

Título: Comida Boa Não Vai pro Lixo: Educação Nutricional para Redução do Desperdício Alimentar

Autor(es): Ana Beatriz Borges, Giovanna Ramos, Iasmin Torres



Introdução

O desperdício de alimentos é um desafio global que impacta a segurança alimentar, a economia familiar e o meio ambiente. No Brasil, o problema é agravado pela desigualdade social, que limita o acesso a alimentos frescos e nutritivos, principalmente em comunidades periféricas. Nesse contexto, estratégias de educação nutricional podem contribuir para a redução do desperdício e para a promoção de hábitos alimentares mais sustentáveis.

Objetivo



Promover educação nutricional acessível sobre aproveitamento integral dos alimentos, incentivando práticas sustentáveis para reduzir o desperdício e melhorar a alimentação de famílias de baixa renda.



Metodologia

Foi desenvolvido um curso online intitulado Comida Boa Não Vai pro Lixo, composto por quatro vídeos educativos, de curta duração, disponibilizados no YouTube. O conteúdo incluiu dados sobre desperdício de alimentos, técnicas de aproveitamento integral de frutas, legumes e verduras, e receitas práticas como bolo de casca de banana, caldo de abóbora e chips de casca de batata. O material foi complementado por e-book de receitas, guia de armazenamento e folders informativos. A ação foi divulgada em comunidades locais e em espaços de saúde, como o Ambulatório da Criança e do Adolescente em Guarulhos. Para avaliação do impacto, aplicou-se formulário online e registraram-se as métricas de alcance do canal.

Resultados



A meta inicial de alcançar 150 pessoas foi superada, obtendo-se 198 visualizações no canal do YouTube e participação presencial de aproximadamente 50 pessoas em atividade de divulgação com degustação de receitas preparadas a partir do aproveitamento integral dos alimentos. Os participantes relataram satisfação e intenção de aplicar as técnicas em seu cotidiano, ampliando o impacto social da ação.



Considerações Finais

O curso se mostrou uma estratégia eficaz de educação nutricional, capaz de estimular práticas sustentáveis e reduzir o desperdício de alimentos, além de favorecer a reflexão sobre segurança alimentar em contextos de vulnerabilidade social. A experiência demonstrou o potencial das ferramentas digitais como recurso pedagógico e contribuiu para o desenvolvimento profissional dos extensionistas envolvidos.