

COMIDA SEM DESPERDÍCIO: EXPERIÊNCIAS SUSTENTÁVEIS NO COLÉGIO CASEMIRO KARMAN

**Gustavo Ramos Vieira
Francieli Gogola Cagni
Murilo Cordeiro Constant**

**Vanda Gusmão Dobranski Batista
Larissa Cristine Wolski**
vanda.batista@escola.pr.gov.br

Colégio Estadual Casemiro Karman, Campo Largo, Paraná

Resumo

Este trabalho é desenvolvido no Colégio Estadual Casemiro Karman, em Campo Largo, Paraná, e faz parte das atividades do clube de ciências Plantando Ideias para um Futuro Sustentável, que busca integrar a sustentabilidade ao cotidiano escolar e promover hábitos de alimentação saudável. O projeto envolve estudantes, professores e funcionários e tem como foco o aproveitamento integral dos alimentos, incluindo partes normalmente descartadas, e a conscientização sobre o impacto ambiental do desperdício. Até o momento, realizamos pesquisas bibliográficas para embasamento teórico, aplicamos questionários e rodas de conversa para levantar a percepção da comunidade escolar sobre alimentação e sustentabilidade, e desenvolvemos uma experiência culinária usando a casca da batata-doce como ingrediente principal. Essa atividade foi conduzida como uma vivência científica: planejamos o procedimento, levantamos hipóteses, registramos observações sobre textura, sabor e rendimento da receita, e analisamos os resultados, incluindo a aceitação dos participantes. A experiência permitiu perceber como ciência, alimentação e sustentabilidade estão conectadas e despertou curiosidade, reflexão e criatividade. Espera-se que o projeto continue promovendo mudanças nos hábitos da comunidade escolar, incentivando escolhas mais conscientes, reduzindo o desperdício e permitindo a produção de um livro digital de receitas sustentáveis que compartilhe aprendizado e valorize práticas ambientais e nutricionais responsáveis.

Palavras-chave: sustentabilidade; alimentação saudável; aproveitamento integral dos alimentos

INTRODUÇÃO

Este trabalho é desenvolvido no Colégio Estadual Casemiro Karman, situado no município de Campo Largo, na região metropolitana de Curitiba, Paraná. A instituição faz parte do Programa Paraná Integral e atende 350 estudantes. A comunidade local têm enfrentado desafios relacionados à sustentabilidade, principalmente sobre o descarte inadequado de resíduos orgânicos e percebe-se a ausência de práticas sustentáveis no ambiente escolar, resultando em um espaço que pouco incentiva o cuidado com o meio ambiente e a participação ativa dos estudantes em ações de preservação. Além disso, percebe-se que a comunidade apresenta um consumo elevado de alimentos industrializados, que não só afeta a saúde, mas também contribui para o aumento de resíduos e a degradação ambiental.

Nesse contexto, este trabalho faz parte das atividades desenvolvidas no clube de ciências "Plantando Ideias para um Futuro Sustentável", o qual faz parte da rede Paraná faz Ciência, tendo como objetivo principal integrar a sustentabilidade ao cotidiano escolar por meio de atividades que incentivam uma conexão com o meio ambiente e com a ciência.

A alimentação saudável é essencial para a prevenção de doenças e a promoção da qualidade de vida. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019), uma dieta equilibrada, baseada em frutas, verduras, legumes e cereais integrais, ajuda a combater a má nutrição e doenças crônicas. Ao mesmo tempo, adotar práticas alimentares sustentáveis contribui para a preservação ambiental, unindo saúde e responsabilidade socioambiental.

Além disso, esta pesquisa dialoga diretamente com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente com o ODS 2 (Fome Zero e Agricultura Sustentável), que busca promover a segurança alimentar e uma nutrição adequada, e o ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis), que incentiva a redução do desperdício de alimentos e práticas de consumo mais conscientes. Também se relaciona com o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e ao estimular hábitos alimentares mais saudáveis. Dessa forma, o projeto contribui para integrar a escola às metas globais de construção de um futuro mais justo, saudável e sustentável.

O objetivo geral deste estudo é analisar a percepção de estudantes, professores e funcionários acerca da alimentação saudável e sustentável, considerando especialmente o aproveitamento integral dos alimentos e o uso de partes não convencionais. Como objetivos específicos, propõe-se a elaboração de um livro de receitas com base em preparações sustentáveis, a realização de testes e experimentações culinárias, análise da potencialidade nutricional dos produtos utilizados nas receitas e a avaliação do impacto ambiental decorrente da utilização de partes dos alimentos que, tradicionalmente, seriam descartadas.

