
APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS, UTILIZAÇÃO DE SOBRAS E BOAS PRATICAS DE MANIPULAÇÃO COM AS LIDERES DA PASTORAL DA CRIANÇA

Elisabete Kaupka Fruet ¹
Franciele Aní Caovilla Follador ²
Ana Paula Vieira ³

Área de conhecimento: Economia Doméstica

Eixo Temático: Qualidade de vida e Desenvolvimento Sustentável

RESUMO

No Brasil o desperdício de alimentos gera toneladas de recursos alimentares. Através do aproveitamento integral e utilização das sobras de alimentos é possível combater essa situação. As folhas, talos, sementes e cascas dos alimentos são muitas vezes, mais nutritivas que a própria polpa sendo indicado para toda a população. Objetivando repassar o conhecimento e avaliar a aceitabilidade das preparações com o uso integral e sobras de alimentos, realizou-se a pesquisa com as líderes da Pastoral da Criança da Cidade Norte em Francisco Beltrão- PR. Para cada líder foi solicitada responder um questionário para analisar o grau de conhecimento sobre boas práticas de manipulação de alimentos, aproveitamento integral dos alimentos e utilização de sobras, em seguida foi desenvolvida uma capacitação, enfatizando o assunto e por fim, foi verificado o grau de aceitabilidade das receitas. Os resultados mostraram que a maioria das líderes apresenta conhecimento satisfatório e as preparações obtiveram boa aceitabilidade.

Palavras-chave: Desperdício de Alimento. Alimento Saudável. Qualidade Sanitária.

INTRODUÇÃO

Segundo a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional – LOSAN de 15 de setembro de 2006, assegura que a alimentação adequada é direito fundamental do ser humano, inerente à dignidade da pessoa humana e indispensável à realização dos direitos consagrados na Constituição Federal, devendo o poder público adotar as políticas e ações que se façam necessárias para promover e garantir a segurança alimentar e nutricional da população (BRASIL, 2006).

A população brasileira vem aumentando de maneira acentuada, exigindo um melhor aproveitamento dos recursos alimentícios disponíveis, necessitando de



alimentação com alto valor nutritivo e menos desperdícios. Saber aproveitar os alimentos de forma integral é pouco freqüente, seja pela falta de informação, criatividade ou preconceito. O princípio básico da alimentação integral é a diversidade de alimentos, complementação das refeições, redução do custo das preparações e diminuição da quantidade de lixo (BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA, 2003^C).

Grande parte da população descarta muitas partes dos alimentos, consideradas ricas nutricionalmente. O homem primitivo tinha por costume consumir os vegetais por completo, mas com o tempo os tabus alimentares foram surgindo, além do aumento da situação econômica, fazendo com que o costume fosse alterado (PRIM, 2003).

O aproveitamento integral dos alimentos é a utilização na sua totalidade, pois utilizar os talos, sementes, cascas e folhas podem contribuir na redução da fome. Devido a grande quantidade de alimentos que são descartados diariamente, reduzir o custo das preparações e proporcionar o aumento no rendimento e valor nutricional é de grande importância (NUNES, 2009).

Criada em 1983, a Pastoral da Criança está presente em todo o Brasil e constitui sua atuação na organização da comunidade e na capacitação de líderes voluntários que assumem a tarefa de orientar e acompanhar as famílias vizinhas, para que elas se tornem protagonistas de sua própria transformação pessoal e social. É reconhecida como uma das mais importantes organizações em todo o mundo, trabalha em ações de combate à mortalidade infantil e melhoria da qualidade de vida das crianças e suas famílias, é uma instituição de base comunitária que tem seu trabalho baseado na solidariedade e na partilha do saber. Entre as atividades desenvolvidas pela Pastoral da Criança está o encontro mensal, onde as crianças são pesadas e o peso é registrado na Caderneta da Criança, para controle da família, e no caderno do líder, para posteriormente ser enviado à coordenação nacional, também é desenvolvida brincadeiras com as crianças, troca de experiências, informação, fraternidade entre as famílias e a partilha de um lanche saudável (PASTORAL DA CRIANÇA, 2012).

Com base nessas considerações, o objetivo do presente estudo foi orientar as líderes da Pastoral da Criança, sobre boas práticas de manipulação de alimentos, aproveitamento integral e utilização de sobras dos alimentos, destacando



principalmente a importância do aproveitamento integral das cascas, talos, folhas e sementes na preparação de receitas e lanches saborosos e nutritivos e também capacitar as líderes para serem multiplicadoras das informações para as famílias participantes.

