

CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL SÃO MATEUS
TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

**APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: Menos resíduos e mais
Saúde**

Cícera Maria Claudino da Silva

Jorge Luís Matias dos Santos

Leonice Alves Estrada

Marta Soares dos Santos

Patrícia Ribas dos Santos

Ricardo Pereira Cansanção

Taynara Chini de Barros

Resumo:

O desconhecimento dos principais nutrientes dos alimentos, tem como o não aproveitamento integral ocasiona o desperdício de toneladas de alimentos no mundo e é um sério problema a ser resolvido, já que gera desperdício e lixo para o meio ambiente e no Brasil que ainda declara baixa renda e insegurança alimentar grave IBGE (Instituto Brasileiro Geografia e Estatística). O objetivo e conscientizar e orientar a população sobre maneiras eficazes para a diminuição do desperdício dos alimentos por meio do aproveitamento integral em sua totalidade, incentivar sobre a importância do consumo total, mostrar que é possível termos uma alimentação saudável e rica em nutrientes, utilizando os talos, cascas, sementes e folhas dos alimentos; segundo o método aplicado feito a partir de artigos científicos foram analisados e apresentados sobre forma de gráficos e tabelas, questionário de pesquisa. Com 173 voluntários sobre os termos, aproveitamento integral, análise sensorial e alimentação coletiva observa-se que a partir dos dados 48,6% dos participantes da pesquisa alegam aproveitar os alimentos na sua totalidade em contrapartida 45,7% raramente consume os alimentos na sua totalidade. Os participantes alegam que 20,2% sempre consome PANCS, mas 71,1% não utilizar as PANCS nas refeições. 90,2% dos participantes concordaram que tem muito desperdício. Em contrapartida 8,1% não concordam que tem muito desperdício de alimentos. Deixando claro que o desconhecimento do público quanto as possibilidades da utilização total dos alimentos, mostram o quanto

ainda é carente de informação e políticas públicas que leve ao melhor aproveitamento de todos os alimentos.

Palavras-chave: Análise Sensorial. Aproveitamento integral. Alimentação Coletiva.

Abstract:

The ignorance of the main nutrients of food, as well as the non-full utilization causes the waste of tons of food in the world and is a serious problem to be solved, since it generates waste and garbage to the environment and in Brazil that still declares low income and food insecurity serious IBGE (Brazilian Institute of Geography and Statistics). The objective is to raise awareness and guide the population on effective ways to reduce food waste through the full utilization in its entirety, encourage the importance of total consumption, show that it is possible to have a healthy diet and rich in nutrients, using the stems, peels, seeds and leaves of foods, according to the method applied from scientific articles were analyzed and presented in the form of graphs and tables, survey questionnaire. With 173 volunteers on the terms, integral utilization, sensory analysis and collective feeding it is observed that from the data 48.6% of the participants of the research claim to use the food in its entirety in contrast 45.7% rarely consumes the food in its entirety. The participants claim that 20.2% always consume PANCS, but 71.1% do not use PANCS in their meals. 90.2% of the participants agreed that there is a lot of waste. In contrast 8.1% do not agree that there is a lot of food waste. Making it clear that the ignorance of the public about the possibilities of the total use of food, show how much is still lacking in information and public policies that lead to better use of all foods.

Keywords: Sensory Analysis. Integral Utilization. Collective Food.

INTRODUÇÃO

Grandes quantidades de alimentos são desperdiçadas, às vezes, porque simplesmente a população não sabe como doar esses alimentos a quem precisa. E no preparo de refeições, descartamos muitas partes dos alimentos que podem ser consumidos, e que muitas vezes contém mais nutrientes do que aquelas que utilizamos. Podemos mudar essa história?

Há diversas práticas para diminuir esse desperdício. Uma delas é o chamado Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA), que pode aumentar densidade nutritiva das preparações alimentares, auxiliar no combate à fome, e ainda reduzir a quantidade de lixo produzido, por meio da utilização total dos alimentos, por exemplo como a utilização das cascas, folhas, sementes e talos, que geralmente são desprezados, apesar de ricos em nutrientes.

O conceito de não desperdiçar do AIA pode e deve ser realizado no dia a dia por qualquer pessoa. Eliminar os preconceitos de que esse tipo de alimentação é somente para a população de baixa renda é essencial para a mudança de hábito.

Assim, tanto o melhor aproveitamento de alimentos em casa como a distribuição desses excedentes são fatores essenciais para o combate ao desperdício alimentar.

