



Evento: XXI Jornada de Extensão

## VÍDEO COMO FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO SOBRE O APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS<sup>1</sup>

VIDEO AS AN EDUCATIONAL TOOL HOW TO USE THE ENTIRE FOOD

**Marcia Formentini<sup>2</sup>, Sérgio Luís Allebrandt<sup>3</sup>, Sandra Regina Albarello<sup>4</sup>,  
Eilamaria Libardoni Vieira<sup>5</sup>, Enio Waldir da Silva<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Trabalho realizado no Projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania (GSC)

<sup>2</sup> Professora Extensionista do GSC. Curso de Comunicação Social/UNIJUI

<sup>3</sup> Professor Extensionista e Coordenador do GSC

<sup>4</sup> Professora Extensionista do GSC. Curso de Administração/UNIJUI

<sup>5</sup> Professora Extensionista do GSC. Curso de Nutrição/UNIJUI

<sup>6</sup> Professor Voluntário no projeto GSC

### RESUMO

Toneladas de alimentos são desperdiçadas pela falta de informações sobre o aproveitamento integral dos alimentos. Esse desperdício de alimentos ricos em nutrientes acontece diariamente em nossas casas. Com o objetivo de incentivar o consumo de alimentos de forma integral, foram desenvolvidos vídeos educativos para serem utilizados no projeto de extensão Gestão Social e Cidadania da UNIJUI. O roteiro e conteúdo dos vídeos abordam o tema do aproveitamento integral dos alimentos e foram elaborados pelos bolsistas e professores do projeto no laboratório de Nutrição e Gastronomia, utilizando ingredientes da época e regionais educativas. Para a elaboração dos vídeos foi realizada uma pesquisa bibliográfica e documental sobre o tema. Foram produzidos cinco vídeos com as receitas de pizza de frigideira, sorvete de banana, hambúrguer de frango e legumes, chips de batata doce e batata rosti. Nas receitas os ingredientes foram utilizados de forma integral objetivando garantir a qualidade nutricional e diminuir o desperdício de alimentos. As frutas e hortaliças foram incluídas nas receitas com cascas e sementes, os cereais integrais e foram utilizadas técnicas que aproveitam preparações e ingredientes do dia a dia. O incentivo para a utilização dos alimentos com um olhar nutricional e sustentável é importante para a saúde e qualidade de vida das populações de diferentes classes econômicas e sociais.

**Palavras-chave:** Aproveitamento integral dos alimentos. Vídeos. Gestão Social. Cidadania.



## INTRODUÇÃO

Estudos comprovam que o homem deve ter uma alimentação saudável, rica em nutrientes, que pode ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezadas. Dessa forma, é importante promover estratégias que estimulem aproveitar tudo que o alimento pode oferecer como fonte de nutrientes (SESC, 2003; BRASIL, 2014).

A promoção da alimentação integral além de promover uma alimentação saudável, pode contribuir para a economia financeira das famílias em relação ao custo dos alimentos e para a sustentabilidade da produção de alimentos. Várias das partes dos alimentos que jogamos no lixo podem ser consumidas com sabores agradáveis ao paladar e com características sensoriais que também agradam o olfato e visão. Podemos aproveitar cascas, talos, sementes, folhas, raízes e outras.

Segundo o Índice de Desperdício de Alimentos 2021, o mundo desperdiça 931 milhões de toneladas de alimentos por ano, representando 17% da produção total. Em média, o Brasil desperdiça 60 quilos de alimento por pessoa anualmente (OBSERVATÓRIO TERCEIRO SETOR, 2021), situação que ocorre ao mesmo tempo em que milhões de pessoas passam fome. O desperdício de alimentos tem impactos ambientais, sociais e econômicos, e reduzir esse desperdício nas residências, feiras, mercados e serviços de alimentação pode fornecer diversos benefícios para a sociedade e o planeta. A meta 12.3 do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS), visa reduzir pela metade o desperdício alimentar global *per capita* aos níveis de varejo e consumidor e reduzir as perdas de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo perdas pós-colheita (UNEP, 2021).

Dentre as estratégias que podem ser utilizadas para incentivar o aproveitamento integral dos alimentos em receitas que fazem parte do dia a dia das famílias, destaca-se a produção de vídeos educativos, os quais poderão ser disponibilizados nos canais eletrônicos e redes sociais, bem como na realização de oficinas práticas de preparação de alimentos. Nesse contexto, esse trabalho teve como objetivo desenvolver vídeos com conteúdos que possam comunicar sobre formas fáceis, rápidas e econômicas de aproveitar os alimentos.



## **METODOLOGIA**

Para a elaboração dos roteiros dos vídeos foi realizada uma pesquisa bibliográfica e documental em bases de dados como SCIELO, MEDLINE e documentos técnicos na área. Os vídeos foram gravados no laboratório de Nutrição e Gastronomia da UNIJUI. Foram produzidos cinco pequenos vídeos (cerca de um minuto cada) com as seguintes receitas: pizza de frigideira, sorvete de banana, hambúrguer de frango e legumes, chips de batata doce e batata rosti.

