



CARTILHA

Cuidados com a cozinha

aconchego por meio da alimentação



Ficha técnica

CeMAIS

Diretora-presidente: Marcela Giovanna

Diretora-executiva: Aline Seoane

Diretora-financeira: Ustane Martins

Equipe do Projeto Rede 3i:

Patrícia Alves, Íris Cordeiro, Júlia Fonseca e Rejane Santos.

Coordenação de Produção: Mariana Pimenta

Redação e Diagramação: Daniel Macêdo

Assessoria de conteúdo: Livia Geralda dos Santos Catarino

Belo Horizonte, 2024

Comida é Mais **que Alimento**

A comida está ligada aos sentimentos, memórias e vivências. O sabor de um prato pode nos lembrar de casa, da infância ou de momentos felizes. Comer vai muito além de nutrir nosso corpo; comemos para nutrir nossas relações com as pessoas e com o mundo ao nosso redor.

Memórias e **Afeto**

Quando preparamos e servimos uma refeição, estamos criando e revivendo memórias. A comida é um canal de afeto, um gesto de amor e cuidado.



Comida como **conforto**

Todos temos aquele prato que nos faz sentir em casa e traz um conforto especial. A "comfort food" é aquele alimento que nos abraça e nos transporta para um momento feliz do passado.

Conforto e **Bem-Estar**

Em tempos difíceis, buscar conforto na comida é natural. A comida tem o poder de trazer bem-estar emocional e felicidade. Por isso, a composição do cardápio nas ILPIs deve considerar as comidas que trazem conforto para as pessoas residentes.

Comer é um **ato coletivo**

Comer é um ato cultural, é uma forma de afirmar nossa identidade. Para além de nossos gostos, a alimentação aponta culturas que abraçamos e rejeitamos. Conhecer esses hábitos e respeitá-los é uma forma de cuidar das pessoas.

Mapear os hábitos alimentares é uma estratégia para conhecer as pessoas. Aspectos regionais, sociais e culturais são visíveis a partir das formas como cada pessoa afirma seu paladar. Com o mapeamento, podemos identificar tanto as restrições preventivas, como é o caso das pessoas com intolerância à lactose quanto às por decisão política, como pessoas vegetarianas e veganas.



Cozinhamos para cuidarmos umas das outras

Cozinhar é um gesto de cuidado, um ato de entrega em que empenhamos o que há de maior em nossa missão, no contexto das ILPIs: o acolhimento de pessoas idosas.

A Importância da **Organização**

Uma cozinha bem organizada é fundamental para o bom funcionamento de uma ILPI. A organização facilita o trabalho e garante que tudo corra bem na hora de preparar as refeições.

Dicas de **Organização**

- Divida e distribua as tarefas de forma clara.
- Mantenha os utensílios e ingredientes em locais acessíveis.
- Siga um fluxo de trabalho eficiente para evitar desperdícios.

A Força da **Equipe**

Trabalhar em equipe na cozinha é essencial. A comunicação clara, a colaboração e o respeito entre todos fazem a diferença.

Liderança e **Motivação**

Uma boa liderança na cozinha deve ser comunicativa, motivadora e capaz de distribuir as tarefas de forma justa. A motivação do grupo é crucial para alcançar os objetivos.

Cozinhar com o coração significa pensar nas pessoas que vão se alimentar do que preparamos.

Reconhecimento e **Carinho**

Agradeça e reconheça o esforço de quem cozinha. Um simples "obrigado" pode fazer toda a diferença. Mostrar gratidão é uma forma de retribuir o carinho e amor recebidos.

REALIZAÇÃO



PATROCÍNIO



INCENTIVO

Fundo
Municipal
do Idoso



ASSISTÊNCIA SOCIAL,
SEGURANÇA ALIMENTAR
E CIDADANIA



PREFEITURA
BELO HORIZONTE