

# *As Diferentes Formas de Evitar o Desperdício dos Alimentos*

Professora orientadora: Mirian Denise Hadlich

Alunos: Isadora Juliana Peters; Manuela Nunes

Monteiro Kehl; Renan Fernandes dos Santos

Escola Municipal de Ensino Fundamental Júlio

Maurer





## *Problema:*

O que podemos fazer para evitar o desperdício dos alimentos?





## *Justificativa:*

A importância dada a hora do lanche e as relações feitas entre o lanche e a comida de casa, despertou a curiosidade de analisar a melhor forma de aproveitar os alimentos que se tem.



# *Hipóteses:*



- Preparar os alimentos de acordo com o número de pessoas que irão comer;
- Preparar os alimentos de diferentes formas para não enjoar;
- Usar os alimentos que tem em casa antes de comprar mais;
- Conservar os alimentos limpos e em lugares adequados.



## *Objetivo Geral:*

Como usar, adequadamente, os alimentos.

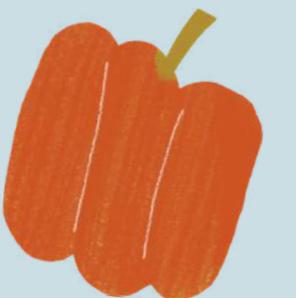


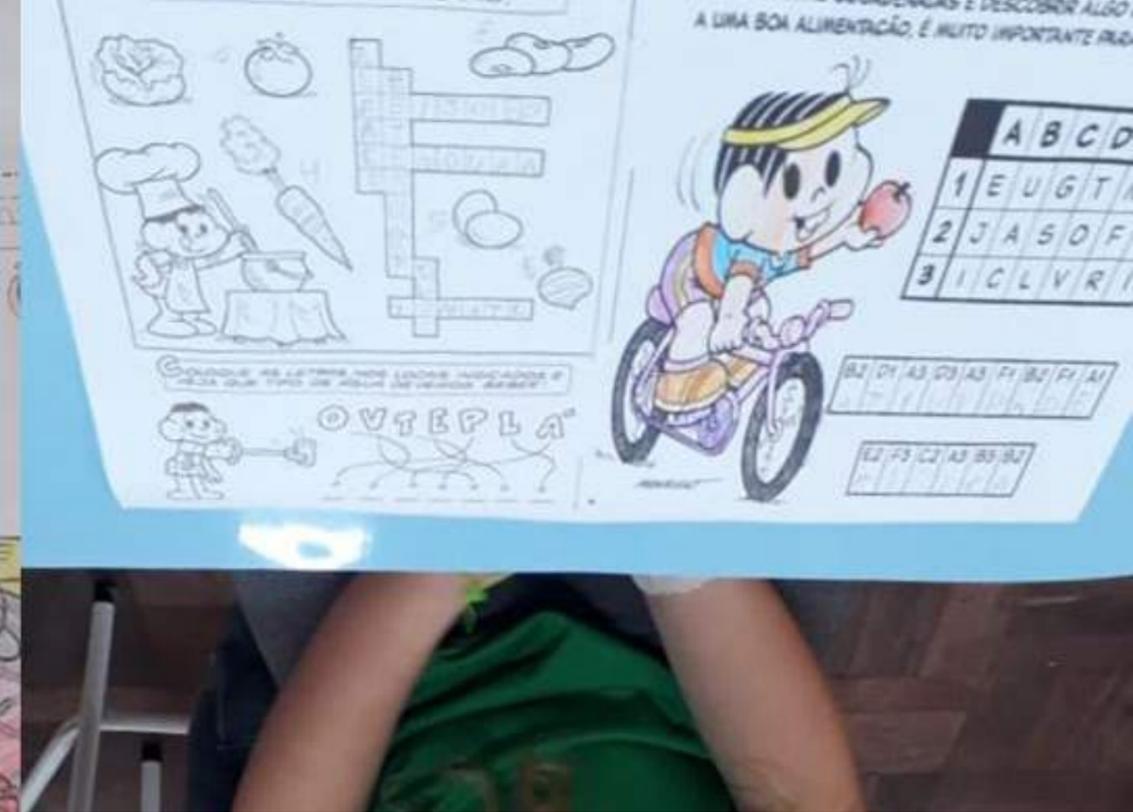
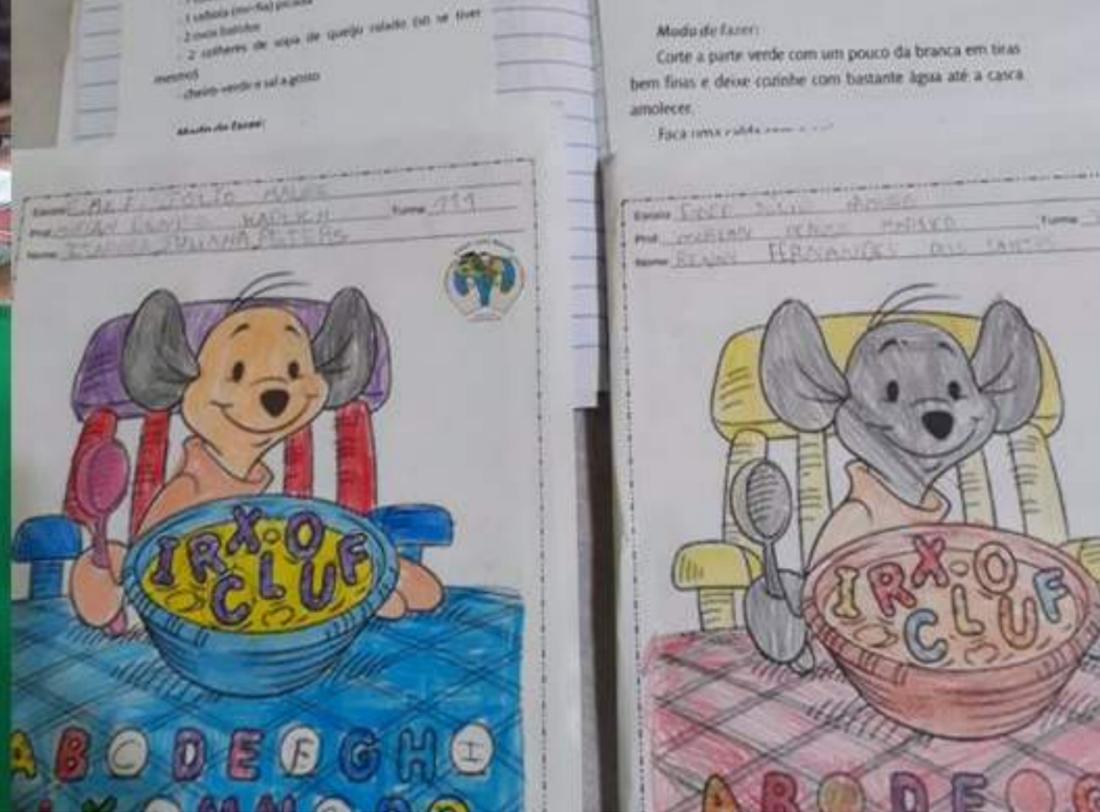
## *Objetivos Específicos:*

Aprender a usar os alimentos de maneiras diferentes;

