CONCEDS
CONGRESSO ONLINE DE NUTRIÇÃO CLÍNICA, EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE
04 a 06 de Maio de 2021
ISBN: 978-65-89908-07-4

COZINHA É COISA SÉRIA, SAÚDE E INFORMAÇÃO: UMA PROPOSTA PARA PAIS E ALUNOS NA PREPARAÇÃO DE PÃO INTEGRAL NUM COLÉGIO ESTADUAL DE FLORIANÓPOLIS

Congresso On-line de Nutrição Clínica, Educação Física e Saúde, 1ª edição, de 04/05/2021 a 06/05/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-07-4

WAGNER; Adriano Franzoni [1], FERIGATO; Marcelo Martin [2], WAGNER; Fabíola Franzoni [3]

RESUMO

Atualmente parte da população tem procurado por produtos mais saudáveis sem: aditivos químicos, excessos de açúcares e gorduras, agrotóxicos etc. Acresce que os alimentos integrais são ricos em fibras, que auxiliam no funcionamento do intestino e na prevenção de doenças. Certamente o ambiente escolar, como local multidisciplinar, é propício para estimular e ensinar, hábitos e práticas salutares. Durante a pandemia, a escola reinventou o sistema de ensino com a educação remota e a cozinha tornou-se local de destaque na preparação das refeições. Percebendo a importância de levar informação sobre saúde e alimentação, o objetivo deste projeto foi elaborar um vídeo demonstrando uma receita de pão integral a ser apresentado num colégio estadual de Florianópolis, para pais e alunos. Este trabalho é um relato de experiência desenvolvido de março a abril de 2021 entre alunos de pós-graduação e graduação em gastronomia e uma pedagoga. Para a execução do vídeo foram utilizados *smartphone*, *notebook*, insumos e cozinha doméstica, dividido em três etapas: introdução aos alimentos funcionais e integrais, execução da receita e o processo de edição. O resultado originou um vídeo postado no *youtube* e divulgado na escola. Considerando a popularidade do pão, a intenção foi reforçar positivamente o consumo regular de produtos integrais. Além disso, de acordo com o Ministério da Saúde (2020), os brasileiros alteraram seus hábitos de alimentação devido ao isolamento social. Por tanto, o material oportunizou o preparo de um alimento simples e saudável, com o propósito de integrar a família na cozinha com consciência da qualidade nutricional.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentos, Cozinha, Pão integral, Relato de experiência, Saúde

[1] Farmacêutico Bioquímico de Alimentos pela UFSC - Mestre em Ciências dos Alimentos pela UFSC - Pós graduando em Gastronomia pela FACUMINAS, adrianofranzoni@yahoo.com.br
[2] Graduando em Gastronomia pelo IFSC, marceloferigato@hotmail.com
[3] Pedagoga formada pela UFSC - Pós graduada em Educação Infantil e Séries Iniciais pela UnC - Professora da EEB Edith Gama Ramos, ffwp@hotmail.com