



REVERTER O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS: UM DESAFIO NUTRICIONAL

Emily da Silva Hoffmann¹

Jennifer Vieira²

Samira Ísis dos Santos³

Carine Fantinelli Freitas Kremer⁴

Instituição: Escola Estadual de Ensino Médio Otávio Caruso Brochado da Rocha

Modalidade: Relato de Pesquisa

Eixo Temático: Ciências da Natureza e suas Tecnologias

1. Introdução:

O desperdício de alimentos é um problema sério que afeta a saúde, o meio ambiente e a segurança alimentar em todo o mundo. Estudos mostram que muitas vezes não há compreensão plena da importância dos nutrientes presentes em partes dos alimentos que acabam sendo descartadas. Esse desconhecimento contribui para a perda de nutrientes essenciais e agrava problemas como a fome e o impacto ambiental.

Este projeto tem como objetivo explorar as consequências do desperdício de alimentos, com foco em como a reutilização de resíduos orgânicos pode melhorar a nutrição. A proposta é aumentar a conscientização sobre o valor nutricional dos alimentos e apresentar alternativas viáveis para reduzir o desperdício e mitigar os efeitos negativos na saúde e no meio ambiente.

A relevância deste estudo se justifica pela necessidade urgente de promover hábitos alimentares mais sustentáveis e conscientes. Ao destacar o potencial nutricional de partes dos alimentos que frequentemente são negligenciadas, espera-se contribuir para uma alimentação mais equilibrada, a redução do desperdício e a minimização dos impactos ambientais dessa prática.

¹ Aluno de ensino médio da rede estadual, emily-dhoffmann@educar.rs.gov.br

² Aluno de ensino médio da rede estadual, jenifervieira905@gmail.com

³ Aluno de ensino médio da rede estadual, samira-idsantos@educar.rs.gov.br

¹ Aluno de ensino médio da rede estadual, emily-dhoffmann@educar.rs.gov.br

² Aluno de ensino médio da rede estadual, jenifervieira905@gmail.com

³ Aluno de ensino médio da rede estadual, samira-idsantos@educar.rs.gov.br

⁴ Professora de ensino médio da rede estadual, carine-ffreitas@educar.rs.gov.br



4. Professora de ensino médio da rede estadual, carine-ffreitas@educar.rs.gov.br

2. Procedimentos Metodológicos:

O estudo sobre o desperdício de alimentos e a reutilização de resíduos orgânicos para fins nutricionais foi realizado em ambiente escolar, adotando-se uma abordagem colaborativa. A pesquisa foi desenvolvida em grupo, com todos os participantes envolvidos ativamente no processo de investigação e análise.

Inicialmente, foram coletadas informações de fontes confiáveis, como relatórios da FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura) e outros estudos sobre o impacto do desperdício de alimentos na saúde e no meio ambiente. Essas informações foram organizadas e discutidas em reuniões periódicas, onde foram analisados os dados e desenvolvidas ideias para a reutilização de nutrientes.

Complementando a pesquisa teórica, foram realizadas atividades práticas, que incluíram a elaboração de receitas utilizando partes dos alimentos que normalmente seriam descartadas. Essas atividades foram documentadas e serviram como base para a apresentação dos resultados, demonstrando na prática a viabilidade de reduzir o desperdício alimentar e os benefícios nutricionais associados.

Todo o processo foi registrado de forma sistemática, assegurando que as informações coletadas e as experiências realizadas fossem bem documentadas, possibilitando uma análise aprofundada e a geração de resultados conclusivos sobre o tema abordado.

3. Resultados e Discussões:

Os resultados do estudo demonstram que o desperdício de alimentos é um problema significativo, tanto do ponto de vista nutricional quanto ambiental. A análise revelou que grande parte dos nutrientes essenciais, que poderiam contribuir para uma alimentação saudável, são frequentemente descartados junto com partes dos alimentos que não são aproveitadas. As atividades práticas realizadas permitiram verificar que a reutilização de resíduos orgânicos, como cascas, sementes e talos, não apenas enriquece a dieta, mas também contribui para a redução do impacto ambiental.

