



COINTER PDVAgro 2020

V CONGRESSO INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS AGRÁRIAS

Edição 100% virtual | 02 a 05 de dezembro

ISSN:2526-7701 | PREFIXO DOI:10.31692/2526-7701

(RE) APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS: UMA NOVA VISÃO DE SAÚDE PARA COLETIVIDADE DA TERCEIRA IDADE

(RE) USO DE ALIMENTOS: UNA NUEVA VISIÓN DE SALUD PARA LA COLECTIVIDAD DE LA TERCERA EDAD

(RE) FOOD USE: A NEW VISION OF HEALTH FOR THE THIRD AGE COLLECTIVITY

Apresentação: Relato de Experiência

Alencastro, Eurídice¹; Nantes, Antônio²; Henz, Aline³ Shiota, Cristina⁴; Silva, Isabel⁵

INTRODUÇÃO

Como forma de ampliar sua missão institucional e abranger a Educação pelo Ensino, a Pesquisa e a Extensão, contemplando as bases das instituições universitárias de Ensino Superior (IES), através do desenvolvimento de ações sociais, com foco direcionado à população adulta e/ou idosa, na faixa etária a partir dos 55 (cinquenta e cinco) anos, em específico de Foz do Iguaçu e dos municípios lindeiros, a Universidade Estadual do Oeste do Paraná (Unioeste), no campus de Foz do Iguaçu, deu início no ano de 2008 ao projeto de extensão denominado Universidade aberta à terceira Idade (UNATI).

O Programa UNATI com esse formato/estrutura se faz presente em 13 (treze) Estados brasileiros, na forma de educação não formal onde desenvolve projetos com objetivos de criar espaços de convivência para essa faixa etária e a promoção da saúde, através de atividades físicas, manuais, artísticas e intelectuais, além de atualizar os conhecimentos do dia a dia nos mais diversos temas, onde se inclui: informática, línguas,

¹ Professora Doutora do Curso de Hotelaria, Universidade Estadual do Oeste do Paraná- Unioeste- Foz do Iguaçu- PR. ealencastro@yahoo.com.br

² Professor Mestre do Curso de Administração, Universidade Estadual do Oeste do Paraná- Unioeste- Foz do Iguaçu- PR. acnantes@yahoo.com.br

³ Professora Doutoranda do Curso de Turismo, Universidade Estadual do Oeste do Paraná- Unioeste- Foz do Iguaçu- PR. alinepatriciah@yahoo.com.br

⁴ Bacharel em Hotelaria do Curso de Hotelaria da Universidade Estadual do Oeste do Paraná- Unioeste- Foz do Iguaçu- PR. cristinashiota2@gmail.com

⁵ Bacharel em Hotelaria do Curso de Hotelaria da Universidade Estadual do Oeste do Paraná- Unioeste- Foz do Iguaçu- PR. xiquinha1959@gmail.com

(RE) APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS: UMA NOVA VISÃO DE

nutrição, educação financeira, entre outros.

O Programa UNATI não tem caráter assistencial, nem expectativa de retorno lucrativo de investimento, e sua base é voltada com a finalidade de reduzir a carência de conhecimento das famílias cadastradas. O Programa se faz em um processo de educação permanente de ações conjuntas que assegurem à essa faixa etária seus direitos sociais, autonomia, integração e participação social, conforme declarado no texto da Lei 8.842/94 relativa à Política Nacional do Idoso. Além disso, o Programa se insere nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), apresentados pela Organização das Nações Unidas (ONU) como indispensáveis para garantir prosperidade e qualidade de vida.

Neste contexto, diversos projetos são ofertados à esse público alvo, divididos em módulos, e dentre eles, um voltado à área da alimentação saudável, intitulado: “(Re) Aproveitamento de Alimentos: uma nova visão de saúde para coletividade da terceira idade”, tema desse relato de experiência.

O Programa UNATI neste módulo em específico, teve o objetivo de implantar através da educação alimentar o aproveitamento e reaproveitamento de alimentos, de forma a enfatizar a importância e destinação de seus resíduos orgânicos produzidos dentro da cozinha doméstica, além de mostrar o valor funcional e nutritivo dos alimentos, sem perda de nutrientes e manutenção da saúde corporal.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O Projeto em questão foi inicialmente idealizado pelo Professor Mestre Antônio Carlos Nantes, onde o mesmo atuou até o ano de 2019 no mais completo brilhantismo e divulgação, o que o fez Presidente da ABRUNATI - Associação Brasileira das Universidades Abertas à Terceira Idade (ABRUNAT), na Gestão 2012 a 2016, com a mesma metodologia atuante na cidade de Toledo-PR, ao qual está vinculado.