1 REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 Alimento e Alimentação

As definições encontradas para a palavra alimento são amplas. Alimento é toda substância ou mistura de substâncias, no estado sólido, líquido pastoso ou qualquer outra forma destinada a fornecer ao ser humano os elementos necessários, como energia e manutenção de tecidos (SILVA, 2000).

Alimentos são substâncias introduzidas no organismo, que promovem o crescimento, repara os tecidos, produz energia e equilíbrio das diversas funções orgânicas, alimentar-se é um ato voluntário e consciente (BANCO DE ALIMENTOS e COLHEITA URBANA, 2003^a; PORTO, 1998).

O alimento e a água são essenciais para manutenção da vida, sem alimento em quantidade e qualidade adequada, o indivíduo pode desenvolver doenças. É necessário ter uma alimentação balanceada e equilibrada aliada a prática de atividade física para uma vida saudável (BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA, 2003^a). De acordo com Porto (1998), para o organismo manter e desenvolver as funções vitais, ele precisa retirar dos alimentos os nutrientes (proteínas, vitaminas, minerais, fibras e água) em quantidade adequada e de modo equilibrado.

A alimentação é o princípio básico da boa saúde. Pessoas que se alimentam corretamente estão menos suscetíveis a doenças e conseguem manter o peso ideal, sem precisar recorrer a restrições alimentares. Uma dieta equilibrada consiste principalmente na variedade de alimentos que contenham macro e micronutrientes essenciais para o bom funcionamento dos órgãos, ajuda no crescimento e na manutenção da saúde física e mental (INSTITUTO AKATU, 2004).

Segundo Fernandes (2012), a fome é um dos principais problemas que encontramos na atualidade, para acabar com ela é necessário que se produzam alimentos em quantidade suficiente e disponíveis para todos, no entanto cultivar os



alimentos não é suficiente para assegurar a extinção da fome. É preciso que toda população tenha acesso, em qualquer momento, a alimentos nutritivos, seguros e em quantidade suficiente para uma vida saudável, é necessário garantir a segurança alimentar.

1.2 Aproveitamento integral dos alimentos e reaproveitamento das sobras

O aproveitamento integral dos alimentos é uma alternativa que tem por finalidade aproveitar as partes que normalmente são desprezadas. Segundo Fernandes (2012), o desperdício pode ser caracterizado em dois grupos: o não consumo das sobras dos alimentos, como aqueles que ficam na travessa, no prato, na panela do almoço ou jantar e o desperdício diretamente relacionado com as cascas, talos, sementes, folhas que normalmente são desprezadas pela maior parte da população, que não têm por hábito utilizá-los nas refeições.

Nas Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs), existem três fatores de desperdício: o fator de correção que é a diferença em relação ao peso inicial, representada pela remoção de partes não comestíveis do alimento; as sobras que são os alimentos produzidos e não distribuídos e os restos que são os alimentos distribuídos e não consumidos (ABREU, SPINELLI, PINTO, 2009). Para Silva Junior (1995), o reaproveitamento mais comum nas UANs são os de sobras de alimentos prontos não distribuídos, também chamados de sobras limpas, as quais devem ter um perfeito controle de tempo e temperatura.

Segundo Badawi (2003), a falta de conhecimento sobre o aproveitamento integral dos alimentos, como a utilização de folhas, talos, sementes e cascas dos alimentos gera desperdício de toneladas de recursos alimentares tanto nas UANs como nas residências.

O desperdício no consumo familiar chega a 20% do que se compra para casa, um quarto da produção de frutas, vegetais e legumes não é aproveitado, o que não só constitui um grande desperdício, mas também um desconhecimento e preconceito acerca da utilização de talos, folhas, cascas e sementes, ou seja, partes comestíveis e ricas em nutrientes. Se preparadas e consumidas adequadamente, pode combater alguns problemas nutricionais, como a fome, a subnutrição e a desnutrição (FERNANDES, 2012).



