

EXTENSÃO CURRICULAR - PROJETO INTEGRADOR

Curso: Nutrição

Projeto Integrador nº: 5

Turma: 5º período

Título do projeto: Sabores da Nutrição: oficinas culinárias para a comunidade

Preencha os dados abaixo com máxima informação da realização prática do projeto

1. Objetivo do projeto:

Geral

Desenvolver e capacitar o aluno na aplicação prática dos princípios do Estudo Experimental dos Alimentos por meio da elaboração e condução de oficinas culinárias educativas para a comunidade.

Específicos

1. Capacitar os estudantes para a elaboração e execução das oficinas culinárias.
2. Estimular a criatividade e a capacidade de inovação dos alunos no desenvolvimento de receitas saudáveis e saborosas, verificando sua compreensão da disciplina.
3. Estimular a interação da comunidade com os estudantes, levando conhecimento e apresentando as técnicas da ciência da nutrição de forma acessível.
4. Desenvolver competências em planejamento, execução e avaliação de preparações alimentares, ao mesmo tempo em que promove a educação nutricional da população.

2. Conteúdo programático:

Para execução do projeto os alunos deverão:

- Identificar as transformações físicas e químicas dos alimentos (emulsificação, desnaturação de proteínas, gelatinização do amido, oxidação dos lipídeos).
- Saber identificar as interações alimentares e biodisponibilidade (pigmentos que se perdem sob cocção, interação vitamina C e Fe, por exemplo).
- Identificar os métodos de cocção.
- Análise sensorial.
- Compreender a importância de saber as etapas de uma preparação e sua acessibilidade ao público como: tempo de preparo, preço dos ingredientes, facilidade/dificuldade da preparação, rendimento.
- Trabalhar com os alunos a forma de interação com público e linguagem acessível durante a execução das oficinas.

3. Metodologia a ser realizada:

3.1 Plano da ação:

- Planejamento: formação dos grupos, definição de vagas para cada oficina e escolha de um tema para sua oficina culinária, dentre as quais terão sugestões como: “Equilíbrio doce: opções de sobremesas com baixa concentração de açúcar”; “Marmitas saudáveis”; “Lanches saudáveis”; “ E agora bebê? Comidinhas para a introdução alimentar”; “0 lactose, mas muito sabor”. Revisão bibliográfica para

elaboração de fichas técnicas, folder de divulgação e apostilas com as receitas.

- Desenvolvimento e Padronização das Receitas: Os grupos criarão ou adaptarão receitas, testando-as previamente para garantir o sucesso e a reprodutibilidade. Serão calculados o rendimento, fator de correção e as perdas na cocção.
- Elaboração do material: apostilas, folder para divulgação e fichas técnicas.
- Execução das oficinas: abrir as inscrições para a comunidade, divulgando o folder com todas as informações e custo, cada grupo irá conduzir sua oficina em dias diferentes, interagindo com os participantes e tirando dúvidas. Após o preparo, haverá a análise sensorial e degustação, e os participantes aproveitarão esse momento para tirar dúvidas.

4. Critério de avaliação:

Serão avaliadas todas as etapas: adesão ao tema e conteúdo; criatividade e didática dos materiais; domínio das técnicas do estudo experimental dos alimentos; clareza e didática na condução da oficina; apresentação do relatório final: clareza e objetividade na descrição das atividades e aprendizados.

5. Indicadores de resultado: (como será realizado o feedback dos alunos, e público assistido)

Alcance e participação da comunidade: número de participantes e diversidade do público; grau de satisfação e entendimento na elaboração das preparações e intenção dos participantes em aplicar no dia a dia as receitas aprendidas; feedback positivo dos participantes sobre o sabor, aroma, textura e aparência das preparações desenvolvidas nas oficinas. Aplicação de questionários simples para os participantes avaliarem a oficina (clareza das informações, qualidade das preparações, dificuldade no preparo, etc).