



FEVEREIRO DE 2021



Cartilha NutriCor



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E TECNOLOGIA
DO RIO GRANDE DO NORTE - CAMPUS CANGUARETAMA



SUMÁRIO

Apresentação.....	3
Equipe Técnica.....	4
Quem somos.....	5
Alimentação Saudável.....	6
Pesquisa e Recrutamento.....	9
Entrevistar é conhecer.....	17
Organizar para Criar.....	23
<i>Workshop</i> NutriCor.....	29
Cartilha.....	41
Considerações finais.....	44
Depoimentos.....	45
Referências.....	50



APRESENTAÇÃO

No presente diário de bordo, será apresentado de forma prática e resumida todas as metas e atividades do projeto de extensão NutriCor: Trazendo cor e nutrição para os *buffets* infantis da Microrregião do Litoral Sul Potiguar. O projeto foi aprovado pelo edital de fluxo contínuo nº. 01/2020-PROEX/IFRN com duração de aproximadamente 8 meses, dando início às suas atividades em 27 de julho de 2020 e tendo a sua conclusão em 5 de março de 2021.

Neste, conterà registros das execuções das atividades de cada meta, desde o levantamento de dados, até a realização do próprio diário de bordo; um espaço reservado a todos os empreendedores que foram recrutados e entrevistados pelas extensionistas do projeto e, depoimentos das alunas organizadoras do projeto.

Para além disso, o diário de bordo NutriCor tem por objetivo levar ao público leitor um pouco do que as extensionistas Bruna Naiara, Clarisse dos Santos, Izabelly Vitória, Kamilla dos Santos, Maria Luíza e Mirely Vitória, orientadas pela prof^a Darlyne Fontes, viveram e aprenderam durante estes meses, com a intenção de mostrar que limites existem para serem ultrapassados.



Discentes:

Bruna Naiara

Clarisse dos Santos

Izabelly vitória

Kamilla dos Santos

Maria Luíza

Mirely Vitória

Orientadora:

Darlyne Fontes Virginio



QUEM SOMOS?



Somos um grupo composto por seis alunas cursantes do 3º ano do ensino médio, no IFRN - Campus Canguaretama, que decidiram desenvolver um projeto de extensão com um único objetivo: "preencher a carga horária solicitada pelo curso".

Ao fim deste projeto, somos um grupo de alunas que se desafiaram, evoluíram e aprenderam muito.

O NutriCor nos trouxe muito mais que uma carga horária completa, nos trouxe experiências únicas, que acrescentaram em suma nas nossas vidas não só acadêmicas mas principalmente pessoais.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL





Alimentação Saudável

Uma alimentação saudável, é aquela que contém todos os nutrientes e vitaminas que o nosso corpo precisa para funcionar corretamente.



Produtos hortícolas (imagem: pixabay)

Esse tipo de alimentação é fundamental para se obter uma boa saúde, pois proporciona ao nosso corpo uma série de benefícios, dentre eles uma melhoria no sistema imunológico, na capacidade de concentração, no humor e na qualidade do sono, de modo que é possível dizer que uma alimentação saudável não interfere somente no físico das pessoas mas também no seu psicológico.

(Bruna Stuppielo, 2021)

Ingerir alimentos ricos em vitaminas, minerais e proteínas são essenciais, esses nutrientes são facilmente encontrados em: Frutas, legumes, cereais, carnes, ovos e derivados do leite.



Frutas variadas (imagem: pixabay)

Frutas Melancia Coração Mirtilos Amoras Framboesas (imagem: pixabay)

Alimentos Saudáveis Alimentos Poder Dietético (imagem: pixabay)



PESQUISA E RECRUTAMENTO





Pesquisa e recrutamento

Atividade 1 - Leitura de artigos

Para realização da atividade 1 da meta em questão, foi necessário a leitura artigos acadêmicos, teses, anais, entre outras fontes de conhecimento para que o projeto tivesse um embasamento teórico amplo e verídico. A maior parte dos artigos foram indicações da nossa orientadora Darlyne Fontes, e pode-se encontrar a maioria deles na plataforma Google Acadêmico. Para a finalização desta meta, foram feitos 20 fichamentos sobre 20 trabalhos diferentes.

Atividade 2 - Seleção

Para conclusão da 2ª atividade, era necessário a seleção de 10 pessoas que trabalham com *buffets* para eventos especialmente aqueles que atendem as festas infantis na Microrregião Litoral Sul Potiguar, esta seleção foi realizada com base na técnica *Snowball* e foi efetuada nos municípios em que residem as extensionistas. Ao fim da seleção, obteve-se um número maior que o esperado, trazendo para dentro do projeto 16 participantes interessados no tema e dispostos a aprender.





Empreendedores do projeto NutriCor



Empreendedora: Ana Cleia

Produz: Bolos (para festas)



Empreendedora: Ana Coelho

Produz: Buffets (almoço e jantar)
e bolo caseiro





Empreendedora: Andreia
Inácio

Produz: Bolos (para festas) e
buffets (almoço e jantar)



Empreendedora: Anne
Karoline

Produz: Doces, tortas doces e
bolos (para festas)





Empreendedora: Elis Regina
Sousa

Produz: Bolos caseiros



Empreendedora: Elizete Inácio

Produz: Doces, salgados e
buffets (almoço e jantar)





Empreendedor: João Paulo
Bandeira

Produz: Buffets (almoço e jantar), produção de alimentos e pratos ilustrativos.



