II MOVAN
MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS EM NUTRIÇÃO

Aproveitamento Integral dos Alimentos

Autor(res)

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

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 publico 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 trabalha tem como intuito desenvolver receitas saudável 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 realizado 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 publico 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 à promoção de conhecimento sobre alimentação e hábitos saudáveis, pode ser proporcionado a sociedade brasileira de diferentes formas. Nisto, verificou-se que a estratégia

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>