JUSTIFICATIVA

O desconhecimento dos principais nutrientes dos alimentos, bem como não aproveitamento ocasiona, o desperdício de toneladas de recursos alimentares. O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos. Principalmente nos países desenvolvidos ou em desenvolvimento.

Em 2017- 2018, dos 68,9 milhões de domicílios no Brasil, 36,7%, o equivalente a 25,3 milhões de lares, estavam com algum grau de insegurança alimentar: leve (24%, ou 16,4 milhões), moderada (8,1%, ou 5,6 milhões) ou grave (4,6%, ou 3,1 milhões). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), na população de 207,1 milhões de habitantes em 2017-2018, 122,2 milhões eram moradores em domicílios com segurança alimentar, enquanto 84,9 milhões moravam aqueles com alguma insegurança alimentar, assim distribuídos: 56 milhões em domicílios com segurança alimentar leve, 18,6 milhões em domicílios com segurança alimentar moderada e 10,3 milhões de pessoas residentes em domicílios com segurança alimentar grave.

A insegurança alimentar grave, em que as pessoas relatam chegar a passar fome, atingiu 4,6% dos domicílios brasileiros, o equivalente a 3,1 milhões de lares, em 2017-2018. Esse percentual significa que 10,3 milhões de pessoas residem em domicílios nessa situação, sendo 7,7 milhões moradores na área urbana e 2,6 milhões na rural. Os dados constam da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Análise da Segurança Alimentar no Brasil, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A insegurança grave aparece quando os moradores passaram por privação severa no consumo de alimentos, podendo chegar à fome.

Uma maneira de evitar o desperdício de grande parte que é perdido, é a doação de alimentos para ONGS (Organização não Governamentais), criadas sem ajuda ou vínculos com o governo, para comunidades carentes, fazendo uma seleção do que realmente pode ser utilizado e àquele alimento que já está em estado de inutilização poderá ser descartado como material composto orgânico, servindo como adubo em plantios de jardinagem.

Ao Técnico em Nutrição e Dietética, cabe orientar à população a importância de utilizar o alimento na sua totalidade. Na rede Pública de Saúde, o profissional poderá atuar à frente dos Programas de Incentivo com orientações simples e objetivas. Incentivar e mostrar que é possível termos uma alimentação saudável e rica em nutrientes, utilizando os grãos, as sementes, os talos e cascas dos alimentos em sua totalidade.

OBJETIVOS

Objetivo geral

Conscientizar e orientar à população sobre maneiras eficazes para a diminuição do desperdício dos alimentos por meio do aproveitamento integral em sua totalidade.

Objetivos específicos

- Incentivar o aproveitamento integral dos alimentos;
- Diminuir a causa do desperdício;
- Orientar à população sobre a importância do consumo total dos alimentos.

METODOLOGIA

Tipos de Estudo: Estudo transversal exploratório utilizando uma amostra de conveniência. Revisão bibliográfica – é feita a partir de artigos científicos, obtidos nas plataformas de busca acadêmica Google Acadêmico. Por meio dos seguintes termos: Aproveitamento Integral, Análise Sensorial, Alimentação Coletiva.

População Alvo: População do estado de São Paulo.

Amostra: Pesquisa atingiu 173 voluntários em todo o estado da cidade de São Paulo.

Crítérios de Inclusão: Foram incluídos todos os voluntários que concordaram em participar da pesquisa, assinando o termo de consentimento, que esclarecia o objetivo da pesquisa.

Crítérios de Exclusão: Qualquer voluntário que não concordou com os termos de consentimento de esclarecimento da pesquisa.

Aspectos Éticos: Foi feito todo esclarecimento necessário para os voluntários sobre o trabalho e seu objetivo e os que concordaram em fazer parte da pesquisa assinaram um termo de consentimento que continha no próprio questionário. Os voluntários poderiam deixar de participar do estudo em qualquer momento e lhe foi garantido o sigilo das informações dos dados.

Instrumentos Utilizados: Questionário aplicável contendo 10 perguntas fechadas. O link para a pesquisa foi enviado por meio de grupo de mídias sociais.

Análise dos dados: Os dados foram analisados e apresentados sob forma de gráficos e tabelas.

Devolutiva: Os voluntários recebem a devolutiva do questionário através do e-mail pessoal cadastrado no momento antes da pesquisa ser iniciada. Um folder ilustrativo contendo os 10 passos de uma alimentação saudável – Informativo Contendo dicas importantes no auxílio e combate ao desperdício de alimentos através do **Programa Alimente-se bem do SESI- SP**.

