

CONECTANDO SABORES: USO INTEGRAL DO ALIMENTO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Glleyce Kelly dos Santos Chaves ¹

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é fundamental para o desenvolvimento físico e mental dos alunos. Uma dieta balanceada, rica em nutrientes, não só promove o bem-estar e a prevenção de doenças, mas também melhora a capacidade de concentração, aprendizagem e desempenho acadêmico.

A educação sobre alimentação saudável prepara os alunos para fazerem escolhas alimentares conscientes e duradouras ao longo de suas vidas. Além dos benefícios diretos para a saúde, é crucial sensibilizar os alunos sobre o desperdício de alimentos, uma questão que afeta tanto o meio ambiente quanto a economia.

O desperdício de alimentos contribui para o aumento dos resíduos sólidos, o uso desnecessário de recursos naturais (como água e solo), e a emissão de gases de efeito estufa, exacerbando o problema das mudanças climáticas. Efetuar ações para promover a sustentabilidade no contexto escolar não só educa os alunos sobre a importância de práticas sustentáveis, mas também incute neles a responsabilidade de cuidar do planeta.

As ações podem incluir a criação de hortas escolares, programas de compostagem, e campanhas de conscientização sobre o consumo consciente e o reaproveitamento de alimentos. O objetivo do trabalho é apresentar os benefícios de uma alimentação saudável e sensibilizar os alunos sobre o desperdício de alimentos, efetuando ações para promover a Sustentabilidade.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O trabalho foi desenvolvido na Escola Estadual de Tempo Integral Santa Elvira, localizada no distrito de Santa Elvira pertencente ao Distrito de Juscimeira – MT, durante as aulas de Ciências e Saberes do Campo.

Conforme Lakatos e Marconi (2010), a metodologia usada em uma pesquisa é primordial para que haja sucesso na interpretação dos dados e posterior análise, para tal,

¹ Graduada pelo curso de Ciências da Natureza com Habilitação em Biologia do Instituto Federal de Mato Grosso - IFMT, glleyce.chaves@edu.mt.gov.br;

a metodologia utilizada foi a Pesquisa Participante (BRANDÃO, 1999), pois tanto os pesquisadores e sujeitos da pesquisa (comunidade escolar) se envolveram nas ações de Educação Ambiental, pautadas na redução de resíduos e segurança alimentar, além da mesma, ter caráter qualitativo.

A pesquisa foi conduzida em duas fases complementares. Inicialmente, em um ambiente teórico, dentro da sala de aula, os estudantes se dedicaram a aprofundar seus conhecimentos sobre nutrição e alimentação saudável. Através de pesquisas bibliográficas, discussões em grupo e atividades práticas, os alunos exploraram os diferentes grupos alimentares, a importância de uma dieta equilibrada e uso integral dos alimentos.

Na segunda fase, o espaço prático do refeitório escolar se transformou em um laboratório vivo, onde os estudantes puderam aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos. Ao participarem ativamente de todas as etapas do projeto, desde a pesquisa até a produção das receitas, os alunos se tornaram protagonistas de sua própria aprendizagem, desenvolvendo habilidades como autonomia, criatividade e senso de responsabilidade.

Essa experiência prática não apenas contribuiu para a formação de hábitos alimentares saudáveis, mas também estimulou o desenvolvimento de competências essenciais para a vida, onde a participação ativa dos estudantes em todas as etapas do projeto foi fundamental para o sucesso da pesquisa.

As ações foram realizadas de forma expositiva, dialogada e prática, onde ocorreu pesquisas em laboratório para procurar os alimentos a serem utilizados, bem como, teor nutricional e receitas. Foram realizadas oficinas com as temáticas: reaproveitamento e desperdício de alimentos para sensibilizar os envolvidos com ações inerentes a sustentabilidade, além de uma culminância para apresentasr as receitas produzidas.

REFERENCIAL TEÓRICO

A educação ainda é a uma das saídas mais eficientes para o desenvolvimento da cidadania, pois desperta no indivíduo a reflexão, colaborando para a formação de um indivíduo prático e integral dentre todas as relações por ele adquiridas (SAMPAIO; FERST; OLIVEIRA, 2017).

Os métodos pelos quais o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades e competências direcionadas para a conservação do meio

ambiente, uso comum às pessoas, fundamental a qualidade de vida e sua sustentabilidade é conhecido por Educação ambiental (CASTRO; CANHEDO, 2005).

