



## CONSTRUINDO CONSCIÊNCIA ALIMENTAR E SUSTENTÁVEL ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

**Carolina da Silva Ponciano<sup>1</sup>, Jéssica Santos de Oliveira<sup>2\*</sup>, Jessica Brito Santos Ferraz<sup>3\*</sup>,  
Cristiane Patrícia de Oliveira<sup>4\*</sup>**

*<sup>1</sup>Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Itapetinga, Brasil  
(nutriponciano@gmail.com)*

*<sup>\*</sup>Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Itapetinga, Brasil*

A promoção do aproveitamento integral de alimentos é fundamental para a construção de uma consciência alimentar sustentável, especialmente em um contexto onde o desperdício alimentar se torna um desafio crescente. O objetivo dessa ação foi promover a conscientização alimentar e incentivar o aproveitamento integral dos alimentos. Essa abordagem não apenas fomenta hábitos alimentares mais responsáveis, mas também contribui para a redução dos impactos sociais e econômicos associados ao desperdício. Este relato tem como objetivo descrever a experiência vivenciada em uma oficina sobre aproveitamento integral de alimentos, no ano de 2023, ministrada por discentes do programa de pós-graduação em Engenharia e Ciência de Alimentos para estudantes do ensino médio no Instituto Federal Baiano, campus Itapetinga. A oficina proporcionou aos alunos uma visão abrangente sobre o consumo alimentar e as técnicas de aproveitamento integral. Diante do alarmante desperdício de alimentos no Brasil, discutir essa temática com os jovens é de suma relevância. Durante a oficina, foi abordada a realidade do desperdício de alimentos no país, apresentando estatísticas que evidenciam seu impacto social. Foram discutidas técnicas para maximizar o uso dos alimentos, enfatizando a higienização adequada e como cada parte do alimento pode ser aproveitada na preparação de receitas. A parte prática da oficina foi particularmente empolgante, permitindo que os alunos aplicassem os conceitos discutidos. Foram utilizadas frutas populares, como banana e abacaxi, para produzir receitas que incorporam o aproveitamento integral. Os alunos elaboraram um bolo de banana usando as cascas, normalmente descartadas, mas ricas em nutrientes. Além disso, foram preparadas tiras de banana empanadas como um delicioso petisco, ilustrando a versatilidade da casca. No caso do abacaxi, a polpa foi utilizada em um bolo, enquanto as cascas serviram para um suco refrescante, demonstrando a valorização de todas as partes do alimento. Ao final da oficina, não apenas promovemos uma maior conscientização sobre a importância do aproveitamento integral de alimentos, mas também estimulamos a criatividade dos alunos, reforçando a ideia de que é possível ser sustentável e inovador na alimentação. Essa experiência teve um impacto positivo na formação dos alunos, preparando-os para se tornarem consumidores mais conscientes e responsáveis.

**Palavras-chave:** Aproveitamento Integral; Educação Alimentar; Ensino; Extensão.