

REAPROVEITAMENTO ALIMENTAR E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: um relato sobre a Expedição IFSULDEMINAS 2018

**Fernanda M^a T. da SILVA¹; Fernanda A. MARTINS²; Leticia S. GENEROSO³; Tamires G. T.
PEREIRA⁴; Débora de CARVALHO⁵**

RESUMO

Há um grande paradoxo mundial de desperdício de alimentos e fome, sendo o Brasil um dos principais colaboradores desse paradoxo, que interfere diretamente nas condições alimentares das pessoas que muitas vezes não conseguem ter uma alimentação saudável. Por isso, com o objetivo de incentivar o reaproveitamento de alimentos e a alimentação saudável, foram realizadas uma palestra e uma oficina com a população atendida pelo CRAS na cidade de Cássia-MG. Esse trabalho foi desenvolvido durante a realização do projeto Expedição IFSULDEMINAS 2018. Os resultados positivos adquiridos através da interação, disposição, proatividade e dedicação demonstradas pelas participantes só confirmam a importância que possui a extensão universitária. E nos permite concluir que a troca mútua de conhecimento entre acadêmicos e comunidade é o que torna a Expedição um programa bem-sucedido.

Palavras-chave: Desperdício; Extensão; Sustentabilidade.

1. INTRODUÇÃO

As necessidades humanas classificadas como fisiológicas, tais como, alimentação, sono, abrigo, água, excreção, entre outros, se destacam quando comparadas às demais necessidades como segurança, social, de estima e de autorrealização (KAKITANI et al., 2014). Dentre essas necessidades fisiológicas, a alimentação possui grande relevância, pois sua carência resulta num grande problema mundial, a fome.

A fome afeta 842 milhões de pessoas no mundo e em contradição a este problema mundial, aproximadamente um terço dos alimentos produzidos em todo o mundo é desperdiçado, destes, 350 milhões de toneladas ocorrem na etapa de consumo, sendo esses alimentos destinados ao lixo (FAO - Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2013).

O Brasil é um dos países com maiores índices de desperdícios de alimentos do mundo. De

1Graduanda do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas IFSULDEMINAS – *Campus* Machado. E-mail: fermaria.silva63@gmail.com

2Graduanda do curso de bacharelado em Agronomia IFSULDEMINAS – *Campus* Machado. E-mail: nandaanias@yahoo.com

3Graduanda do curso de bacharelado em Administração IFSULDEMINAS – *Campus* Machado. E-mail: leticiageneroso94@gmail.com

4Doutoranda em Engenharia de Biomaterias – Depto. de Ciências Florestais – UFLA.

5Docente do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas IFSULDEMINAS – *Campus* Machado. E-mail: debora.dourado@ifsuldeminas.edu.br

acordo com o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA, 2012), 35% de toda a produção alimentícia brasileira é descartada no lixo, ou seja, aproximadamente 27 milhões de toneladas de comida por ano. Esse desperdício ocorre desde as plantações até no preparo incorreto dos alimentos. É possível notar que refeições não são inteiramente consumidas nem reaproveitadas sendo descartadas no lixo, enquanto milhares de pessoas no mundo sofrem com a fome e a desnutrição. O ser humano carece de uma alimentação saudável, isto é, rica em nutrientes (RUIZ LANNA, 2011).

Os problemas econômicos atuais trazem para o cotidiano uma preocupação em se ter uma alimentação saudável e equilibrada (GONDIM et al., 2005). Para resolver esses problemas, vêm sendo aplicadas formas alternativas para enriquecer a alimentação. Uma dessas forma é o reaproveitamento dos alimentos que consiste no aproveitamento das partes dos alimentos que geralmente são descartados como cascas, talos, sementes e folhas, para criar ou incrementar novas receitas. Este aproveitamento integral dos alimentos traz inúmeros benefícios, pois além de melhorar a qualidade nutricional diária, diminui os gastos com a alimentação e reduz o desperdício de alimentos (ALVES et al., 2007)

Sendo assim, fica evidenciado a necessidade de valorizar os alimentos reaproveitando-os ao máximo evitando, assim, o desperdício. Desta forma, com o objetivo de incentivar o reaproveitamento de alimentos e a alimentação saudável, foram realizadas uma palestra e uma oficina com a população atendida pelo CRAS na cidade de Cássia-MG durante o projeto Expedição IFSULDEMINAS 2018.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A ação foi realizada no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) do município de Cássia - MG. Foi aberta a toda comunidade interessada tendo a presença de 15 mulheres. Ocorreu em duas etapas, sendo a primeira teórica, com uma palestra sobre a importância do aproveitamento total dos alimentos e a alimentação saudável, e, na segunda etapa, realizou-se uma prática abordando o reaproveitamento de casca de banana.

A palestra durou 40 minutos e foram abordados os seguintes tópicos: o paradoxo entre desperdício e fome, a situação do Brasil com relação ao desperdício, a importância dos alimentos, os grupos de alimentos e suas funções, no que consiste uma alimentação equilibrada e uma má alimentação, dicas para evitar o desperdício, dicas para reaproveitar cascas, sementes, folhas, e talos, e para finalizar, a compostagem, que é uma forma sustentável de destinar partes dos alimentos que não podem ser utilizados na cozinha.

