



PROBEX: COMENDO SAÚDE: APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS COMO ALTERNATIVA SUSTENTÁVEL EM ESCOLA DO MUNICÍPIO DE CUITÉ/PB

Camila Mayara de Medeiros França¹, Layane Ferreira Silva², Paloma Maria Lima Soares³, Ana Carolina Costa da Silva⁴, Helen Mariane Barbosa de Lima⁵, Waleska Florêncio de Macêdo⁶, Heloisa Maria Ângelo Jerônimo⁷, Raphaela Veloso Rodrigues Barbosa⁸, Edson Douglas Silva Pontes⁹, Magnólia de Araújo Campos Pfenning¹⁰, Ana Cristina Silveira Martins¹¹

magnoliacp@gmail.com e ana.silveira@professor.ufcg.edu.br

Resumo: O presente projeto, teve por objetivo, promover práticas educativas relacionadas ao aproveitamento integral de alimentos e implementação de horta em uma escola. O trabalho foi desenvolvido em quatro etapas e contribuiu para a Educação Alimentar e Nutricional dos escolares, para uma consciência sobre as possibilidades do aproveitamento integral dos alimentos, com diminuição do desperdício, além de outras questões relacionadas à nutrição e sustentabilidade ambiental.

Palavras-chaves: *Educação nutricional, Hortas, Sustentabilidade, Infância.*

1. Introdução

O acesso aos alimentos de forma regular em quantidade e qualidade suficientes, sem comprometer outros aspectos importantes da vida é um direito assegurado por lei, sendo fundamental para promoção e proteção de saúde (BRASIL, 2014). A pandemia de COVID-19 aumentou a fome no Brasil, concomitantemente houve um aumento no desperdício de alimentos em todo o mundo, promovendo prejuízos econômicos, sociais e ambientais. Nesse sentido, diversos esforços são realizados para promoção de uma alimentação adequada, mas há fatores limitantes como a falta de conhecimento da população sobre as potencialidades alimentares dos vegetais e frutas ainda é um problema a ser enfrentado. Associado a isso, ainda existe um alto desperdício de frutas e vegetais, um grave problema a ser enfrentado que traz prejuízos econômicos, ambientais e sociais. Apesar dos esforços para conter a fome e reduzir o desperdício de alimentos, o Brasil retornou ao mapa da fome devido ao alto preço dos alimentos e desemprego (FREITAS *et al.*, 2020; MACHADO *et al.*, 2021).

Assim, o presente projeto objetivou desenvolver atividades com a promoção de práticas educativas, destinadas ao aproveitamento de partes não convencionais dos alimentos e implementação de uma

horta na Escola Municipal Benedito Venâncio dos Santos, do município de Cuité/PB.

2. Metodologia

O projeto obteve suas ações realizadas entre os meses de junho a dezembro de 2022 na Escola Municipal Benedito Venâncio dos Santos, do município de Cuité/PB.

O trabalho foi realizado em quatro diferentes etapas que abrange, desde o primeiro contato até ao desenvolvimento de oficinas culinárias, atividade de Educação Alimentar e Nutricional, elaboração de livro com receitas e implementação de horta.

Inicialmente foram realizadas visitas técnicas regulares a Escola Municipal Benedito Venâncio dos Santos, para estabelecer um diálogo e alinhamento da iniciativa, bem como, entender a demanda, rotina e necessidades do serviço. Em seguida, foram realizadas rodas de conversas, dinâmicas e jogos lúdicos com os escolares acerca do aproveitamento integral dos alimentos e sustentabilidade. Para tal, foram desenvolvidos/utilizados materiais de apoio como cartilhas, cartazes, textos, teatro de bonecos e vídeos, para isso, foi levado em consideração a faixa etária dos alunos, série escolar e os conhecimentos prévios de cada participante. Na terceira etapa, as atividades foram direcionadas a sustentabilidade e aproveitamento integral de alimentos com oficina culinária, seguindo com os modos de preparo de receitas com partes não convencionais dos alimentos (principalmente gêneros hortifrutícolas), que seriam destinadas ao lixo, mostrando assim a possibilidade real de um consumo integral dos alimentos. Após a oficina culinária, elaborou-se um livro com todas as receitas praticadas e disponibilizado à Escola. Por fim, implementou-se uma horta comunitária na Escola, com intuito de transformar um espaço ocioso em mais um ambiente pedagógico, onde os escolares participem de atividades práticas.

^{1,2,3,4,5,7,8,9,10} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁹ Orientador/a, <Cargo>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

¹⁰ Coordenador/a, <Cargo>, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

3. Ilustrações



Foto 1 – Primeira etapa: visita a escola



Foto 2 – Segunda etapa: Observação dos descartes de cascas de frutas e hortaliças.



Foto 3 – Terceira etapa: Atividade de educação alimentar e nutricional com os escolares.



