



## NUTRIÇÃO E O MEIO AMBIENTE

Andreza de Jesus Dutra Silva<sup>1</sup>  
Priscilla de Carvalho Marinho<sup>2</sup>

### Dados de Identificação

Curso: Graduação em Nutrição – *campus* Barra do Piraí – UGB/FERP

Disciplina: APTA 2 (Atividades Práticas Transversais de Aprendizagem)

Período: 2º período – 2019/2

### Objetivos da Ação

- Reduzir o desperdício de alimentos;
- Incentivar o consumo de alimentos orgânicos;
- Estimular a prática de hábitos saudáveis;
- Estimular a mudança de comportamentos em relação ao meio ambiente;

### Conteúdos Trabalhados

#### Nutrição e o Desperdício de alimentos

Segundo FERIGOLLO & BUSATO (2018), um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado a cada ano, e ainda não há consciência social sobre a grande quantidade de resíduos orgânicos gerados e que poderiam ser aproveitados.

---

<sup>1</sup> Mestre em Ensino em Ciências da Saúde e do Meio Ambiente – UniFOA e docente do Curso de Graduação em Biomedicina e Nutrição.

<sup>2</sup> Especialista em Saúde de Pessoa Idosa pela UERJ e em Alimentação e Nutrição na Atenção Básica pela FIOCRUZ. Atualmente é Nutricionista da Secretaria Municipal de Saúde da Prefeitura Municipal de Valença.

O desperdício de alimentos no Brasil, chega a 40 mil toneladas por dia. (Santos et al., 2006). Entre os diversos problemas enfrentados na atualidade pela sociedade, o tratamento dos resíduos sólidos merece uma atenção especial, devido ao seu potencial de contaminação e degradação do meio ambiente, quando não recebe um gerenciamento adequado (Silva et al., 2015).

Estimativas demonstram que o montante de 1,3 milhões de toneladas de alimentos perdidos ou desperdiçados representa um custo irrecuperável da ordem de 750 bilhões de dólares por ano. (FAO, 2013).

De acordo com a “Constituição Federal – Art. 225. Todos têm o direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao poder público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações”. (Brasil, 1988).

Estas ações e atitudes relacionadas à nutrição e o meio ambiente além da promoção do respeito e a conservação do ambiente, mostram mudanças que levam a novas formas de se pensar a sociedade atual, uma sociedade valores e condutas possam ser repensados. “A noção de sustentabilidade implica, portanto, uma inter-relação necessária de justiça social, qualidade de vida, equilíbrio ambiental e a ruptura com o atual padrão de desenvolvimento” (JACOBI, 2003).

## **Reciclagem**

Desenvolver atividades que tragam mudanças efetivas é um processo árduo, porém possível de ser realizado. Para isso, é necessário antes da mudança, a compreensão e sensibilização do indivíduo que o meio ambiente é muito importante para a garantia da vida na terra. “O meio ambiente é considerado como um patrimônio público a ser necessariamente assegurado e protegido, tendo em vista o uso coletivo” (MACHADO, 2006, p. 68).

A partir deste conceito torna-se necessário a busca na redução de danos causados pela poluição e como fazer o gerenciamento ou reciclagem dos resíduos sólidos. Essas são questões que levam a outro questionamento: Por que devemos nos preocupar com a quantidade de resíduos sólidos que produzimos? Primeiro, porque a maior parte deles representa o desperdício de recursos preciosos da terra. Segundo, porque a produção dos produtos sólidos que utilizamos e frequentemente descartamos causa poluição do ar, da água e degradação da terra (MILLER, 2007, p.446).

Reciclagem é a busca em tornar útil algo que seria descartado, fazendo com que volte ao ciclo produtivo, reduzindo a utilização de recursos naturais. Muitos objetos e substâncias podem ser reciclados e os mais comuns são o papel, o vidro, o metal e o plástico. A conscientização ambiental de massa só será possível com percepção e entendimento do real valor do meio ambiente natural em nossas vidas.

Preservar o meio ambiente é preservar a própria vida, e fragilizar o meio ambiente, é fragilizar a economia, o emprego, a saúde, e todas as demais coisas.

A reciclagem vem sendo, cada vez mais, uma alternativa para os problemas com o lixo produzido. Oferece vantagens, auxilia no prolongamento da vida útil dos aterros sanitários; prevenção à poluição do solo, da água e do ar; diminuição da extração de matérias-primas para a confecção de novos produtos; economia de água e de energia; geração de trabalho e renda para os catadores.

