

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TÉCNOLÓGICA PAULA
SOUZA**
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE CIDADE TIRADENTES
Ensino Médio Com Habilitação Técnica Em Nutrição E Dietética

Adriana Maria da Silva
Beatriz Dantas Sampaio
Eloísa Alves dos Santos
Estella da Silva Guijo dos Santos
Igor Oliveira da Silva
Isabelly Lopes Freitas

**OS IMPACTOS DA CULTURA DO DESPERDÍCIO DE
ALIMENTOS NO BRASIL**

São Paulo

2022

**Adriana Maria da Silva
Beatriz Dantas Sampaio**

**Eloísa Alves dos Santos
Estella da Silva Guijo dos Santos
Igor Oliveira da Silva
Isabelly Lopes Freitas**

OS IMPACTOS DA CULTURA DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS NO BRASIL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Nutrição e Dietética da Escola Técnica Estadual da Cidade Tiradentes, orientado pela professora Natalia Santino dos Santos, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Nutrição e dietética.

São Paulo

2022

DEDICATÓRIA

O presente Trabalho de Conclusão de Curso será dedicado aos nossos pais, padrinhos, tios, avós e primos, que são exemplos de coragem, simplicidade e dedicação; aos nossos professores, pela colaboração e paciência e por nos incentivarem à sempre buscar o melhor; aos amigos que auxiliaram a tornar isso possível e colaboraram para a realização deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer à todas as pessoas do grupo de pesquisa, que desde o início nos apoiaram, auxiliaram na elaboração deste material e que apesar de todas as dificuldades não desistiram; aos nossos professores relacionados ao Trabalho de Conclusão de Curso, que colaboraram para sanar as nossas dúvidas, que pacientemente nos ouviram e compreenderam todas as nossas dificuldades.

EPÍGRAFE

“A causa da fome no mundo não é a falta de alimento,
mas o excesso de ganância.”

REGI CB

ABSTRACT

Hunger is a term that originated at the end of World War II. It had become clear how important food was to destabilize entire countries, being a powerful weapon. Food insecurity is related to individuals who do not have access to quality food and sufficient quantities every day to survive, compromising their health. The lack of nutritional information for the population is one of the factors that lead to waste. The awareness and inclusion of preparations with full use is of paramount importance and depends on the part of specific public policies, prevention of malnutrition, reduction of poverty and inequality between individuals of the same nation. For the construction of this course conclusion work, the theoretical research method was used through bibliographic research and analysis of scientific articles, seeking to explain the concept, collect data, and bring solutions to food waste in Brazil. In addition, integrating a questionnaire with 10 questions on the subject of work and a book of recipes on the Full Use of Food. In order to reduce the damage caused to the environment by the unnecessary disposal of food.

Keywords: Waste. Food insecurity. Hungry. Full use of food.

RESUMO

A fome é um termo que teve origem ao final da Segunda Guerra Mundial. Havia ficado claro o quão importante a alimentação era para desestabilizar países inteiros, sendo uma poderosa arma. A insegurança alimentar está relacionada à indivíduos que não possuem acesso à alimentação com qualidade e quantidades suficientes todos os dias para sobreviver, comprometendo sua saúde. A falta de informação nutricional a população é um dos fatores que levam ao desperdício. A conscientização e inclusão de preparações com o aproveitamento integral é de suma importância e depende por parte de políticas públicas específicas, prevenção da desnutrição, redução da pobreza e desigualdade entre indivíduos da mesma nação. Para a construção deste trabalho de conclusão de curso foi utilizado o método de pesquisa teórica através de pesquisas bibliográficas e análise de artigos científicos, buscando explicar o conceito, coletar dados, e trazer soluções para o desperdício de alimentos no Brasil. Além disso, integrando um questionário de 10 questões sobre a temática do trabalho e um livro de receitas sobre o Aproveitamento Integral dos Alimentos. Com o objetivo de reduzir os danos causados ao meio ambiente pelo descarte desnecessário de alimentos.

Palavras-chave: Desperdício de alimentos. Insegurança alimentar. Fome. Aproveitamento integral dos alimentos.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. OBJETIVOS	12
2.1 OBJETIVO GERAL.....	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
3. METODOLOGIA.....	13
4. JUSTIFICATIVA	14
5. HIPÓTESES	15
6. RESULTADOS.....	16
7. DISCUSSÃO.....	21
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
ANEXOS.....	28
ANEXO A – QUESTIONÁRIO	28
ANEXO B – LIVRO DE RECEITAS.....	29

1. INTRODUÇÃO

A fome é um termo que teve origem ao final da Segunda Guerra Mundial. Havia ficado claro o quão importante a alimentação era para desestabilizar países inteiros, sendo uma poderosa arma. Reforçando a importância de uma segurança nacional em cada país, estocando seus alimentos e observando também a soberania dos mais sucedidos nesse processo de armazenamento. Houve uma pequena melhora nas produções de alimentos na década de 70, porém ainda persistia a fome e desnutrição que atingia parte da população mundial. A Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO) estimou 800 milhões de pessoas passando fome, sendo a maior parte localizada em áreas de baixa renda. Mas não muda o fato de existir parcelas de pessoas em situação de fome nos países desenvolvidos. (MALUF; MENEZES; MARQUES, 2000.)

