Anais do XXVII Encontro
de Iniciação à Docência
Pró-reitoria de graduação - ENID - 2025

https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/enid/index

RESUMO SUBMETIDO AO XXVII ENID - 2025 - UFPB
Medidas caseiras como ferramenta de quantificação em preparações alimentares

Ana Carolina da Silva;
Bianca Ranni Nogueira de Melo;
Maria da Conceição Rodrigues Gonçalves (Orientadora).

Programa Monitoria
Centro de Ciências da Saúde - CCS, Campus (I), João Pessoa PB.

RESUMO: O trabalho "Medidas caseiras como ferramenta de quantificação em preparações alimentares" teve como objetivo elaborar um e-book educativo voltado à formação de estudantes de Nutrição, abordando a correta utilização e padronização das medidas caseiras no preparo de alimentos. Utensílios como colheres, xícaras, copos e conchas são recursos práticos e acessíveis para quantificar ingredientes, especialmente na ausência de instrumentos de precisão, sendo fundamentais tanto no contexto doméstico quanto profissional. A padronização das medidas garante qualidade, segurança e reprodutibilidade das preparações, enquanto o uso incorreto pode comprometer o valor nutricional, alterar sabor e textura e gerar desperdícios. No ensino de Técnica Dietética, o domínio dessas medidas desenvolve habilidades aplicáveis à prática clínica, à produção de refeições e à educação alimentar. A metodologia envolveu três etapas: revisão bibliográfica, observação prática e elaboração do e-book. A revisão teórica fundamentou o conteúdo; a observação em aulas de Técnica Dietética identificou dificuldades dos alunos na conversão de medidas; e a elaboração do material resultou em capítulos temáticos com linguagem acessível, imagens e tabelas de conversão. Como resultado, produziu-se o e-book "Medidas caseiras: um guia educativo", que apresenta de forma didática conceitos e aplicações das medidas caseiras, promovendo autonomia aos estudantes e aproximando teoria e prática. Além do uso acadêmico, o material tem relevância social ao traduzir informações técnicas em linguagem acessível, favorecendo ações de educação alimentar. Conclui-se que o e-book atingiu seus objetivos, configurando-se como ferramenta eficaz de apoio ao ensino e à prática profissional, contribuindo para a formação do nutricionista e para a promoção de uma alimentação segura e consciente. Palavras-chave: educação alimentar. medidas caseiras. técnica dietética.