DESENVOLVIMENTO

O que é aproveitamento integral dos alimentos e seus benefícios para a saúde .

O aproveitamento integral dos alimentos é sobre utilizar todas as partes do produto. No caso de consumir integralmente um determinado alimento representa o aproveitamento dele como um todo, sem desperdiçar nada. Ou seja, comer sementes e talos. As partes não utilizadas como: talos, sementes e cascas concentram grandes quantidades de vitaminas, minerais, fibras e nutrientes essenciais para a saúde e para

a prevenção de doenças. No caso das fibras, elas são os órgãos que compõe o sistema digestório. Um exemplo é a banana, ela é rica em triptofano, um dos nutrientes essenciais para a sensação de bem-estar e prazer. A semente e casca da melancia possuem grande concentração de licopeno, um nutriente associado à prevenção de várias doenças, como o câncer de próstata (SAÚDE BRASIL, 2019).

Sendo assim, a falta de informações sobre os princípios nutritivos e o aproveitamento dos alimentos gera toneladas de recursos. Com isso a fome e o desperdício de alimentos são dois dos maiores problemas que o Brasil enfrenta, por ser um país que é um dos maiores exortadores mundiais de alimentos e, também, um dos campeões de desperdício. Produzimos mais de 140 milhões de toneladas de alimentos por ano, e mesmo assim temos milhões de excluídos, sem acesso ao alimento em quantidade ou em qualidade. O desconhecimento dos princípios nutritivos dos alimentos induz ao mal aproveitamento, o que ocasiona toneladas de desperdício alimentares. Portanto, existem várias alternativas para aproveitar as partes que na maioria são desperdiçadas e que quase não são utilizadas nas preparações (CARDOSO et al, 2015).

Esse é apenas um dos motivos pelos quais a população deve aprender como aproveitar os alimentos integralmente, mudanças simples que podem ser feitas por qualquer pessoa e em qualquer lugar. É importante pensar que para a produção de cada alimento é gasto uma grande quantia de água, um dos recursos naturais mais importante para a vida na terra. Então, consumir cascas, sementes, talos, flores, folhas e outras partes dos alimentos comumente jogadas fora oferece um grande benefício para o meio ambiente e quantidade de fibras, vitaminas e minerais. Como cascas e bagaço da laranja são ricos em vitaminas C; casca de abacaxi possui fibras, vitamina C enzima bromelina, casca de abóbora é rica em betacaroteno; semente de abóbora possui grandes quantidades de potássio, magnésio, cálcio e fibras. Portanto, consumir os alimentos integralmente resulta em uma alimentação rica em vitaminas, antioxidantes e fibras (MINHA SAÚDE, 2021).

É importante mostrar que é possível a construção de novos hábitos alimentares, aproveitando partes dos alimentos, que normalmente são desprezados, além de tornar a preparação baixo custo, ser de fácil acesso e de grande rendimento das refeições. Entretanto, para correta implantação dessas ações é preciso que as famílias sejam orientadas, visando respeitar a lei de segurança alimentar, que

preconiza o acesso regular e permanente a uma alimentação saudável e suficiente, sem comprometer a satisfação de outras necessidades essenciais (CARDOSO et al, 2015).

Composição Nutricional de talos, folhas e sementes dos vegetais e PANCS

A alimentação é uma das atividades mais importantes do ser humano, tanto por razões biológicas quanto pelas questões sociais e culturais que envolvem o comer. Assim, o ato de se alimentar engloba vários aspectos que vão desde a produção dos alimentos até sua transformação em refeições e disponibilidade aos indivíduos (ARAÚJO et al, 2018).

Segundo THEIS et al (2013) por meio de pesquisas e entrevistas, que incluíam questões sobre plantas alimentares não convencionais (PANCS), relata que a utilização e comercialização de partes não convencionais de alimentos cultivados nas propriedades não se dá somente em momentos de escassez, porém, como mais uma opção alimentar.

A partir dos relatos que a utilização e comercialização de partes não convencionais dos alimentos nas propriedades não se dá somente em momentos de escassez, e sim como mais uma opção alimentícia. O desconhecimento ou a falta de informações sobre o potencial nutricional das PANCS, a população geralmente não utiliza o alimento na sua totalidade.