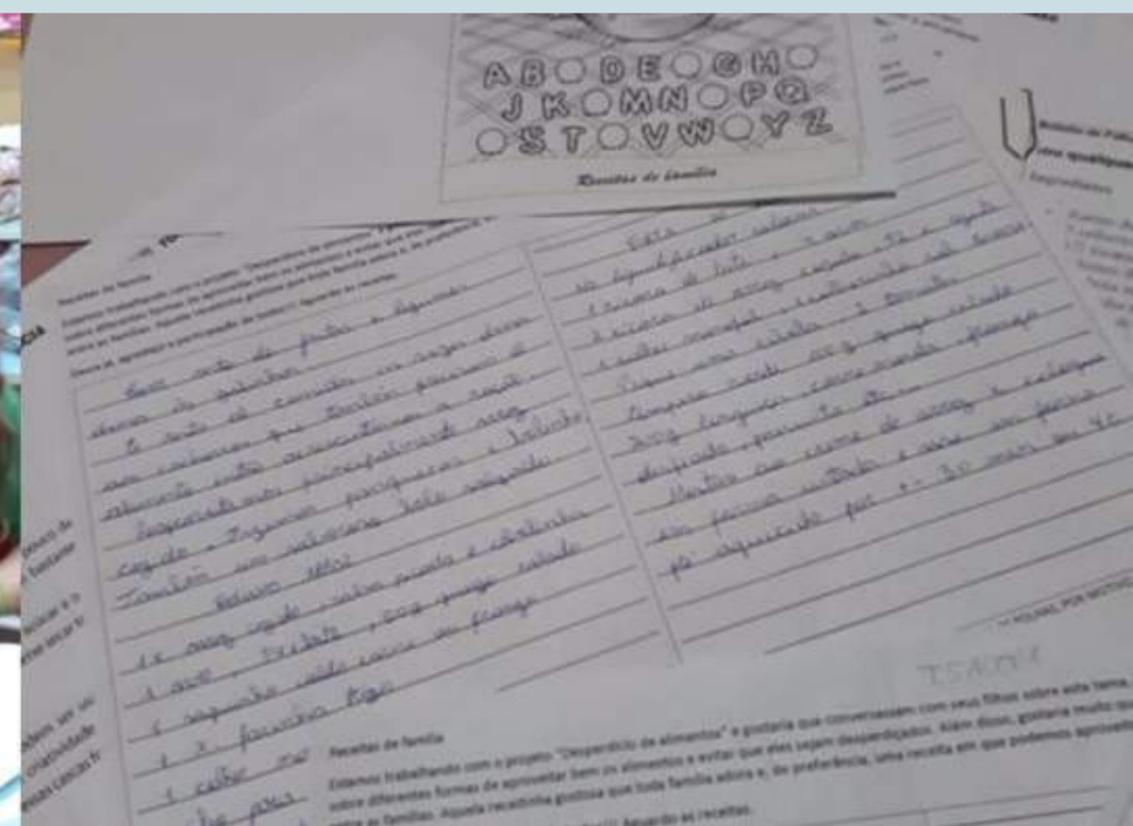
Saber a melhor forma de conservar cada alimento;

Conhecer a importância dos alimentos que consumimos com mais frequência;





# Metodologia:



# *Metodologia:*



Pesquisa em livros e sites;

Conversa com técnica em nutrição;

Entrevista com as famílias dos alunos;

Conhecimento sobre a importância da diversidade  
alimentos;

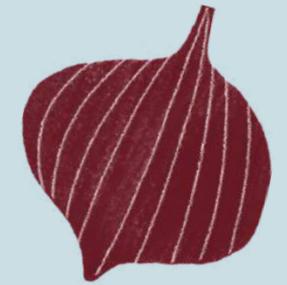
Coleta de receitas das famílias;

Confecção do caderno de receitas;

Observações sobre os filmes Ratatouille e Ilha das Flores;

Análise dos dados.

# Metodologia (Cronograma):



02/08/2021: Instigar os alunos a falar sobre sua alimentação no recesso escolar.

03/08/2021: Assistir o filme Ratatouille e dialogar sobre seus pontos importantes.

04/08/2021: Retomar a discussão sobre o filme e desenhar o que mais lhes chamou a atenção.

05/08/2021: Elaborar as hipóteses e os objetivos do projeto.

11/08/2021: Roda de conversa falando sobre a comida que mais gostam

18/08/2021: Comentários sobre alimentos que podemos ter ou consumir com nossas hortas.

19/08/2021: Comentários sobre as pesquisas que estão sendo feitas.

20/08/2021: Atividades diversas sobre a importância de uma boa alimentação.

