

# ELABORAÇÃO DE E-BOOK COM RECEITAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS PARA MERENDEIRAS DE ESCOLAS E CRECHES PÚBLICAS DA COMUNIDADE CIDADE DE DEUS, RJ

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 2<sup>a</sup> edição, de 02/08/2022 a 05/08/2022  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-75-8

CHAVES; Beatriz Lucas Chaves <sup>1</sup>, FERREIRA; Edilane do Nascimento <sup>2</sup>

## RESUMO

**Introdução:** A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) se insere no âmbito das políticas públicas no contexto da promoção da saúde e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). O desperdício exacerbado de alimentos é uma discussão muito presente na formação contínua do campo de EAN, já que vem gerando uma crescente mobilização mundial, pela sua importância socioeconômica e ambiental negativa. A promoção do consumo do alimento integral começa diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país. Dessa forma, priorizar o aproveitamento integral dos alimentos, além de reduzir custos, é essencial para auxiliar no combate à fome, e ainda minimizar a quantidade de lixo produzido, por meio da utilização total do alimento e de todas as suas partes, como as cascas, folhas, sementes e talos, que geralmente são desprezadas. A partir do aproveitamento das partes comumente não utilizadas é possível não só alimentar um maior número de pessoas como também reduzir deficiências nutricionais, visto que boa parte dos alimentos desperdiçados contém nutrientes com alto valor nutricional. **Objeto da experiência:** Foi elaborado um ebook com receitas de aproveitamento integral dos alimentos para o conhecimento de merendeiras de escolas públicas da comunidade Cidade de Deus, na cidade do Rio de Janeiro, RJ. **Período de realização:** O material educativo foi realizado durante o período Julho de 2022. **Objetivos:** Objetivou-se através desta experiência a construção de material educativo sobre aproveitamento integral dos alimentos para auxiliar na educação nutricional das merendeiras e moradoras locais da comunidade, facilitando o processo de aprendizagem e o compartilhando de informações relevantes sobre o tema no cotidiano. **Metodologia:** Elaboração do ebook com receitas de aproveitamento integral dos alimentos. Após, realizou-se oficinas de aproveitamento integral dos alimentos com 24 merendeiras de creches e escolas públicas localizadas na comunidade Cidade de Deus, na cidade do Rio de Janeiro (RJ). Na oficina elaborou-se as receitas contidas e testadas para publicação do ebook de aproveitamento integral dos alimentos e verificou-se a aceitabilidade através da análise sensorial. **Resultados:** Foram obtidos os resultados esperados com o alto grau de aceitabilidade pelas merendeiras que experimentaram as preparações elaboradas. **Análise Crítica:** O desenvolvimento do estudo possibilitou uma análise de que o desconhecimento de formas de reaproveitamento das partes não convencionais dos alimentos ainda é um fator que dificulta a prática no cotidiano. Com isso, se faz cada vez mais necessário o debate acerca do tema e a desconstrução da ideia de partes não comestíveis do alimento, quando sabe-se que na realidade os alimentos, em sua maioria, podem ser usado integralmente, reduzindo custos e aumentando seu valor nutricional. **Conclusões:** A formação de EAN no cotidiano caracteriza-se pela abordagem da transdisciplinaridade das temáticas que envolvem a promoção da saúde através da alimentação. Fomentar a discussão com indivíduos que atuam na linha de frente da alimentação é agregar valores à construção social e pensar na multiplicação dos saberes através das práticas cotidianas. Entende-se que o uso integral de alimentos para a população deve ser mais debatido dentre as diferentes frentes de atuação e ofícios, possibilitando uma alimentação integralmente mais saudável, saborosa e sustentável.

<sup>1</sup> Universidade Federal Fluminense (UFF), blchaves@uff.com.br

<sup>2</sup> Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, edilane.ferreira@edu.unirio.br

**PALAVRAS-CHAVE:** Sustentabilidade, Educação Alimentar e Nutricional, Aproveitamento integral dos Alimentos