

GASTRONOMIA MOLECULAR PARA INCENTIVAR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM CRIANÇAS DA IDADE PRÉ-ESCOLAR.

I Encontro de Iniciação Acadêmica

Denis Cosmo Saraiva, Antonia Samara Patricio Santos, Laryssa Ferreira de Sousa, Julianna Almeida Sousa, Paulo Henrique Machado de Sousa

Acrescentar frutas e vegetais na dieta infantil é essencial para uma boa saúde, bem como para promover a implantação de bons hábitos alimentares. Sabendo a importância que tem uma alimentação correta na saúde e bem-estar das crianças, o projeto tem como objetivo permitir que crianças vivenciem práticas de cozinha e jogos que possam contribuir de forma positiva para sua educação alimentar e criar novas perspectivas sobre o alimento. O projeto terá início a partir de um contato informal com os pais de alunos de três escolas de Fortaleza, uma da rede pública municipal, uma escola particular e o Núcleo de Desenvolvimento da Criança (NDC), da UFC. Objetivando saber mais sobre a rotina e cultura alimentar das crianças com idade pré-escolar será utilizado como base para início da pesquisa o NDC. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, comer cinco porções diárias de frutas e hortaliças pode ajudar a reduzir o risco de várias enfermidades, como o câncer e as doenças do coração. Baseado nisso, será utilizado um jogo como facilitador do aprendizado, onde as crianças estarão em equipes construindo e colorindo seus pratos com essas cinco cores diferentes. Cada cor representará um tipo de fruta, hortaliça e legumes que deverá ser consumido diariamente. Será confeccionada também, uma cartilha, que como peça de grande importância no jogo, terá o intuito de fornecer informações sobre práticas de higiene e segurança dos alimentos e na cozinha, com termos básicos utilizados na culinária e introdução sobre os grupos de alimentos: legumes, hortaliças e frutas. Na etapa seguinte será feito uma oficina com os alunos, utilizando a Cozinha Molecular como ferramenta para desenvolver novas texturas e formatos para as frutas e hortaliças selecionadas para a pesquisa. Por fim será montada no NDC uma cozinha de brinquedo com material reciclável que ajudará os professores a continuar com a introdução da prática de hábitos saudáveis de preparação e ingestão de alimentos de forma lúdica.

Palavras-chave: Cozinha molecular. Crianças. Educação alimentar.