

# II MOVAN

## MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS EM NUTRIÇÃO

### Aproveitamento Integral dos Alimentos

#### Autor(res)

Wesley Santana Corrêa De Arruda  
Tainara Mariano De Sousa  
Julia Gabriela  
Larissa Aparecida Faria Goés

#### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

#### Instituição

UNIC BEIRA RIO

#### Introdução

O planejamento de atividades educativas referente a alimentação saudável, atualmente é uma ferramenta muito flexível para desempenhar um papel de orientação, aprimoramento e promoção de saúde e bem estar populacional. O objetivo é desenvolver receitas saudáveis através de alimentos que seriam descartados, onde o público alvo escolhido foram adultos de 20 a 59 anos. A atividade visa ensinar e apresentar a essas pessoas um novo método de alimentação, além de proporcionar conhecimento através do estudo teórico e prático.

#### Objetivo

O objetivo desse trabalho tem como intuito desenvolver receitas saudáveis através do reaproveitamento de alimentos integrais, onde o público alvo escolhido foram adultos de 20 a 59 anos. A atividade visa ensinar e apresentar a essas pessoas um novo método de alimentação, além de proporcionar conhecimento através do estudo teórico e prático.

#### Material e Métodos

Foi realizada receita de um bolo com o aproveitamento da casca de abacaxi e distribuímos folder com dicas de alimentos que não precisam ser retirados a casca para consumir e o como aproveitar certos alimentos por inteiro. Evidenciou que o preparo e degustação da receita e votação por parte do público alvo escolhido, seria a melhor forma para ter uma resposta quantitativa e direta vindo da população.

#### Resultados e Discussão

A realização da atividade na prática, foi desenvolvida na Universidade de Cuiabá (UNIC - Beira Rio), onde foi oferecido aos adultos o bolo feito com a casca do abacaxi. Ao todo foram 30 degustadores que ao final de cada um recebeu um ticket para votação em uma urna, podendo votar se gostou ou não da receita.

#### Conclusão

Com o presente estudo, foi possível concluir que a promoção de conhecimento sobre alimentação e hábitos saudáveis, pode ser proporcionado a sociedade brasileira de diferentes formas. Nisto, verificou-se que a estratégia

# II MOVAN

## MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS

### EM NUTRIÇÃO

de interação entre estudantes e população, garantiu um resultado positivo, mostrando a possibilidade do aproveitamento integral dos alimentos e contribuindo para a redução do desperdício.

#### Referências

CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. Challenges and perspectives for the promotion of adequate and healthy food in Brazil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 31, n. 1, p. 07–09, 2015. <[https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/csp/v31n1/pt\\_0102-311X-csp-31-01-00007.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csp/v31n1/pt_0102-311X-csp-31-01-00007.pdf)>

