
ALIMENTAR SEM DESPERDIÇAR

Estudantes:

Júlia Freitas Andrade

Julia Castro Nascimento

Brenno Araújo

Orientadoras:

Aline Paula Ribeiro Vasconcelos

Neibe Leane da Silva

Escola:

Escola Municipal Professor Sérgio de Oliveira Marquez

Introdução e justificativa

Atualmente temos uma produção excessiva de lixo, causando problemas e consequentemente prejudicando o meio ambiente.

Além dessa questão tem-se outra, o desperdício de alimentos, pois em geral desconhece-se o valor nutritivo, assim como o seu não aproveitamento total.

O Brasil produz uma variedade de frutas, hortaliças, vegetais e legumes, mas uma boa parte do que se produz perde-se desde a colheita até o consumo, além dessas perdas temos outra que ocorre devido à falta de informação no preparo correto dos alimentos.

Utilizar os alimentos em sua totalidade significa mais do que economia, significa usar os recursos disponíveis sem desperdício, reciclar, respeitar a natureza e alimentar-se bem com prazer e dignidade.

Cada brasileiro gera em torno de um quilo de lixo por dia. Cerca de 58% desse total é representado por lixo orgânico, formado de restos de alimentos.

De acordo com dados da FAO Brasil – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura, 28% dos alimentos se perdem no processo de produção agrícola e mais 28% são jogados no lixo após chegarem às casas dos consumidores. No mundo, cerca de 1,3 bilhão de toneladas de comida são descartadas por ano, enquanto quase 800 milhões de pessoas passam fome.

A produção e o consumo sustentáveis de alimento não são apenas uma moda passageira, mas duas áreas que demandam a aplicação do conhecimento científico para ampliar a oferta de alimentos com menor impacto ambiental.

Em um mundo que enfrenta mudanças climáticas e escassez de recursos naturais, e ainda convive com o flagelo da insegurança alimentar, a redução das perdas e do desperdício de alimento deve ser uma prioridade.

Desse modo torna-se fundamental a realização de projetos de educação nutricional, que visem esclarecer a população sobre a importância do aproveitamento integral dos alimentos.

Objetivos

Proporcionar aos colegas de sala, as nossas famílias e visitantes da nossa feira, um conhecimento onde possam de alguma forma gerar mudanças em seus hábitos alimentares, na manipulação e preparação correta dos alimentos para o aproveitamento pleno de suas vitaminas e para evitar desperdício.

Nossos objetivos específicos foram proporcionar aos colegas de sala, e aos visitantes da nossa feira um momento de integração, desenvolver noções de quantidade, incentivar a fazerem pequenos lanches na sua rotina familiar; criar hábitos alimentares com diversidade de sabores, odores, texturas e cores; estimular a utilização racional e total dos alimentos, estimular a necessidade da preservação do meio ambiente, hábitos de higiene pessoal e higiene do ambiente, a higienização correta dos alimentos.

Metodologia

Com o intuito de estimular a utilização correta e total dos alimentos os alunos em conjunto com a professora fizeram pesquisas sobre os alimentos, suas propriedades, taxa de desperdício e formas de utilização do que seria jogado fora.

Para esse trabalho, escolhemos os alimentos que são mais consumidos por nós e nossos colegas, e em geral, pela população brasileira, e que os “restos” sempre vão para o lixo, sendo eles:

- A casca da banana, que tem fibra e luteína, antioxidante que protege os olhos contra a exposição ultravioleta e combate a catarata.
- A casca do abacaxi, possui 3 vezes mais fibras do que na polpa do alimento, vitamina c, bromelina, enzima que protege o estômago e ajuda na digestão das proteínas, o suco deve ser

consumido logo após o preparo para não oxidar e perder as propriedades.

- A casca da laranja, que possui em sua casca uma fonte de cálcio e vitamina C.
- A casca da cenoura e da manga, que possuem betacaroteno, antioxidante que diminui o risco de câncer e doenças cardiovasculares. O betacaroteno dá cor alaranjada a estes alimentos.
- A casca da maçã, que possui concentração de fibras e vitaminas B, C e E uma importante aliada na prevenção de doenças, também é rica em pectina, uma fibra que ajuda no controle da glicemia. A quantidade de proteína na casca da maçã é quase o dobro da parte branca. Ela tem também três vezes mais fibras e vitamina C.
- Casca do maracujá, que possui 10 vezes mais fibras do que no suco. A fibra é importante para o organismo, pois auxilia no controle do colesterol.
- Talos de agrião, couve, brócolis e salsa, possuem 2 vezes mais cálcio do que nas folhas. O cálcio é importante para a formação e manutenção dos ossos e dentes.

Foram realizados diálogos para a conscientização sobre os resíduos que seriam descartados mostrando-lhes que poderiam ser aproveitados para seu próprio consumo.

Durante os diálogos percebemos que 99% desses alimentos são descartados nas casas dos alunos, com pequena exceção do abacaxi, que 1% dos alunos, em uma sala de 30, relataram que seus responsáveis já prepararam suco com a casca.

O Brasil está em 10º lugar no ranking dos países que mais desperdiçam alimentos, e podemos constatar o porquê dessa realidade dentro de quatro paredes que circundam uma sala de aula, pois as crianças, que serão a próxima geração, não vivenciam o exemplo de ações positivas sobre economizar, reutilizar e preservar, desta forma, será os próximos a descartar o que é mais saudável.

Foram propostos momentos de reflexão onde os alunos expõem suas ideias interagindo com as atividades teóricas e práticas. Dentro das atividades desenvolvidas em aulas práticas, os alunos ajudaram na elaboração e na manipulação do próprio alimento, utilizando também o que seria descartado.

Importante ressaltar que na finalização do Projeto sobre as formas de utilização do que seria jogado fora, também tivemos a participação das famílias, que escolheram uma receita com cascas e talos, e a fizeram juntos com os alunos em casa, registrando a atividade com fotos e mandando uma amostra para a escola.

Resultados e conclusões

Na avaliação geral, tivemos um resultado positivo de todas as etapas do Projeto, os alunos se envolveram com as atividades propostas, assim como as famílias, todos juntos realizaram experimentos e puderam constatar que podemos reduzir o desperdício dos alimentos, utilizando-os em sua totalidade, e ganhando mais em sabor, economia e saúde.

O Projeto alcançou seu objetivo, conscientizando e provando que podemos buscar alternativas saudáveis para uma alimentação nutritiva e com mínimo desperdício, podemos fazer diferença em nosso meio, com ações e bons exemplos, visando sempre incentivar a preservação do meio ambiente e da nossa própria saúde.

Referências

BANCO DE ALIMENTOS. Disponível em:

<<https://www.bancodealimentos.org.br/alimentacao-sustentavel/desperdicio-dealimentos/>>.

AGÊNCIA BRASIL. *Brasil desperdiça 40 mil toneladas de alimento por dia*. Disponível em:

<<https://www.terra.com.br/economia/brasil-desperdica-40-mil-toneladas-de-alimentopor-dia,9ca8cd773b632479ed5bcba0abc1016fbmjwajh9.html>>.

BELLONI, Luiza. *Como o desperdício de alimentos afeta o Brasil e seu bolso*. Disponível em:

<https://www.huffpostbrasil.com/2018/04/08/como-o-desperdicio-de-alimentos-afeta-obrasil-e-o-seu-bolso_a_23375621/>.

OTTOBONI, Julio. *Brasil é o 10º lugar no ranking do desperdício de alimentos*. Disponível em:

<<http://envolverde.cartacapital.com.br/brasil-e-10o-lugar-no-ranking-do-desperdicio-dealimentos/>>.