Empreendedora: Karolaine
Farias

Produz: Bolos (para festas) e doces personalizados para festas





Empreendedora: Keliane
Texeira

Produz: Bolos (para festas)



Empreendedora: Lindalva

Produz: Doces, salgados, tortas
salgadas e doces e bolos (para
festas)





Empreendedora: Stella
Albuquerque

Produz: Doces, salgados,
tortas salgadas e doces, bolos
(para festas), buffets (café da
manhã, almoço e jantar) e
bebidas



Empreendedora: Sônia
Figueiredo

Produz: Doces, Bolos (para
festas), Salgados, Tortas
salgadas e doces.



Empreendedora: Miriam
Gomes

Produz: Doces, salgados e
bolos (para festas)



ENTREVISTAR É CONHECER





Entrevistar é conhecer



Atividade 1 - Elaboração do formulário

Após o recrutamento, era necessário a realização das entrevistas, para isto, foi produzido um formulário online para se obter mais informações a respeito do público contribuinte. O formulário foi criado através da plataforma *Google Forms* e compartilhado ao público por meio do *WhatsApp*.



Atividade 2 - Aplicação do formulário (online)

O formulário foi enviado aos 15 (houve uma desistência) empreendedores da Microrregião do Litoral Sul Potiguar, devido a pandemia todo o processo de entrevista ocorreu de forma 100% virtual, e o contato foi realizado por meio de ligações via *WhatsApp* e mensagens de texto.

Formulário de entrevista



Seção 1 de 4

FORMULÁRIO DE ENTREVISTAS



Este formulário se destina a coleta de dados, no qual contribuirá significativamente para o projeto de extensão intitulado "Nutricor: Trazendo cor e nutrição para buffets infantis da microrregião do litoral sul potiguar".

O projeto tem como objetivo incentivar as pessoas que trabalham com buffet para eventos, especialmente aqueles voltados para o público infantil, a aderirem a uma alimentação mais saudável e nutritiva em seus cardápios. Contudo, gostaríamos de contar com a sua participação e contribuição respondendo as perguntas relacionadas ao projeto.

Caso aceite contribuir com o projeto, reiteramos que todas as informações coletadas serão utilizadas somente para fins acadêmicos sendo mantidas em sigilo.

Desde já agradecemos pela sua colaboração.



Resultados da pesquisa com os empreendedores do projeto

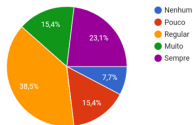


FORMULÁRIO DE ENTREVISTAS

Perguntas Respostas 13

21. A alimentação saudável está presente em seu cotidiano?

13 respostas



22. Você acredita que é possível incluir uma alimentação saudável no seu cardápio?

13 respostas

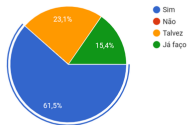


FORMULÁRIO DE ENTREVISTAS

Perguntas Respostas 13

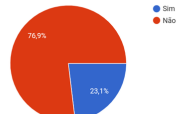
24. Você considera a possibilidade de fazer versões mais saudáveis de alimentos tradicionais que você produz?

13 respostas



25. Você trabalha com variedades de produtos para atender às necessidades do público, como: alimentos veganos, sem lactose, sem glúten e entre outros?

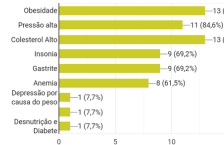
13 respostas



Perguntas Respostas 13

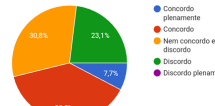
27. Uma alimentação rica em gordura e pobre em proteínas é considerada uma alimentação não-saudável. Para você quais as consequências (malefícios) que esse tipo de alimentação pode trazer?

13 respostas



28. O público infantil reagiria bem a um cardápio mais saudável. Você concorda com esta afirmação?

13 respostas



Com as respostas dos entrevistados foi possível perceber que 7,7% não tem uma alimentação saudável presente no seu cotidiano. Já os que afirmaram sempre se alimentar de forma saudável correspondem por 23,1% do total. Isso implica dizer que esse hábito está longe de ser padrão entre os empreendedores que atuam com buffets na Microrregião do litoral sul.

A maioria dos entrevistados considera a possibilidade de fazer versões mais saudáveis dos alimentos que produz (61,5%), outros disseram que talvez possam atuar nessa linha (23,1%), e apenas 15,4% afirmou que já o faz.

Quando questionados se acreditavam ser possível incluir uma alimentação saudável em seu cardápio, todos responderam que sim, isto é, veem com bons olhos essa prática.

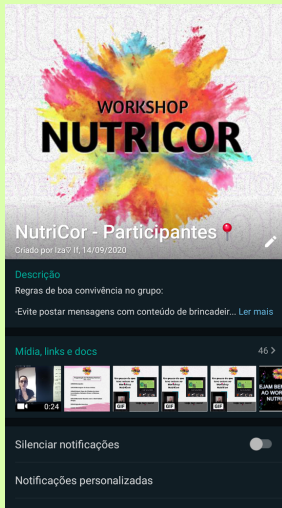
A partir dessas e das demais respostas coletadas ao longo do formulário foi possível compreender que esses empreendedores sabem a importância de uma alimentação saudável e nutritiva, tanto na sua vida pessoal, quanto para a sua profissão.