O aumento de índice de fome não é apenas uma questão de renda familiar, mas abrange também problemas no transporte, distribuição e manuseio de alimentos. Com o aumento da exploração da natureza, inúmeros recursos estão se tornando escassos, inclusive alimentos e elementos essenciais para a vida humana. O desperdício de alimentos eleva a cada dia mais a insegurança alimentar, isto é, o ato de descartar intencionalmente alimentos que são adequados ao consumo humano dificulta a vida de pessoas que não possuem acesso a refeições devido condições sociais, econômicas ou físicas. (SANTOS et al, 2020.)

A insegurança alimentar está relacionada à indivíduos que não possuem acesso à alimentação com qualidade e quantidades suficientes todos os dias para sobreviver, comprometendo sua saúde. É a violação de um direito humano. Todas as pessoas possuem direito à alimentação adequada, ou seja, ter refeições saudáveis e higienicamente seguras. É dever do Estado fazer ao máximo para cumprir este direito, isto é, agir com o intuito de proteger, realizar e prover pessoas que por alguma razão não consigam sozinhas obter este direito. A segurança alimentar é um assunto que tem ganhado mais atenção atualmente, é de suma importância retratá-lo em conjunto do desperdício de alimentos. No cenário brasileiro ele veio a ser abordado com diversos projetos de alimentação e nutrição ao decorrer do tempo, a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), levou à criação de leis, planos e

estruturas que visam acionar um sistema nacional de segurança alimentar e nutricional. (BEZERRA et al, 2020.)

Em uma pesquisa realizada em 2018, foi detectado cerca de 22,6% dos brasileiros com níveis de IAN (Insegurança Alimentar e Nutricional), sendo respectivamente, no Nordeste (38,1%), Norte (36,1%), Centro-Oeste (18,2%), Sul (14,9%) e por fim Sudeste (14,5%). (SANTOS et al, 2020.)

O aumento expressivo do número de habitantes no planeta é diretamente proporcional à probabilidade de que recursos naturais se esgotem com o decorrer do tempo. Este fator está ligado a um dos maiores problemas na sociedade atual: o desperdício de alimentos. Com o desenfreado aumento da população mundial, torna-se muito difícil de se encontrar uma resolução para tal problema. (SANTOS et al, 2020.)

Esse desperdício também ocorre em UAN's (Unidades de Alimentação e Nutrição) devido à falta de orientação dos colaboradores que fazem parte do processo de preparação da alimentação, por isso é importante que os supervisores dessas cozinhas planejem treinamentos para a capacitação desses funcionários. (SILVÉRIO; OLTAMARI, 2014.)

No Brasil, cerca de 35% da produção anual de recursos alimentícios são desperdiçadas, ocupando o ranking dos 10 países que mais perdem no mundo. Este prejuízo pode acontecer em diversas etapas, por exemplo, durante a colheita, transporte, armazenamento, distribuição, pré-preparo, comercialização, consumo, etc. (SANTOS et al, 2020.)

É de extrema importância que a população se conscientize dos problemas que podem ser causados com o desperdício de alimentos, entrando em ação o aproveitamento integral de alimentos e abordagens para minimização das perdas dos mesmos. Há diversas iniciativas de destaque no Brasil em prol da melhoria destes empasses da perda e desperdício. Tal ato não prejudica somente o ponto de vista econômico, mas também do ponto de vista ambiental. Esta é uma questão ética que todos os indivíduos deveriam ponderar e se atentar, principalmente porque afeta todas as pessoas. (SANTOS et al, 2020.)

O aproveitamento integral dos alimentos pode ser uma das melhores soluções, para o desperdício de alimentos, não só no Brasil como no mundo. Ele promove uma enorme redução na produção de resíduos alimentares, o que diretamente minimiza o impacto ambiental causado pelos mesmos. A falta de conhecimento dos princípios nutritivos dos alimentos e o mal aproveitamento de tal gera o desperdício de toneladas de recursos alimentares, o que pode ser justificado pela evolução do ser humano, que em grande parte deixou de ter contato com o campo, diferentemente do que se via no passado, onde o ato de plantar o próprio alimento era mais recorrente. (CARDOSO et al, 2015; MESA BRASIL, 2003.)

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Informar e conscientizar pessoas a respeito do desperdício de alimentos em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) e residências.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Coletar dados sobre o desperdício de alimentos em Unidades de Alimentação Nutrição;
- Realizar questionários para obter dados do desperdício de alimentos em residências;
- Elaborar um livro de receitas que utilizem o Aproveitamento Integral dos Alimentos à fim de evitar e reduzir o desperdício.

3. METODOLOGIA

Para a construção deste trabalho de conclusão de curso foi utilizado o método de pesquisa teórica através de pesquisas bibliográficas e análise de artigos científicos, buscando explicar o conceito, coletar dados, e trazer soluções para o desperdício de alimentos no Brasil.

Para isso, foi aplicado um formulário online com dez questões, contendo perguntas fechadas e abertas disponíveis no período de quinze dias, divulgado em mídias sociais para a realização da coleta de dados a respeito do desperdício de alimentos nas residências.