ENCAMINHAMENTO METODOLÓGICO

Nossa pesquisa é qualitativa, de caráter exploratório e descritivo, e está sendo desenvolvida dentro da escola com a participação de estudantes, professores e funcionários. Na primeira etapa, a gente fez uma experiência culinária usando somente os alimentos que a escola recebe pelo Programa Estadual de Alimentação Escolar (PEAE), que faz parte do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), além de produtos da horta escolar. O foco foi trabalhar o aproveitamento de partes não convencionais dos alimentos e sensibilizar a comunidade sobre a importância de uma alimentação mais saudável e sustentável.

Agora estamos na fase de análise dos dados, coletados por meio de questionários e rodas de conversa, que ajudam a entender melhor a percepção dos participantes em relação ao tema. Também estamos desenvolvendo o levantamento dos valores nutricionais dos alimentos utilizados e organizando as receitas, que vão servir de base para a produção de um livro digital. Com todas essas informações reunidas, pretendemos discutir a relação entre hábitos alimentares, o aproveitamento

integral dos alimentos e os impactos ambientais que podem ser reduzidos quando diminuirmos o desperdício.

RESULTADOS ESPERADOS/PARCIAIS

Até agora, já fizemos pesquisas em livros e artigos para entender melhor sobre sustentabilidade, alimentação saudável e aproveitamento integral dos alimentos. Também aplicamos formulários com estudantes, professores e funcionários para saber mais sobre os hábitos alimentares e as opiniões da comunidade escolar. Além disso, realizamos uma experiência culinária usando a casca da batata-doce, que resultou em uma receita diferente e sustentável. Essa atividade mostrou, na prática, que é possível aproveitar partes dos alimentos que normalmente seriam jogadas fora e chamou bastante a atenção dos participantes.

No começo da experiência culinária (Fig. 1) usando a casca da batata-doce como ingrediente principal, bateu aquela dúvida: será que ia dar certo aproveitar uma parte que normalmente vai pro lixo e ainda conseguir fazer uma receita saborosa e nutritiva? Foi aí que encaramos a atividade como uma experiência científica de verdade. Primeiro, levantamos nossas hipóteses, depois planejamos o que iríamos fazer, cuidamos de cada etapa do preparo e, por fim, experimentamos o resultado.

Figura 1: Preparo de uma receita sustentável (pizza com massa de batata-doce com casca).



Fonte: Os autores (2025)

O mais legal foi perceber que cozinhar, nesse caso, foi muito parecido com estar em um laboratório. A cada passo, a gente observava transformações físicas e químicas acontecendo, como a mudança na textura, no sabor e até no cheiro da preparação. No final, além de provar a receita,

também discutimos a questão da sustentabilidade, pensando em como o aproveitamento integral dos alimentos ajuda a reduzir o desperdício e pode trazer benefícios para a saúde.

Essa vivência nos fez enxergar a ciência de um jeito diferente, bem próximo da nossa realidade. Descobrimos que investigar, testar e analisar não acontece só dentro de um laboratório cheio de aparelhos, mas também pode estar em coisas simples do dia a dia, como preparar uma comida. Foi uma experiência que despertou nossa curiosidade, nos fez pensar sobre nossos hábitos e mostrou como ciência, alimentação e meio ambiente estão totalmente conectados.

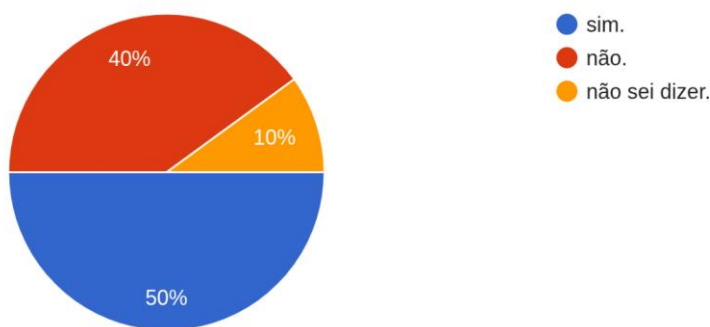
Quando fizemos a receita com a casca da batata-doce, não ficou só na parte de cozinhar e experimentar. A gente também aproveitou para levantar alguns dados, como se fosse uma pesquisa mesmo. Primeiro, registramos todo o processo: quantidade de cascas usadas, tempo de preparo, rendimento da receita e até as mudanças que observamos durante o cozimento, como a textura e a cor. Depois, fizemos uma degustação e pedimos que os colegas e professores dessem suas opiniões, respondendo a algumas perguntas simples, tipo se gostaram do sabor, se achavam que a receita poderia ser repetida em casa e se conseguiram perceber a importância de aproveitar uma parte do alimento que normalmente seria jogada fora.

