

APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS: UMA OPÇÃO ECONÔMICA E SAUDÁVEL

Michele Ribeiro de Morais¹
Lucivânia Almeida Sousa²
Luzimeire Assis do Nascimento³
Maria Wagner dos Santos Ribeiro⁴
Elma Silva Sousa⁵
Helena Selma Azevedo⁶

RESUMO

A alimentação tem se tornado um tema de interesse da maioria das pessoas, principalmente nesses últimos tempos, em que se observa um aumento na ocorrência de distúrbios alimentares associados à má alimentação. O aproveitamento integral de alimentos significa usar os nutrientes contidos em partes usualmente não aproveitadas tais como talos, cascas, sementes, folhas, entre outros, permitindo a elaboração de novas receitas saudáveis e criativas para o dia a dia, contribuindo para uma alimentação mais rica. Nesse sentido, é de fundamental importância a realização de estudos, projetos, cursos e oficinas sobre educação alimentar, que apresentem formas alternativas do uso do alimento como um todo, mostrando a importância de aproveitá-los integralmente, a fim de obter uma maior gama de nutrientes, com um menor custo. Nessa perspectiva foram realizadas oficinas de Aproveitamento Integral de Alimentos, cujos objetivos são proporcionar um conhecimento adicional quanto ao assunto, enfatizando a importância da educação alimentar para uma melhor qualidade de vida e torná-los agentes multiplicadores. A metodologia se dá através de aulas expositivas e práticas com duração de 2 horas/aula, sendo realizadas duas vezes por semana, totalizando 16 horas, com renovação de turma a cada mês, promovidas através do Programa Nacional Conexões de Saberes. Conclui-se que, apesar do tema ser de suma importância para evitar o desperdício e suprir a carência nutricional, percebe-se que há uma grande resistência por parte das pessoas, causada pela falta de informação.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável. Aproveitamento de alimentos. Segurança alimentar.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação tem se tornado um tema de interesse da maioria das pessoas, em especial nos últimos tempos, em que se observa um aumento na ocorrência de distúrbios alimentares associados à má alimentação. Para Oliveira (1998) os distúrbios do sistema

¹ Estudante do curso de graduação em Economia Doméstica da Universidade Federal do Ceará - Facilitadora do Projeto Aproveitamento Integral de Alimentos/Conexões de Saberes. micheler_morais@yahoo.com.br

² Estudante do curso de graduação em Economia Doméstica da Universidade Federal do Ceará - Facilitadora do Projeto Aproveitamento Integral de Alimentos/Conexões de Saberes. lucivania.almeida@yahoo.com.br

³ Estudante do curso de graduação em Economia Doméstica da Universidade Federal do Ceará - Facilitadora do Projeto Aproveitamento Integral de Alimentos/Conexões de Saberes. luzimeireassis@yahoo.com.br

⁴ Estudante do curso de graduação em Economia Doméstica da Universidade Federal do Ceará - Facilitadora do Projeto Aproveitamento Integral de Alimentos/Conexões de Saberes. mwagnasribeiro@yahoo.com.br

⁵ Estudante do curso de graduação em Economia Doméstica da Universidade Federal do Ceará - Facilitadora do Projeto Aproveitamento Integral de Alimentos/Conexões de Saberes. elmaec@hotmail.com

⁶ Economista Doméstica, Mestre em Sociologia, Doutora em Educação, Professora do Curso de Economia Doméstica da Universidade Federal do Ceará. selmazevedo@uol.com.br

digestivo mais frequentes são derivados de hábitos alimentares não-recomendáveis e à qualidade dos alimentos consumidos. Segundo SESI (2006), a alimentação é usualmente tema de interesse das pessoas, contudo, na prática, percebe-se que poucas apresentam comportamento alimentar saudável, quer seja por falta de conhecimento, quer seja por influência social e cultural dos meios de comunicação. Acrescentamos, ainda, a dificuldade de acesso a alimentos saudáveis.

Segundo a Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos (ABRANDH) (2005), toda pessoa tem direito a um padrão de vida que lhe assegure saúde e bem-estar. Esse direito começa com o dever do Estado e a responsabilidade da sociedade de assegurar a todos, indistintamente, condições para produzir ou ter acesso a uma alimentação nutritiva e saudável. Esse direito chamado de Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) é composto por duas partes inseparáveis: a primeira é que toda pessoa tem direito de estar livre da fome e da má-nutrição; e, a segunda é que, além disso, toda pessoa tem o direito a uma alimentação adequada. Cada uma das partes não pode ser garantida sem a realização da outra.

A Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) de 15 de setembro de 2006, assegura que a alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população. (Brasil, 2006)

De acordo com SESI (2006) o alimento quando utilizado em sua totalidade significa além da economia, usar sem desperdício os recursos disponíveis, respeitando a natureza e alimentando-se bem. O esclarecimento sobre a importância do aproveitamento integral de alimentos é fundamental para a melhoria do estado nutricional, assim como para a utilização de forma alternativa desses alimentos.