4. JUSTIFICATIVA

Esse trabalho visa salientar o desperdício alimentar, sendo um tema de extrema importância a ser abordado no cotidiano, pois é algo que pode aparentar insignificância, entretanto, é capaz de prejudicar o meio ambiente e aqueles que mal tem o que comer. Com o crescimento populacional os recursos podem ser usados de outras formas, que causarão não somente sua reutilização, mas também aumentarão a disponibilidade e reduzirão os impactos no meio ambiente.

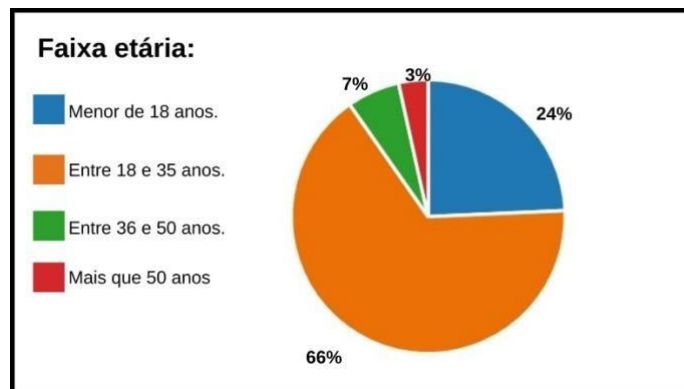
5. HIPÓTESES

- Os brasileiros têm noção de quantos alimentos desperdiçam por dia?
- A população tenta evitar o desperdício?
- Onde o desperdício é maior: UAN ou em domicílios?
- Qual a porcentagem de alimentos desperdiçados anualmente no Brasil?
- Como o desperdício de alimentos afeta o planeta?

6. RESULTADOS

No presente estudo foram coletadas 144 respostas, sendo a sua maioria na faixa etária entre 18 e 35 anos (66%). 24% eram menores de 18 anos, 7% tinham entre 36 e 50 anos e 3% mais do que 50 anos.

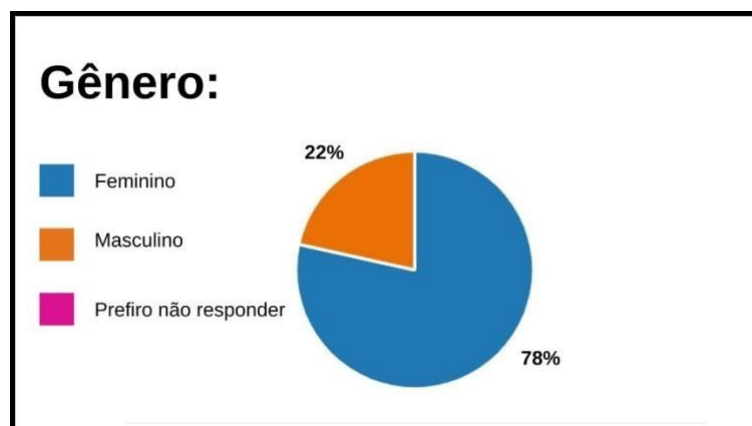
Gráfico 1 – Faixa etária



Fonte: dos próprios autores, 2022.

A maior parte dos entrevistados foram por pessoas do gênero feminino, correspondendo a 78% (112 pessoas), e 22% do gênero masculino (32 pessoas).

Gráfico 2 – Gênero dos participantes da pesquisa



Fonte: dos próprios autores, 2022.

A partir dos resultados desta pesquisa, é possível notar que 89% das pessoas que foram entrevistadas moram em residências de 2 a 5 pessoas (128 indivíduos).

Gráfico 3 – Quantidade de pessoas por residência



Fonte: dos próprios autores, 2022.

À partir dos resultados da seguinte pesquisa, é possível observar que, 64% das pessoas (92 indivíduos) que responderam fazem suas refeições em casa, 1% em (restaurantes (1 pessoa) e 35% em ambos (50 pessoas).

Gráfico 4 – Porcentagem de pessoas que realizam suas refeições em casa ou em restaurantes

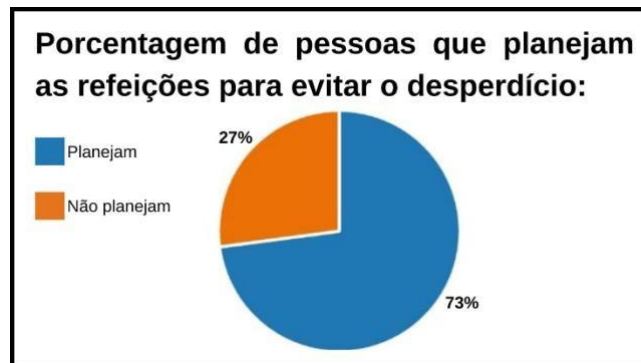


Fonte: dos próprios autores, 2022.

