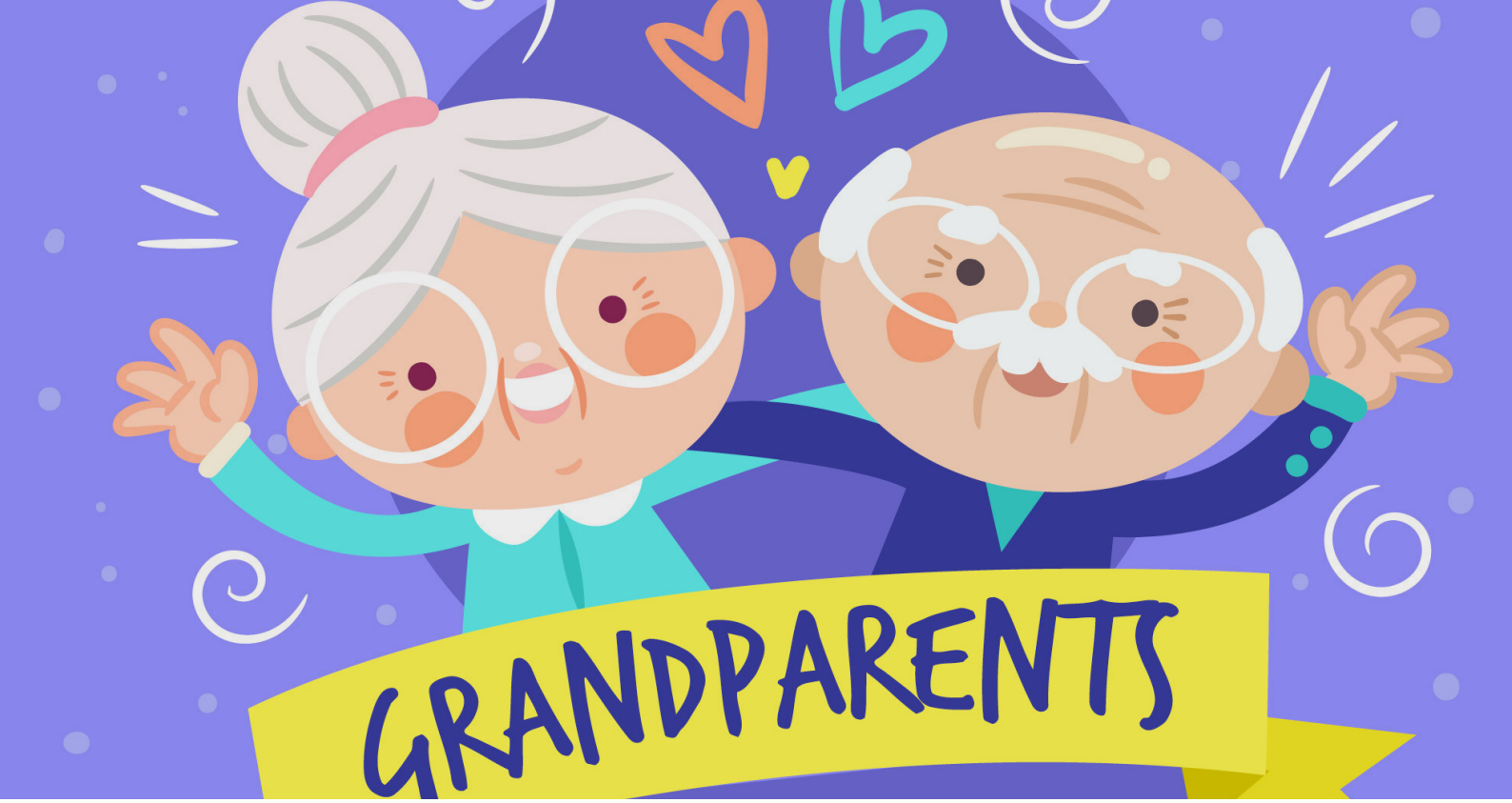


DESCOMPLICANDO EAN

JOGO DA MEMÓRIA E VOVÓS NA COZINHA

CEASA-DF
Centrais de Abastecimento do Distrito Federal S/A

BANCO DE ALIMENTOS

Público Alvo: Idosos

Objetivo: Trabalhar a memória dos idosos por meio de um jogo da memória, trabalhar as funções motoras e os sentidos por meio da oficina de preparação dos alimentos, além de proporcionar um momento de descontração.

Materiais: Cartolina, gravuras de alimentos saudáveis impressas, um quadro grande de EVA, pincéis, lembrancinhas, uma mesa grande, alimentos in natura para serem utilizados na preparação que for escolher, balança, bem como os materiais necessários para confecção da preparação.