Evitando o desperdício, é possível diminuir em até 30% os gastos com alimentação. Além disso, aproveitar os alimentos integralmente é contribuir para a diminuição efetiva do lixo orgânico, que hoje representa cerca de 65% de todo o lixo produzido no país. Existem diversas maneiras para combater o desperdício doméstico, como o planejamento, seleção da compra e utilização ao máximo o que cada alimento tem a oferecer (casca, talos, sementes, folhas), pois evitam a compra em exagero, garantem a qualidade dos produtos e favorece na elaboração de cardápios nutritivos e saborosos, além de impedir que os alimentos ou parte deles acabem no lixo (INSTITUTO AKATU, 2005).

Segundo Fernandes (2012), sustentabilidade é utilizar os recursos naturais sem os esgotar, de forma a que permaneçam disponíveis para as seguintes gerações. Ser sustentável é um dever de toda e qualquer sociedade e deve ser praticado em qualquer local, em casa, no trabalho, na escola ou mesmo na rua.

1.3 Boas práticas de higiene e manipulação dos alimentos

Práticas de higiene devem ser obedecidas pelos manipuladores na compra, conservação e preparo dos produtos. As boas práticas de manipulação nos setores de alimentação são de fundamental importância, pois através delas garantimos alimentos de qualidade (ANVISA, 2004).

De acordo com Banco de Alimentos e Colheita Urbana (2003^b) os manipuladores de alimentos são todas as pessoas que trabalham com alimentação, ou seja, quem produz, coleta, transporta, recebe, prepara e distribui o alimento. O manipulador deve tomar alguns cuidados no preparo das refeições como: não manusear alimentos se estiver doente ou com ferimentos nas mãos e unhas, não cantar, tossir ou espirrar sobre os alimentos, não manusear dinheiro, não utilizar utensílios que foram colocados na boca, não fumar e comer durante o preparo, não provar os alimentos com as mãos, não mascar goma e principalmente, lavar as mãos antes, durante e após a fabricação dos alimentos.

Segundo a Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação, algumas atitudes também previnem a contaminação, como tomar banho, trocar de roupa diariamente, não usar brincos, pulseiras, anéis, aliança, colares, relógio e maquiagem quando for manipular os alimentos (ANVISA, 2004).



De acordo com Santo Junior (2008), os profissionais que trabalham com preparação de alimentos têm um papel importante e decisivo na manutenção ou não da saúde das pessoas, visto que os alimentos têm a função de promover a saúde como também podem transmitir doenças. Para o autor, a manipulação de alimentos pode ser entendida como uma atividade de promoção de saúde para aqueles que consomem alimentos nutritivos, adequadamente preparados e higienizados ou promoção de doença para aqueles que consomem alimentos mal preparados e conservados inadequadamente.

É necessário que se tenha conhecimento suficiente sobre as Boas Práticas, pois a correta manipulação dos alimentos tem por objetivo fornecer alimentos seguros e de qualidade aos indivíduos. A capacitação pode ser alcançada através do desenvolvimento de treinamentos ou capacitações, que pode ser definido como o conjunto de ações educativas que tenham como finalidade aprimorar uma competência ou conjunto de competências de um indivíduo ou grupo (GERMANO, 2003).

“Não existe treinamento eficaz se, além de transmitir conhecimento, não levar á mudança de atitude” (ABREU, SPINELLI, PINTO, 2009, p.78).

2 METODOLOGIA

O presente trabalho foi desenvolvido com as lideres da Pastoral da Criança da Cidade Norte em Francisco Beltrão (PR) nos meses de junho e julho de 2012.

As 18 (dezoito) líderes fazem trabalho voluntário com as famílias atendidas pela Pastoral, através de encontros mensais para pesagem das crianças, distribuição de alimentos e participação em celebrações religiosas. Assim, o presente estudo foi dividido em três etapas: na primeira etapa foram aplicados questionários semi-estruturados, para verificar o grau de conhecimento sobre aproveitamento integral de alimentos, utilização de sobras e boas práticas de manipulação dos alimentos; na segunda etapa, foi desenvolvida capacitação, enfatizando a importância do aproveitamento integral de alimentos, a utilização das sobras e boas práticas de manipulação nas refeições do dia-a-dia; na terceira etapa, foi desenvolvido receitas com aproveitamento integral e sobras de alimentos, após foi realizada degustação dos pratos para verificar o grau de aceitabilidade das



receitas, bem como, foi elaborado um folder sobre o tema e entregue às participantes.