Entrevistar é conhecer

Grupo de Whatsapp

Para facilitar o contato com os participantes e mantê-los atualizados em relação ao andamento do projeto, foi criado um grupo no WhatsApp, este foi mobilizado pelas extensionistas, de modo que, cada uma ficou responsável por mandar informativos de acordo com a semana para qual foi designada. Além disso, o grupo também tinha o objetivo de servir como canal para que os participantes pudessem mandar suas dúvidas e interagir conosco, desenvolvendo assim, um relacionamento entre ambas as partes.





ORGANIZAR PARA CRIAR



Organizar para criar

Atividade 1

A meta 3, atividade 1, consistia em ordenar, ou seja, organizar em tabelas os dados levantados na meta 1, por meio dos fichamentos e demais informações coletadas. Para conclusão desta, foi criado um quadro com os principais tópicos dos 20 fichamentos obtidos na meta 1 e suas respectivas referências.

Atividade 2

A atividade 2 da meta em questão, tinha por objetivo a montagem de um quadro de benefícios da alimentação saudável, incluindo, malefícios na sua falta. O quadro consistia na análise das informações adquiridas no levantamento de dados da meta 1, e com base nestas, ele foi montado contendo algumas práticas de alimentação, e seus respectivos benefícios e malefícios.



Alimentação saudável: quadro de benefícios da prática e malefícios, em sua falta

Prática	Benefícios	Malefícios (na falta dessa prática)
Alimentação balanceada na infância	<ul style="list-style-type: none">● Proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários para bom desempenho de suas funções e para a manutenção de um bom estado de saúde;● Contribuirá para o crescimento e desenvolvimento dos pequenos.	<ul style="list-style-type: none">● Obesidade infantil;● Anemia.
Dieta saudável	<ul style="list-style-type: none">● Prevenção e cura de doenças;● Retarda o envelhecimento;● Aumenta a energia;● A manutenção da saúde.	<ul style="list-style-type: none">● Hipertensão;● Colesterol alto;● Osteoporose.



Consumo de alimentos orgânicos	<ul style="list-style-type: none">● Não ingerir alimentos que prejudique a saúde, como por exemplo: alimentos com aditivos e produtos químicos e industrializados;● Evita problemas de saúde e contaminação química.	<ul style="list-style-type: none">● Saúde prejudicada devido a ingestão de alimentos industrializados que fazem mal ao seu corpo;● Pode causar doenças.
Introdução da alimentação saudável na infância	<ul style="list-style-type: none">● Estabilização do crescimento estrutural e do ganho de peso;● Prevenção de doenças crônicas.	<ul style="list-style-type: none">● crônicas como hipertensão, doença arterial coronariana, dislipidemias, obesidade, diabetes e osteoporose.
PANC	<ul style="list-style-type: none">● Possui teor nutricional e antioxidante maior que as das plantas que estamos acostumados a comer;● Propriedades medicinais.	<ul style="list-style-type: none">● Falta de nutrientes que são acessíveis para todos;● Falta de remédios medicinais naturais.



Consumo Alimentar equilibrado	<ul style="list-style-type: none">● Prevenção do desenvolvimento de doenças;● Decréscimo nos casos de obesidade.	<ul style="list-style-type: none">● A falta de um consumo alimentar equilibrado pode gerar doenças como: hipertensão, colesterol, gastrite, diabetes, entre outras;● Aumento de casos de obesidade.
Influência dos pais na alimentação saudável dos filhos (da infância à adolescência)	<ul style="list-style-type: none">● Prevenção de cáries precoces nas crianças;● Prevenção da má nutrição infantil;● Facilidade de se adaptar a um cardápio mais saudável futuramente.	<ul style="list-style-type: none">● Restrição de diversos alimentos;● Limitação socioeconômica por parte dos pais;● Dificuldades de adequação a um cardápio mais saudável futuramente (por parte dos filhos).
Implementação da alimentação saudável na escola	<ul style="list-style-type: none">● A influência da boa alimentação na vida dos alunos;● Contato com um cardápio saudável no ambiente escolar;● Ampliação do ensino para além da ementa escolar.	<ul style="list-style-type: none">● Alto custo de investimento na merenda escolar;● Possível resistência por parte dos alunos na aceitação de um novo cardápio.



Alimentação adequada no período gestacional	<ul style="list-style-type: none">• Redução de doenças pelo estilo de vida, beneficiando tanto a mãe quanto o bebê;• Saúde mais estável durante a gestação e na hora do parto.	<ul style="list-style-type: none">• A falta de alimentação adequada durante a gravidez, pode gerar doenças tanto para a mãe quanto para o bebê;• Aumento da probabilidade de partos prematuros e possíveis deformações no feto.
Inclusão de refeições saudáveis em eventos	<ul style="list-style-type: none">• Promoção da saúde e bem-estar no ambiente de trabalho;• Incentivo e apoio aos participantes a optarem por opções de alimentos mais saudáveis.• Adesão de buffets inclusivos, como para intolerantes à lactose, alérgicos à proteína do leite de vaca (<u>APLV's</u>), veganos e vegetarianos.	<ul style="list-style-type: none">• Aumento no consumo de açúcar, sódio e gordura nos eventos;• Desencorajamento as pessoas que buscam ter uma alimentação saudável;• Exclusão de determinados públicos como <u>APLV's</u>, Veganos, vegetarianos, entre outros nos momentos de coffee breaks, lanches, almoços, e nos demais momentos de confraternização.