Na formação do conhecimento científico temos a botânica como uma das áreas de maior relevância. As plantas apresentam papel essencial na produção de gás oxigênio e matéria orgânica, e fornecimento de alimentos.

Para tanto, o aproveitamento integral de alimentos significa usar os nutrientes contidos em partes usualmente não aproveitadas tais como talos, cascas, sementes, folhas, entre outros, permitindo a preparação de novas receitas saudáveis e criativas para o cotidiano, contribuindo para uma alimentação mais rica, a fim de promover a segurança alimentar e evitar desperdícios.

O desperdício de alimentos é uma questão crítica abordada por estudiosos e organizações internacionais. A FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura) destaca que aproximadamente um terço dos alimentos produzidos para consumo humano é perdido ou desperdiçado globalmente (FAO, 2019).

Com relação a estética dos alimentos, o desperdício ocorre quando alimentos que não estão estragados, ou seja, aptos para o consumo, são jogados fora por estarem com uma aparência desagradável, por serem considerados feios, deformados ou fora do padrão. As razões para o desperdício de produtos devido a estética se dão em função do peso, tamanho, formato e coloração (EMBRAPA, 2016)

Este desperdício não só representa uma perda econômica significativa, mas também um uso ineficiente dos recursos naturais e um impacto ambiental negativo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o desenvolvimento do projeto voltado à sensibilização sobre desperdício de alimentos e sustentabilidade, foi possível observar que os estudantes adquiriram maior consciência sobre o impacto de seus hábitos alimentares, tanto no âmbito individual quanto familiar.

A incorporação de práticas como o Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA) gerou uma redução expressiva de resíduos, com relatos dos participantes indicando que passaram a utilizar partes antes descartadas, como cascas e talos, em receitas do dia a dia. Essa mudança contribuiu para uma diminuição na produção de lixo doméstico e, ao mesmo tempo, promoveu refeições mais nutritivas e variadas.

Com o desenvolvimento desse projeto os estudantes foram sensibilizados com ações que promoveram a sustentabilidade, visando uma diminuição nos resíduos gerados em casa e na sua família. Por meio do Aproveitamento Integral dos Alimentos podemos otimizar a oferta dos nutrientes que os alimentos nos oferecem, diminuir a produção de lixo, prolonga a vida útil do alimento, promove a segurança e a qualidade alimentar e ainda reduzir os gastos financeiros com alimentação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com iniciativas como essa, os estudantes tornam-se agentes de mudança, disseminando esses conceitos em suas famílias e comunidades, o que fortalece a cultura de preservação ambiental e responsabilidade social. Além disso, os resultados reforçam que a integração entre educação ambiental e práticas cotidianas é essencial para criar hábitos duradouros e promover uma alimentação mais sustentável e econômica.

O trabalho apresentado demonstra a importância da educação ambiental e da alimentação saudável na formação de cidadãos mais conscientes e responsáveis. A metodologia utilizada, a pesquisa participante, mostrou-se eficaz para promover a aprendizagem significativa e a transformação de hábitos. Os resultados da pesquisa são promissores e indicam que a iniciativa pode servir de inspiração para outras escolas e comunidades.

Palavras-chave: Alimentação Saudável, Segurança alimentar, Sustentabilidade e Resíduos.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, C. R. (org.). Pesquisa Participante. São Paulo: Brasiliense, 1999.

CASTRO, M. L.; CANHEDO JR.; S. G. Educação ambiental como instrumento de participação. In PHILIPPI JR., A.; PELICIONI, M. C. F. (org.). Educação ambiental e sustentabilidade. Coleção ambiental. Barueri: Manole, 2005. p. 401-411.

EMBRAPA. Perdas e desperdício de alimentos. 2016. Disponível em:
<<https://www.embrapa.br/tema-perdas-e-desperdicio-de-alimentos/sobre-o-tema>>.

Acesso em 20 out. 2024

FAO. Food and Agriculture Organization of the United Nations. The State of Food and Agriculture (2019). Disponível em . Acesso em 20 out. 2024.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. Fundamentos de Metodologia Científica. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2003.

SAMPAIO, I. S.; FERST, E. M.; OLIVEIRA, J. C. C. A Ciência na Cozinha: Reaproveitamento de Alimentos - Nada se Perde Tudo se Transforma. Experiências em Ensino de Ciências, V.12, N.4, 2017.