Nos questionários que a gente aplicou, deu para perceber algumas coisas bem interessantes. Quando perguntamos se os participantes consideravam a alimentação deles saudável (Graf. 1), metade respondeu que sim, mas 40% disseram que não e 10% ficaram em dúvida. Isso mostra que muita gente até se preocupa em comer bem, mas ainda tem uma parte grande que reconhece que precisa melhorar ou nem sabe dizer se se alimenta de forma saudável.

Gráfico 1 – Percepção dos participantes sobre alimentação saudável.

Você considera a sua alimentação saudável?

20 respostas



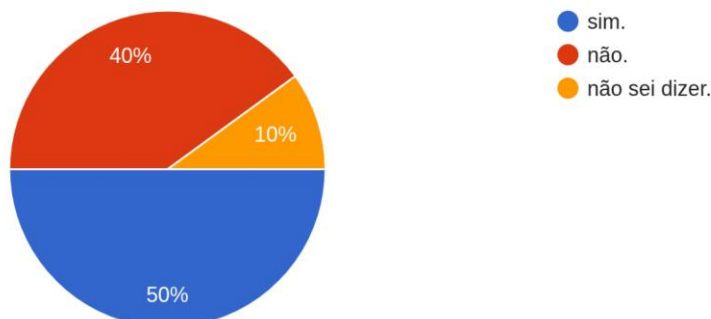
Fonte: Os autores (2025)

Outro ponto que chamou atenção foi sobre o reaproveitamento de partes não convencionais dos alimentos, como cascas, talos e sementes (Graf. 2). A maioria, 65%, respondeu que às vezes reaproveita, 25% disseram que nunca fazem isso e só 10% afirmaram que sempre reaproveitam. Esses dados mostram que, apesar de algumas famílias já terem esse hábito, ainda é pouco comum reaproveitar totalmente os alimentos.

Gráfico 2 – Frequência do reaproveitamento de partes não convencionais dos alimentos.

Você considera a sua alimentação saudável?

20 respostas



Fonte: Os autores (2025)

Esses resultados reforçam a importância do nosso projeto, porque eles deixam claro que precisamos incentivar mais práticas sustentáveis dentro da escola e na comunidade. Além disso, mostram que nem sempre as pessoas percebem como pequenas atitudes, como aproveitar cascas e talos, podem ajudar tanto na saúde quanto na redução do desperdício de comida.

Com base nessas etapas que já concluímos, esperamos que o projeto ajude a mudar a forma como a comunidade escolar vê a alimentação e a sustentabilidade, incentivando escolhas mais saudáveis e conscientes. Acreditamos que o aproveitamento integral dos alimentos pode contribuir para a redução do desperdício e inspirar novas práticas de consumo.

Também esperamos produzir um livro digital de receitas sustentáveis, reunindo as experiências culinárias e as informações nutricionais levantadas durante o projeto. Nossa ideia é que esse material possa ser usado por outras pessoas da escola e da comunidade. Além disso, acreditamos que o projeto vai ajudar todos a refletirem sobre os impactos ambientais do descarte de resíduos orgânicos e, com isso, estimular atitudes mais responsáveis dentro e fora do ambiente escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÕES

Participar deste projeto foi uma experiência bem marcante, porque ajudou a gente a olhar de um jeito diferente para nossos hábitos alimentares e para o impacto que eles têm no meio ambiente. Pelos questionários, vimos que metade das pessoas até considera a própria alimentação saudável, mas muita gente reconhece que precisa melhorar ou nem sabe avaliar direito. Também percebemos que o reaproveitamento de cascas, talos e sementes ainda não é muito comum, já que só uma pequena parte disse que sempre faz isso, enquanto a maioria respondeu que faz às vezes ou nunca.

Esses resultados mostram que existe um espaço enorme para mudanças e que nosso projeto pode ajudar a incentivar práticas mais sustentáveis no dia a dia da comunidade escolar. As atividades culinárias, como a receita feita com casca de batata-doce, provaram que é possível transformar algo que iria para o lixo em uma comida nutritiva e saborosa. Além disso, aproximaram a gente da ciência de um jeito simples, mostrando que pesquisar, testar e observar pode acontecer até na cozinha.

No fim, aprendemos que pequenas atitudes, como repensar a forma de se alimentar e reduzir o desperdício, podem gerar impactos muito positivos para a saúde das pessoas e para o planeta. O livro de receitas sustentáveis que estamos produzindo é só uma parte desse processo: o mais importante é perceber que todos nós podemos contribuir para um futuro mais saudável e consciente quando unimos ciência, alimentação e sustentabilidade.

REFERÊNCIAS

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável**. Nova Iorque: ONU, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 20 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Alimentação saudável. Folha informativa, atualizado em jan. 2019. Disponível em: <https://www.who.int/pt/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Acesso em: 18 ago. 2025.