

APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

XXIX Encontro de Extensão

Dayane de Souza Costa, Diana Valesca Carvalho, Lucas Vasconcelos de Oliveira, Gustavo Burger Sirqueira, Joao Emanuel Dias Tavares, Adriana Camurca Pontes Siqueira

Este trabalho teve por objetivo promover Educação Alimentar e Nutricional por meio do incentivo ao aproveitamento integral dos alimentos. A metodologia aplicada foi o uso das redes sociais como ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional. O aproveitamento integral dos alimentos é uma alternativa capaz de propiciar às pessoas um melhor consumo nutricional e economia relacionada aos gastos com alimentos, entre outros. Apesar de todos esses benefícios, muitas pessoas ainda desconhecem o valor nutricional contido nas partes vistas como “menos nobres” dos alimentos, como cascas, sementes, talos, raízes, etc. e desprezam estas partes como lixo, gerando desperdício e custos. Segundo a Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN), a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no contexto do Direito Humano à Alimentação Adequada, da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde é um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Dentro desse contexto, o Projeto de extensão "Educação Alimentar e Nutricional para Todos" promoveu a divulgação de informações e receitas relacionadas com a temática de aproveitamento integral de alimentos utilizando como veículo de divulgação o instagram @projetoean.ufc. Diante do isolamento social vivenciado durante a pandemia COVID-19, tais ações de divulgação proporcionaram um contato com diferentes públicos e um maior alcance das informações pesquisadas dentro do projeto, tornando viável e satisfatória a utilização dessa ferramenta digital dentro do mesmo. Ao final da ação pôde-se concluir que através da conscientização no consumo integral e adequado dos alimentos a sociedade possa se beneficiar tanto nos aspectos nutricionais, como econômicos e ambientais, evitando o desperdício.

Palavras-chave: Gastronomia. Aproveitamento. Alimentação.