

Projeto de extensão

SUSTENTA NUTRI - ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E SUSTENTABILIDADE: UM PRATO CHEIO DE CONSCIÊNCIA

Coordenadora:

Sheyla de Liz Baptista

Contatos:

sheyla.baptista@unicesusc.edu.br

Descrição:

O projeto, do curso de Nutrição, visa promover a educação alimentar e nutricional, com foco em alimentação saudável e sustentável para públicos diversos. Por meio de materiais educativos, rodas de conversa e oficinas culinárias, são disseminados conhecimentos sobre o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB), o uso de alimentos da agricultura familiar, agricultura orgânica e agroecológica, o uso de plantas alimentícias não convencionais (PANCs), a importância da biodiversidade e aproveitamento integral de alimentos, visando a promoção de hábitos mais saudáveis, conscientes e responsáveis.

O projeto iniciou em 2025.1 e será desenvolvido em três semestres, integrado às disciplinas Projetos em Nutrição I, II e III, do Curso de Nutrição no UNICESUSC, com demandas específicas para cada período.

Público-alvo:

- Comunidade geral (homens, mulheres, crianças, idosos) frequentadores do entorno do Centro Universitário Cesusc – UNICESUSC (estudantes e professores de escolas públicas e privadas, usuários dos centros de saúde, frequentadores das associações de moradores e centros comunitários, associação de pescadores, entre outras);
- Comunidade interna (colaboradores do Unicesusc e Colégio Cruz e Souza e comunidade acadêmica);
- Profissionais da área da saúde e educação;
- Público em geral interessado em alimentação saudável e sustentável.

Projeto de extensão

SUSTENTA NUTRI - ALIMENTAÇÃO, SAÚDE E SUSTENTABILIDADE: UM PRATO CHEIO DE CONSCIÊNCIA

Dentre as atividades desenvolvidas como parte do projeto estão:

- Conhecer o território, locais e comunidade no entorno do UNICESUSC (mapeamento).
- Elaborar materiais educativos (folders, cartilhas, vídeos) sobre alimentação saudável e sustentável para público diverso.
- Pesquisar e selecionar receitas saudáveis e sustentáveis, utilizando alimentos da agricultura familiar e PANCs, com foco na biodiversidade.
- Realizar rodas de conversa sobre alimentação saudável e sustentável, tendo como base o Guia Alimentar para a População Brasileira.
- Realizar oficinas culinárias com a comunidade, envolvendo receitas saudáveis e sustentáveis, alimentos da agricultura familiar e PANCs.
- Incentivar o consumo de alimentos da agricultura familiar, orgânica, agroecológica e PANCs, valorizando a biodiversidade local.
- Promover o aproveitamento integral dos alimentos, reduzindo o desperdício.
- Realizar integração e parcerias com projetos de extensão já existentes no Pró-Comunidade/UNICESUSC.