

O USO DAS HABILIDADES E TÉCNICAS GASTRONÔMICAS PARA O COTIDIANO

XXIX Encontro de Extensão

Gustavo Burger Sirqueira, Elizangela Alves Oliveira, Adriana Camurça Pontes Siqueira, Robson Nascimento da Mota, Tereza Carlas da Nóbrega Araújo Garcez, Diana Valesca Carvalho

Saber transformar ingredientes em refeições e reconhecer sua capacidade e autonomia em fazê-lo, constituem estratégias que podem ser utilizadas com sucesso no processo de educação nutricional. O objetivo deste trabalho foi realizar orientações de preparo de alimentos, destacando as habilidades e técnicas gastronômicas no auxílio da educação alimentar e nutricional. Para a realização das atividades foi utilizada, majoritariamente, a ferramenta de caixa de perguntas no Instagram, na qual foi solicitado aos seguidores do perfil @projetoan.ufc as dúvidas sobre a realização de preparos de alimentos ou receitas. Foram recebidas um total de 43 perguntas, sendo 11 delas idênticas ou com uma analogia muito estreita. A maioria das dúvidas giraram em torno do modo e do tempo de cocção dos alimentos, descongelamento de alimentos, sobre o pré-preparo e as unidades de medidas utilizadas em fichas técnicas das preparações, além de perguntas do tipo: como dá sabor as preparações reduzindo o sal adicionado, utilização de temperos, aproveitamento integral dos alimentos e higienização de alimentos. Após o recebimento das perguntas, o bolsista responsável pela atividade gravou vídeos e publicou nos stories do projeto (Instagram) respondendo a todos os questionamentos. Os comentários sobre esse formato foram bem recebidos pelos seguidores os quais reagiram de maneira bem positiva, participando ativamente no desenvolvimento da atividade. A disseminação do conhecimento sobre o emprego de técnicas culinárias simples pode ser um caminho inicial para demonstrar a indivíduos e grupos como ter autonomia para preparar alimentos em casa, visando mudanças alimentares adequadas e saudáveis.

Palavras-chave: habilidades gastronômicas. educação alimentar. gastronomia.