WORKSHOP NUTRICOR





Workshop NutriCor



Atividade 1

A meta 4, atividade 1, consistia na organização de um evento, logo, veio a ideia de planejar um *Workshop*, para que fosse possível apresentar ao público não só a teoria do que seria uma alimentação saudável, através de painéis que abordariam o tema, como também a parte prática para que o público tivesse a oportunidade de aplicar esse tipo de alimentação em seu dia a dia.



Atividade 2

Como conclusão da atividade 2, obteve-se a realização do Evento *Workshop NutriCor*, devido a pandemia, todo o evento foi realizado de forma 100% online, por meio da plataforma digital *Google Meet*. Com duração de dois dias, o *Workshop NutriCor* obteve resultados para além das expectativas estipuladas.



Programação do 1º dia do evento



Programação do Workshop Nutricor
Dia: 16/12

19h00: Recepção aos participantes

19h30: Mensagem de boas-vindas;

19h40: Painel 1: PANC e Técnicas para não desperdiçar alimentos
(Convidados: Luciano Lourenço e Viviane Costa;

20h10: Painel 2: Montagem de cardápios criativos
(convidado: Luciano Lourenço);

20h30: Momento Receita com a Chef Stella Albuquerque

21h00: Encerramento.

O Evento *Workshop* NutriCor contou com 96 inscritos e para isso foi elaborada uma programação atrativa e repleta de conhecimento. Para dar início a programação do primeiro dia do evento contamos com um momento de boas vindas para recepcionar o público e fazer com que eles se sentissem acolhidos.

Logo após, o Evento contou com dois painéis sendo apresentados pelo Chef Luciano Lourenço e pela Profa. Viviane Costa que abordaram sobre: PANC e técnicas para não desperdiçar alimentos, o segundo painel foi uma Montagem de Cardápios Criativos, também apresentado pelo Chef Luciano, os painéis foram igualmente um sucesso.

E para fechar com chave de ouro contamos com a apresentação do Momento Receita pela Chef Stella Albuquerque, o público aproveitou cada momento do Evento, foi visivelmente incrível.





1º Dia do Evento *Workshop NutriCor*



snr-npsm-xgy ▾

GRAV.

Bruna Naiara Domingos...

Você Luciano Mais 34

📞 📺 🔇 🖱️ ⋮

snr-npsm-xgy ▾

GRAV.

Bruna Naiara Domingos...

Você Bruna Mais 20

📞 📺 🔇 🖱️ ⋮

snr-npsm-xgy ▾

GRAV.

Bruna Naiara Domingos...

Você Luciano IZABELLY Mais 33

📞 📺 Salvo em Galeria 🔇 🖱️ ⋮





PANC

Plantas Alimentícias Não Convencionais

São plantas de desenvolvimento espontâneo, e podem ser encontradas em jardins, ruas, calçadas, e por muitos são chamadas de “mato”. As PANC abrange desde plantas nativas e pouco usuais até exóticas e silvestres, com o uso alimenício direto (na forma de fruto ou verdura) e indireto (amido, fécula ou óleo).

Embora as PANC possuam um valor nutricional muito maior comparadas às plantas que estamos acostumados a comer, elas ainda não fazem parte da dieta de grande parte da população.

Só no Brasil estima-se que existam 10 mil tipos diferentes de PANC, ainda assim esses alimentos estão escassos de muitos cardápios brasileiros e na maioria das vezes apenas por falta de costume, conhecimento e até mesmo preconceito.

As PANC, além de nutritiva, são deliciosas, e podem ser usadas para fazer várias receitas, desde pratos simples e tradicionais até os mais requintados e diferentes.

(Conexão Ambiental, 2021)

ORA-PRO-NOBIS



ora-pro-nobris (imagem: gazetadopovo.com.br)

Propriedades:
Possui vitaminas A, B e principalmente C, além de cálcio, fósforo e quantidade considerável de ferro.

CHANANA



Chanana (imagem: eusemfronteiras.com.br)

Propriedades:
Toda parte área dessa planta tem propriedades afrodisíacas, expectorantes e antibióticas.

TAIOBA



Taboia (imagem :MercadoLivre.com.br)

Propriedades:
Rizomas ricos em energia e fontes de carotenoides
Folha rica em fibras, cálcio, magnésio, vitaminas B2, B6 e C.

Receita: Chef Stella Albuquerque

Pão de beterraba, cenoura ou espinafre



FICHA TECNICA							
RECEITA	pão de beterraba , cenoura, espinafre						
CLASSIFICAÇÃO	facil						
INGREDIENTES	PRÉ-PREPARO	UNI. MEDIDA	QUANT.LIQUIDA	F.CORREÇÃO	Q. BRUTA	V. PRODUTO	CUSTO
Farinha de Trigo		kg	0,500	1,00	0,500	R\$ 3,55	R\$ 1,78
Manteiga		kg	0,026	1,00	0,026	R\$ 32,50	R\$ 0,85
Açúca		kg	0,030	1,00	0,030	R\$ 3,35	R\$ 0,10
Leite		kg	0,144	1,00	0,144	R\$ 3,10	R\$ 0,45
Ovo		kg	0,100	1,00	0,100	R\$ 8,00	R\$ 0,80
Gergilim		kg	0,015	1,00	0,015	R\$ -	R\$ 0,00
Fermento biologico seco		kg	0,015	1,00	0,015	R\$ -	
beterraba ou espi. ou cen	igenizado	kg	0,280	1,00	0,280	R\$ -	R\$ 0,00
		Peso aprox.	1,110			V. CUSTO	R\$ 3,97
MODO DE PREPARO							
colocar os secos na batedeira; farinha, fermento, açúcar, sal e manteiga.							
no liquidificador acrescente o leite, a beterraba (ou espinafre ou cenoura) e um ovo 50g							
misture delicadamente os líquidos processados aos secos na batedeira , em seguida deixe bater por cerca de 15 minutos.							
em seguida deixe a massa descansar por aproximadamente 25 minutos ou ate dobrar de volume.							
com as mãos e superfície untadas com óleo divida a massa em 20g e as modele em bolinhas colocar em uma assadeira untada.							
deixar descansar na assadeira ate crescer							
pincelar com a mistura de ovo (50g) e água , e povelhar o gergilim							
assar a 190°C de 12 a 15 calor seco e pincelar manteiga derretida imediatamente apos sair do fogo.							





