Oficinas Culinárias e Boletins informativos utilizadas como Atividades de Educação Nutricional para comunidade acadêmica da Universidade Federal de Alfenas.

AUTORES: Amanda Santos Lima (Autor), Natália Cristina Alves (Autor), Rodolfo Cabral Marcelino (Autor), Camila Teresa Santos (Autor), Fernanda Laurides Ribeiro de Oliveira Lomeu (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: Boletim Informativo; Educação Nutricional; Oficina Culinária;

RESUMO:
O cenário mundial está marcado pelo aumento das doenças crônicas não transmissíveis, que constituem o problema de saúde de grande amplitude. Contribuiu para isso, as mudanças socioeconômicas, sociais e culturais, além de transformações na forma de produzir, comercializar e preparar os alimentos. Diante disso, a Educação Nutricional surge como proposta para modificar e melhorar os hábitos em longo prazo, preocupando-se sempre com a representação do comer e da comida, através do saber, das atitudes e valores da alimentação para a saúde, buscando a autonomia do sujeito no processo como um todo e na incorporação de novos hábitos alimentares, objetivando a melhora na qualidade de vida. Contribuir para mudança de hábitos alimentares dos envolvidos, por meio de oficinas culinárias e da divulgação quinzenal de boletins informativos sobre alimentação e nutrição. Foram realizadas duas oficinas, intituladas: “Produção de Leite de Soja e Patê vegetariano” e “Sucos Funcionais e Lanches Rápidos”. Em cada oficina, foi realizada uma exposição teórica do tema; em seguida, os participantes foram convidados à prática, sendo orientados quantos às técnicas adequadas de higienização e preparo de alimentos. E, ao final de cada oficina, era realizada a degustação e discussão em grupo dos benefícios e dos sabores. Foram produzidos também 10 boletins, em formato digital e impresso, com informações referentes à Pirâmide Alimentar e o Novo Guia Alimentar para a População Brasileira, abordando assuntos sobre alimentação e nutrição. Enviados via e-mail quinzenalmente a toda comunidade universitária. A procura por vagas nas oficinas foi grande e a participação dos inscritos foi efetiva. Foi possível ensinar boas práticas de manipulação de alimentos, técnicas dietéticas adequadas, além de receitas de alimentos saudáveis. As oficinas culinárias e os boletins informativos são ferramentas eficazes de educação nutricional, quando bem planejadas e executadas, proporcionando ao sujeito total autonomia.

Instituição de Ensino: Universidade Federal de Alfenas

ISBN: 978-85-93416-00-2