



PALESTRA SOBRE A IMPORTÂNCIA DE COMO APROVEITAR AO MÁXIMO OS ALIMENTOS PARA ESTUDANTES MAIORES DE 18 ANOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS-UFAM/COARI

QUEIROZ, Suleima Costa¹; D'ELIA, Alexsandra¹; ARAUJO, Caio dos Santos¹; NOGUEIRA, Landara¹; AZEVEDO, Jairirane Lopes¹; SILVA, Karina Rodrigues¹; SIMAS, Luiza Lâmia¹

¹ Universidade Federal do Amazonas (UFAM), *Campus Coari*, Coari – AM

suleima.queiroz@yahoo.com.br; luizalamia@gmail.com

Introdução: O desperdício de alimentos é um conceito de definição imprecisa. De um modo geral, considera-se desperdício um dos tipos de perda que ocorrem na cadeia produtiva dos alimentos, que vai da produção até o consumo, referindo-se especificamente às perdas deliberadas que ocorrem na comida apta para o consumo, seja por descarte ou pela não utilização. (FAO, 2014) Sabe-se que cerca de 10% de tudo que é desperdiçado são folhas, talos e cascas aproveitáveis na alimentação são descartados. O aproveitamento integral dos alimentos deve ser feito por meio de técnicas culinárias adequadas, que certamente podem melhorar o aporte vitamínico e de mineral das refeições. **Objetivo:** Conscientizar os estudantes sobre a importância do aproveitamento integral dos alimentos. **Mostrar a importância das vitaminas e minerais contidos nas cascas dos alimentos. Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência. A palestra foi realizada em Fevereiro de 2017 na Universidade Federal do Amazonas. Esta contou com a participação de 10 alunos maiores de 18 anos, onde o tema foi abordado com auxílio de um mural, que teve como finalidade ajudar a melhorar visão de imagens e informações relatadas sobre o tema. No final da apresentação, foi realizada uma dinâmica com o Jogo de Dado, denominada Dinâmica do Desafio, para obtenção de aprendizado dos alunos. Neste Dado, continham perguntas de natureza aberta em relação ao tema. O aluno teria que jogar o Dado para cima e responder a pergunta sorteada contida no Dado. Em seguida foram servidas preparações como do tipo: Suco feito da casca do abacaxi com hortelã, brigadeiro, pão de queijo e bolo feitos da casca da banana, na quais as pessoas presentes puderam ver e degustar as preparações feitas de partes de alimentos que normalmente são descartadas pela a maioria da população. **Resultados:** Os resultados foram relevantes no que diz respeito ao aprendizado dos alunos sobre o tema. Após a palestra, foi feita a avaliação da aprendizagem em forma de atividades práticas como dinâmicas do Desafio do Dado. Dos 10 participantes 90% responderam corretamente a pergunta sorteada e apenas 10% ficam com dúvidas. Isso implica em um nível de conhecimento relevante sobre o assunto exposto. Os alunos em sua minoria disseram que muitas vezes seus pais e avós faziam isso em casa, aproveitavam as cascas dos alimentos para fazerem outros tipos de preparações. Um dos alimentos mais citados por eles para aproveitamento foi a banana comprida, na qual utilizavam a casca para fazer farofa. **Conclusão:** Portanto, pode-se concluir que os objetivos lançados aos educandos em relação ao desperdício de sementes, cascas, entrecasas, folhas e talos foram consolidados através de uma forma prática e dinâmica. Os participantes absorveram o que foi repassado, sendo conscientizados que é possível realizar receitas criativas, sustentáveis e acima de tudo nutritivas com o reaproveitamento de partes de alimentos convencionalmente não comestíveis.

Palavras-chave: Alimentação saudável, Desperdício, Nutrientes, Hábitos alimentares

Área de concentração: Saúde: Fisioterapia; Nutrição; Enfermagem e Medicina