

# A GASTRONOMIA E A NUTRIÇÃO NA PROMOÇÃO À SAÚDE

## VI Encontro de Estágios

Luana Cavalcante Gonçalves da Silva, Adriana Camurça Pontes Siqueira, Diana Valesca Carvalho

O Projeto Educação Alimentar e Nutricional para Todos (EAN) é um projeto de extensão do curso de Gastronomia da Universidade Federal do Ceará realizado desde 2016 que tem como objetivo promover educação alimentar e nutricional por meio de oficinas, palestras e atendimento nutricional. Este trabalho objetiva relatar a experiência vivenciada no projeto de extensão como local de estágio obrigatório. O estágio foi realizado com reuniões presenciais, no Instituto de Cultura e Arte da Universidade Federal do Ceará, e remotas, as quais aconteceram via Google Meet. As atividades incluíram postagens no Instagram, confecção de livro por meio da plataforma digital Canva, e desenvolvimento de metodologia para realização de ação de educação alimentar e nutricional para o público infantil. As postagens abordaram temas como a alimentação na gestação, com dicas de quais alimentos devem ser priorizados em cada trimestre da gravidez; alimentação no período pré-menstrual, indicando quais alimentos podem aliviar os sintomas do período; segurança alimentar e nutricional, trazendo sua definição e, em todas elas foram disponibilizadas receitas saudáveis e de baixo custo. O livro, que busca ser acessível ao público geral, explica os temas de gastronomia e alimentos funcionais, apresenta informações sobre diversos ingredientes e exemplifica receitas que visam uma alimentação saudável e prática, como sucos, lanches e sobremesas incluindo os insumos abordados. Já para a educação alimentar e nutricional voltada ao público infantil, foram pesquisados métodos e atividades para a inclusão eficaz, segura e saudável de alimentos às crianças, de acordo com cada faixa etária. A atuação neste estágio possibilitou maior exercício da utilização de meios alternativos, como redes sociais, para disseminação de informações acessíveis sobre vertentes da nutrição e da gastronomia. Além disso, fomentou a atenção aos detalhes nos métodos utilizados para introduzir alimentos às crianças de forma segura e eficaz.

Palavras-chave: Alimentação acessível. Educação alimentar. Sustentabilidade.