

## CURSO DE NUTRIÇÃO

### FALANDO SOBRE SUSTENTABILIDADE E APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS COM ALUNOS DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA ESTADUAL DE VÁRZEA-GRANDE, MATO GROSSO.

*Evanete Rosália Mendonça<sup>1</sup>, Letícia Pereira Cavalcante<sup>1</sup>, Solange Souza Almeida<sup>1</sup>, Waira Dias Oliveira<sup>1</sup>, Hellen Barbosa Farias Silva<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>: Acadêmicas do curso de Nutrição do UNIVAG – Centro Universitário, Várzea Grande-MT

<sup>2</sup>: Professora Centro Universitário de Várzea Grande- Univag, Várzea Grande-MT

#### RESUMO

**Introdução:** Preocupados com uma nova forma de educar, tem-se pensado em novos hábitos sustentáveis em todo o mundo. A capacidade da população em abordar questões ambientais e de desenvolvimento vem através da educação, pois ela tem importância fundamental na promoção do desenvolvimento sustentável, sendo incorporados como parte essencial do aprendizado, dando assim a capacitação dos indivíduos em avaliar os problemas relacionados ao desenvolvimento sustentável. Para que haja promoção e proteção da saúde humana e ambiental é necessário dar destino adequado a esses resíduos, possibilitando desenvolvimento humano com qualidade de vida. O mau aproveitamento dos alimentos esta relacionado com a falta de conhecimento da população sobre os princípios nutritivos dos alimentos, visto que isso é uma das maiores causas para a questão do desperdício alimentar, sendo que essa condição poderia ser revertida, Para contribuir na redução da fome e diminuição do lixo orgânico é necessário aproveitar os alimentos de forma integral. Através do aproveitamento das partes comumente inutilizadas, é possível não só alimentar um número maior de pessoas, mas também reduzir deficiências nutricionais que possam existir, uma vez que, boa parte dos alimentos desperdiçados contém nutrientes com alto valor nutricional. **Objetivo:** Avaliar o conhecimento dos alunos sobre a sustentabilidade e a aceitabilidade de alimentos aproveitados integralmente. **Métodos:** Realizou-se um estudo transversal com alunos do ensino médio de uma escola estadual da cidade de Várzea Grande-MT. Primeiramente aplicou-se um questionário para avaliar o conhecimento dos mesmos sobre sustentabilidade. Em um segundo momento foi realizada análise sensorial com amostras de três produtos: suco de abacaxi (com polpa e casca), geleia de beterraba e banana (ambas, polpa e casca) e torta de abóbora (casca, semente e polpa), junto às amostras foi entregue um questionário, onde os produtos deveriam ser avaliados quanto a textura, aroma, aparência, sabor e resposta sobre qual era o principal alimento utilizado em cada preparação, das várias opções para esta avaliação, consideramos apenas as “gostaram muito” e “desgostaram extremamente” para os resultados deste resumo. **Resultados:** Do total de alunos participantes (n=91) apenas 33% deles souberam responder sobre o significado de sustentabilidade e 67% não souberam explicar o termo, em relação a análise sensorial realizada percebeu-se que, em relação ao suco de abacaxi, 36% dos alunos gostaram muito e 5% desgostaram extremamente, da geleia de beterraba, 20% gostaram extremamente e 7% desgostaram extremamente. Da torta de abóbora, 28% gostaram muito e 6% desgostaram extremamente. Apenas 5 alunos acertaram ao responder qual era o alimento principal da torta, 82 alunos acertaram do suco e 89 alunos acertaram da geleia. **Conclusão:** Através dos resultados percebeu-se que embora muitos não soubessem responder sobre a sustentabilidade, ela pode ser “praticada” por eles através do consumo de produtos elaborados através do aproveitamento integral dos alimentos visto que foram preparações bem aceitas e que podem além de serem exemplos básicos de sustentabilidade, contribuir para o enriquecimento da dieta nesta fase.

**Palavras-chave:** Adolescentes, sustentabilidade, aproveitamento de alimentos