



PERCEPÇÕES DO APROVEITAMENTO INTEGRAL E SUSTENTÁVEL DE ALIMENTOS: OFICINA COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Carolina Pedrolo Hickmann¹

Natalia Wisniewski Ciudrowski²

Nicole Schubert Schmid³

Sandra Regina Albarello⁴

Eilamaria Libardoni Vieira⁵

Luciana Mori Viero⁶

Instituição: Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul

Modalidade: Relato de Extensão

Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

1. Introdução:

A lei nº11.346, nomeada Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional estabelece o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) e declara o Direito Humano à Alimentação Adequada como universal (Brasil 2006). Sua intencionalidade preza pela participação da sociedade civil concomitante ao Estado para formular e implementar programas e ações que fomentem seu objetivo. Assim, o acesso regular ao alimento é ratificado como uma necessidade.

Dessa maneira, o aproveitamento integral é utilizado como uma ferramenta para assegurar uma alimentação saudável, sustentável, bem como diminuir o desperdício alimentar. Não somente, explorar novas maneiras de preparo de alimentos convencionais e ampliando o acesso a uma alimentação adequada, uma vez que as variações permitem uma facilidade na integração de formas diferentes na dieta.

¹Bolsista; estudante do curso Medicina; Bolsista do programa de fomento: PROGRAMA INSTITUCIONAL DE EXTENSÃO- PIBEX/ UNIJUI. E-mail: carolina.hickmann@sou.unijui.edu.br

²Bolsista; estudante do curso de Fisioterapia; Bolsista do programa de fomento: PROGRAMA INSTITUCIONAL DE EXTENSÃO- PIBEX/ UNIJUI. E-mail: natalia.ciudrowski@sou.unijui.edu.br

³ Acadêmica do curso de Nutrição, Unijuí E-mail: nicole.schmidt@sou.unijui.edu.br

⁴Professora de Administração, Coordenadora do Projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania da UNIJUI, Pós-Graduada em Planejamento Estratégico e Mestre pelo Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Desenvolvimento Regional pela UNIJUI. E-mail: sandrad@unijui.edu.br

⁵ Nutricionista, Professora do Núcleo da Saúde da UNIJUI, Mestre em Ciência dos Alimentos, Doutora em Desenvolvimento Regional, Extensionista do Projeto GSC. E-mail: eilamariavieira@unijui.edu.br

⁶Dra em Ciências Biomédicas. Professora e Coordenadora do curso de Medicina Veterinária. Extensionista do Projeto GSC da Unijuí. E-mail: luciana.viero@unijui.edu.br



De acordo com Nascimento (2018), de forma isolada, a redução do desperdício não é capaz de acabar com a fome, pois essa condição é determinada, principalmente, pela desigualdade no acesso a alimentos de qualidade. Porém, sabe-se que as perdas durante toda a cadeia de produção de alimentos são responsáveis por comprometer a quantidade de recursos naturais disponíveis. Essas perdas geram produção além do necessário, o que intensifica a necessidade de utilização de recursos. Diante do aumento populacional e consequente aumento do uso de recursos naturais para suprir essa demanda, a falta desses recursos pelo seu mau uso e impacto ambiental causado pelos sistemas de produção atuais, pode levar a redução da oferta de alimentos futuramente, afetando a segurança alimentar da população.

Perante a esse contexto, este trabalho tem como objetivo descrever as percepções dos estudantes de uma escola de ensino médio durante oficinas práticas de aproveitamento integral dos alimentos e sustentabilidade.

2. Procedimentos Metodológico:

Esse trabalho é um recorte das atividades desenvolvidas pelo projeto de Extensão Gestão Social e Cidadania da UNIJUI, RS aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob registro número 59729022.0.0000.5350.

Foram realizadas duas oficinas de culinária no laboratório de gastronomia e nutrição da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI, sendo uma no turno da manhã, com a participação de 13 estudantes e outra no turno da tarde, com a participação de 16 estudantes do 2º ano do ensino médio de uma escola estadual do município de Ijuí/RS.

A atividade foi organizada com a mesma dinâmica sendo apresentada a oficina, os objetivos e discussões sobre aproveitamento integral e sustentabilidade. Após, foram apresentadas as receitas e os estudantes foram divididos em grupos. Cada grupo foi alocado em um módulo da cozinha, cada um com uma receita que foi executada pelos estudantes com auxílio da equipe do projeto. Os grupos apresentaram a receita elaborada, compartilhando o processo de preparo e observações, após foi realizada a degustação dos pratos e socialização de experiências. A equipe do projeto a partir de observações e diálogos analisou as percepções do grupo em relação aos conceitos e práticas de aproveitamento e sustentabilidade de alimentos.

