

ORIENTAÇÕES PARA A COCÇÃO, HIGIENIZAÇÃO, MANIPULAÇÃO E CONSUMO DOS ALIMENTOS OFERTADOS EM UMA CESTA BÁSICA PARA A POPULAÇÃO INDÍGENA

Larissa Santa Cruz Lang^{1*}, Ingrid Cristaldo de Melo¹, Lara Cândida Martins Vera¹,
Cláudia Gonçalves de Lima¹, Márcio Rogério da Silva¹, Livia Gussoni Basile¹.

1. Universidade Federal da Grande Dourados.

* Autor para contato: larissa.lang04@hotmail.com;;

O projeto Nãnde Retea' é em parceria com o projeto de extensão Promoção de hábitos alimentares saudáveis para escolares indígenas V da Universidade Federal da Grande Dourados participou de uma ação para arrecadações de recursos alimentícios que foram distribuídos por meio de doações de cestas básicas, como auxílio emergencial para beneficiar algumas famílias indígenas, especialmente crianças em idade escolar. O objetivo deste trabalho foi elaborar panfletos informativos com o intuito de orientar os indígenas a respeito da manipulação, tempo de cocção, higienização e o não desperdício dos alimentos, visando atender as necessidades e limitações dos mesmos dentro do âmbito social das aldeias. Ao todo foram desenvolvidos sete panfletos, os quais abordavam sobre a preparação de certos alimentos como o feijão, o fubá e o charque, assim como também informações sobre o tratamento da água em casa e os 10 passos para uma alimentação saudável, tendo como base o guia alimentar para a população brasileira, o qual foi modificado conforme a realidade dos indígenas. A escolha dos alimentos foi feita pensando na importância nutricional de cada um e na dificuldade do preparo devido as condições precárias de algumas casas da aldeia, como por exemplo a falta de gás. Todas as informações contidas nos panfletos foram adaptadas para melhor atender os indígenas, e cada um deles foi traduzido para o guaraní, língua nativa da grande maioria, para que assim todos pudessem ter fácil acesso às orientações. Para a criação e elaboração dos panfletos, foi utilizada a plataforma digital "Canva", os quais foram planejados de forma individual e singular. Os panfletos foram entregues juntamente com as cestas básicas. A tradução dos mesmos foi importante para facilitar o entendimento e as informações contidas foram essenciais para a melhoria da alimentação e saúde dos indígenas. Com o presente trabalho concluímos que a confecção dos panfletos foi de suma importância, pois

pode ter contribuído para um melhor entendimento da comunidade indígena sobre a preparação e consumo consciente de seus alimentos.

Palavras-chave: indígenas, alimentos, panfletos.

Agradecimentos: O projeto Promoção de hábitos alimentares saudáveis para escolares indígenas V agradece ao apoio da Proex/UFGD.