Programação do 2º dia do evento



Programação do Workshop Nutricor Dia: 17/12

19h00:Recepção;

19h30:Mensagem de boas-vindas;

**19h40:Painel: Case do Pitadas de Amor
(convidados: Dalianne Grace e Mariana
França);**

**20h10:Momento Receita com o Chef Rafael
Abage;**

20h40:Agradecimentos;

21h00: Encerramento.

No segundo dia de evento tivemos a painelistra Dalianne Grace que falou sobre sua experiência com a alimentação saudável, qual a importância dessa alimentação mais equilibrada na sua vida, e como surgiu a sua empresa: Pitadas de Amor, onde produz alimentos saudáveis e saborosos. Contamos também com a presença da nutricionista Mariana França, ela falou sobre a temática da alimentação saudável, falou sobre intolerância lactose, APLVS, e ressaltou o quanto é importante pro nosso organismo ingerir alimentos com teor nutricional mais elevado. Tivemos o momento receita com o Chef Rafael Abage, onde ensinou uma releitura do tradicional bolo de cenoura com chocolate, o Chef inovou e fez um bolo de chocolate com cobertura de cenoura. Por último fizemos os agradecimentos ao empreendedores que participaram das pesquisas do projeto, e assim encerramos o *Workshop NutriCor*.





2º Dia do Evento *Workshop NutriCor*



← snr-npsm-xgy ▶ 🔁 🎧



🔊 Darlyne Fontes Virginio

🔇 🗑️ 🔇 🖱️ ⋮

🔇 🗑️ 🔇 🖱️ ⋮

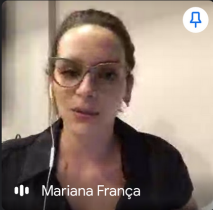
🔇 🗑️ 🔇 🖱️ ⋮

🔇 🗑️ 🔇 🖱️ ⋮

Você IZABELLY Bruna Mais 20

← snr-npsm-xgy ▶ 🔁 🎧

GRAV.




🔊 Mariana França

🔇 🗑️ 🔇 🖱️ ⋮

🔇 🗑️ 🔇 🖱️ ⋮

🔇 🗑️ 🔇 🖱️ ⋮

Você Bruna Mais 21



WORKSHOP NUTRICOR

ATUAL SITUAÇÃO DE SAÚDE DA POPULAÇÃO

83% DA POPULAÇÃO ACIMA DE 18 ANOS CONSUMEM A QUANTIDADE RECOMENDADA DE SUSTÂNCIAS - 23% NA SEMANA

8,2% CONSUMEM REPLICANTES COM DOZE ABRIGOS

14,8% CONSUMEM DOÇES COM MÚLTIPLOS AROMAS

🔇 Bruna Naiara Domingos Pessoa

🔇 🗑️ 🔇 🖱️ ⋮

🔇 🗑️ 🔇 🖱️ ⋮

Você Mais 32



Receita: Chef Dalianne Grace

Brigadeirão



RECEITA DE BRIGADEIRÃO

3 ovos

300ml de leite de amêndoas morno

150g de açúcar demerara ou 100g de xilitol

40g de cacau ou 50g de chocolate 50%

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha colocar o açúcar demerara, cacau e leite de amêndoas morno.

Obs: O leite não pode estar quente, porque ele vai acabar cozinhando os ovos quando eles forem adicionados.

Bater os três ingredientes no liquidificador ou Mixer.

Ir adicionando os ovos aos poucos, adicionar um por vez e bater um pouco, adicionar o outro e bater mais um pouco, até que já tenha adicionado todos os ovos. Colocar a mistura em uma forma em banho Maria á 180 graus de 40 á 70 graus.





Receita: Chef Rafael Abage



Bolo de chocolate com calda de cenoura

Preparação		Bolo amantelado de chocolate		Número de Porções		1	
Ingredientes	Por Pessoa			Quant. Total	med caseira	Preço p Kg/L	Valor Total
	Peso Líquido	Peso Bruto	Fator de perda				
ovos	150	150,00	1	150 g		R\$ 6,70	R\$ 1,01
Açúcar	240	240,00	1	240 g		R\$ 2,50	R\$ 0,60
Margarina	210	210,00	1	210 g		R\$ 5,50	R\$ 1,16
Leite	100	100,00	1	100 ml		R\$ 3,00	R\$ 0,30
Farinha com fermento	240	240,00	1	240 g		R\$ 4,90	R\$ 1,18
Chocolate 50%	40	40,00	1	40 g		R\$30,00	R\$ 1,20
		0,00					R\$ -
		0,00					R\$ -
		0,00					R\$ -
		0,00					R\$ -
		0,00					R\$ -
		0,00					R\$ -
		0,00					R\$ -
		0,00					R\$ -
		0,00					R\$ -
TOTAL		980,00		980 g			R\$ 5,44



TÉCNICA DE PREPARO

Bater os ovos, o açúcar e a margarina na batedeira em velocidade alta até obter um creme liso e homogêneo. Misturar a farinha e o chocolate 50%, peneirados, e o leite, bater mais um pouco pra misturar e homogeneizar. A massa deve ser lisa e aerada.