3. Resultados e Discussões:

Durante as atividades quando perguntado “Quem de vocês já fez alguma receita com o uso de partes não convencionais ou conhece alguém que já fez?” os participantes trouxeram falas como “lá em casa jogamos tudo fora”, “nunca vi ninguém que conheço fazer isso”, “acho estranho comer essas partes dos alimentos” e “não deve ficar bom”. Esse comportamento também foi identificado no estudo de Padilha et al. (2015), no qual grande parte dos entrevistados referiu ter preconceito com o consumo de partes não



convencionais, e os que aceitam, referem que a falta de tempo e ausência de orientações adequadas foram apontados como fatores que dificultam a adoção dessa prática.

Também surgiram falas como “Nossa, não sabia que essas partes são as vezes mais nutritivas que a polpa que costumo comer”, “A gente achava que só a parte de dentro era boa”, “eu sabia que dava pra usar algumas partes, mas não tantas” e “todo mundo deveria saber disso, é muito importante!”. Essas falas demonstram não apenas o escasso conhecimento acerca do valor nutricional das partes não convencionais, mas também o poder da informação nas mudanças de percepções.

Foi possível perceber que o acesso ao conhecimento tem impacto significativo na valorização dos alimentos na sua totalidade, favorecendo escolhas mais conscientes e a promoção da saúde. Talos, cascas e sementes são ricos em nutrientes essenciais, que desempenham papel fundamental na manutenção da saúde.

Observou-se interesse dos estudantes no tema e receitas, demonstrando curiosidades em relação às preparações, levantando questionamentos como: “quais as partes poderiam ser utilizadas?”, “será que muda o sabor?” e “quais outras preparações podem ser feitas?”. Silva et al. (2022), ao destacarem que práticas educativas são ferramentas eficazes para a sensibilizar a população para a preservação de recursos naturais, promover uma alimentação adequada e, ainda, prevenir agravos à saúde.

Foram compartilhadas experiências e percepções com os colegas durante a degustação, partilhando expressões “nossa, o cheiro está muito bom!”, “ficou muito bonito!”, “parece uma delícia!”, “quero muito saber como ficou!”. Durante a degustação dos pratos, surgiram falas espontâneas como “nunca pensei que ficaria bom”, “ficou muito bom, não parece que é feito com isso”, “ficou até melhor que o original”, “vou fazer em casa!”, “vou chegar em casa e fazer para o pessoal provar”, “eu amei, ficou melhor que a do mercado” demonstrando mudança significativa na percepção dos participantes e quebra de paradigmas relacionados ao tema proposto.

Segundo Lôbo e Cavalcanti (2017) por meio da degustação de receitas desenvolvidas com o uso de partes não convencionais dos alimentos, pode-se constatar que preparações desse tipo podem ter boa aceitação e alto valor nutricional.

4. Conclusão:

A partir do desenvolvimento da atividade, houve a ampliação do campo de visão dos estudantes acerca da utilização além do convencional dos alimentos, refletida em uma participação proativa e experimentação do que foi produzido. Apesar das indagações iniciais para aderir a atividade de forma plena e não receosa, é ainda identificado certo preconceito com relação ao uso de partes atípicas na preparação de alimentos. No entanto,



a proposta possibilitou uma reflexão sobre hábitos alimentares e construção de um pensamento que preza pela sustentabilidade.

Essa mudança de perspectiva acerca da ressignificação dos alimentos permite uma maior utilidade de um mesmo alimento, análogo a uma redução do desperdício. Consoante, promove o acesso a variedades alimentares, pois um alimento pode servir como base para mais de uma refeição, muitas vezes divergentes, mas que contribuem para o enriquecimento alimentar, diminuindo o desperdício e podendo aumentar o valor nutricional.

5. Referências:

- BRASIL. **Lei nº11.346, de 15 de setembro de 2006.** Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília: Diário Oficial da União, 2006.
- CARDOSO, F. T. Aproveitamento integral de alimentos e o seu impacto na saúde. **Sustentabilidade em debate.** Brasília, v. 6, p. 131-143, 2015.
- NASCIMENTO, S. P. **Desperdício de alimentos: fator de insegurança alimentar e nutricional.** Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, SP, v. 25, n. 1, p. 85–91, jan.–abr. 2018. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8649917>. Acesso em: 07 jun. 2025.
- PADILHA, Maria do Rosário de Fátima. Alimentos elaborados com partes não convencionais: avaliação do conhecimento da comunidade a respeito do assunto. **Anais da Academia Pernambucana de Ciência Agronômica**, vols. 11/12, 2014/2015.
- SILVA, Paula Araújo Patriota Costa; SOUZA, Rita Maria de; SOUZA, Simone Maria de; LUCAS, Luana Ellen dos Santos. Aproveitamento integral dos alimentos: alimentos alternativos de baixo custo com alto valor nutricional na melhoria da qualidade de vida da população carente. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE**, São Paulo, v. 8, n. 10, p. 1466–1479, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/7249>. Acesso em: 07 jun. 2025.
- LÔBO, C. R.; CAVALCANTI, F. A. G. S. Aproveitamento integral de alimentos: implantação da prática em uma oficina. **Nutrição Brasil.** São Paulo, v. 16, 2017. Doi: 10.33233/nb.v16i4.1276. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/1276>.