Diante dos resultados obtidos identifica-se que a maior parte das pessoas costumam planejar suas refeições. Apenas 27% das pessoas (38 indivíduos) não costumam planejar suas refeições, o que pode ser causado pela compra excessiva

de alimentos, que estragam antes mesmos de irem para mesa ou pelo porcionamento inadequado na hora de servir as refeições, gerando restos que acabam sendo descartados. Como pode ser observado no gráfico abaixo:

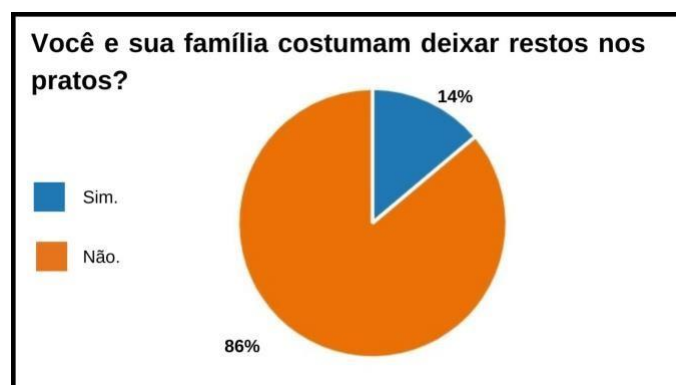
Gráfico 5 – Porcentagem de pessoas que planejam as refeições para evitar o desperdício:



Fonte: dos próprios autores, 2022.

A partir dos resultados obtidos é possível perceber que a maioria das pessoas não deixam restos de comida no prato, correspondendo à 86% (123 pessoas) dos indivíduos questionados.

Gráfico 6 – Famílias que deixam sobras no prato.

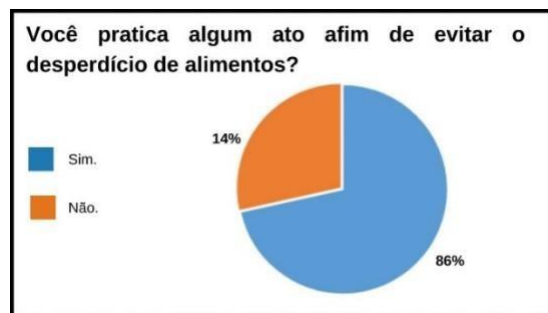


Fonte: dos próprios autores, 2022.

Com a pesquisa, é possível perceber que a pessoas praticam algum ato afim de evitar o desperdício de alimentos. 86% das pessoas questionadas (128 indivíduos) afirmaram que sim e 14% responderam que não (16 pessoas). Dentre as que realizam ações em prol disso é possível afirmar que a grande maioria coloca o suficiente no prato para se sentir satisfeito, planejam as compras mensais ou quinzenais para não

correr o risco de estragar, não exageram nos momentos de preparo para não sobrar e ir para o lixo e realizam o aproveitamento integral de alimentos por meio de sucos com talos de verduras, uso de sobras para fazer outras preparações e para adubagem.

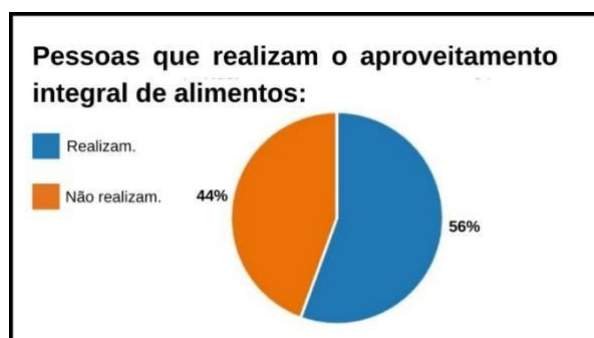
Gráfico 7- Número de pessoas que praticam alguma ação afim de evitar o desperdício de alimentos.



Fonte: dos próprios autores, 2022.

A partir dos resultados da seguinte pesquisa, é possível observar que, apenas 56% dos entrevistados (80 pessoas), realizam o aproveitamento integral dos alimentos e 44% não realizam (64 pessoas).

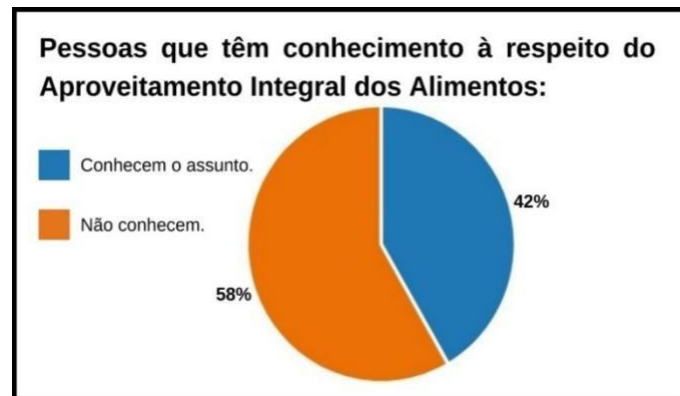
Gráfico 8 – Pessoas que realizam o aproveitamento integral dos alimentos.



Fonte: dos próprios autores, 2022.

Na presente pesquisa foi questionado sobre o conhecimento a respeito do Aproveitamento Integral dos Alimentos, dos quais foi possível observar que 58% das respostas coletadas (83 pessoas) diziam não saber o significado e os outros 42% (61 pessoas) conheciam o assunto.