Especificamente, o estudo atingiu os seguintes objetivos:

1. **Consequências para a Saúde e o Meio Ambiente:** A pesquisa confirmou que o desperdício de alimentos agrava a insegurança alimentar, enquanto milhões de pessoas enfrentam a fome. Além disso, foi constatado que o desperdício contribui significativamente para a emissão de gases de efeito estufa, exacerbando as mudanças climáticas. Assim, a reutilização de resíduos alimentares pode ajudar a mitigar esses problemas, ao mesmo tempo em que promove uma nutrição mais completa.
2. **Nutrientes e Reaproveitamento:** A investigação dos nutrientes presentes em diferentes partes dos alimentos revelou que, muitas vezes, as partes descartadas possuem alto valor nutricional. Através das receitas desenvolvidas durante o estudo, ficou demonstrado que cascas, sementes e talos podem ser transformados em pratos nutritivos, promovendo tanto a saúde quanto a sustentabilidade.



A discussão dos resultados aponta para a necessidade de uma mudança nos hábitos alimentares, com ênfase na conscientização sobre o valor dos alimentos em sua totalidade. A aplicação prática das ideias propostas mostrou-se eficaz, destacando que estratégias simples, como o reaproveitamento de resíduos orgânicos, podem ter um impacto significativo na saúde humana e na preservação do meio ambiente.

4. Conclusão:

Este trabalho abordou o desperdício de alimentos e a importância da reutilização de resíduos orgânicos para fins nutricionais, com foco na redução dos impactos negativos à saúde e ao meio ambiente. A pesquisa evidenciou que o aproveitamento integral dos alimentos, incluindo partes que normalmente seriam descartadas, pode contribuir significativamente para uma alimentação mais equilibrada, ao mesmo tempo em que auxilia na diminuição do desperdício e na mitigação dos efeitos ambientais.

Os resultados demonstraram que muitos dos nutrientes presentes em alimentos são frequentemente negligenciados, o que agrava a insegurança alimentar e o desperdício de recursos naturais. As práticas sugeridas, como a criação de receitas com cascas, sementes e talos, mostraram-se viáveis e eficazes para reduzir o desperdício, promovendo uma nutrição mais rica e consciente.

Em síntese, o estudo reafirma a importância de uma mudança nos hábitos alimentares, enfatizando a necessidade de conscientização e educação sobre o valor dos alimentos em sua totalidade. Ao integrar práticas sustentáveis à rotina alimentar, é possível não apenas melhorar a saúde individual, mas também contribuir para a preservação do meio ambiente e a redução da fome global. Pequenas mudanças na maneira como se lida com os alimentos podem ter um impacto profundo e positivo em diversas esferas.

5. Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6023:2018: Informação e documentação - Referências - Elaboração. Rio de Janeiro, 2018.

FIMCA - Faculdades Integradas Aparício Carvalho. A importância da nutrição alimentar para a saúde e bem-estar. Disponível em: <https://www.fimca.com.br/a-importancia-da-nutricao-alimentar-para-a-saude-e-bem-estar/>. Acesso em: 16 ago. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O MEIO AMBIENTE. Como o desperdício de alimentos está destruindo o planeta. Disponível em: <https://www.unep.org/pt-br/noticias-e-reportagens/reportagem/como-o-desperdicio-de-alimentos-esta-destruindo-o-planeta>. Acesso em: 16 ago. 2024.

ECYCLE. Desperdício de alimentos: causas, consequências e como evitar. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/desperdicio-de-alimentos/>. Acesso em: 16 ago. 2024.

WORLD ECONOMIC FORUM. How food waste is destroying our planet. Disponível em: https://youtu.be/LqZdG2_-PAg?si=Sc7FXpetoUYtQvtZ. Acesso em: 16 ago. 2024.