

Área Temática: Saúde

Aproveitamento integral dos alimentos: uma alternativa de uso integral das frutas na alimentação escolar

Ayanne Andrade Duarte¹, Izabel Kamilla Almeida¹, Joicy Karla Grangeiro Pereira¹, Kettelin Arbos².

O desperdício é um problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos, principalmente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. O crescimento da população mundial, mesmo que amparado pelos rápidos avanços da tecnologia, faz com que o desperdício de alimentos seja algo injustificável. Dessa forma, devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes. A alimentação integral possui como princípio básico, a diversidade de alimentos e a complementação de refeições, com o objetivo de reduzir custo, proporcionar um preparo rápido e oferecer paladar regionalizado. Estudos mostram que uma alimentação sadia, rica em nutrientes, que pode ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezadas. O objetivo desse trabalho foi incentivar o uso integral das frutas em preparações servidas em escolas atendidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar. Metodologia: Foi realizada uma receita de aproveitamento integral com a casca da banana, como alternativa para a produção de bolo. Para o preparo do bolo de cascas de banana foram utilizados os ingredientes: 2 xícaras (chá) de casca de banana madura, 4 ovos, 2 ½ xícaras (chá) de açúcar, 3 xícaras (chá) de farinha de trigo, 5 colheres (sopa) rasas de margarina, 2 colheres (sopa) de fermento em pó, Canela em pó para polvilhar. Teve como modo de preparo: Foram batidas no liquidificador as cascas de banana com ½ xícara (chá) de água. Reservou-se. Na batedeira, colocou-se a margarina, os ovos e o açúcar, batendo até ficar homogênea. Misturaram-se as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Polvilhou-se canela antes de ir ao forno. Foi levada ao forno em forma untada, assando durante 30 ou 35 minutos. Antes do preparo, as cascas usadas na preparação foram higienizadas em solução clorada a 2% por 15 minutos e lavadas em água corrente. Resultado: O bolo apresentou uma boa aparência, sabor e odor. Houve uma boa aceitação além de fácil preparação e baixo custo. Conclusão: Preparações com aproveitamento integral dos alimentos são uma ótima alternativa para o enriquecimento das refeições, através do acréscimo de nutrientes, como também ajuda a evitar o desperdício de alimentos, sendo assim uma opção a contribuir de forma positiva em cardápios escolares.

Palavras-chave: banana, bolo, casca

Nutrição, Discente Bolsista¹: ayanneandrade@gmail.com, beel_kamilla@hotmail.com, joicykarla21@hotmail.com, Prof^a Orientadora²: kettelin.arbos@gmail.com.

SANTOS, L. A. S.; LIMA, A.M.P.; PASSOS, I.V.; SANTOS, L.M.P.; SOARES, M.D.; SANTOS, S.M.C. Uso e percepções da alimentação alternativa no estado da Bahia: um estudo preliminar. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 14, supl. , p.35-40, 2001 .

GADOTTI, M. Lições de Freire. **Rev. Fac. Educ.**, São Paulo, v. 23, n. 1-2, 1997.