Nesse sentido, é relevante de a realização de estudos, projetos, cursos e oficinas sobre educação alimentar, que apresentem formas alternativas do uso do alimento como um todo, mostrando o valor de aproveitá-los integralmente, a fim de obter uma maior gama de nutrientes com um menor custo. Nessa perspectiva foram realizadas oficinas de Aproveitamento Integral de Alimentos, promovidas através do Programa Conexões de Saberes⁷, tendo como objetivos proporcionar um conhecimento adicional quanto ao assunto

⁷ Programa Nacional vinculado ao MEC/SECAD

ênfatizado; mostrar a importância da educação alimentar para uma melhor qualidade de vida e formar agentes multiplicadores.

2 OS BRASILEIROS APROVEITAM INTEGRALMENTE OS ALIMENTOS?

Apesar da fome ser um problema social no país, a cultura brasileira ainda desconhece técnicas para o aproveitamento integral dos alimentos, bem como sua importância. A enquete realizada pelo Instituto Akatu (2005) indica que mais de 60% dos consumidores jogam fora cascas e talos de frutas, legumes e verduras. Das mais de 1.200 pessoas que responderam à pergunta “O que você faz com restos de comida (cascas, sementes etc.)?”, 57,3% afirmaram que simplesmente jogam no lixo estas partes, que possibilitam variações no cardápio. Outros 8% também disseram jogar tudo fora, mas com o cuidado de separar os alimentos secos dos molhados e encaminhá-los para reciclagem. Apenas 8,3% disseram reaproveitar talos, cascas e folhas em outras receitas. 19,4% declararam usá-los para fazer composto orgânico, reciclando-os; 6,9% afirmaram não deixar restos, pois sempre os comem.

Ainda segundo a enquete do Instituto Akatu, uma família que desperdiça 350 gramas de alimentos por dia, em um mês acaba jogando fora mais de 10 quilos de comida, quantidade suficiente para fornecer uma refeição para 30 pessoas.

De acordo com pesquisadores da Universidade Estadual de São Paulo (Unesp) em Botucatu, citado pelo Instituto Akatu (2005), os valores nutritivos de boa parte de talos e cascas é rica em vitaminas, especialmente A e C, além de ferro, potássio e outros nutrientes. Ou seja, aproveitar integralmente os alimentos faz bem ao corpo, à mente, ao meio ambiente e à sociedade.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho vem sendo realizado através de oficinas com aulas expositivas e práticas com duração de 2 horas/aula, sendo realizadas duas vezes por semana, totalizando 16 horas/aula. A cada mês é iniciada uma nova turma. A abordagem teórica discute temas como Higiene e Saúde, Aproveitamento Integral de Alimentos, Grupos dos Nutrientes, Pirâmide Alimentar e Hábitos Alimentares. Enquanto nas aulas práticas são executadas receitas que aproveitam integralmente os alimentos, estabelecendo uma relação com os temas estudados

na teoria. A linguagem utilizada para expor os assuntos é de fácil compreensão e os alunos são estimulados a exporem seus conhecimentos a respeito do assunto abordado.

As oficinas são realizadas na Associação Comunitária do Parque Universitário, no entorno do Campus do Pici, em Fortaleza-Ceará, desde junho de 2005. O trabalho é desenvolvido em parceria com o Instituto Joazeiro, que disponibiliza a estrutura física da cozinha escola situada na comunidade acima citada, com seus eletrodomésticos e utensílios (fogão, geladeira, liquidificador, colheres, facas, etc) e equipamentos (bancadas, cadeiras, entre outros). Disponibiliza ainda, os gêneros alimentícios necessários para as preparações, enquanto que o material didático (folder, cartolinas, canetas, folhas de papel ofício, dentre outros) é custeado pelo Programa Conexões de Saberes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As oficinas foram realizadas no período de setembro de 2007 a abril de 2009, totalizando sete oficinas, com uma média de dez participantes em cada uma. Foi planejado um número maior de oficinas, contudo, problemas burocráticos do Programa impossibilitaram a realização durante alguns meses.

O público participante das oficinas é composto por jovens com idade média entre 15 e 25 anos, atendendo a uma requisição do Programa Conexões de Saberes, que visa despertar o interesse desses jovens pela Universidade, bem como fazer com que eles sejam agentes multiplicadores dos conhecimentos adquiridos, contribuindo dessa forma, para transformação da realidade local.