Equip. e utens.

Observações

Rend. total	Rend. P pessoa	Fator de Cocção	Tempo de preparo	Tempo de cocção
	0	0		
		Custo Total	Custo p pessoa	
		R\$ 5,44	R\$ 5,44	





Calda do bolo



Preparação	Creme de cenoura	Número de porções		
		1		
Ingredientes	Peso Líq (g / ml)	Medida caseira	Preço p/ Kg/L	Valor total
cenoura	200		R\$ 5,00	R\$ 1,00
mel	80		R\$ 16,00	R\$ 1,28
creme de leite	100		R\$ 15,00	R\$ 1,50
sal	QB*			
noz moscada	QB			

TÉCNICA DE PREPARO

Cortar as cenouras em cubos e levar ao fogo para cozer no vapor
 Retirar os cubos de cenoura quando estiverem bem macios e amassá-los bem com um garfo
 Se achar necessário passar por uma peneira para ter um creme mais fino
 misturar o creme de leite, o sal e o mel em uma panela e levar ao fogo baixo
 Mexer sempre pra não grudar até engrossar no ponto desejado
 Adicionar a noz moscada aos poucos e experimentar até obter o sabor desejado

* QB = Quanto Baste: termo utilizado para designar quantidade "a gosto"





CARTILHA



Cartilha

Atividade 1

A atividade 1, da meta 5, consistia na elaboração de uma cartilha que possui características de diário de bordo, uma vez que apresenta o passo a passo executado para o projeto relatado, neste conterà todas as metas do projeto as quais foram realizadas, registros fotográficos do evento *Workshop* NutriCor, algumas receitas disponibilizadas pelos chefs convidados à participar do evento, depoimentos e entre outras experiências adquiridas no decorrer do projeto.

Atividade 2

Esta atividade teve por objetivo a publicitação da Cartilha elaborada pela equipe do projeto NutriCor, esta foi disponibilizada no Memória - Repositório Institucional do Instituto Federal do Rio Grande do Norte; compartilhado nas redes sociais da equipe organizadora, no grupo do *WhatsApp* com os participantes do projeto, e enviado também aos convidados do *Workshop* NutriCor.



Cartilha do Projeto NutriCor



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dentre todas as palavras que poderíamos usar para definir o NutriCor, "desafio" talvez seja a mais apropriada. Foram meses de muito trabalho, dedicação e muito empenho acompanhados de desespero, dificuldades e superações.

Houveram dias difíceis e menos difíceis, não houveram dias fáceis pois todos acarretavam um desafio diferente, mas, ao olharmos para trás e vermos tudo que construímos, cada desafio parece ter sido um mero teste com o objetivo de nos impulsionar para o sucesso.

Ainda temos muito para aprender, crescer e superar, mas encerramos esse projeto com o sentimento de conquista, superação e realização.

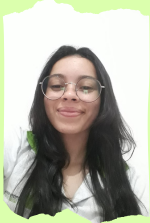
Levaremos muita coisa do NutriCor para vida, muito aprendizado não só acadêmico mas principalmente pessoal; muitas risadas e lágrimas, muita satisfação mas também muito cansaço, levaremos conosco a sensação de dever cumprido e cumprido com sucesso. "Limites existem para serem rompidos" e nós rompemos os nossos limites para realizar o Nutricor e nem nos demos conta de que foi o NutriCor quem nos realizou.

PARA ALÉM DE DEPOIMENTOS, EXPERIÊNCIAS





Depoimento das organizadoras do projeto



Bruna Naiara

Fazer parte do NutriCor me trouxe experiências para além do âmbito acadêmico. Foram meses bem agitados, difíceis e até sufocantes em alguns momentos, mas todo aprendizado adquirido através deles me fazem olhar para trás e pensar: "Nossa, como valeu a pena! ". Encerro esse ciclo com alegria e satisfação, o NutriCor me ensinou que desafios são os alavanches que precisamos para crescer, e ao ver todo o trabalho feito, tanto aprendizado adquirido eu só poderia dizer: Eu cresci!

Através do projeto pude aprender bastante sobre a área da alimentação saudável, o quão importante e rica ela é para a saúde. Esse projeto me proporcionou experiências valiosas, como a importância de reconhecer os erros cometidos e ter a proatividade e competência em solucioná-los. Com o NutriCor eu me dispus a sair da minha zona de conforto para aprender e absorver informações, e poder passá-las para outras pessoas, incentivando-as a se permitirem aprender e conhecer algo novo. Reconheço que ao longo do projeto houveram alguns obstáculos e desafios, mas que foram de extrema importância para que chegássemos aos resultados obtidos, conseguimos superar nossas expectativas iniciais e assim desenvolver um excelente trabalho em equipe.



