

**Título:** O Aproveitamento Integral dos Alimentos como Estratégia de Segurança Alimentar e Nutricional para Famílias da Obra Salesiana: Oratório Festivo de Dom Bosco.

**Apresentação:** O Oratório Festivo é uma obra social que tem como público crianças e adolescentes em vulnerabilidade social residentes, principalmente dos bairros Romão e Forte São João. A atividade foi desenvolvida no laboratório de Dietética do Centro Universitário Salesiano de Vitória – Unisales, tendo como público-alvo as mães das crianças pertencentes ao projeto. **Justificativa:** Em 2021 a Rede PENSSAN realizou o Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. Os Resultados mostram que menos da metade dos domicílios brasileiros (44,8%) possui seus moradores em Segurança alimentar, dos demais 55,2% dos moradores que se encontram em Insegurança Alimentar, 9% conviviam com a fome, ou seja, se encontram em uma situação de Insegurança Alimentar Grave (Rede PENSSAN). Estes dados mostram um aumento significativo dos níveis de insegurança se comparados com o estudo do Pnad em 2004, onde 64,8% da amostra se encontrava em Segurança Alimentar e hoje apenas 44,8% da população avaliada se encontra em Segurança Alimentar (Rede PENSSAN). No Brasil, é estimado que cerca de 70 mil toneladas de alimentos são jogadas no lixo diariamente, o que torna o lixo do Brasil muito valioso (BADAWI, 2009). A maior parte do lixo do brasileiro é orgânico, isto é, restos alimentares de uma sociedade consumista que utiliza de forma indevida os alimentos e aumentando assim o desperdício (SESI, 2004). Ademais, o desperdício de alimentos promove um impacto negativo no meio ambiente em função da deposição irregular do lixo orgânico no solo, resultando em consequências danosas como o odor proveniente da putrefação da matéria orgânica e a formação do chorume, que normalmente se encontram contaminados e tem potencial para atingir rios e lençóis freáticos (SANTOS, 2008). Em um contexto geral, a população brasileira não é habituada a aproveitar de forma integral o alimento, deixando de lado algumas partes ricas em nutrientes, que muitas das vezes acabam indo para o lixo por ausência de conhecimento (BADAWI, 2009). Com base nos dados acima, os acadêmicos decidiram em realizar oficinas trabalhando o aproveitamento integral de alimentos juntamente com as mulheres que participam do oratório, para que a informação sobre o aproveitamento chegue a essas famílias. **Objetivos:** De forma geral, a pesquisa, ainda em andamento, busca realizar diagnóstico situacional de segurança alimentar e nutricional de moradores da cidade de Vitória/ES durante a pandemia de Coronavírus. Compreende ainda, os seguintes objetivos específicos: Ensino da forma correta de higienizar as mãos e alimentos; Promover práticas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) com a população com o objetivo de favorecer uma alimentação saudável; Discutir a importância do aproveitamento integral dos alimentos a população; Execução de oficinas com receitas fáceis e práticas, utilizando alimentos in natura de forma integral; Promoção do conhecimento de novos sabores e utilidades integrais dos alimentos. **Metodologia:** A primeira reunião oficial do projeto ocorreu no dia 03 de agosto, via plataforma Microsoft Teams com a participação dos responsáveis pelo projeto. Sendo assim, foi definido que para chegar aos objetivos propostos deveriam ser desenvolvidas, pelos acadêmicos e professores do Centro Universitário Salesiano, quatro oficinas. No primeiro encontro, dia 22 de agosto, as mulheres e adolescentes participantes do Oratório Festivo foram direcionadas ao laboratório de técnica e dietética do Centro Universitário Salesiano. De início, elas foram orientadas sobre a importância de higienizar as mãos e como realizar essa higienização corretamente com água, sabão e álcool. A equipe de universitários de Nutrição iniciou uma introdução por meio de uma roda de conversa com as mulheres e adolescentes, apresentando-lhes a importância do aproveitamento integral dos alimentos. Em seguida foi iniciada a oficina culinária, na qual foi primeiramente ensinado como se higieniza os alimentos, em seguida foi ensinado e feito com essas mulheres e adolescentes, os seguintes pratos: Farofa de couve e talo de couve, bolo da casca da laranja, bolinho de couve-flor, suco de laranja com

