

Aproveitamento integral dos alimentos no combate a obesidade infantil



Introdução

A obesidade infantil, ligada ao consumo de alimentos ultraprocessados e pobres em nutrientes, é um problema de saúde pública crescente. O aproveitamento integral dos alimentos, por meio da utilização de cascas, talos e sementes, além de reduzir o desperdício, enriquece a alimentação com fibras, vitaminas e minerais. Essa prática sustentável e educativa pode contribuir de forma eficaz para a prevenção e o combate à obesidade infantil.

Objetivo



Promover a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis em crianças por meio do aproveitamento integral dos alimentos, contribuindo para a prevenção e o combate à obesidade infantil.



Metodologia

O estudo será de caráter descritivo e educativo, realizado com crianças em idade escolar. Serão aplicadas oficinas práticas de aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, talos e sementes em preparações culinárias. Antes e após as oficinas, serão coletadas informações sobre o conhecimento e a aceitação das crianças em relação ao consumo dessas partes dos alimentos. Os dados obtidos serão analisados de forma qualitativa e quantitativa para avaliar a eficácia da intervenção na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

Resultados



O fortalecimento da educação alimentar deve envolver crianças, responsáveis e funcionários. Observou-se que atividades práticas, como oficinas e degustações, têm maior impacto do que palestras teóricas. Também ficou claro que incluir aspectos de saúde, economia e sustentabilidade aumenta o engajamento, e que muitos ainda desconhecem os efeitos dos ultraprocessados, reforçando a necessidade de ações educativas contínuas.



Considerações Finais

As ações de aproveitamento integral dos alimentos mostraram-se eficazes no fortalecimento da educação alimentar, envolvendo crianças, responsáveis e funcionários. Atividades práticas tiveram maior impacto do que palestras isoladas, estimulando mudanças de hábitos. A inclusão de aspectos de saúde, economia e sustentabilidade favoreceu maior engajamento. Conclui-se que a educação alimentar contínua é essencial no combate à obesidade infantil.