

ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE NA COMUNIDADE

Coordenador: CÁSSIA DOS REIS MEDEIROS

A Segurança Alimentar e Nutricional é a garantia do direito de todos ao acesso a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente, com base em práticas alimentares saudáveis. Sabendo-se que a nutrição tem um papel definitivo na qualidade da saúde de uma população. O projeto Alimentação Inteligente na Comunidade desenvolvido pelo Curso de Nutrição da URCAMP tem o objetivo de conscientizar a população para hábitos alimentares saudáveis, mostrando a importância da utilização de alimentos funcionais e ensinando a utilização de alimentos de forma integral. A metodologia utilizada é a divulgação da alimentação funcional à comunidade através de orientações em supermercados, restaurantes industriais e comerciais, praças da cidade, centro do idoso. Os bolsistas do projeto confeccionam suco funcional, distribuem folder e explicam a importância da utilização destes alimentos nas refeições diárias. No Centro do Idoso foram realizadas palestras semanais sobre Alimentação na Terceira Idade, onde ocorreram oficinas de Aproveitamento Integral de Alimentos e utilização de alimentos funcionais. Conclui-se que a alimentação adequada é prioridade do projeto, a meta é conscientizar um maior número de pessoas para que redescubram o prazer de se alimentar com saúde, onde atividades próprias da culinária possam internalizar as mudanças de hábitos com utilização de alimentos com potencial nutritivo e que melhorem a qualidade de vida das pessoas.