## **Procedimentos**

Aulas realizadas no *Campus* do UGB - Barra do Piraí. No primeiro dia da disciplina foi apresentado a ementa e as atividades que seriam realizadas. As aulas foram divididas em momentos de teoria e prática. Durante as aulas teóricas eram apresentados definições e artigos e documentários sobre a Nutrição, Meio Ambiente, Sustentabilidade e Reciclagem. Após quatro encontros de aula teórica, os alunos foram divididos em grupos, para desenvolverem uma pesquisa sobre a temática abordada nas aulas teóricas e desenvolverem um produto de sua pesquisa. Após a seleção dos temas, procedeu-se a seleção dos quesitos necessários ao desenvolvimento das atividades. As atividades a cada passo desenvolvido eram apresentadas semanalmente durante as aulas de APTA 2.

Temáticas escolhidas:

- Confecção de Ecobags ecológicas e personalizadas (sacos de ração e tecidos, jeans...);
- Energia elétrica sustentável;
- Horta sustentável em garrafas pets;
- Reaproveitamento de alimentos e uso de cascas de legumes para o preparo de receitas;

- Alimentação integral – aproveitar o alimento totalmente;
- Uso de bicicletas para diminuir a poluição e melhorar a qualidade de vida.

Os temas foram selecionados e divididos por grupos.

A turma organizou também uma palestra com título: “**Nada se perde, tudo se cozinha!**”, ministrada pela Nutricionista Priscila de Carvalho Marinho.

Durante a palestra foi abordado; a alimentação integral, que busca o aproveitamento de todo o alimento, sobre o desperdício e o impacto ao meio ambiente. Após a palestra os alunos fizeram perguntas

Os alunos organizaram um *coffee break* utilizando o reaproveitamento de alimentos, voltado para alimentação integral, sucos de cascas de abacaxi, folha e talo da couve, bolos da banana (casca e fruta), chips de casca de batata, brigadeiro feito com a casca da banana, entre outros.

Após a palestra houve uma discussão sobre a temática, e antes da degustação do “*coffee break*”, cada grupo explicou o seu produto.

Durante todo o semestre foram realizadas atividades teóricas e práticas, e buscando a confecção de um produto de cada grupo.

A palestra e a degustação foi o primeiro produto, onde teve a participação de toda a turma, dividida em grupos.

No fim do semestre, os alunos apresentaram seminários e demonstraram o produto.

Foi surpreendente! Os alunos foram criativos, se dedicaram para apresentarem o melhor.

## **Resultados**

Durante as aulas de APTA 2 buscou-se trabalhar questões voltadas a Nutrição, Meio Ambiente e Sustentabilidade, desenvolvendo atividades pedagógicas e novas técnicas que levem a reflexão sobre a importância da preservação do meio ambiente, e a confecção de um produto. Cabe destacar aqui, que conceitos como sustentabilidade ainda estão se construindo e há diferentes interpretações e visões de como tais ferramentas podem ser usadas para promover o cuidado com o ambiente.

Durante as aulas houve o envolvimento de 37 alunos do Curso de Nutrição, em atividades pedagógicas relacionadas à Diminuição do Desperdício de alimentos, Sustentabilidade e a Preservação e Conservação do Meio Ambiente, deve-se destacar a criatividade e dedicação de cada aluno. Foram aulas que incentivaram a teoria e prática, mostrando aos alunos a importância da preservação e conservação do meio ambiente, colocando em prática ações de reciclagem, hábitos saudáveis e melhorias na qualidade de vida.

## Referências

FAO. Food and Agriculture Organization. **Toolkit: Reducing the Food Wastage Footprint**, Rome, 2013.

JACOBI, Pedro Roberto. **Educação ambiental, cidadania e sustentabilidade**. Cadernos de pesquisa (Fundação Carlos Chagas), São Paulo, 2003.

MACHADO, Paulo Affonso Leme. **Direito à informação e meio ambiente**. São Paulo, Malheiros Editores, 2006.

MILLER, G. Tyler. Ciência Ambiental. São Paulo: Thomson, 2007. Santos, C. M. M., Simões, S. J. C. & Martens, I. S. H. (2006). **O gerenciamento de resíduos sólidos no curso superior de tecnologia em gastronomia**. Nutrição em Pauta, 14(77), 44-49.

SILVA, F. M., Bertini, L. M., Alves, L. A., Barbosa, P. T., Moura, L. F. & Macêdo, C. S. (2015). **Implicações e possibilidades para o ensino a partir da construção de biodigestor no IFRN**. Campus Apodi. HOLOS, 6(31), 315-327.