A metodologia aplicada no projeto na época deste relato de experiência foi através de seminários e aulas expositivas e práticas, além de vídeos e discussão em grupo do tema em questão.

Como forma a conscientizar o público-alvo e melhor captação do tema foram aplicadas práticas na cozinha-escola do Laboratório de Alimentos e Bebidas do Curso de Hotelaria da Unioeste, onde foram identificados e quantificados alguns alimentos desperdiçados e trazidos da cozinha doméstica dos mesmos, sendo aplicadas dinâmicas de combate ao desperdício de alimentos, a importância dos alimentos funcionais e de destinação dos resíduos.

Alguns dos tópicos apresentados nas metodologias usadas foram: A importância de reciclagem e não desperdiçar; Classificação e destinação de resíduos e lixo e Higiene adequada para o aproveitamento e reaproveitamento de alimentos; Tabus, mitos e simbolismo alimentares; Alimentos: Características ideais, alimentos funcionais sua conservação para utilização; Organização de geladeira: minimizando contaminações alimentares, e por fim, foram elaborados cardápios com (re) aproveitamento de alimentos, em receitas fornecidas pela ministrante e pelo público discente, além de dicas e custos. Vale lembrar que o reaproveitamento das sobras de alimentos no momento da elaboração dos pratos, sempre obedeciam às normas das boas práticas da ANVISA, em sua normativa NR 216/ 2004.

Para Kakitani, *et al* (2014), o reaproveitamento de sobras pode ser feito com alimentos prontos que não foram colocados para exposição, e estes devem ser monitorados quanto ao tempo e temperatura de armazenamento, evitando o crescimento microbiano até o consumo e a ocorrência de DTA's. Esperança (1999) relata que podem ser elaborados alimentos com sobras e define os alimentos prontos, os que não foram distribuídos, como sobras limpas e não como restos. As imagens a seguir mostram alguns momentos do projeto de extensão em sua atuação:

Figura 01 e 02: Aula expositiva do tema Aproveitamento e Reaproveitamento de Alimentos ministrada pela Prof. Dra. Eurídice Alencastro e entrega de certificado à uma das alunas de graduação em Hotelaria, colaboradora.



Fonte: Própria (2019).

Figura 03: Aula prática no laboratório de A&B do Curso de Hotelaria- Produção de bife de casca de banana e finalização das aulas com coffee break de reaproveitamento de alimentos preparados pelos alunos



Fonte: Própria (2019).

(RE) APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS: UMA NOVA VISÃO DE

CONCLUSÕES

Considerando que num mundo em que há aproximadamente 870 milhões de pessoas sofrendo de desnutrição, e que ao mesmo tempo, 1,3 bilhão de toneladas de alimentos é desperdiçado anualmente (de acordo segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura - FAO), propor a redução e uma correta destinação dos resíduos orgânicos produzidos na cozinha doméstica, tendo como consequência, maior economia, melhor nutrição e menor impacto ambiental se faz extremamente necessário.

Foi, e porque não dizer, é notória a satisfação do público alvo no momento que se aplica o projeto UNATI. Percebe-se o sentimento de prazer no desempenho dos participantes em todos os módulos aplicados. No caso do módulo de nutrição, vê-se que alimentar-se, pra eles, tornou-se mais que simplesmente comer. Tornou-se nutrir-se, além da união de suas idéias, com o convívio entre eles, e da captação dos conhecimentos necessários para os mesmos. Como contribuição, existe a possibilidade de desenvolver um livro com as receitas que os participantes criaram nas atividades de (re) aproveitamento dos alimentos. Seria interessante publicar tais receitas desse público tão seletivo e aplicado, que são os discentes da UNATI.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, T. F.S; MONTEIRO, J. B.R.; ORNELAS, A.P.R.C. **Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso.** Rev. Nutri., Campinas, V. 13, n 3 set./Dez. 2000.

ESPERANÇA, Leila.M.B. **Estudo comparativo do desperdício alimentar observado em hospitais público e privado.** Cadernos, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 68-69, jan./jun. 1999.

KAKITANI, Rafael; DA SILVA, Tenório Itiro Fukushima Feliciano; SHIINO, Eline Tiemi. **Desperdício de alimento no pré-preparo e pós-preparo em um refeitório industrial.** Revista Ciências do Ambiente On-Line Junho, 2014 Volume 10, Número 1. Disponível em:< <http://sistemas.ib.unicamp.br/be310/nova/index.php/be310/article/viewFile/407/328>> Acesso em: 19 out. 2020.

TEICHMANN, Ione Teresinha Mendes, **Cardápios: técnicas e criatividade;** Caxias do Sul; Editora EDUCS; 2000.