O desperdício de alimentos no Brasil continua sendo a grande preocupação entre os profissionais da área da Nutrição. Alimentos que poderiam oferecer valor nutritivo suficiente contra a desnutrição e a carência de vitaminas e minerais no organismo. Dentre eles encontram-se os talos, sementes e folhas. Partes não utilizadas com valor nutritivo superior a parte nobre dos vegetais (STORCK et al, 2013).

Como evitar o desperdício de alimentos.

No mundo em que estamos hoje tem mais de 828 mil pessoas passando fome, e estudos comprovam que muitas pessoas não têm conhecimento da importância da utilização dos alimentos integralmente. Esse é um dos motivos pelo qual a população precisa aprender a utilizar os alimentos como um todo afim de evitar o desperdício. Uma simples mudança de hábito alimentar de qualquer pessoa pode contribuir para o melhor aproveitamento. Um planejamento diário de quantidade de preparações com base no número de refeições servidas em uma UAN (UNIDADE DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO), pode contribuir para reduzir o desperdício. (FERIGOLLO E BUSATO, 2018)

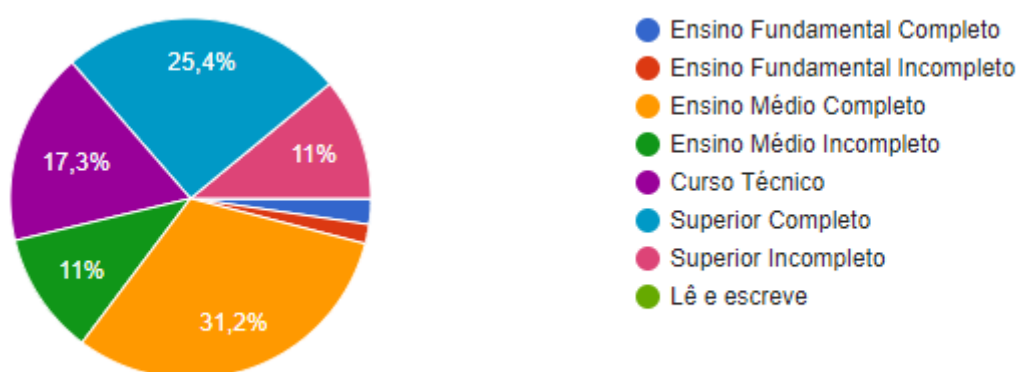
Em busca de reeducação alimentar da população, pesquisas desenvolvem receitas pautadas nesse aproveitamento, tendo como pilares; a economia, o sabor e os benefícios nutritivos. Aos poucos os resultados dessas pesquisas ganharam visibilidade e alcançaram milhares de pessoas de todas as idades com a divulgação de receitas com talos, sementes e folhas dos alimentos e incentivando o hábito do aproveitamento integral dos alimentos, evitando o desperdício e contribuindo com o meio ambiente (SESI, 2020).

Combater a perda e o desperdício de alimentos tem efeitos sociais, econômicos e ambientais. Ao garantir que eles fecham o ciclo de cadeia de produção e consumo, ajudamos a reduzir a pressão sobre os recursos terrestres e hídricos e a emissão de gases de efeito estufa na atmosfera. Muita gente busca uma vida equilibrada por meio da adesão a uma alimentação saudável e as novas pesquisas científicas endossam essa necessidade. Estudos sobre a funcionalidade dos alimentos comprovam a eficácia dos componentes bioativos, porém muitas vezes a prática da alimentação correta fica além do conhecimento adquirido. Para combater o desperdício de alimentos no Brasil a sociedade deve começar a ter o consumo consciente e utilizar integralmente os alimentos. Uma solução muito importante para evitar o desperdício e o congelamento dos alimentos (SESI, 2020).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

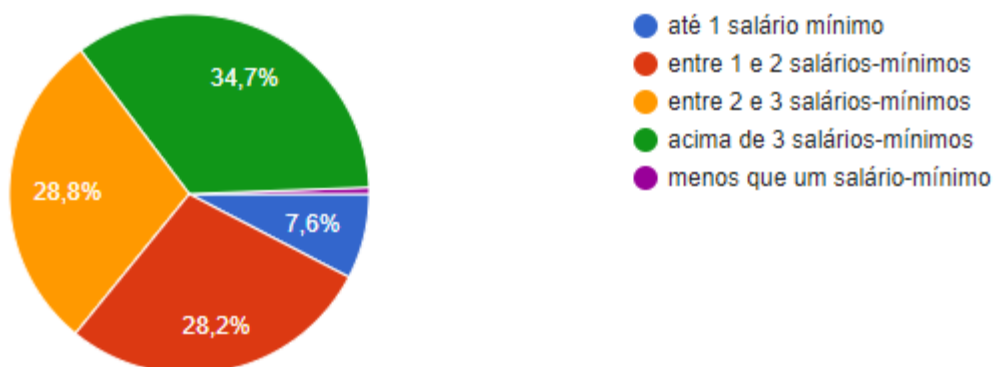
Com base nos dados coletados por meio dessa pesquisa obtivemos os seguintes resultados:

FIGURA 1 Nível de escolaridade dos participantes da pesquisa



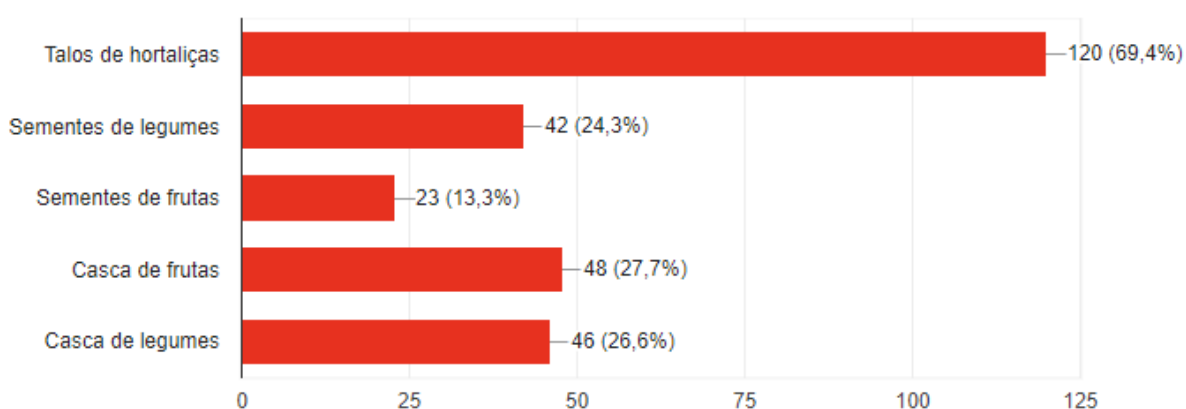
De acordo com a figura 1, 31,2% dos participantes que responderam ao questionário fizeram até o ensino médio completo. Em contrapartida 25,4% fizeram o superior completo.

FIGURA 2 Renda Total mensal dos participantes da pesquisa



De acordo com a figura 2, 34,7% dos participantes que responderam ao questionário recebem acima de 3 salários-mínimos. Em contrapartida 28,8% só recebem entre 2 e 3 salários-mínimos.

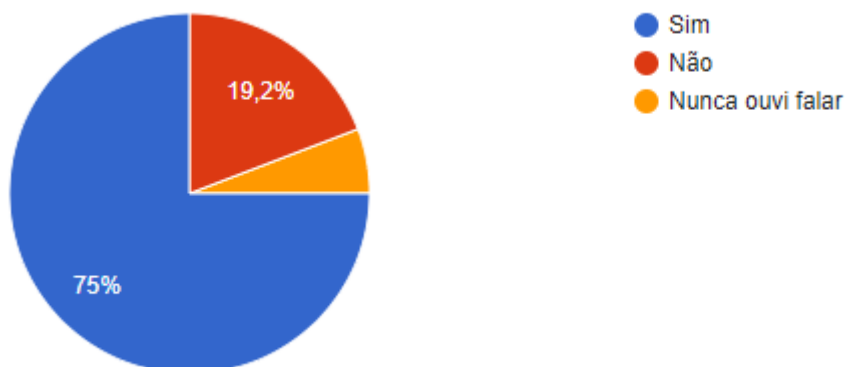
FIGURA 3 Alimentos utilizados em preparações culinárias pelos participantes da pesquisa.



De acordo com a figura 3, 69,4% dos participantes que responderam ao questionário utilizam talos de hortaliças. Em contrapartida 27,7% utilizam cascas de frutas nas preparações.

Conforme avaliação de pesquisa segundo Bressine et al (2017) com o objetivo de verificar os índices de desperdício de uma restaurante no (PR), em teste de novas receitas com aproveitamento integral dos alimentos, foi observado que se teve uma boa aceitação, cerca de 70% aprovaram o bolo de banana com as cascas.