Foto 4 – Terceira Etapa: Oficina culinária com aproveitamento integral dos alimentos.



Figura 5 – Quarta etapa: Implementação da horta na escola.

4. Resultados e Discussões

O presente projeto foi executado de forma positiva e alcançou todos os objetivos propostos. Destacando a importância da temática abordada, em que, o conjunto de ações executados durante a extensão contemplou não só os alunos da Escola, mas também, seus pais.

Já é relatado na literatura que a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) compõe estratégias que

se baseiam em políticas públicas voltadas para a alimentação e nutrição, demonstrando a sua importância como ferramenta indispensável da promoção de hábitos alimentares saudáveis [6], sendo que estratégias voltadas a EAN como as do presente projeto acabam se destacando em continuamente se manter introduzidas em vários ambientes distintos.

De acordo com Silva [7] a escola, professores e principalmente os pais são os grandes responsáveis pela construção dos hábitos alimentares das crianças, sendo assim, a junção da prática da EAN em escolas possuem uma grande capacidade de influência na vida dos envolvidos, e o presente projeto de extensão “Comendo saúde” atingiu os objetivos propostos, de influenciar beneficentemente a comunidade escolar como um todo, indo das crianças até suas famílias através de atividades e práticas lúdicas.

Como forma de avaliar os conhecimentos das crianças, foi aplicado um questionário de acordo com Corrêa [8], com adaptações, para ser aplicado antes e após as atividades de EAN com os 22 escolares da 5ª série. Avaliando os resultados, pode-se destacar que inicialmente boa parte das crianças não sabiam distinguir os alimentos saudáveis dos não saudáveis, ao passo que a partir do segundo questionário, as mesmas já conseguiram distinguir os alimentos saudáveis dos não saudáveis, semelhante ao observado por Assis [9] em relação ao conhecimento nutricional adquirido pelos escolares durante as intervenções de educação nutricional em uma escola privada de Juiz de Fora, MG, que demonstrou o aumento do conhecimento acerca do assunto. Isso afirma a efetividade das atividades de EAN em escolas para melhor compreensão dos benefícios provenientes de uma boa alimentação.

De acordo com Cardoso [10], o Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA) vem se tornando uma alternativa diminuir a fome e má alimentação no mundo, assim como contribuindo para a redução de resíduos alimentares e também para a diminuição do desperdício de alimentos com grande valor nutricional. Utilizar o alimento de forma integral promove o fácil acesso à alimentação, torna a preparação de baixo custo e melhora o valor nutricional, além de auxiliar para a redução do lixo orgânico e assim reduzir os impactos ambientais provenientes do lançamento de resíduos ao meio ambiente [11].

Uma vez entendido a importância dos macronutrientes e micronutrientes na alimentação diária, foi de fácil conscientização das crianças sobre o aproveitamento integral dos alimentos, já que cascas de frutas e legumes e talos de verduras contêm esses nutrientes. A partir disso, foi preparada uma oficina culinária com os escolares, que teve como objetivo estimular a elaboração de novos produtos com AIA e avaliar a aceitabilidade das receitas realizadas. Os produtos testados na oficina foram: torta salgada de soja, brigadeiro de macaxeira, bolo de cenoura com reaproveitamento da casca, bolo de banana com reaproveitamento da casca, suco de abacaxi com cascas. Os produtos alimentícios foram elaborados no laboratório da Universidade Federal de Campina Grande,

Campus Cuité-PB com os alunos. Todas as crianças participaram, em sua maioria relacionadas ao corte e mistura de ingredientes. Os extensionistas forneciam instruções verbais durante a realização da oficina, visando aumentar a compreensão da criança em cada etapa da elaboração da receita. Diante disso, foi observado que oficinas culinárias podem ajudar no processo educativo, necessário na promoção de alimentação saudável para diversos públicos.

Nos últimos anos, há um aumento do consumo de alimentos processados e ultra processados, principalmente na fase escolar por crianças e adolescentes. Desta forma, destaca-se a importância da utilização de alternativas dinâmicas, através do estímulo da curiosidade a partir da educação nutricional. Quando as crianças compreendem o que pode levar uma má alimentação e que isso nos acarreta prejuízos à sua saúde, os mesmos podem passar a querer ter uma alimentação saudável, assim havendo a possibilidade de uma implementação de uma horta escolar como ferramenta pedagógica, tanto para ser uma forma simples de aprendizado sobre alimentação, bem como, para a socialização entre os escolares e comunidade envolvidos. Além disso, permitem incrementar a relação entre a conservação do solo, produção de alimentos, qualidade e reaproveitamento de matérias que podem poluir o meio ambiente, como também ajustando uma alimentação ainda mais saudável com alimentos que são produzidos e colhidos por eles mesmos [12].