Foi observado que, parte desses jovens demonstrava interesse pelo aproveitamento integral dos alimentos, bem como por alguns assuntos abordados como hábitos alimentares, a higienização pessoal, ambiental e dos alimentos, porém, alguns demonstram desinteresse, que pode ser justificado pelo fato da cultura brasileira desconhecer a importância do aproveitamento integral de alimentos como afirma o Instituto Akatu (2005).

Durante as aulas muitos relatou que não aplicavam os métodos adequados de higienização, principalmente a dos alimentos. Essas práticas incorretas foram também percebidas no ambiente doméstico e na escola, onde eles observaram que os manipuladores de alimentos não utilizavam as técnicas básicas para a obtenção de uma alimentação segura e saudável.

A discussão sobre hábitos alimentares despertou grande interesse. Eles faziam indagações sobre os hábitos que deveriam adotar para ter uma vida mais saudável e sobre as consequências dos maus hábitos alimentares para a saúde. Muitos faziam relatos sobre os seus hábitos alimentares que não estavam de acordo com os estudados nas oficinas. Segundo alguns, se alimentavam constantemente de fastfood, como salgados, refrigerantes, balas, biscoitos dentre outros. Segundo SESI (2006), a alimentação é usualmente tema de interesse das pessoas, contudo, na prática, percebe-se que poucas apresentam comportamento alimentar saudável, quer seja por falta de conhecimento, quer seja por influência social e cultural dos meios de comunicação.

Outra observação importante a ser feita está relacionada à multiplicação do conhecimento na família e na escola. Muitos relataram que várias das receitas executadas nas oficinas foram executadas em casa, para suas famílias. Além disso, o tema Aproveitamentos Integral de Alimentos foi abordado no colégio, durante a feira de ciências. Estes fatos comprovaram que os objetivos das oficinas estavam sendo atendidos, no que se refere a capacitar agentes multiplicadores.

Algumas frases refletem bem a resistência e a aceitação dos participantes com relação ao aproveitamento integral dos alimentos:

“[...] Desculpe, mas casca eu não como!”;

“[...] Suco de capim santo com limão deve ser horrível!”;

“[...] Gosto muito de salsicha, mas com casca de legumes, não!”;

“[...] Esse pudim de goiaba com casca é ótimo, vou fazer em casa!”;

“[...] Quero fazer esse bolo com casca de banana lá em casa pra minha mãe!”;

“[...] Antes de comer essas comidas eu pensava que era ruim, mas depois que eu provei achei tudo muito gostoso.”

“[...] Essas oficinas são muito interessantes porque a gente aprende muitas coisas importantes para nossa vida, como preparar comidas saudáveis e gostosas.”;

“[...] Antes eu não sabia que ‘Qboa’ matava os micróbios dos alimentos. Pensava que só servia pra lavar roupa e o chão.”

Constatou-se que, apesar de alguns demonstrarem desinteresse e rejeição inicial, como verificado em algumas falas citadas acima, no decorrer das oficinas, a maioria demonstrou interesse, contribuindo para uma maior interação e troca de saberes.

5 CONCLUSÃO

Apesar de o aproveitamento integral de alimentos ser de grande importância para evitar o desperdício e suprir a carência nutricional das pessoas, percebe-se que ainda são poucos os brasileiros que os utilizam integralmente, como mostra pesquisa realizada pelo Instituto Akatu. O fato também foi constatado durante as oficinas, pois muitos desconheciam o tema, o que contribuiu para a resistência e rejeição inicial em utilizar as partes dos alimentos usualmente não aproveitadas. Contudo, ao término das oficinas foi constatada a sensibilização de alguns participantes, pois muitos aplicaram os conhecimentos adquiridos nas oficinas, tanto no ambiente doméstico quanto na escola, atuando como agentes multiplicadores, colaborando dessa forma para transformar realidade local.

Diante do exposto, pode-se verificar a importância de projetos e ações que sensibilizem e estimulem as pessoas sobre a importância de aproveitar integralmente os alimentos, contribuindo para uma melhoria de vida.

REFERÊNCIAS

AÇÃO BRASILEIRA PELA NUTRIÇÃO E DIREITOS HUMANOS (ABRANDH). **Segurança Alimentar e Nutricional**: direito humano a alimentação. Brasília, 2005.

BRASIL. **Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006.** Disponível em: <<https://www.planalto.gov.br/consea>>. Acesso em: 10 jul. 2009.

CONSELHO NACIONAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR (CONSEA). **Lei de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília/DF: CONSEA, 2006.

INSTITUTO AKATU. **Maioria das pessoas não aproveita integralmente os alimentos.** 2005. Disponível em: <<http://www.akatu.net>>. Acesso em: 10 jul. 2009.

OLIVEIRA, José E. et al. **Ciências Nutricionais**. São Paulo: SARVIER, 1998.

SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA-SESI. **Alimente-se Bem**: 100 receitas econômicas e nutritivas. 2ª ed. São Paulo, 2006.