3 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

A Pastoral da Criança é composta por voluntárias (líderes) que auxiliam nos encontros mensais das famílias atendidas. Foram entrevistadas dezoito (18) voluntárias - líderes da Pastoral da Criança da cidade norte de Francisco Beltrão, todas do sexo feminino. Sendo que 66,6% das entrevistadas são voluntárias por mais de três anos, enquanto 33,4% estão na Pastoral por menos de três anos.

O quadro 01 apresenta as características demográficas, como: estado civil, idade, escolaridade, ocupação e renda.

Quadro 01 - Características demográficas das líderes entrevistadas na Pastoral da Criança.

Características em Porcentagem (%)			
Estado civil		Escolaridade	
Solteira	16,6	Ensino fundamental segundo ano ao quinto ano	22,2
Casada	55,5	Ensino fundamental sexto ano ao nono ano	44,4
Viúva	5,5	Ensino médio incompleto	11,1
Divorciada/separada	11,1	Ensino médio completo	11,1
Separada não judicialmente	11,1	Superior completo	11,1
Idade		Ocupação	
De 15 a 20 anos	5,5	Trabalha	27,7
De 21 a 25 anos	-	Estuda	5,5
De 26 a 30 anos	11,1	Dona de casa	66,6
De 31 a 35 anos	-	Renda mensal da família	
De 36 a 40 anos	-	Meio salário mínimo	16,6
Mais de 40 anos	83,3	Até 1 salário mínimo	44,4
		Até 2 salário mínimo	22,2
		De 2 a 4 salário mínimo	16,6

Com relação ao estado civil das entrevistadas, verificou-se que a grande maioria é casada (55,5%), quanto ao grau de escolaridade, verificou-se que 44,4% possuem o ensino fundamental do sexto ao nono anos e 11% cursaram o ensino médio incompleto, 11% o ensino médio completo e 11% o ensino superior completo.



Quanto a renda mensal das famílias, 44,4% recebem até 1 (um) salário mínimo e 22,2% têm como renda mensal familiar até 2 (dois) salários mínimos.

Quando questionadas quanto ao preparo das refeições, todas (100%) responderam serem elas próprias que preparam as refeições do dia-a-dia.

Pesquisa realizada por Nunes (2009), mostrou que 46,4% das mães preparam as refeições em casa e são as responsáveis pela preparação das refeições. Setenta e sete por cento (77,4%) apresenta faixa etária entre 16 a 24 anos de idade, 60,7% estuda e trabalha fora. No entanto, a presente pesquisa demonstra no quadro 01, que 83,3% apresenta idade superior a 40 anos e tem como principal ocupação ser dona de casa com 66,6%.

A figura 01 mostra o conhecimento das líderes sobre aproveitamento integral dos alimentos e utilização de sobras. Pode-se observar que 88,8% das líderes têm conhecimento uma vez que a maioria prepara as refeições da família. De acordo com as entrevistas as consideram fácil, econômico e viável a utilização das sobras na elaboração de receitas como “bolinho de arroz”, “sopa com a sobra de carne assada”, “sopa com sobras de feijão” e também o “arroz de forno”, são receitas freqüentes no dia a dia. Pode-se observar que além de diminuir a produção de lixo e o gasto com refeições, praticam o aproveitamento integral dos alimentos.

Segundo Prim (2003), a utilização de sobras contribui para melhor qualidade da alimentação e redução de lixo, bem como acesso a uma nova fonte de nutrientes, além de agregar valor econômico, ou seja, ter mais alimento por um mesmo preço, sendo uma alternativa barata para o combate à fome e desnutrição.

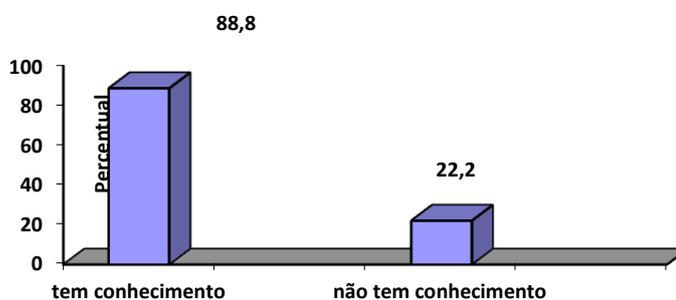


Figura 01- Conhecimento das líderes sobre aproveitamento integral dos alimentos e utilização de sobras.