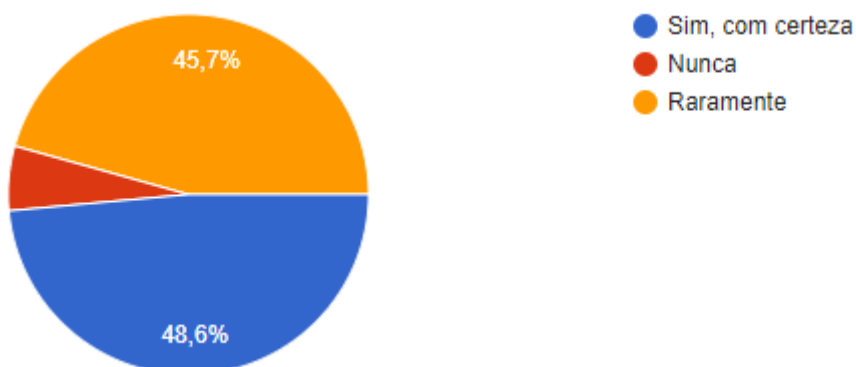
FIGURA 4 Participantes da pesquisa que alegam conhecer o que é Aproveitamento Integral dos Alimentos.



De acordo com a figura 4, 75% dos participantes que responderam ao questionário alegam conhecer o aproveitamento integral dos alimentos. Em contrapartida 19,2% não sabe o que é aproveitamento integral dos alimentos.

Conforme José Lopes Neto, visando uma análise do conhecimento prévio dos alunos de uma escola EJA, observa-se que a partir de dados obtidos com análise de questionário aplicado confirmar que 72,7% tem habito de preparar alimentos com a utilização de cascas, talos e sementes.

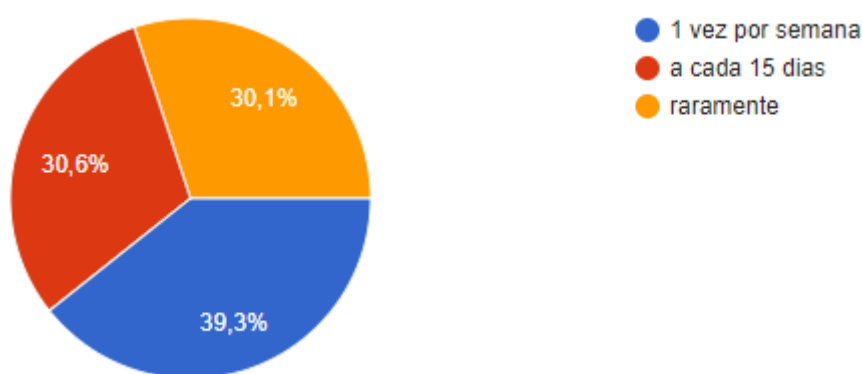
FIGURA 5 Participantes da pesquisa alegam aproveitar os alimentos na sua totalidade.



De acordo com a figura 5 pode-se verificar que 48,6% alegam aproveitar os alimentos em sua totalidade, em contrapartida 45,7% alegam aproveitar os alimentos em sua totalidade raramente.

Segundo Bressine et al (2017) o desperdício de alimentos ainda é um grave problema que faz com que muitos nutrientes porem no lixo.

FIGURA 6 Assiduidade em feiras livres dos participantes da pesquisa.

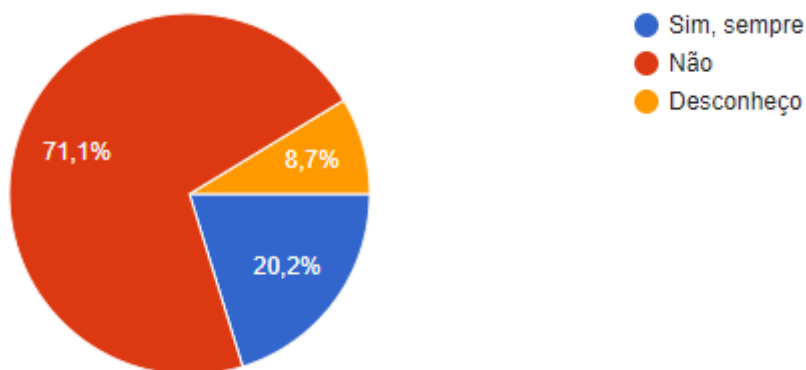


A figura 6 indica que cerca de 39,3% dos participantes vão a feira 1 vez na semana. Em contrapartida 30,6% vão apenas a cada 15 dias

Em pesquisa semelhante Pinho e Menezes (2019), perguntaram: qual assiduidade em feiras livres dos participantes da pesquisa e concluíram que a pouca frequência das feiras livres é um dos fatores limitantes para o acesso.