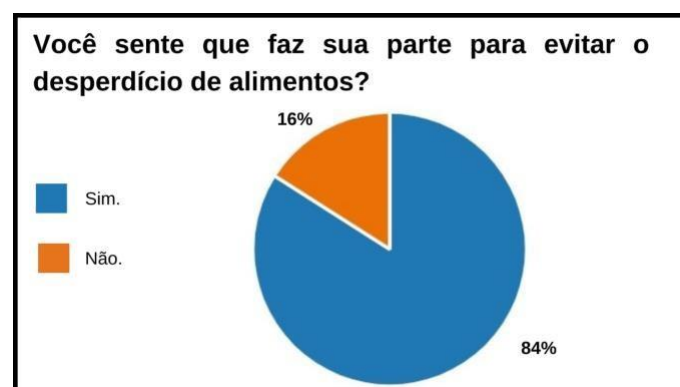
Gráfico 9– Porcentagem de pessoas que têm conhecimento sobre o Aproveitamento Integral dos Alimentos



Fonte: dos próprios autores, 2022.

A partir dos resultados da seguinte pesquisa, é possível observar que, 84% das pessoas que foram entrevistadas (120 indivíduos) têm conhecimento a respeito do Aproveitamento Integral dos Alimentos, e, 16% não têm conhecimento acerca do assunto (24 pessoas).

Gráfico 10– Pessoas que sentem que faz sua parte para evitar o desperdício de alimentos.



Fonte: dos próprios autores, 2022.

7. DISCUSSÃO

No gráfico de faixa etária nota-se que a maioria está entre 18 e 35 anos, e que boa parte são mulheres chefes de família, ou seja, responsáveis pela compra de alimentos e pelo preparo das refeições. De acordo com o instituto Akatu (organização não governamental dedicada a promover o consumo consciente), são desperdiçados em média 20% dos alimentos comprados para uma família em uma semana. (CARVALHO, 2009)

Este desperdício é muito sério levando em conta que cerca de 30% das famílias de baixa renda no Brasil passaram fome nos últimos dois meses de 2020, afetadas pela crise econômica em decorrência da pandemia de Covid-19. Estes indivíduos ficaram dependentes da renda básica disponibilizada pelo Governo Federal (Auxílio emergencial), no valor de R\$600, quantia que garantiu o acesso a alimentação de muitas famílias brasileiras. (CRUZ, 2020)

Conforme os dados obtidos no segundo gráfico, 89% das pessoas questionadas eram do gênero feminino e apenas 22% pessoas do gênero masculino. Pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD) houve um resultado de 48,2% da população brasileira no total sendo composta por homens e 51,8% de mulheres. (IBGE, 2019)

A partir do gráfico 3 é possível observar que 89% dos indivíduos moram em residências com 2 a 5 pessoas. De acordo com o PNAD 2015, a maior parte da população se concentra no Sudeste do país (41,9%) e registrou um aumento 5,7 milhões de domicílios particulares na região. No Brasil, a média de pessoas por residência era de 3 a 5 pessoas no ano de 2005, sendo mais baixo nas regiões do sudeste e sul e mais alta nas regiões do norte e nordeste. Este valor é uma média variável e pode-se usar de exemplo o Amazonas que difere muito, demonstra ter pontos extremos de 3 a 8 pessoas em uma mesma residência. (IBGE, 2016)

No gráfico 4 é possível observar que 64% das pessoas fazem suas refeições em casa, isso por que a comida “caseira” tem um sentimento afetivo envolvido e há conhecimento da origem, ingredientes e preparo dos alimentos. Esse resultado se

dá devido a diversas razões, entre elas tempo, dinheiro, memória afetiva e hábito de se alimentar junto com a família. (GARCIA, 1997)

A relação que as pessoas têm com o ritual da alimentação além de biológico é também uma relação social e com o passar dos anos se tornou um hábito de lazer e entretenimento. Segundo dados de uma pesquisa Burnen (1989) mostra que sair de casa para comer fora ou receber amigos está entre as atividades de lazer mais populares depois de assistir televisão. Estudos associam esse resultado com o aumento do número de mulheres trabalhando fora de casa, distância entre residência e local de trabalho, falta de tempo para preparar os alimentos ou simplesmente o ato de não precisar se preocupar em elaborar as refeições. (HECK, 2004)

A partir do gráfico 5 é possível concluir que apenas 27% das pessoas planeja suas refeições e 73% não planejam. No atual momento, o Brasil está no ranking dos 10 países que mais desperdiça alimentos, cerca de 35% é perdido durante o processo de produção. No Rio Grande do Sul, por exemplo, é gerado cerca de 38 toneladas de resíduos orgânicos por dia, esse número representa a quantidade de comida que seria feita para uma cidade de 50 mil habitantes. (Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2013)

O Plano Nacional de resíduos Sólidos destaca que 51,40% do total de resíduos sólidos urbanos gerados no país são correspondentes à matéria orgânica. Essa quantidade de alimentos que são perdidos poderia alimentar diversas famílias que passam por dificuldades, por isso é tão importante as pessoas terem o conhecimento sobre o aproveitamento integral dos alimentos. (SANTOS, 2020)