23/08/2021: Conversa com a família sobre a forma que costumam preparar os alimentos.

23/08/2021: Desenho livre sobre os cuidados com os alimentos em suas casas.

26/08/2021: Dialogar sobre a importância das frutas na alimentação.

# Metodologia (Cronograma):

01/09/2021: Vista da técnica de nutrição.

03/09/2021: Levar uma ficha para que a família faça a descrição de uma receita caseira com reaproveitamento de algum alimento ou que a família toda adora.

07/09/2021: Devolutiva da receita caseira.

07/09/2021: Confecção da capa de um caderno de receita.

08/09/2021: Reprodução das receitas.

08/09/2021: Assistir o filme Ilha das Flores e reflexão sobre o mesmo.

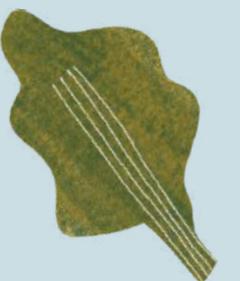
09/09/2021: Montar o caderno de receitas.

10/09/2021: Comentários sobre tudo que aprendemos com este projeto.

13/09/2021: Gravar o vídeo explanando o projeto e apresentar a explanação para o restante da turma.

17/09/2021: Apresentação do projeto para a direção da escola.

22 a 24/09: Apresentação do projeto.



# *Metodologia (Recursos):*

Para a execução deste projeto foi necessário adquirir os seguintes itens:

R\$ 28,75: Aquisição de livros de alimentos;

R\$ 57,20: Material de expedição (cartolina, canetões, fita adesiva, cadernos, lápis, folha de ofício, impressão, EVA...);

R\$ 15,50: Locação de filmes;

R\$ 60,00: Palestra com a técnica de nutrição;

R\$ 42,80: Cópia das receitas para o caderno de receitas;

Custo total: R\$ 204,25.





*Conclusão:*





## Conclusão:

Após analisarmos as atividades que desenvolvemos para conhecer mais sobre o bom uso dos alimentos e com isso, evitar o desperdício dos mesmos, percebemos que atitudes simples podem ser significativas neste processo, como a conservação e o reaproveitamento dos alimentos.

Aprendemos a diferença entre resto (que é, aquilo que restou nos pratos durante a refeição), sobra (que é, aquele alimento que sobrou, no entanto, não foi mexido e que pode ser reutilizado) e a parte não convencionais dos alimentos que oportuniza a elaboração de novos pratos, evita o desperdício e auxilia nos custos de novos ingredientes.

Vimos também a importância de não cozinhar em excesso e servir alimentos variados, para favorecer a saúde e agradar o paladar de todos.

# Referências:



BARINI, Ana. Reaproveitamento de alimentos. Disponível em: <<https://www.anabarini.com.br/blog/reaproveitamento-de-alimentos/>>. Acesso em: 25 ago. 2021.

CORREIA, Isabella. Alimentos essenciais para introduzir no seu dia a dia. Disponível em: <<https://isabellacorreia.com.br/dicas/alimentos-essenciais-para-dia-a-dia/>>. Acesso em 10 set. 2021.

FEREIRA, Marcelo. Sem políticas públicas contra fome, é a solidariedade que garante comida na mesa. Disponível em: <<https://www.brasildefatores.com.br/2021/04/23/sem-politicas-publicas-contrafome-e-a-solidariedade-que-garante-comida-na-mesa>>. Acesso em 26 ago.2021.

RIBEIRO, Sani Santos. Desnutrição infantil: o que é, sintomas, causas e tratamento. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/desnutricao-infantil/>>. Acesso em 26 ago.2021.

RIGO, Elisandra; SILVA, Joelma de Fátima Rodrigues da. Aproveitamento integral dos alimentos. Porto Alegre: SENAR-RS, 2004.

ZOLLER, Cristiane. A importância da higiene no preparo dos alimentos. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/alimentos/importancia-da-higiene-no-preparo-de-alimentos/>>.

Acesso em 10 set.2021.