Clarisse dos Santos



Izabelly Vitória

O projeto me ensinou diversas coisas, como por exemplo executar um evento online, aguçou mais o trabalho em equipe, aprendi a ser uma pessoa temperante e sábia para saber o momento de falar ou de ficar apenas observando. Mas para isto, tive que passar noites em claro, enfrentar medos e me desafiar. Esse projeto além de tudo, me ensinou a amadurecer.

O projeto me trouxe várias experiências e aprendizados que levarei para o resto da minha vida, com ele eu pude entrar e conhecer melhor o mundo da alimentação saudável, quanto mais conhecimento e informações sobre a temática eu tinha, mais me encantava com tudo. Ao longo do projeto surgiram vários obstáculos e erros cometidos, mas sei que foram necessários para o crescimento da minha vida tanto profissional quanto pessoal. Foram longos e cansativos meses, mas no fim deu tudo certo e a bagagem que adquiri foi imensa e gratificante, o sentimento que tenho é de dever cumprido e orgulho de tudo que realizei com o NutriCor.



Kamilla dos Santos



Maria Luíza

O mais importante que reconhecer um erro, é fazer dele uma lição importante para a vida, e pra mim é isso que retrata minha experiência no projeto NutriCor, foi uma viagem em que tive que embarcar e encarar todas as suas fases, passando por todas elas, sempre trazendo aprendizado para que eu pudesse usar na vida, entrei com o mínimo de expectativas pois estava com medo do novo e estou finalizando com a sensação de dever cumprido, além de muita satisfação em ver que dei o meu máximo para o NutriCor, sinto orgulho, porque entre altos e baixos, pude aprender que os erros são essenciais para o meu crescimento não só como profissional, mas como ser humano. E também estou grata a minha equipe, pois juntas pudemos fazer com que a ideia do projeto fosse aperfeiçoada e concretizada.

Eu nunca tinha feito nenhuma pesquisa, foi a minha primeira experiência, então eu aprendi muito, entrei de cabeça nesse universo e tentei absorver o máximo de conhecimento possível. Esses meses de projeto foram literalmente uma montanha russa, tinha dias que eu só queria desistir, eu pensava que não ia dar certo, mas sempre que eu aprendia algo novo toda essa insegurança passava, e eu ficava tão feliz por está estudando sobre uma temática tão importante, e ainda assim pouco discutida. Ver o NutriCor tomando forma, ver tudo saindo "papel", foi incrível, porque a gente criou o NutriCor, a gente deu vida a ele, e ver ele se moldando foi uma sensação maravilhosa. O ponto alto do projeto com certeza foi o evento, ver aquelas pessoas interessadas no nosso evento, nessa temática da alimentação saudável, ver eles entendendo, tirando dúvidas, foi incrível demais.



Mirely Vitória



Orientadora Darlyne Fontes

Posso definir a Coordenação do Projeto NutriCor com uma palavra: "Desafio"

Essa palavra me estimula, me tira da zona de conforto, me traz novas possibilidades e, junto com ela, novos aprendizados, novas lutas e crescimento.

Não foi fácil conduzir uma temática que eu não tinha afinidade, mas para atender as minhas orientandas e poder lhes proporcionar essa vivência em um projeto de pesquisa-ação (pesquisa e extensão), aceitei esse desafio em meio a uma pandemia.

Vivemos muitas coisas durante os 8 meses de execução do projeto, superamos limites, demos as mãos, cansamos, retornamos e estamos encerrando um ciclo, juntas e mais maduras quanto aos desafios do ensino remoto, da pesquisa a distância, do relacionamento interpessoal, dos aperreios de um evento online que foi um sucesso e da conclusão dos dados coletados e reunidos no diário de bordo.

Encerro essa jornada para dar continuidade a outra, sabendo que o nosso melhor foi feito e que não somos as mesmas, ressignificamos nossas relações dentro e fora do projeto, que venham novos desafios!

REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, Elaine de. Reflexões sobre riscos e o papel da ciência na construção do conceito de alimentação saudável. Rev. Nutr., Campinas, vol. 21 n. 6, pp.717-723, nov./dez., 2008.
- BOOG, Faber Maria Cristina. Atuação do nutricionista na saúde pública na promoção da alimentação saudável. Revista Ciência & saúde, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 33-42, jan. /jun. 2008.
- CALAÇA, Thaise Coelho. Segurança alimentar em eventos. 2003. 72f. Monografia de Graduação – Universidade de Brasília Centro de Excelência em Turismo, Brasília, 2003.
- CAMOZZI, A. et al. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia?. Cad. Saúde Colet., Rio de Janeiro, 2015, vol.23, n.1, pp.32-37.

REFERÊNCIAS

- FERNANDES, Professor Benedito Scaranci, CARVALHO, Professora Elaine Alvarenga de Almeida, ANDRADE, Nutricionista Roseli Gomes, SIMÃO, Maysa Teotônio Josafá, FONSECA, Mariana Couy, SILVA, Alex Froede. Cartilha de orientação nutricional infantil da Universidade Federal de Minas Gerais. 2013. 33F.
- FERREIRA, Joana Isabel Xavier. Segurança alimentar na Restauração de Eventos: Avaliação microbiológica de preparações culinárias em diferentes tempos de exposição. 2014. 83f. Dissertação de Mestrado – Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz, Portugal, 2014.
- GHOBRI, Alexandre Nabil; BENEDITTI, Mauricio Henrique; FRAGOSO, Nelson Destro. Práticas Inovadoras no Setor de Bares, Restaurante e Lanchonetes. Encontro de estudos e empreendedorismo e gestão de pequenas empresas, VII.2014, Goianinha, (artigo).