Conforme os resultados obtidos no gráfico 6, 86% das famílias não deixam restos de comida no prato após suas refeições, e apenas 14% costumam desperdiçar. E uma das soluções mais simples para esse tipo de desperdício, é o planejamento das porções antes do preparo. Tema que também foi abordado na pesquisa e que justifica o baixo número de pessoas que desperdiçam comida em suas refeições. A mudança de pequenos hábitos do cotidiano também pode influenciar diretamente num menor desperdício de alimentos no dia a dia, como por exemplo, reduzir a quantidade da porção. (ZARO, 2018)

Segundo os resultados obtidos no gráfico 7, 86% dos participantes praticam algo afim de evitar o desperdício. Uma dessas medidas é o aproveitamento integral,

que consiste no uso de alguns alimentos por inteiro, utilizando na preparação cascas, sementes, talos e folhas. Este ato favorece o planeta, já que evita o aumento na quantidade de resíduos gerados. De acordo com o Plano Estadual de Resíduos Sólidos do Rio Grande do Sul, só no ano de 2014, chegou a mais três milhões de toneladas, cerca de 1,9 tonelada de resíduos sólidos urbanos, causados pelo desperdício de alimentos, dentre outras fontes. (RODRIGUES, 2021. SANTOS et al, 2020.)

Muitos alimentos como frutas e verduras acabam sendo descartados indevidamente pela aparência. Mas como saber se está feia ou estragada? Está estragada, se estiver machucada, amassada ou apresentar coloração e cheiro diferentes, está apenas feia, se o formato for fora do padrão ou apresentar pequenas imperfeições superficiais. (RODRIGUES, 2017)

Seguindo com o gráfico 8, que apresenta 56% de pessoas que realizam o reaproveitamento integral dos alimentos e 44% não o fazem. Não efetuar o aproveitamento dos restos alimentares, acaba ocasionando toneladas de recursos descartados que poderiam ter sido utilizados em outras preparações. Com o enorme crescimento populacional e a população se deslocando para as áreas urbanas é quase inacreditável que mesmo assim grandes quantias de comida sejam jogadas no lixo, uma prática que é decorrente não só no Brasil, como no mundo inteiro. (MESA BRASIL SESC, 2003)

O questionário realizado possibilitou perceber que 58% dos entrevistados não conhecem o Aproveitamento Integral do Alimento (informações contidas no gráfico 9). Segundo o Instituto Akatu apenas 40% dos alimentos (hortaliças e frutas) são aproveitados pelos consumidores, na maioria das vezes por falta de aceitabilidade de preparações com sementes, folhas e cascas, ou pela falta de conhecimento. Alguns indivíduos não sabem que nelas possuem muitos nutrientes, e podem servir de fonte alternativa, assim como auxiliar na redução do volume de desperdício mundial. (NUNES; BOTELHO, 2009)

As cascas de folhosos verdes e hortaliças auxiliam no processo de cicatrização, regulam o intestino, previnem anemia, e atuam como antioxidantes, além de serem grandes fontes de minerais, fibras e vitaminas. O uso de partes não convencionais nas preparações auxilia no aumento do volume de rendimento da refeição a

acessibilidade e é inversamente proporcional aos custos que diminuem. (NUNES; BOTELHO, 2009)

O consumo sustentável está diretamente relacionado ao meio ambiente já que suas práticas de descarte podem aumentar o odor desagradável no planeta, e o aumento de chorume que atinge os lençóis freáticos e rios, e os contamina. Estas ações humanas de descarte, trazem impactos imensos ao planeta e consequências inconversíveis ao meio ambiente e população. (NUNES; BOTELHO, 2009)

No Brasil, um dos grandes projetos acerca do aproveitamento integral dos alimentos é o Mesa Brasil SESC, que desde 1994 atua combatendo a fome e o desperdício de alimentos. O programa recebe produtos fora dos padrões de comercialização, porém em condições seguras para consumo e os repassa para instituições cadastradas no programa, além disso, promove ações que levam informações sobre Nutrição e sua importância. (CARDOSO et al 2015, MESA BRASIL 2003)

No gráfico 10 é possível observar que, 84% das pessoas que foram entrevistadas têm conhecimento a respeito do Aproveitamento Integral dos Alimentos e 16% não têm conhecimento acerca do assunto. A falta de informação nutricional a população é um dos fatores que levam ao desperdício. A conscientização e inclusão de preparações com o aproveitamento integral é de suma importância e depende por parte de políticas públicas específicas, prevenção da desnutrição, redução da pobreza e desigualdade entre indivíduos da mesma nação. Em uma UAN essa prática reduz os custos, diminuem o desperdício, aumenta o valor nutricional e também é possível elaborar novas preparações inovadoras o que é atrativo aos clientes. (MELO, et al 2018)

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desperdício de alimentos ocorre em todos os processos da cadeia produtiva, isto é, durante a colheita, transporte, armazenamento, preparação e distribuição. Sob outra perspectiva, é possível observar milhares de pessoas vivendo na insegurança alimentar e a conclusão é que a fome não é consequência da escassez de alimentos, mas sim da má administração e falta de informação para as pessoas.