A partir dos ensinamentos e conscientização sobre a importância da horta com os escolares, houve a realização da implementação da mesma na escola, onde os alunos colocaram em prática e plantaram as mudas, pegaram na terra, colocaram água e puderam descobrir como os alimentos são produzidos e o quanto são saudáveis por serem naturais. Essa atividade proporcionou a aproximação das crianças tanto da forma de produzir alimentos saudáveis quanto da aproximação com a natureza, tendo uma forma diferente e prática de aprender e descobrir como os alimentos chegam ao prato para a alimentação.

5. Conclusões

Foi notório a forma em que o projeto conseguiu estabelecer vínculos com a comunidade escolar, todas as atividades desenvolvidas foram articuladas perfeitamente desde o início ao fim, os escolares denotaram interação, participação e curiosidade a novas descobertas, facilitando a prática dos extensionista e equipe envolvida, compartilhamento do conhecimento e consequentemente, estreitando o laço com as comunidades escolares do município de Cuité envolvidos no projeto, significando que a presença de projetos como este, impacta positivamente a sociedade abrangida.

6. Referências

[1] FREITAS, M. C. S; PENA, P. G. L. Fome e pandemia de COVID-19 no Brasil. *Tessituras: Revista de Antropologia e Arqueologia*, v. 8, n. 1, p. 34-40, 2020.

- [2] MACHADO, A. L.; FRANÇA, A. B.; RANGEL, T. L. V. Carestia, mapa da fome e o agravamento da insegurança alimentar e nutricional em tempos de pandemia: o retrocesso brasileiro na política de combate à fome. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 8, n. 24, p. 87-101, 2021.
- [3] SESI. Serviço Social da Indústria. Departamento Nacional. **Cozinha Brasil**: alimentação saudável com três ingredientes: economia, qualidade e sabor – Brasília, 2011. 87 p.
- [4] REIS, M. A.; BARBOSA, F.F.; BORGES, V.F.; BORGES, V.F. Aproveitamento integral de alimentos no contexto da educação do campo para jovens e adultos. **REEDUC-Revista de Estudos em Educação**, v. 7, n. 2, p. 23-35, 2021.
- [5] BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA. **Aproveitamento de Integral de Alimentos**. Rio de Janeiro: SSC/DN, 2003. 45 p.
- [6] RAMOS, F. P.; SANTOS, L. A. S; REIS, A. B. C. Educação alimentar e nutricional em escolares: uma revisão de literatura. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 29, p. 2147-2161, 2013.
- [7] SILVA, M. B.; SANTOS, M.A.; BARBOSA, L.C.; COELHO, M.P. BELINELO, V.J.; MORAES, A.N. Saúde através de orientação nutricional na escola. **XI Encontro Latino Americano de Iniciação Científica**, 2012
- [8] CORRÊA, R. R. **Avaliação do conhecimento em alimentação e nutrição e a eficácia de atividades de educação alimentar e nutricional em escolares**. 2018. 20 p. TCC (Bacharelado em Nutrição) - Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, 2018.
- [9] ASSIS, M. M.; PENNA, L. F.; NEVES. C.M.; MENDES A. P. C. C.; OLIVEIRA, R. M. S.; NETTO, M. P. Avaliação do conhecimento nutricional e comportamento alimentar após educação alimentar e nutricional em adolescentes de Juiz de Fora - MG. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 40, p. 135-143, jul./dez. 2014.
- [10] CARDOSO, F.T.; FROÉS, S.C.; MORAGAS, C.J.; MIRANDA, M.G.; AVELAR, K.E.S. Aproveitamento integral de alimentos e o seu impacto na saúde. **Sustentabilidade em Debate**. v. 6, n 3, p 131-143, 2015
- [11] VIEIRA, L.S.; VIEIRA, C.R.; FARIA, T.; AZEREDO, E.M.C. Aproveitamento integral de alimentos: desenvolvimento de bolos de banana destinados à alimentação escolar. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 11, n 1, pg 185-194, 2013
- [12] GUENTHER, M.; SOUZA, J. de M.; CARVALHO, E. E. B.; ARRUDA, G. A. de A.; SOUZA, A. T. P. de; PEREIRA, R. K. de M.; ABREU, T. M. Q.; SILVA, L. A. da. Implementação de composteiras e hortas orgânicas em escolas: sustentabilidade e alimentação saudável. **Revista Brasileira de Educação Ambiental (RevBEA)**, v. 15, n. 7, p. 391-409, 2020. DOI: 10.34024/revbea.2020.v15.10637. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/revbea/article/view/10637>.

Agradecimentos

À Escola Municipal Benedito Venâncio dos Santos, do município de Cuité/PB pelo suporte e colaboração no desenvolvimento das atividades.

À UFCG pela concessão de bolsa por meio da Chamada PROPEX 003/2022 PROBEX/UFCG.