Metodologia:
1. Confeccionar um jogo da memória com gravuras de alimentos saudáveis, alimentos estes que serão utilizados nas preparações posteriormente, podem ser colados em cartolina e pregados em um quadro de EVA grande (Sugestão de jogo na página seguinte);

2. Separar os idosos em grupos com a quantidade de membros a seu critério;

3. Após pregar as gravuras de forma aleatória no quadro de EVA, enumere as cartas atrás, e explique para os idosos como funciona o jogo: eles terão que escolher as cartas através dos números e achar a sua combinação por meio da memorização do número da carta e da imagem atrás dela, peça para que cada grupo escolha duas peças a fim de encontrar sua combinação, fazendo rodadas até que tenha um grupo vencedor, o grupo que fizer mais combinações. (Sugestão: Elabore lembrancinhas para os participantes);

Elaborado por: Indiara Alves
Nutricionista
CRN1/11005

4. Explique que será feito uma preparação com a participação de todos. Em uma mesa grande, exponha todos os ingredientes da preparação e explique também as propriedades nutricionais dos alimentos utilizados;

5. Leia em voz alta a receita da preparação para os idosos apontando os ingredientes conforme a sua leitura. Com a ajuda de uma balança, peça que cada um vá à frente pesar um dos ingredientes, determine o ingrediente que cada um vai pesar/medir e peça para que seja demonstrando a quantidade para os demais grupos;

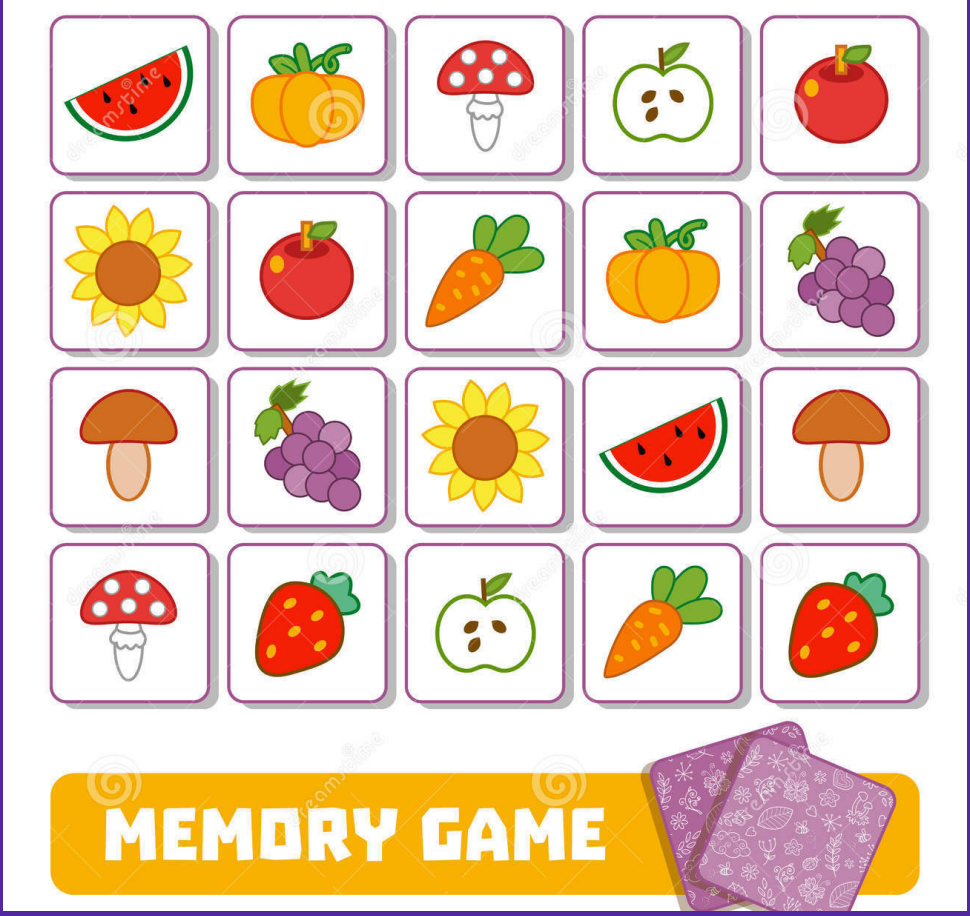
6. Peça para que cada grupo faça um pouco da receita, sugiro que seja escolhida uma preparação fácil como bolinhos, cookies integrais, biscoitinhos, pães, sanduíches e entre outras. Também pode ser feito uma receita para trazer de volta uma memória afetiva da infância, uma receita que o idoso gostava quando era jovem.

7. Ao final, peça para que todos degustem.

Avaliação: Ao final peça para as os idosos avaliarem o sabor da preparação em uma escala hedônica de 3 (ruim, bom, super saboroso). Sugestão:

Elaborado por: Indiara Alves
Nutricionista
CRN1/11005

Sugestões



Receita: Biscoitinho integral com aveia e banana

Ingredientes

– 2 bananas amassadas
– 1 xícara de açúcar mascavo
– 1 colher de sobremesa de canela em pó
– 1 ovo batido
– 1 xícara e 1/2 de aveia em flocos grossos
– 1/2 xícara de farinha de trigo integral
– 1 colher de sobremesa de fermento
– 1 colher de sopa de manteiga

Modo de preparo

1- Misture todos os ingredientes na mão, se ficar muito mole a massa, acrescente mais um pouco de farinha de trigo (aos poucos), mas a consistência da massa fica mole mesmo.

2- Com o auxílio de uma colher vá entornando delicadamente sobre o tabuleiro untado e enfarinhado, deixando espaço entre eles, pois crescem dentro do forno.Levar para assar.

3- Uma dica: Se quiser um cookie macio e crocante, peneire açúcar com canela em cima de cada cookie, antes de levar ao forno.

4- Se quiser um cookie macio, coloque açúcar com canela, depois que sair do forno, ainda quente.

Elaborado por: Indiara Alves
Nutricionista
CRN1/11005