 minutos contando a relação do aluno com a cozinha e porque ele deveria ser selecionado para o projeto. O critério adotado na escola dos alunos foi a sua relação com a cozinha e sua disponibilidade de horários, visto que todas as etapas do projeto aconteceriam em contra turno e que não valeria nenhuma nota-extra na disciplina de Ciências.

A revelação dos 11 selecionados para o projeto aconteceu no intervalo das aulas, no qual todos os alunos da escola puderam presenciar a entrega dos aventais aos participantes, momento este que marcou o início do projeto, causando muita expectativa e euforia na escola toda. Posteriormente foi realizada uma reunião para explicar todos os passos de como iria acontecer a dinâmica das próximas etapas.

O projeto consistiu em 4 fases eliminatórias, sendo que em cada uma delas os alunos deveriam elaborar uma receita, pré-estabelecidas pela professora, e apresentá-las para 3 jurados (representados por um chef de cozinha, uma nutricionista e o vice-diretor do colégio).

Devido à ausência de estrutura física de cozinha na escola, optou-se por nas duas primeiras fases os alunos desenvolvessem receitas que não necessitaria o uso do fogão. Como nas duas últimas fases, o número de alunos seria reduzido, o uso desse utensílio e o seu monitoramento ficaria mais fácil pelos adultos ali presentes.

A estrutura do projeto foi montada na quadra poliesportiva do colégio a qual foram dispostas 11 mesas com toalhas pretas, identificado com o nome dos participantes (**Figura 1**). A recomendação foi de que os alunos chegassem meia hora antes e arrumassem a sua bancada com os ingredientes e utensílios. Nas três primeiras fases, os alunos deveriam trazer os ingredientes que fossem utilizar, exceto na fase final, a qual o colégio disponibilizou o valor de R\$100,00 para cada finalista utilizar na compra dos ingredientes em um supermercado, na presença da supervisão da professora.

Um dos intuits desse projeto era tentar reproduzir o mais similar possível ao reality-show MasterChef transmitido pela Rede Bandeirantes, portanto uma das alunas manifestou o interesse em ser a apresentadora do programa, interpretando o papel da jornalista e apresentadora Ana Paula Padrão. Um dos objetos mais representativos do programa é o relógio central, na qual os participantes precisam ficar muito atentos nos minutos restantes para que o seu prato seja entregue no tempo estimado, logo foi feito uma réplica desse objeto para proporcionar esse ambiente imersivo que o projeto propunha.



Figura 1: Estrutura onde os participantes cozinhavam suas receitas.

**1ª fase** – Quem disse que salada de frutas era fácil de fazer? Os 11 competidores foram desafiados a criarem uma salada de frutas, com o toque gourmet. Para essa fase, os participantes tiveram que selecionar 6 opções de frutas e um tempo de 30 minutos para realizar a melhor salada de fruta de suas vidas, e isso proporcionaria sua vaga para a próxima fase. Os alunos em suas apresentações tiveram que apresentar aos jurados além dos seus pratos, 3 benefícios nutritivos das frutas utilizadas em suas receitas. **Critérios de avaliação da prova:** originalidade, sabor e conteúdo didático.



Figura 2: Sala de fruta gourmet – 1ª FASE

**2ª fase** – Na segunda fase os participantes tiveram que elaborar saladas inspiradas em canções, que foram sorteadas entre os 8 competidores, quatro dias antes da prova. Os alunos realizaram o *mise en place* (termo em francês que significa “colocar em ordem” os materiais que serão



utilizados na receita) em casa e a montagem aconteceu no colégio. Os alunos tiveram 30 minutos para a montagem do prato e posteriormente apresentaram a relação do prato com a música e os benefícios dos nutrientes utilizados na receita. **Critérios de avaliação da prova:** empratamento, originalidade, conteúdo didático e sabor.



Figura 3: Saladas inspiradas em canções – 2ª FASE

**3ª fase** – Os 4 semifinalistas tiveram que escolher **receitas de doces** e fazer **substituições e adaptações** necessárias dos ingredientes para transformar em uma receita saudável e nutritiva levando em conta uma dieta balanceada. Os alunos receberam o desafio 48 horas antes da prova, para terem o tempo de realizar suas pesquisas e elaborar sua receita. No dia da prova, os alunos realizaram essa receita no colégio com a duração de **30 minutos**. Além da apresentação do prato, os alunos prepararam uma apresentação explicando sobre os benefícios dos principais ingredientes utilizados na receita para o corpo. **Critérios de avaliação da prova:** conteúdo didático, originalidade, sabor e apresentação.