O roteiro dos vídeos aborda o tema do aproveitamento integral dos alimentos e foram elaborados pelos bolsistas e professores do projeto no laboratório de Nutrição e Gastronomia utilizando ingredientes da época. Os ingredientes para a elaboração das receitas foram adquiridos nas feiras e mercados da cidade e utilizados de forma integral, objetivando garantir a qualidade nutricional e diminuir o desperdício de alimentos. As frutas e hortaliças foram incluídas nas receitas com cascas e sementes, os cereais de forma integral e também foram utilizadas técnicas que aproveitam preparações e ingredientes do dia a dia.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No roteiro de gravação das receitas da pizza de frigideira, sorvete de banana, hambúrguer de frango e legumes, chips de batata doce e batata rosti, foi destacada a qualidade nutricional de cada ingrediente e valorizado o aproveitamento dos alimentos.

Para a pizza de frigideira foram utilizadas farinhas integrais, hortaliças com casca, talos e sementes e recheios com aproveitamento de sobras limpas de carnes e outras variações. O sorvete de banana foi elaborado com a casca e foram utilizadas frutas da época para desenvolver diferentes sabores. Para o chips a batata doce foi levada ao forno fatiada com casa e a batata inglesa da receita da batata rosti foi ralada com casca. No hambúrguer foi utilizada a carne de frango, cenoura com casca e tempero com os talos e para o pão foi utilizada farinhas e grão integrais e opções de couve, beterraba e cenoura com cascas e talos para fazer pães de diferentes cores e sabores. A maionese foi incorporada com batata cozida com casca e saborizada com temperos naturais.



Segundo Laurindo e Ribeiro (2014) ainda existe uma distorção sobre a utilização de folhas, talos, cascas e sementes dos alimentos, porém estratégias de incentivos podem ser desenvolvidas para incentivar o consumo integral dos alimentos que são fontes alimentares de fibras, vitaminas e minerais. Essas iniciativas de educação alimentar e nutricional como ações multiprofissional, intersetorial e transdisciplinar podem desenvolver a autonomia e a voluntariedade para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, fazendo o uso de recursos e abordagens educacionais ativas e problematizadoras (BRASIL, 2012).

Foram produzidos cinco pequenos vídeos (cerca de um minuto cada), os quais podem ser usados na realização de oficinas junto ao público alvo do projeto de extensão, como crianças, jovens, donas de casa e microempreendedores. Também poderão ser postados nas redes sociais da universidade e do projeto GSC, visando dar maior visibilidade ao conteúdo produzido. Ainda, podem ser disponibilizados na plataforma do Youtube para acesso dos interessados ou em sites de educação alimentar e nutricional.

Sabemos que os meios tecnológicos de comunicação, em especial a televisão e o vídeo, podem ser usados como recurso para educar, interagir e contribuir para o aprendizado e o conhecimento das pessoas. Os vídeos são de fácil compreensão e permitem passar informações com maior clareza para o público. Por isso, as pessoas preferem aprender com esse formato, principalmente quando se trata de algum assunto que ainda desconhecem.

O vídeo pode servir para introduzir um novo assunto, para despertar a curiosidade, a motivação para novos temas e facilitar o desejo de aprender. Ele pode ser um grande diferencial no processo de informação, e se usado de forma coerente, poderá ser aproveitado todo o seu potencial educativo para incentivar o consumo adequado dos alimentos e despertar questões sobre a sustentabilidade ambiental e econômica da alimentação e de cidadania.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os vídeos produzidos poderão servir como instrumentos de educação para incentivo da utilização integral dos alimentos de forma atrativa e responsável para a comunidade do Parque da Pedreira do município de Ijuí-RS.

A utilização de alimentos regionais e da época, de forma integral, em receitas sensorialmente agradáveis e atrativas contribuem para as famílias desenvolverem



comportamentos alimentares saudáveis e gestão de recursos financeiros e naturais sustentáveis.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

LAURINDO, Teresa Raquel; RIBEIRO, Carina Antero Rosa. Aproveitamento Integral de Alimentos. Revista Interciência & Sociedade. Volume 3. Número 2, 2014. Disponível em: <https://revista.francomontoro.com.br/intercienciaesociedade/article/view/57/50>. Acesso em 10 de agosto de 2021.

OBSERVATÓRIO DO TERCEIRO SETOR. Disponível em : <https://observatorio3setor.org.br/noticias/mundo-desperdica-931-milhoes-de-toneladas-de-alimentos-por-ano>. Acesso em 10 de agosto de 2021.

SESC. Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 pág. (Mesa Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional). Disponível em: [https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas\\_n2.pdf](https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf). Acesso em 10 de agosto de 2021.

UNEP. United Nations Environment Programme. UNEP food waste index report 2021. Disponível em: <https://www.unep.org/pt-br/resources/relatorios/indice-de-desperdicio-de-alimentos-2021>. Acesso em 10 de agosto de 2021.