Os resultados mostraram a necessidade de ampliação e qualificação dessas feiras, além da diversificação da produção para atender a demanda dos consumidores

FIGURA 7 Hábitos e consumo das PANCS dos participantes da pesquisa

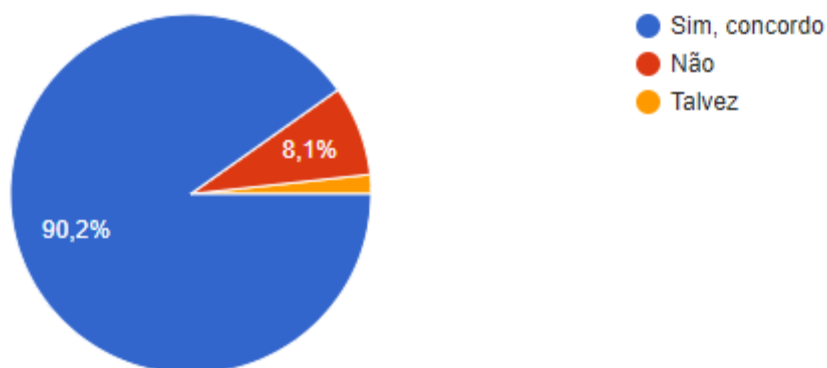


Na figura 7 podemos observar que 70,1% das pessoas não têm o hábito de consumir plantas alimentícias. Enquanto 20,2% conhecem e consomem as plantas, já 8,7% das pessoas desconhecem esses tipos de plantas alimentícias.

As plantas alimentícias não convencionais (PANCS) são plantas importantes para incluir na alimentação pois oferecem nutrientes antioxidantes, sais minerais e fibras que contribuem para a saúde.

Conforme uma pesquisa realizada por Silva (2020) foi encontrada 34 espécies pertencentes a 19 famílias, apenas 15% dos entrevistados afirmaram conhecer as plantas alimentícias e suas variedades de espécies que podem contribuir para a alimentação. No entanto, a maior parte dos moradores reflete a falta de conhecimento e não tem hábito de consumir no seu dia.

FIGURA 8 Participantes da pesquisa concordam que no Brasil tem muito desperdício de alimentos diariamente.

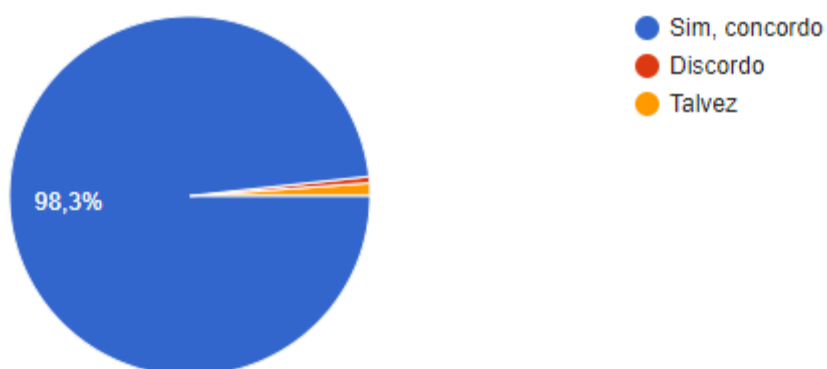


De acordo com a figura 8, 90,2% dos participantes que responderam ao questionário concordaram que tem muito desperdício. Em contrapartida 8,1% não concordam que tem muito desperdício de alimentos.

As pesquisas sobre o desperdício de alimentos foram inicialmente realizadas nos setores da educação e saúde. Em um estudo semelhante realizado por Deliberado e Ching (2021), verifica-se um desperdício médio de 68g consumidor. Além disso, foi observado que os consumidores que colocavam os alimentos em bandejas desperdiçavam mais alimentos do que aqueles que optavam por comer em pratos.

O desperdício, em uma forma geral, entre o sexo masculino e o feminino, mostra que 90% dos alimentos são desperdiçados no Brasil.

FIGURA 9 Redução do desperdício de alimentos a favor do meio ambiente



Na figura 9 podemos observar os dados da pesquisa sobre a redução do desperdício de alimentos e os benefícios para a melhora do meio ambiente, podemos observar que 98,3% dos participantes concordam que a redução do desperdício de alimentos, traz benefícios para a melhora do meio ambiente. Sendo 0,6% dos participantes que não concorda que a redução do desperdício de alimentos traga melhoras ao meio ambiente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse trabalho teve como objetivo incentivar e orientar a população sobre o aproveitamento integral dos alimentos. Pensando no dia a dia dos indivíduos para diminuir a causa do desperdício e saber sobre a importância do consumo total dos alimentos.

