APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS: oficinas que multiplicam conhecimentos

Angela Patricia Vasco Santana Aquino[1]
Anne Allice Oliveira Sousa[2]
Tâmara Cristina Correia Lima[3]
Priscila Borges de Oliveira Neves Carneiro[4]
Maria José Camelo Antunes[5]
Taynnara Bernardes[6]

RESUMO

Os bancos de alimentos no Brasil visam combater o desperdício e reduzir a fome, contribuindo para melhoria da qualidade de vida e promovendo o direito humano à alimentação adequada. São estruturados em ações educativas e distribuição de alimentos excedentes ou fora dos padrões de comercialização. Oficinas voltadas ao aproveitamento integral de alimentos constituem importante estratégia para promoção da segurança alimentar, reduzindo desperdício e promovendo alimentação saudável e sustentável. O presente trabalho teve como objetivo realizar ações educativas, a fim de fortalecer as instituições assistidas quanto ao aproveitamento integral dos alimentos e à formação de agentes multiplicadores. A metodologia envolveu atividades práticas de preparo culinário, demonstrações técnicas e orientações sobre higienização, manipulação e utilização de cascas, talos e sementes em preparações alimentícias. As oficinas ocorreram nos dias 29 e 30 de setembro de 2025, realizadas por acadêmicos do curso de nutrição e conduzidas por nutricionistas voluntárias. Participaram trinta gestores de instituições cadastradas e assistidas pelo banco de alimentos responsável pelas doações. Foram elaboradas receitas como purê gratinado, bolo de banana, suco detox de abacaxi com casca, couve e gengibre, arroz com talos e casca de vegetais e moqueca vegana de banana da terra verde. Os resultados evidenciaram boa aceitação das preparações, participação ativa dos envolvidos e valorização nutricional dos alimentos. Conclui-se que ações educativas dessa natureza contribuem significativamente para promoção da alimentação sustentável, incentivo ao consumo consciente e disseminação de práticas culinárias acessíveis e nutritivas na comunidade.

Palavras-chave: alimentação sustentável; aproveitamento integral; educação alimentar e nutricional; oficinas culinárias; segurança alimentar.

[1] Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[2] Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[3] Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia
[4] Coordenadora do curso de graduação em nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, especialista em Nutrição Clínica, mestranda em Gestão de Valores Globais em Saúde UNIALFA, 2024
[5]Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia, Mestre em Nutrição e Saúde pela Universidade Federal de Goiás - UFG, 2012.
[6]Nutricionista responsável pelo Banco de Alimentos.