A etapa prática, que durou duas horas, consistiu na preparação de três receitas: brigadeiro com casca de banana, bolo com casca de banana e pão com casca de banana. Todas foram preparadas com o auxílio das participantes e degustadas posteriormente.

Foram distribuídos às participantes, material didático contendo receitas e dicas sobre como reaproveitar os alimentos e um informativo com as receitas preparadas na oficina.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A ação possibilitou grande interação das participantes, em ambas etapas, as quais demonstraram disposição em adquirir conhecimentos, proatividade e dedicação na execução das receitas. Os resultados qualitativos do presente trabalho são observados pelo efetivo interesse e interação dos participantes além dos agradecimentos e da garantia de que colocariam em prática os conhecimentos adquiridos. Tais fatos demonstram que o trabalho obteve um resultado positivo e alcançou o seu objetivo com sucesso.

A atividade permitiu desenvolver a autoestima e a qualidade de vida dos participantes estimulando hábitos para uma vida saudável além de conduzir à redução do desperdício, o que impacta direta e positivamente na economia familiar. O encontro permitiu ainda a troca de experiências e exercício da convivência entre os participantes levando à criação de vínculos.

Alguns trabalhos evidenciam a importância do conhecimento como recurso no combate ao desperdício. No estudo de Silva e Pessina (2010) que teve por objetivo reduzir o desperdício de alimentos distribuídos aos clientes de um serviço de alimentação hospitalar, através da realização de uma campanha educacional de conscientização, obteve como resultado, uma redução de 43,24% no desperdício durante essa intervenção. Já no trabalho de Zimmermann e Mesquita (2009), que quantificou o desperdício e avaliou as estratégias utilizadas e os resultados alcançados pelo Restaurante Universitário da Universidade Federal de Santa Maria, em Santa Maria, RS, trás em seus resultados a redução dos percentuais médios de desperdício ao longo dos 10 anos da implantação da campanha “Resto Zero”, que foi realizada anualmente e os índices de desperdício continuaram a reduzir. Ambos os trabalhos comprovam a necessidade do conhecimento para atingir resultados positivos e concluem afirmando a importância de se ter um trabalho contínuo.

O êxito obtido no presente trabalho evidencia a importância da extensão universitária, que é fundamental na democratização do acesso ao conhecimento. As ações extensivas são uma das principais finalidades sociais de uma instituição pública de ensino superior e colaboraram com a

busca de soluções para os graves problemas sociais da população (MENDONÇA, SILVA, 2002).

4. CONCLUSÕES

Uma experiência extensiva proporciona um troca de conhecimento única que insere no acadêmico a realidade fora dos muros da universidade enquanto o permite compartilhar conhecimentos que são de grande valia para uma comunidade, como a importância de reaproveitar ao máximo um alimento, obtendo, assim, benefícios nutricionais, financeiros e sustentáveis. É por isso que o programa Expedição IFSULDEMINAS é um sucesso e vem a cada ano crescendo mais.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. A.; NOVELLO, D.; OST, P. R.; QUINTILIANO, D. A. Aceitação de Torta de Farinha Integral Feita com Reaproveitamento de Alimentos por Crianças Pré-Escolares em uma Creche Municipal do Município de Guarapuava-PR. **Alim. Nutr., Araraquara** .v.18, n.2, p. 161-166, 2007.

FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations). **The State of Food Insecurity in the World 2013**. IFAD and WFP, 2013. Disponível em: <<http://www.fao.org/publications/en/>> Acesso em: 03 agosto 2018.

GONDIM, J.A. MOURA, M. de F. V.; DANTAS, A. S.; MEDEIROS, R. L. S.; SANTOS K. M.. Composição centesimal de minerais em cascas de frutas. **Ciênc. Tecnol. Alim.**, v.25, n.4, p.825-827, 2005.

IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada). **Plano Nacional de Resíduos Sólidos: diagnóstico dos resíduos urbanos, agrossilvopastoris e a questão dos catadores**. Comunicados do IPEA, n. 145, 2012. Disponível em: <http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/comunicado/120425_comunicadoipea0145.pdf>. Acesso em: 8 agosto 2018.

KAKITANI, R.; SILVA; T. I. F. F. ; SHIINO, E. T. . Desperdício de Alimento no Pré-Preparo e Pós-Preparo em um Refeitório Industrial. **Revista Ciências do Ambiente On-Line** . Vol. 10, No 1, 2014.

MENDONÇA, S. G. L.; SILVA, P.S. **Extensão Universitária: Uma nova relação com a administração pública**. Extensão Universitária: ação comunitária em universidades brasileiras. São Paulo, v. 3, p. 29-44, 2002.

RUIZ LANNA, Neusa Bastos. Desperdício de alimentos: até quando? In: **Revista Digital Simonsen**, N° 5, Nov. 2016.

SILVA, A. M.; SILVA, C. P.; PESSINA, E. L. Avaliação do índice de Resto Ingesta após Campanha de Conscientização dos Clientes Contra o Desperdício de Alimentos em um Serviço de Alimentação Hospitalar. **Rev. Simbio-Logias**, V.3, n.4, 2010.

ZIMMERMANN, Alice Mesquita; MESQUITA, Marizete Oliveira de. Campanha Resto Zero em Restaurante universitário. **Disc. Scientia. Série: Ciências da Saúde**, Santa Maria, v. 12, n. 1, p. 115-125, 2011.