

6CCSDNMT03

**REFORMULAÇÃO E OTIMIZAÇÃO DE GUIA DIDÁTICO PARA PLANEJAMENTO,
ELABORAÇÃO E ANÁLISE NUTRICIONAL DE CARDÁPIOS**

Ana Paula da Rocha Dantas⁽¹⁾, Ana Silvia Gouveia de Andrade Veloso⁽¹⁾, Paula Viana Alves⁽²⁾,
Samara Pereira da Silva⁽²⁾, Evandro Leite de Souza⁽³⁾.

Departamento de Nutrição/ Centro de Ciências da Saúde/Universidade Federal da
Paraíba/MONITORIA

RESUMO

Cardápio é uma lista de preparações culinárias que compõe todas as refeições ingeridas em um dia ou período determinado. Para sua elaboração, deve-se ter conhecimento das necessidades nutricionais e energéticas de cada indivíduo, bem como das leis da alimentação. Uma alimentação equilibrada deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, além de harmoniosa em seus componentes e adequada à sua finalidade e ao organismo a que se destina. Portanto, os cardápios constituem guias de orientação que facilitam a produção de refeições balanceadas, atuando na promoção da saúde. O Guia para Elaboração, Análise e Adequação de Cardápios têm como objetivo ser um instrumento facilitador para os discentes no decorrer das diferentes disciplinas do Curso de Graduação em Nutrição/UFPB. Para a reformulação deste Guia realizou-se uma pesquisa bibliográfica acerca dos aspectos da Nutrição e Dietética, abordando tais pontos: avaliação nutricional, cálculo do Valor Energético Total (VET) pelo método simplificado e fatorial, estrutura do cardápio qualitativo e quantitativo, medidas caseiras dos alimentos, fator de correção, fator de cocção, percentual de aumento, percentual de diluição, análise e adequação de macro e micronutrientes. A formulação deste recurso didático teve como base os conhecimentos da prática de elaboração de cardápios, as experiências vividas pelos monitores ao longo da prática de iniciação à docência e as principais dificuldades relatadas pelos discentes. A disponibilidade deste guia proporcionará maior praticidade e padronização na elaboração e análise de cardápios, dando prioridade à inclusão dos alimentos regionais associados aos hábitos alimentares de cada cultura.

Palavras-chave: Alimentação; Cardápio; Elaboração; Recurso didático.

¹⁾ Bolsista, ⁽²⁾ Voluntário/colaborador, ⁽³⁾ Orientador/Coordenador ⁽⁴⁾ Prof. colaborador, ⁽⁵⁾ Técnico colaborador.