

Participação em projeto de extensão: O livro de receitas da Merendeira - Delícias sem açúcar, sem glúten e sem lactose

Juan Alexandre Pereira Farias¹, Karina Zanotti Fonseca², Josiane Pasini³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Bento Gonçalves. Bento Gonçalves, RS

Os livros de receitas transcendem a mera compilação de pratos, assumindo a função de guias práticos que orientam as manipuladoras de alimentos durante a elaboração de refeições saudáveis e equilibradas, em conformidade às diretrizes estabelecidas para a dieta escolar. A escrita detém um poder singular no registro e preservação do conhecimento ao longo do tempo, e nesse contexto, ela se reflete em receitas minuciosamente detalhadas, instruções precisas que asseguram a cada refeição o atendimento aos requisitos nutricionais e às necessidades específicas dos estudantes, ressaltando a importância de uma dieta benéfica e balanceada. Dessa maneira, a principal finalidade é promover uma alimentação mais inclusiva e acessível a todos os envolvidos. O material integra o conteúdo educacional destinado às manipuladoras de alimentos que atuam nas instituições de ensino, como parte integrante do projeto "Inclusão alimentar: capacitação técnica de elaboração de produtos alimentícios para crianças e adolescentes com necessidades alimentares especiais para manipuladoras de alimentos da rede municipal de Bento Gonçalves/RS". O objetivo principal é qualificar essas profissionais para a execução prática das receitas apresentadas no livro, com especial ênfase na liberdade criativa de todos os procedimentos ao preparo de alimentos destinados a crianças e adolescentes com exigências alimentares específicas, dando autonomia às merendeiras de adequar as fórmulas alimentares para a realidade de suas escolas. A metodologia da obra consiste num cardápio organizado em colaboração com as nutricionistas da Secretaria Municipal de Educação da cidade. O bolsista tem desempenhado um papel integral na concepção, redação, diagramação, ilustração e revisão da obra. Os resultados estão em processo de desenvolvimento, com o objetivo de alcançar uma realização plena. Ao enfatizar a relevância da diversidade alimentar e seu impacto direto na saúde e no bem-estar, o propósito é não somente prover informação, mas também motivar transformações positivas nos padrões alimentares das crianças. Com conselhos práticos e dados valiosos, este trabalho visa a ser um manual proveitoso para que todos possam desfrutar de uma alimentação mais equilibrada e inclusiva em suas vidas.

Palavras-chave: Inclusão alimentar; nutrição; extensão; capacitação

Trabalho executado no: Edital PROEX nº 02/2023 – AUXÍLIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO 2023, Edital PROEX Nº 11/2023 – EDITAL DE CONCESSÃO DE APOIO FINANCEIRO PARA AÇÕES DE EXTENSÃO PROPOSTAS POR ESTUDANTES DO IFRS, Edital PROEX nº 03/2023 – Registro de ações de extensão sem auxílio financeiro – Fluxo Contínuo Permanente, Edital Nº 1/2023 – PROEX-REI – Edital de Fomento Externo Permanente de Extensão, aprovados pela Comissão de Gerenciamento de Ações de Extensão (CGAE).