Figura 4: Salada de fruta (gourmet) – 3ª FASE



**4ª fase – A grande final:** Os dois alunos finalistas receberam o desafio de montar em 1 hora, **um prato principal vegetariano** e uma **sobremesa** com o tema **Copa do Mundo**, seguindo as orientações de uma prato saudável. Os finalistas receberam o desafio 8 horas antes da prova para que eles preparassem as receitas. As duas finalistas chegaram 2 horas antes da final, e foram direcionadas ao supermercado para adquirirem os produtos, com a supervisão da professora de Ciências. Cada finalista teve o valor de **R\$100,00** de crédito para comprar os produtos para suas receitas. Tiveram 20 minutos para que realizassem suas respectivas compras. Posteriormente, os alunos retornaram ao colégio para cozinhar no tempo de 1 hora. **Critérios de avaliação da prova:** originalidade, empratamento, conteúdo didático e sabor.



**Figura 5: Compras das duas finalistas no supermercado – 4ª FASE**

Nas apresentações os alunos deveriam identificar em suas receitas as classes de nutrientes presentes, sendo eles: vitaminas, sais minerais, carboidratos, lipídios e proteínas. Quando houvesse a presença de vitaminas e sais minerais em suas receitas, eles deveriam especificar (no mínimo 3) os benefícios e as consequências da deficiência desses nutrientes no corpo humano. Ao lado dos jurados, sempre estava presente a professora para auxiliá-los referentes aos conceitos que os alunos abordavam.

A premiação para a campeã do projeto foi o troféu “Master Chef” e uma cesta de produtos naturais ofertados pelo colégio, que também foi entregue para a 2ª colocada. Link da cobertura jornalística que ocorreu na última etapa do projeto: <https://www.youtube.com/watch?v=Wk4BojX9lfA>.



## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir desse relato de experiência, conclui-se que o projeto conseguiu atingir seu principal objetivo de contribuir de forma lúdica com a criação e estudo de novas práticas de ensino em relação ao conhecimento acerca dos nutrientes na educação básica a partir da promoção da importância de hábitos alimentares saudáveis, estudo dos componentes nutricionais dos alimentos e o estímulo para a autonomia dos alunos a partir do preparo das suas próprias refeições.

O sucesso do projeto foi identificado a partir do comprometimento que os alunos tiveram em cada uma das etapas, no qual pode ser observado por comentários dos alunos no decorrer do projeto, pela expectativa gerada no colégio em geral, pelos feedbacks dos jurados em relação a seus pratos, e por fim, pelo comprometimento dos alunos e familiares na preparação das apresentações ao longo de todo projeto.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mudar o cenário de alimentação de crianças e jovens é uma tarefa árdua e contínua que se estende das casas dos alunos até as salas de aula, portanto, o professor, por meio da educação, deve ser capaz de ressignificar a importância da alimentação e sua relação com os nutrientes essenciais para o corpo humano através de atividades práticas e lúdicas.

## AGRADECIMENTOS

Agradecimentos ao Colégio Adventista de Maringá pelo apoio financeiro e Rede Bandeirantes de Comunicação de Maringá pelo interesse e disponibilidade em fazer a cobertura jornalística do projeto final.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Portaria Interministerial nº 1.010, de 8 de maio de 2006. Institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio nas redes públicas e privadas, em âmbito nacional. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 09 maio 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria n.º 710, de 10 de junho de 1999. Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 11 jun. 1999.



COPETTI, Aline Vieira Sá; QUIROGA, Carolina Villanova. A influência da mídia nos transtornos alimentares e na autoimagem em adolescentes. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo , v. 10, n. 2, p. 161-177, dez. 2018 .

Febre de reality shows de gastronomia transforma relação do brasileiro com comida, 2018. Disponível em: <<https://www.metrojornal.com.br/entretenimento/2018/11/28/febre-de-reality-shows-de-gastronomia-transforma-relacao-brasileiro-com-comida.html>>. Acesso em: 09 de dez 2019.

KAFURI, R. Nutrição e aprendizagem: pesquisa sobre a influência da alimentação escolar no rendimento das atividades discentes (relatório), 2. ed. Goiânia, UFG, 1985.

MATTOS, M. C. et al. Influência de propagandas de alimentos nas escolhas alimentares de crianças e adolescentes. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, p. 34-51, 2010.

NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults, 2017. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29029897>> Acesso em: 20 dez. 2019.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S.. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, Campinas , v. 21, n. 6, p. 739-748, Dec. 2008 . Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141552732008000600012&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141552732008000600012&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 14 jan. 2020.

World Health Organization (WHO). Global strategy on diet, physical activity and health, 2004 Disponível em: <[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf)>. Acesso em: 20 jan. 2020.