REFERÊNCIAS

- GRAÇA, Pedro et. al. PORTUGAL Alimentação Saudável em números - 2015. Direção-Geral da Saúde. pp. 5-100. 2012- 2016.
- HORBE; Tatiane de Andrade Neves; MOURA; Gilnei Luiz; SILVA; Andressa Hennig; VARGAS; Katuscia Schiemer; MACHADO; Emanuely Comoretto. Gestão por processos: uma proposta de melhoria aplicada a uma pequena empresa do ramo de alimentação. Revista Eletrônica Sistema & Gestão. Vol. 10, Número, 2015, pp. 226-237.
- JR, Luiz Fujita. Alimentos apresentam agrotóxicos acima do recomendado. UOI. Disponível em:<https://drauziovarella.uol.com.br/cancer/alimentos-apresentam-agrx-cos-acima-do-recomendado/>. Acesso em: 03 nov. 2020.
- LANES, Dário vinícius Cecon; SANTOS, Marcelli Evans Telles et al. Estratégias lúdicas para a construção de hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. Revista Ciencia&Ideias.v.4, n.1, julho 2014, p.1-12.

REFERÊNCIAS

- OLIVEIRA, Sheyla Costa de; LOPES, Marcos Venícios de Oliveira; FERNANDES, Ana Fátima Carvalho. Construção e validação de cartilha educativa para alimentação saudável durante a gravidez. Revista Latino-Americana de Enfermagem. Vol. 22, n. 4, 611- 20, julho - agosto, 2014.
- PAIVA, Ana luisa de souza; MELO, Lorena Toledo de Araújo; GONÇALVES, Monica Rocha. Guia para elaboração de refeições saudáveis em eventos. 1ª edição- Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- Pans: Plantas Alimentícias Não Convencionais. Disponível em: <http://www.conexaoambiental.pr.gov.br/Pagina/Pans-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais#>. Acesso em: 27 de jan. de 2021.
- PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira. A alimentação saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. Saúde em Debate. Vol. 29, n. 70, pp.125 - 139, maioagosto, 2005.

REFERÊNCIAS

- **QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DA MÁ ALIMENTAÇÃO?.** Clínica Hepatogastro, 2020. Disponível em: <https://hepatogastro.com.br/quais-as-consequencias-da-ma-alimentacao/>. Acesso em: 04, novembro de 2020.
- **RAMOS, Maurem; STEIN, Lilian M.** Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil. *Jornal de Pediatria*, v.76, supl.3,2000, p 229-S237.
- **RODRIGUES, Ana Sofia; CARMO, Isabel do; BRENDA, João e RITO, Ana Isabel.** Associação entre o marketing de produtos alimentares de elevada densidade energética e a obesidade infantil. *Rev. Port. Sau. Pub.* [online]. 2011, vol.29, n.2, pp.180-187. ISSN 0870-9025.
- **RODRIGUES, Elizabel de Souza.** Alimentação saudável na infância. 2014. 31f. Monografia de especialização - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2014.

REFERÊNCIAS

- SANTOS, Ligia Amparo da Silva. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Revista Ciência & Saúde Coletiva. 17 (2): 453-462, 2012.
- SEGUNDO, Luciano Lourenço da Silva. PANC: Plantas alimentícias não convencionais. 2020. 18f.
- SILVA, Juliana Klotz, PRADO, Shirley Donizete, CARVALHO, Maria Claudia Veiga Soares, ORNELAS, Tatiane Freire Silva, OLIVEIRA, Patrícia França. Alimentação e cultura como campo científico no Brasil. Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 20 [2]: 413-442, 2010.
- SILVA, Pedro Luiz Carvalho e. Entenda quais são os perigos da má alimentação na gravidez. REVISTA SAÚDE. Rondonópolis. 2018. Disponível em: <https://rsaude.com.br/primavera-do-leste/materia/entenda-quais-sao-os-erigos-da-ma-alimentacao-na-gravidez/15078#:~:text=A%20desnutri%C3%A7%C3%A3o%20durante%20a%20gravidez,e%20causando%20dificuldades%0no%20aprendizado.&text=A%20defici%C3%AAncia%20alimentar%20tamb%C%A9m%20pode%20aumentar%20o%20risco%20de%20parto%20prematuro>. Acesso em: 04, novembro de 2020.

REFERÊNCIAS

- STUPPIELLO, Bruna. Alimentação saudável: cardápio, dicas, importância, como ter. Disponível em: <https://www.minhavidade.com.br/alimentacao/tudo-sobre/20643-alimentacao-saudavel#:~:text=Ter%20uma%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel%20proporciona%20uma%20s%C3%A9rie%20de,contribuir%20at%C3%A9%20mesmo%20para%20a%20perda%20de%20peso.> Acesso em: 27 de jan. de 2021.
- TORAL, Natacha; CONTI, Maria Aparecida; SLATER, Betzabeth. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. Cad.Saúde Pública, Rio de Janeiro, vol.25, n.11, pp. 2386-2394, nov, 2009.
- VITTOLO, Márcia Regina; BORTOLINI, Gisele Ane; FELDENS, Carlos Alberto; et. al. Impactos da implementação dos dez passos da alimentação saudável para crianças: ensaio de campo randomizado. Cad. Saúde Pública. Vol. 21, n. 5, pp.1448-1457, setembro - outubro, 2005.