



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



Feito a mão tem mais sabor e valor: a construção de um livro de receitas do Curso de extensão Alimentação, Nutrição e Terceira Idade

AUTORES: Raiane Silva da Penha (Autor), Maria Fátima Garcia de Menezes (Autor), Elda Lima Tavares (Autor), Débora Martins dos Santos (Autor)

PALAVRAS-CHAVE: idosos, envelhecimento, promoção da saúde, culinária, nutrição, alimentação, extensão.

RESUMO:

O envelhecimento populacional e a relação das condições nutricionais com a situação de saúde e envelhecimento saudável vêm fazendo dos temas alimentação e nutrição eixos centrais para a promoção da saúde. Neste sentido, o Projeto de extensão Alimentação, Nutrição e Envelhecimento, através do Curso Alimentação, Nutrição e Terceira Idade desenvolve ações educativas. O curso compreende aulas semanais com duração de uma hora e meia, fundamentadas no referencial teórico da Educação Popular em Saúde e da Promoção da Saúde. A valorização do diálogo, respeito e manutenção da autonomia do idoso, estímulo à troca de experiência/saberes, atenção às necessidades específicas da clientela e utilização de metodologia lúdica e interativa são os nortes metodológicos das atividades. Neste contexto, a culinária tem espaço privilegiado e estratégico. Assim, o presente trabalho objetiva relatar a elaboração do livro de receitas "Feito a mão tem mais sabor e valor". Foram identificadas 262 receitas usadas nas oficinas culinárias do curso entre os anos de 2004-2015. Para a estruturação do livro foram selecionadas 42 preparações melhor avaliadas pelos idosos, repetidas em diferentes anos e/ou aquelas fornecidas pelos participantes. O livro subdivide-se em capítulos compilando receitas de doces, salgados, saladas e molhos. Inclui sugestões para composição de lanches rápidos e de grandes refeições, análise nutricional das preparações e comparação entre estas preparações caseiras e similares industrializadas. O livro materializa a articulação da extensão com o ensino, confere visibilidade às ações e dá voz aos atores das atividades. Por fim, serve de estímulo para incorporação da culinária no cotidiano, eixo central e estratégico no contexto da alimentação contemporânea.

Instituição de Ensino: Universidade do Estado do Rio de Janeiro

ISBN: 978-85-93416-00-2

