

OFICINAS DE GASTRONOMIA COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

II Encontro de Iniciação Acadêmica

Sarah Carvalho Maciel, Amanda Marques, Diana Carvalho, Robson Mota, Adriana Camurça Pontes Siqueira, Adriana Camurca Pontes Siqueira

As oficinas de gastronomia fazem parte das propostas do curso “Educação alimentar e nutricional para servidores ativos da UFC”, que vem sendo ministrado pelas professoras e nutricionistas Adriana Camurça e Diana Carvalho e duas bolsistas do curso de gastronomia Amanda Felicio e Sarah Carvalho, com parceria da Coordenadoria de Qualidade de Vida no Trabalho da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas (Progep) da Universidade Federal do Ceará- UFC. O curso tem como seu principal objetivo incentivar o consumo de alimentos saudáveis. A metodologia utilizada são treinamentos individuais, palestras com dinâmicas de grupo e oficinas de gastronomia com preparações saudáveis, práticas e saborosas, de forma a incentivar os participantes a mudar os hábitos alimentares atuais para hábitos mais saudáveis e a prepararem suas próprias refeições. Para o desenvolvimento das oficinas vem sendo elaborado uma cartilha com receitas previamente testadas e padronizadas em fichas técnicas, contendo os ingredientes, a forma de preparo, o rendimento e a composição nutricional, bem como, a foto das preparações desenvolvidas pelo fotografo especializado em gastronomia, professor Robson Nascimento da Mota. As receitas foram pensadas dentro dos temas das palestras como, por exemplo, alimentação funcional, alimentos fitoquímicos, probióticos e pré-bióticos, nutrição esportiva, entre outros. Todas as receitas preparadas nas oficinas serão degustadas pelos participantes. Assim, podemos concluir que a gastronomia em parceria com a nutrição são fundamentais para a promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação. Nutrição. Dieta. saudável.