DESENVOLVIMENTO DE MATERIAL DIDÁTICO PARA A MELHORIA DAS HABILIDADES CULINÁRIAS

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Gabriela Cotinguiba Novais
Amanda Araújo Bom Fim Dos Santos
Jakeline Santana Pinto

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Habilidades culinárias são conhecimentos adquiridos para cozinhar e preparar um alimento. Cozinhar se inicia a partir de alimentos frescos e crus, dessa forma acontece o envolvimento com o alimento e assim se cria o conhecimento de cozinhar, e não de apenas finalizar um produto pré-pronto. A partir disso se cria os desenvolvimentos de materiais para que o preparo seja mais rápido e prático. Nesse caso assim como qualquer habilidade, quanto mais praticada, melhor o desempenho da mesma. Para criar habilidade culinária, pode ser feito uma preparação com antecedência ou não, usar os espaços livres entre uma atividade e outra, utilizar a técnica de congelamento dos alimentos prontos ou, pré-prontos, para que o tempo na cozinha seja mais curto. O objetivo principal é desenvolver habilidades na cozinha, aprender novas técnicas culinárias e fazer refeições mais saudáveis em menor tempo. A presente pesquisa busca a importância das habilidades culinárias no preparo dos alimentos, através de uma revisão de literatura em periódicos compreendendo artigos entre 2014 e 2018. A partir do momento que se aprende a economizar tempo, diminui a necessidade de se alimentar com produtos industrializados. Isso ajuda principalmente as famílias que tem crianças, pois orienta a importância da alimentação. Levar a criançada para a cozinha pode trazer muitos benefícios para o relacionamento familiar. Um outro argumento em favor da culinária com as crianças está na oportunidade de conversar com elas sobre a origem dos alimentos. Elas aprendem que o leite não vem da caixinha, que as frutas, verduras e legumes precisam da terra, da água. O aprendizado na cozinha renderá novos conteúdos, novas técnicas, novas habilidades, como: técnicas de higienização, técnicas de cocção adequadas, cortes de alimentos corretos e variados, conservação de alimentos, alimentos que podem ser consumidos crus, o porquê de guardar na geladeira alguns alimentos, ou seja novas histórias e novos momentos familiares preparando refeições caseiras e nutritivas, investindo na saúde da criança, adolescente e do adulto também que está conhecendo o mundo dos sabores e do preparo dos alimentos.

Referência:
OBHA. Observatório Brasileiro de Habilidades Alimentares, OLIVEIRA, M.F.B.; CASTRO, I.R.R. Autonomia Culinária: construção de um novo conceito em alimentação e nutrição em saúde coletiva. Anais do XXV Congresso Brasileiro de Nutrição (CONBRAN) – Saúde Coletiva, 2018.