couve, com a finalidade de estimular e instigar essas mulheres e adolescentes a aproveitarem os alimentos em sua totalidade. As mulheres e adolescentes degustaram as receitas que elas ajudaram a produzir, chamaram seus filhos(as) e também maridos para também degustarem. Dando continuidade ao projeto, no dia 19 de setembro, as mulheres participantes do Oratório Festivo foram novamente direcionadas ao laboratório de técnica e dietética do Centro Universitário Salesiano. A equipe de universitários de Nutrição iniciou uma introdução por meio de uma roda de conversa com as mulheres, apresentando-lhes os benefícios nutricionais da casca de banana e lembraram a higienização dos alimentos. Em seguida iniciou a oficina culinária, na qual foi ensinado e feito com essas mulheres bife de hambúrguer da casca da banana, bolo da casca da banana, sorvete de banana e morango, com o intuito de mostrar o aproveitamento da casca à semente. As mulheres degustaram as receitas que elas ajudaram a produzir e chamaram seus filhos(as) para também degustarem. No dia 31 de outubro, vai acontecer a terceira oficina, onde serão produzidas 150 refeições para todas as crianças, adolescentes e adultos pertencentes ao Oratório Festivo. O almoço será composto por: arroz colorido (arroz, cenoura, açafrão, cebola, ora-pro-nóbis, casca de banana, banana da terra frita, milho, cebolinha, salsa e alho), salada de alface, rúcula e tomate, suco de maracujá com capim limão e como sobremesa cocada de casca de abacaxi. Por fim, no dia 07 de novembro, será realizada uma oficina na qual a equipe de universitários de Nutrição vai ensinar às mulheres participantes do Oratório Festivo receitas de aproveitamento integral da abóbora. **Resultados:** Ao final das duas oficinas já realizadas, mais de 30 pessoas participaram, entre mulheres, adolescentes e filhos(as) dessas mulheres participantes do Oratório Festivo. Foi contabilizado na primeira oficina um total de 18 participantes, dentre eles mães e filhos, e na segunda oficina 12 mães que frequentam oratório. Na primeira oficina as mulheres e adolescentes ajudaram a produzir as receitas e o resultado foi positivo, tanto que chamaram seus filhos(as) e maridos para também degustarem. Observou-se uma grande surpresa dos participantes de como os alimentos foram bem aproveitados e os pratos que podem ser criados, além de receosos no começo. Com a prática do aproveitamento integral dos alimentos, os participantes em sua maioria declararam: “quem acha que a casca é desprezível, não sabe o que está perdendo”. A segunda oficina não foi diferente da primeira, as mulheres degustaram as receitas que elas ajudaram a produzir e chamaram seus filhos(as) para também degustarem, o retorno foi positivo, as crianças amaram, além de receosos no começo. Notou-se que os participantes estavam incentivados para praticarem o uso integral, os participantes em sua maioria declararam: “viva o aproveitamento máximo dos nutrientes dos alimentos”; “tudo pode ser aproveitado, não precisamos jogar nada fora”; “nesses tempos difíceis, opções de receitas viáveis economicamente e nutritivas é a combinação perfeita”. Os acadêmicos de Nutrição responsáveis pelo projeto, juntamente com o Centro Universitário Salesiano, cederam os recursos financeiros, onde os acadêmicos fizeram a compra dos ingredientes principais e a instituição cedeu insumos complementares. Os alimentos para a oficina do dia 31 de outubro, serão doados pelos produtores da feira orgânica da feira do Papa e o restante por comerciantes do Ceasa.

### **Referências Bibliográficas:**

CARVALHO, C. C.; BASSO, C. **Aproveitamento Integral dos Alimentos em escola pública no município de Santa Maria** – RS. Santa Maria: Revista Disciplinary Scientia, 2016. v.17, n.1, p. 63-72. BRASIL, Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria de Avaliação e gestão da informação. **Escala Brasileira de Insegurança Alimentar – EBIA: análise psicométrica de uma dimensão da Segurança Alimentar e Nutricional**. Estudo técnico 01. 2014. Disponível em <https://fpabramo.org.br/acervosocial/wp-content/uploads/sites/7/2017/08/328.pdf>. Acesso em 20 de setembro de 2020.

LAURINDO, T. R.; RIBEIRO K. A. R. **Aproveitamento Integral dos Alimentos**. São Paulo: Interciência & Sociedade, 2014. V.3, n.2, p.1-10.

NUNES, J. T.; BOTELHO, R. B. A. **Aproveitamento integral dos alimentos: qualidade nutricional e aceitabilidade das preparações**. Distrito Federal. 2009. 64f. Monografia (Especialização em Qualidade de Alimentos) - Universidade de Brasília, Brasília, 2009.

BADAWI, Camila. **Aproveitamento Integral dos Alimentos: Melhor Sobrar do que Faltar**, São Paulo. 2009.

SANTOS, Maria Helena Oliveira. **Desperdício de alimentos e sua interferência no meio ambiente**. Instituto Construir e Conhecer. Goiânia, n.5, 2008.

Rede PENSSAN, Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar, **Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil**, Brasil, 2021.

### Registro Fotográfico



**Imagem 1:** Registro da primeira roda de conversa explicando sobre os benefícios nutricionais, ambientais e econômicos do aproveitamento integral dos alimentos.

Fonte: Elaboração própria



**Imagem 2:** Registro das participantes aprendendo na prática a elaborar pratos utilizando o aproveitamento integral dos alimentos.

Fonte: Elaboração própria



**Imagem 3:** Bife de hambúrguer da casca da banana, um dos pratos produzidos utilizando o aproveitamento integral dos alimentos.

Fonte: Elaboração própria



banana, o tempero que vai, não parece casca de banana.”

**Imagem 4:** Trecho da entrevista com uma das participantes - Patrícia disse: “Adorei, muito bom, eu não sabia que podia fazer bife com casca de banana, e na situação que nós estamos hoje no Brasil, com a carne tão cara, e criança, que eu tenho dois adolescentes e uma criança, isso pra mim caiu como uma luva, o que era jogado fora agora não vai ser mais jogado, vai ser tudo aproveitado. Obrigada pela dica e pelo ensinamento. Não fica gosto forte de

Fonte: Elaboração própria