Levando em conta os assuntos que foram abordados, nota-se que boa parte da população que não planeja as refeições, nem pratica o aproveitamento integral não tem conhecimento de que 58,7% da população brasileira convive com algum grau de insegurança alimentar. Já que esse é um assunto que precisa ser mais debatido nas mídias para que as pessoas possam fazer a sua parte, além de requerer que o governo promova mais programas de segurança alimentar para a população de baixa renda.

A partir das pesquisas feitas durante o trabalho é possível observar que o Brasil sofre com a quantidade de desperdícios de alimentos, ele ocupa o ranking de 10 países que mais perde alimentos no mundo. A falta de conhecimento das pessoas é um dos grandes aliados desse problema, por isso é de extrema importância que a população seja conscientizada sobre esse problema que é enfrentado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEZERRA, Mariana Silva et al. **Insegurança alimentar e nutricional no Brasil e sua correlação com indicadores de vulnerabilidade**. Rio Grande do Norte: Natal, 2020.

BRASIL, Mesa. **Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos**. Rio de Janeiro, 2003.

CARDOSO, Fabiane, et al. **Aproveitamento integral dos alimentos e o seu impacto na saúde**. Rio de Janeiro, 2015.

CARVALHO, Débora. **Desperdício - custo para todos – Alimentos apodrecem enquanto milhões de pessoas passam fome**. Brasília 2009. Ano 6. Edição 54

CRUZ, Samyra Rodrigues. **Uma análise sobre o cenário da fome no Brasil em tempos de pandemia do COVID-19**. 2020.

PAULINO, Maria Ignez. **Food and Agriculture Organization of the United Nations. FAO, fome e mulheres rurais**. 2013

GARCIA, Rosa Wanda Diez. **Práticas e comportamento alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo**. Brasil, 1997.

HECK, Marina de Camargo. **Comer como atividade de lazer**. Estudos históricos, Rio de Janeiro, n33, janeiro-junho de 2004.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.
Conheça o Brasil: Quantidade de homens e mulheres. Rio de Janeiro, 2019.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA.
Síntese de indicadores sociais: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2016.

MALUF, Renato S.; MENEZES, Francisco; MARQUES, Susana Bleil. **Caderno: Segurança alimentar**. França: Paris, 2000.

MELO, Tarcísio César Bandeira et al. **Os benefícios do aproveitamento integral dos alimentos em uma unidade de alimentação e nutrição**. 2018.

MESA BRASIL, SESC. **Receitas de aproveitamento integral dos alimentos.** Rio de Janeiro: Brasil, 2003.

NUNES, Juliana Tavares; BOTELHO, Raquel Braz Assunção. **Aproveitamento integral dos alimentos: qualidade nutricional e aceitabilidade das preparações.** Brasília, 2009.

RODRIGUES, J.H, SAMPAIO, R.S.G, SOUZA, L.D.Z.S, T., FELIPE, D.F. **Contribuição do aproveitamento integral dos alimentos para saúde e meio ambiente,** Revista Ibero-Americana de Ciências Ambientais, julho 2021

RODRIGUES, Paula. **Projeto incentivar consumo consciente de hortaliças para evitar o desperdício nas residências.** Hortaliças em revista, Brasília, n.23, p.13, setembro e dezembro 2017

SANTOS, Karin Louise dos et al. **Perdas e desperdícios de alimentos: reflexões sobre o atual cenário brasileiro.** Rio Grande do Sul: Novo Hamburgo, 2020.

SILVÉRIO, Gabriela de Andrade; OLTRAMARI, Karine. **Desperdício de alimentos em Unidades de Alimentação e Nutrição brasileiras.** Guarapuava-Paraná-Brasil, 2014.

ZARO, Marcelo, **Desperdício de alimentos: velhos hábitos novos desafios.** Caxias do Sul, 2018.

ANEXOS

ANEXO A – QUESTIONÁRIO

Os impactos da cultura do desperdício de alimentos no Brasil.

* Obrigatória

1. Idade: *

Menor de 18 anos

Entre 18 e 50 anos.

Mais de 50 anos.

2. Gênero *

Feminino.

Masculino.

Prefiro não responder.

3. Quantas pessoas moram com você: *

Moro sozinho.

de 2 a 5 pessoas.

6 ou mais.

4. Você tem hábito de consumir suas refeições em restaurantes ou em sua residência? *

Em restaurantes.

Em residência.

Os dois.

5. A quantidade de alimentos preparados em cada refeição é planejada para que não haja sobras? *

Sim.

Não.

6. Você e sua família costumam deixar restos nos pratos? *

Sim.

Não.

7. Você pratica algum ato afim de evitar o desperdício de alimentos? Se sim, qual? *

8. Você costuma aproveitar partes dos alimentos que costumam ser descartadas? Por exemplo: cascas, talos, sobras de arroz, feijão, legumes, etc. *

Sim.

Não.

9. Você sabe o que é Aproveitamento Integral dos Alimentos? *

Sim.

Não.

10. Você sente que faz sua parte para evitar o desperdício de alimentos? *

Sim.

Não.