A partir do nosso questionário tivemos os seguintes resultados que 75% sabem o que é aproveitamento integral dos alimentos, mas 19,2% não sabem o que é, 48,6% alegam aproveitar os alimentos na sua totalidade, em contrapartida 45,7% alegam que raramente aproveita os alimentos na sua totalidade. Os participantes alegam que 20,2% sempre consome PANCS, mas 71,1% não utilizar as PANCS nas refeições.

Devido a relevância do tema novas pesquisas podem ser realizadas tendo em vista o aumento de informações. Portanto esta pesquisa serve para orientar e incentivar a população a usar os alimentos na sua totalidade para um melhor consumo

nutricional, melhoria da economia relacionada aos alimentos e a relação ecológica entre o homem e o meio ambiente em que vive.

REFERÊNCIA

GOMES, L. R. de A.; AIRES, D. de O.; PEREIRA, M. T. L.; CAMPOS, R. da S.; CARNEIRO, J. de B. (**Aproveitamento integral de alimentos em um restaurante universitário em expansão**), 2018. <[https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=aproveitamento+integral+de+alimentos+em+restaurante+univ#d=gs_qabs&t=1669506405030&u=%23p%3DgPqkiQj-o3oJ](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=aproveitamento+integral+de+alimentos+em+restaurante+universit%C3%A1rio&oq=aproveitamento+integral+de+alimentos+em+restaurante+univ#d=gs_qabs&t=1669506405030&u=%23p%3DgPqkiQj-o3oJ)>. Acesso em: 15 ago. 2022.

MINHA SAÚDE. (**Evite o desperdício e saiba como aproveitar os alimentos integralmente**), 2021. <https://minhasaude.proteste.org.br/evite-desperdicio-aproveite-alimentos-integralmente/>. Acesso em: 27 ago. 2022.

SESC FECOMERCIO SENAC. (**Dicas de aproveitamento integral de alimentos**), 2021. <https://www.sesc-sc.com.br/saude/dicas-de-aproveitamento-integral-de-alimentos->. Acesso em: 24 nov. 2022.

SILVA, S. P. L. (**Identificação e utilização das plantas alimentícias não convencionais (PANCS) em um povoado do recôncavo Baiano**), 2022. <<https://brasilescola.uol.com.br/saude/plantas-alimenticias-nao-convencionais-pancs.htm>>. Acesso em: 3- ago. 2022.

STORCK., C. R; NUNES, G.L; BORDIN, B. de O.; BASSO, C. (**Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações**). Ciência Rural, Santa maria, v. 43, n. 3, p. 537-543, 2013. https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=folhas%2C+talos%2C+cascas+e+sementes%3A&oq=folha#d=gs_qabs&t=1669506171106&u=%23p%3DFeIXnqHGbfGJ. Acesso em: 15 ago. 2022.

THEIS, J. da S.; HEIDEN, G; DURIGON, J; MAUCH, C. R. (**Mais desperdiçadas do que desconhecidas: partes alimentícias não convencionais na agricultura familiar**). In: Congresso de Iniciação Científica, 27; Encontro de Pós-Graduação UFPEL,20.; Semana Integrada de Ensino, Pesquisa e Extensão, 4., 2018, Pelotas. Anais... Pelotas: UFPel, 2018 https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=mais+desperdi%C3%A7adas+do+que+desconhecidas%3A+&oq=#d=gs_qabs&t=1669506270533&u=%23p%3DSepmkFC8e_cJ. Acesso em: 15 ago. 2022.

VIEIRA, D. B. (**Avaliação do desperdício e da oferta de fibras alimentares no cardápio do restaurante universitário da UTFPR-Campus Campo Mourão**), 2015. <http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/667947>. Acesso em: 24 set. 2022.

10 PASSOS DO

Aproveitamento Integral DOS ALIMENTOS



1 Planeje e elabore



2 Compre de quem produz



3 Aparência não é tudo



7 Quem congela sempre tem



6 Abra-se ao novo



5 Comprou? Cuide bem



4 Tá barato? Não compre em excesso



8 Bons pratos para bons momentos



9 Aproveite as sobras



10 Avalie, replaneje e siga