



APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS; COM ALUNOS DO COLÉGIO ESTADUAL FÉLIX MIRANDA EM CAMPOS DOS GOYTACAZES - RIO DE JANEIRO

Elma Coelho Nunes Sizenando

Marilane Flores Tavares Soares

elma_coelho@yhoo.com.br, marilane flores@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Este trabalho propõe uma reflexão acerca do desconhecimento e rejeição das pessoas em aproveitar integralmente os alimentos. Será que esta rejeição é devido ao desconhecimento de todas as vantagens que o aproveitamento integral dos alimentos pode oferecer? Segundo a nutricionista Karine Freitas (MARANGONI), que mais do que uma atitude de consumo consciente, o aproveitamento integral de frutas, legumes e vegetais garante refeições de baixo custo e alto valor nutritivo. Afirma ainda que ao deixarmos de ingerir integralmente estes alimentos, além de contribuir para o desperdício alimentar, geramos uma enorme quantidade de lixo orgânico.

Segundo SESI (2006), percebe-se que poucas pessoas apresentam comportamento alimentar saudável, quer seja por influência social, cultural e dos meios de comunicação. Em concordância com a citação da nutricionista Freitas informa que o alimento quando utilizado em sua totalidade significa que além da economia, usar sem desperdício os recursos disponíveis, respeita a natureza e alimenta-se bem.

Foi realizada uma pesquisa no Colégio Estadual Dr. Félix Miranda localizado na periferia de Campos dos Goytacazes expandindo-se até a comunidade local onde está inserida a escola no primeiro semestre de 2010, buscando constatar a indagação deste trabalho e oportunizando a comunidade escolar e o bairro onde residem conhecer sobre os benefícios proporcionado pelo uso integral dos alimentos, como forma de garantir maior ingestão de nutrientes e promover o consumo sustentável. Aliada a esta pesquisa foi realizada pe-

los alunos do 6º ao 8º ano de escolaridade pesquisa com familiares, pessoas idosas da comunidade e na Internet receitas de alimentos utilizando cascas, sementes e talos de vegetais, cujas receitas selecionadas foram elaboradas, apresentadas, degustadas e aprovadas por todos os convidados presentes numa atividade escolar.

OBJETIVOS

A pesquisa foi realizada com alunos, professores e funcionários do C. E. Dr. Félix Miranda e comunidade local. A intenção desta pesquisa foi de constatar se as pessoas desta comunidade aproveitam integralmente os alimentos, instigar uma reflexão sobre o desperdício produzindo uma grande quantidade de lixo orgânico produzido e os que conhecem sobre os nutrientes existentes nas cascas, talos e sementes dos vegetais, se fazem uso destes. Ao mesmo tempo em que buscando respostas a estas indagações provocar reflexões sobre o tema. Numa etapa posterior, após adquirir conhecimentos, os alunos capacitados tornarão agentes multiplicadores na comunidade.

MATERIAL E MÉTODOS

Os procedimentos de coleta de dados que geraram a base para o tratamento deste trabalho, se realizou mediante uma primeira fase composta pela aplicação de formulários a comunidade escolar e local.

A segunda fase foi realizada pelas iniciativas dos alunos pesquisando junto a familiares, pessoas mais velhas na comunidade e na internet, receitas de alimentos utili-

zando cascas, talos e sementes de vegetais. Partindo destas, selecionando algumas, elaborando uma cartilha com receitas e orientações de aproveitamentos de sobras de alimentos (incluindo cascas, talos e sementes), executando todas as receitas e apresentando a comunidade escolar para degustarem e realizando a distribuição das cartilhas.

RESULTADOS

A análise dos dados coletados a partir dos questionários permitiu elaborar o diagnóstico de que a comunidade escolar e local em sua maioria não utiliza integralmente os alimentos, 95% dos entrevistados não utilizam integralmente os alimentos, 2% separam lixo secos e molhados. Superando os resultados da enquete realizada pelo Instituto AKATU (2005) que indica 60% dos consumidores jogam fora cascas de frutas e legumes e talos de verduras, 8% jogam fora e separam secos e molhados, 8,3% aproveitam talos em receitas.

Com base nos resultados da Pesquisa podemos traçar o seguinte perfil da comunidade escolar do C. E. Dr. Félix Miranda, a grande maioria, em 2010 não aproveita integralmente os alimentos, por desconhecerem sobre os nutrientes destes detritos, ou por não acharem relevante esta prática, ou por rejeitarem esta idéia denotando resistência por falta de informações e questões culturais. Sendo assim, o resultado apontado mostra uma necessidade de um trabalho efetivo e motivador pela escola, incentivando a prática, a começar pela merenda da escola, promoção de palestras, mini cursos e oficinas.

Dados qualitativos expressos nas conversas informais e durante aplicação dos questionários, demonstram grande interesse das pessoas em mudar de atitude na obtenção de uma alimentação mais nutritiva e saudável, diminuir o desperdício diário, bem com os custos das

refeições.

CONCLUSÃO

A importância deste estudo está centrada em confirmar que realmente há uma grande resistência por parte das pessoas, causada por falta de informação e questões culturais. Em consequência das discussões sobre o tema na escola observamos grande interesse dos alunos em descobrir que o material que iria para o lixo poderia ser transformado em alimentos saborosos. Houve uma grande participação dos alunos na feira pedagógica da escola, onde se transformaram em culinário executando e ensinando receitas que foram servidas a todos os participantes. Além disto, houve distribuição das cartilhas com sugestões que forma aprendidas durante toda pesquisa. O trabalho ainda continua em 2011, sendo necessário aprimorar a idéia de formar multiplicadores na própria escola e estendendo - se para a comunidade. A escola estará promovendo cursos, oficinas e palestras para orientar a comunidade no espaço escolar.

REFERÊNCIAS

- BONAR Verônica. Reciclar alimentos. Scipione,SP.
INSTITUTO AKATU. Maioria das pessoas não aproveita integralmente os alimentos.
2005. Disponível em: <http://www.akatu.net.br>. Acesso em: 10 jul. 2009.
- MARANGONI, Sílvia. Nem tudo que parece é lixo. Revista Nutrir, outubro ,páginas de 58 a 59, 2009,SP.
- OLIVEIRA, José E. *et al.*, Ciências Nutricionais. São Paulo: SARVIER, 1998.
- SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA - SESI. Alimento - se Bem: 100 receitas econômicas e nutritivas. 2ª ed. São Paulo, 2006.