ANEXO B – LIVRO DE RECEITAS



RECEITA
PARA EVITAR O
DESPERDÍCIO

Bolinho

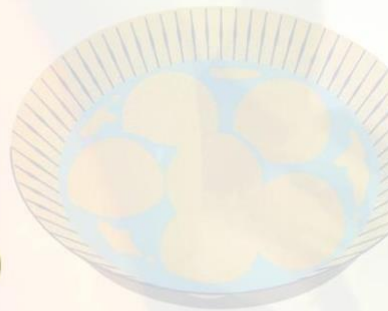
de arroz

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 2 ovos
- ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo
- ¼ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada grosseiramente
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 3 xícaras (chá) de óleo para fritar

Preparando

- Em uma tigela grande misture todos os ingredientes.
- Para modelar os bolinhos: com uma colher de sopa, retire uma porção da massa e, com a ajuda de outra colher, modele formando uma quenele e transfira para um prato – por levar menos farinha, a massa desse bolinho é mais mole mesmo, esse é o segredo para deixá-los bem levinhos e crocantes.
- Frite em óleo quente e depois de dourados, coloque-os em uma travessa forrada com papel toalha:



Rende 15 unidades



PUDIM DE PÃO DORMIDO

INGREDIENTES

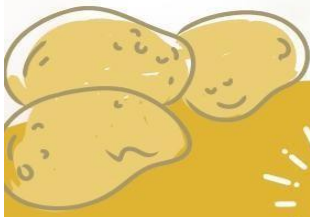
- 6 a 8 pães tipo francês
- 4 ovos inteiros
- 2 colheres de açúcar (ou a gosto)
- 1 pacote de coco ralado
- 1 colher de margarina
- 1/2 lata de leite condensado
- 2 copos de leite

TEMPO DE PREPARO

- Preparo: 30 minutos

PREPARO

- 1 Numa bacia coloque os pães de molho com um pouco de água até ficar bem molinho
- 2 Com as mãos esprema estes pães até obter um massa tipo mingau, então acrescente todos os outros ingredientes (menos o coco ralado) e mexa bem
- 3 Unte uma forma com óleo de soja e polvilhe farinha de trigo e despeje a massa
- 4 Polvilhe com o coco ralado por cima, leve ao forno a 250° por uns 25 minutos ou até dourar a parte de cima



RECEITA
PARA EVITAR
O DESPERDÍCIO

Chips

de casca de batata



Ingredientes

- Cascas de Batatas
- Óleo
- Sal

Preparando

- Descasque a batata em lascas grossas e reserve para fritá-las.
- Mergulhe as cascas no óleo quente.
- Retire depois de fritas, coloque-as em papel-toalha, jogue um pouco de sal e está pronto para servir.





Bolo de Casca de Banana

TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS

ingredientes

- 4 cascas de banana madura
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícaras (chá) de óleo
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres de fermento em pó
- Canela para polvilhar

preparo

1. Bater no liquidificador as cascas de banana com o leite, óleo, ovos e manteiga, até ficar uma massa homogênea.
2. Em um vasilha misturar o açúcar, a farinha e o fermento em pó, depois acrescentar a massa do liquidificador e misturar até ficar uma massa homogênea.
3. Colocar em uma forma média, polvilhar canela e colocar para assar em forno médio, se quiser pode colocar umas bananas para enfeitar.

LASANHA DE ABOBRINHA COM CASCA E RECHEIO DE FRANGO

INGREDIENTES

- Azeite a gosto
- 1 cebola picada
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 pitada de páprica picante
- 400 gramas de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 2 tomates picados
- 2 abobrinhas médias fatiadas
- Sal a gosto
- 100 gramas de queijo parmesão ralado
- 200 gramas de requeijão
- 100 gramas de creme de leite



COMO FAZER

1. Em uma panela, coloque azeite a gosto, 1 cebola picada e misture. Depois, adicione 1 colher de chá de alho picado e refogue.
2. Acrescente 1 pitada de páprica picante e misture.
3. Depois, coloque 400 gramas de frango desfiado, 2 colheres de sopa de extrato de tomate, misture novamente. Reserve.
4. Corte a abobrinha em fatias finas, coloque em um recipiente com papel-toalha e tempere com sal a gosto.
5. Unte um refratário com azeite a gosto e coloque uma camada de abobrinha fatiada.
6. Depois, coloque 2 tomates picados, 100 gramas de queijo parmesão ralado e o frango refogado. Repita as camadas até completar o refratário.
7. Em um recipiente, misture 200 gramas de requeijão e 100 gramas de creme de leite. Cubra a lasanha com a mistura.
8. Salpique queijo parmesão ralado a gosto e leve para assar em forno preaquecido a 180 graus Celsius por 40 minutos.

TEMPO DE PREPARO: 1H15

TEMPO DE FORNO: 40MIN

TEMPO TOTAL: 1H55



Farofa de Abacaxi

Ingredientes

- 1/2 xícara de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- 100g de bacon ou toucinho picado (opcional)
- 2 xícaras de talos ou verduras picadas
- 1 xícara de cenoura ralada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de casca de abacaxi batida no liquidificador
- 1/2 kg de farinha de mandioca crua



Preparando

1. Levar ao fogo para refogar o óleo, cebola, alho e o bacon. Depois acrescentar aos poucos as verduras, legumes e deixar refogar.

2. Colocar o abacaxi, temperar e, por último, vá acrescentando a farinha de mandioca mexendo sempre, para ficar uma farofa bem solta.

