

Gestão Nutricional: Reduzindo o Desperdício de Alimentos em ONG de Guarulhos

Autor(es): Andreza de Cássia Bernardo Rodrigues de Oliveira | Cibele Silva Isidoro Mendes | Irene Santos do Nascimento de Jesus



Introdução

O projeto extensionista realizado no Clube de Mães Novo Recreio, em Guarulhos, em parceria com o Banco de Alimentos, buscou combater o desperdício de alimentos por meio da educação nutricional. A iniciativa destacou a importância do consumo consciente, do aproveitamento integral e do reaproveitamento seguro de alimentos já preparados, promovendo a valorização do alimento e contribuindo para a redução da insegurança alimentar em comunidades vulneráveis.

Objetivo



Capacitar famílias vulneráveis para o uso integral dos alimentos, promovendo práticas sustentáveis, saudáveis, econômicas e de redução do desperdício, fortalecendo a comunidade.



Metodologia

A ação, realizada em 29/05/2025 com 16 participantes de diferentes idades, uniu teoria e prática por meio de rodas de conversa, materiais educativos e demonstrações culinárias. A receita de Farofa de Casca de Banana foi o exemplo central do aproveitamento integral, acompanhada de orientações sobre higienização, armazenamento e reaproveitamento de alimentos. Para reforçar a continuidade, os participantes receberam panfletos e acesso a um e-Book de receitas via QR Code.

Resultados



A oficina gerou conscientização imediata sobre o valor dos alimentos, incentivando mudanças nos hábitos alimentares e maior cuidado no aproveitamento de sobras. Os participantes relataram interesse em replicar as receitas em seus lares, evidenciando engajamento e abertura para transformar práticas cotidianas. Para os estudantes envolvidos, a experiência possibilitou o fortalecimento de competências em nutrição, responsabilidade social, sustentabilidade e trabalho em equipe. A interação comunitária contribuiu para a valorização de saberes intergeracionais, promovendo vínculos afetivos e culturais.

Considerações Finais



O projeto demonstrou que pequenas ações educativas podem gerar impacto expressivo na promoção da saúde, na redução do desperdício e na sustentabilidade. Ao unir conhecimento técnico e sensibilidade social, a iniciativa reforçou o papel do nutricionista como agente transformador na comunidade, atuando de forma inclusiva e participativa. A experiência deixou um legado de empoderamento e pertencimento, incentivando práticas alimentares mais dignas, conscientes e sustentáveis.