

Aproveitamento integral dos alimentos

Solange Aparecida Esteves
Carina Carlucci Palazzo

INTRODUÇÃO

- O aproveitamento integral dos alimentos é uma prática que vem ganhando destaque e importância em um contexto de crescente preocupação com a sustentabilidade, a segurança alimentar e a redução do desperdício.
- A ideia central é utilizar ao máximo todas as partes dos alimentos, incluindo aquelas que tradicionalmente são descartadas, como cascas, sementes, talos e folhas. Esse conceito não apenas contribui para uma alimentação mais consciente e saudável, mas também traz benefícios econômicos e ambientais significativos.

- Utilizar partes dos alimentos que normalmente são descartadas, como cascas de frutas e legumes, sementes de abóbora, talos como de couve e folhas, como as de cenoura, pode aumentar significativamente o valor nutricional das refeições.
- Muitas dessas partes contêm altos teores de fibras, vitaminas e minerais que são essenciais para a nossa saúde.

Objetivo.

Criar receitas com aproveitamento integral dos alimentos evitando desta forma o desperdício alimentar.



Metodologia.

Os alunos foram divididos em grupos sendo que cada grupo escolheu um alimento e utilizou todas as partes deste alimento em uma única preparação ou diversas.



Receitas do Diurno:

Bolinho de talos (couve e alho poró)

Bolinho de brócolis

Risoto de Abóbora (usa as sementes torradas para decorar)

Chips da casca da abóbora

Salada de couve

Bolo de maracujá (semente e polpa), a casca seca foi usada para preparação de pó



Noturno

Receitas:

- bolo de banana – foi usada toda a banana,
- gelado de melão (feito com a polpa) e leite feito com a semente de melão, a casa foi usada no gratinado com couve-flor e parmesão
- torta de brócolis usando as folhas, talos e flores,
- chips com a casca da batata e purê.



Resultados.

A atividade resultou na elaboração de preparações culinárias saborosas e econômicas com uma melhor gestão dos recursos alimentares disponíveis. Os alunos vivenciaram uma experiência educativa combinando, teoria e prática, que incentivava hábitos alimentares mais sustentáveis, econômicos e saudáveis.

Considerações finais.

A aula de aproveitamento integral dos alimentos proporcionou aos estudantes uma experiência educativa com abordagem multifacetada, onde eles vivenciaram um passo importante em direção a um sistema alimentar mais sustentável e eficiente, que valoriza os recursos naturais e promove uma alimentação mais saudável e consciente.



UNIDADE CENTRAL

Rua Ramos de Azevedo, 423
Jd. Paulista - Ribeirão Preto/SP

UNIDADE ITARARÉ

Rua Itararé, 94 - Jd. Paulista
Ribeirão Preto/SP

UNIDADE ITAÍZIA

Av. Itatiaia, 1.176 - Jd. Sumaré
Ribeirão Preto/SP

UNIDADE INDEPENDÊNCIA

Rua José Curvelo da Silveira Jr., 110
Jd. Califórnia - Ribeirão Preto/SP

UNIDADE CAMILO

Rua Camilo de Mattos, 2211
Jd. Paulista - Ribeirão Preto/SP

PLANEJAMENTO

TRANSFORMAÇÃO

TECNOLOGIA

EXPERIÊNCIAS DE APRENDIZAGEM

FÓRUM DE

METODOLOGIAS ATIVAS

INOVAÇÃO

ENSINO-APRENDIZAGEM

EDUCAÇÃO

BOAS IDEIAS

PESQUISA

DOCENTE