Pesquisa realizada por Nunes (2009), com 84 alunos do curso de pré-vestibular localizado em Vitória, Espírito Santo, revela que 67,9% dos participantes já ouviram falar em aproveitamento integral dos alimentos e 57,1% ressaltou que o significado é aproveitar o alimento na sua totalidade evitando desperdícios.

Quanto ao destino de cascas, folhas e talos de vegetais que poderiam ser aproveitados, verifica-se (figura 02) que 66,6% das lideres, utilizam na preparação das refeições, 22,2 % utilizam na horta como adubo e 11,2% jogam no lixo.

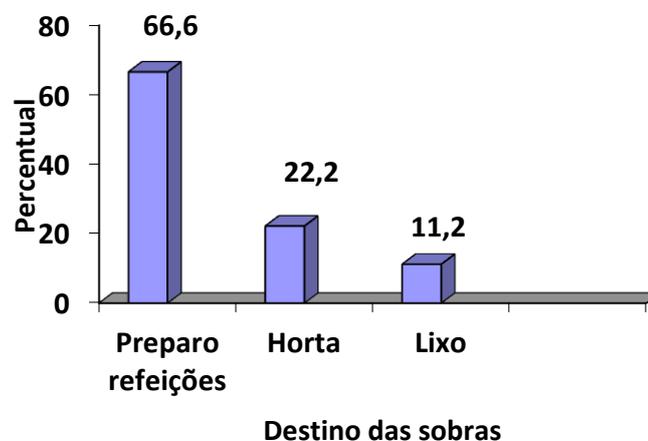


Figura 02- Destino das cascas, folhas e talos dos alimentos.

Em trabalho realizado na feira livre de Francisco Beltrão (2006), sobre o destino dos vegetais descartados, tanto os produtores, os comerciantes e consumidores entrevistados, alegaram não reaproveitar os talos, folhas e cascas de vegetais, ou seja, 55% jogam no lixo e apenas 9% usam como alimento (RODRIGUES e CASARIL, 2006).

Segundo Badawi (2006), o consumidor aproveita apenas 40% das frutas e hortaliças, devido à falta de orientação sobre a utilização.

Segundo enquete realizada pelo Instituto Akatu com mais de 1200 pessoas que responderam a pergunta “O que você faz com restos de comida (cascas, sementes, etc.)?”. Cinquenta e sete por cento (57%) afirmaram que simplesmente jogam no lixo, apenas 8,3% disseram aproveitar talos, cascas e folhas em outras receitas (INSTITUTO AKATU, 2005).



Aproveitar ao máximo o que cada alimento tem a oferecer é utilizar os nutrientes fundamentais para a saúde, exemplo é o talo da salsa riquíssimo em vitamina C, entre outros. O aproveitamento integral de alimentos, além de diminuir a produção de lixo, resulta em pratos criativos, saborosos, nutritivos e com custo baixo (INSTITUTO AKATU, 2004).

A figura 03 apresenta os resultados sobre conhecimento das boas práticas de manipulação dos alimentos. Cinquenta e cinco por cento (55,5%) afirmaram ter conhecimento sobre o conteúdo, já 44,5% destacaram não ter conhecimento do assunto.

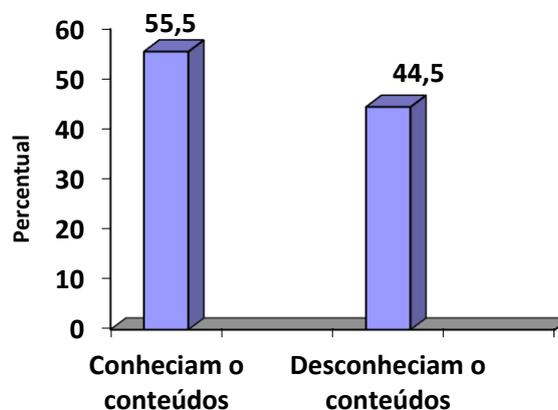


Figura 03 – Índice de conhecimento sobre boas práticas de manipulação dos alimentos.

Pesquisa realizada por Oliveira *et al* (2009), com mulheres jovens e adultas na associação dos moradores do Bairro da Mustardinha (Recife-PE), demonstrou que 89% dos entrevistados desconheciam a importância das boas praticas de manipulação como a higiene ao manipular os alimentos e os riscos de doenças transmitidas por alimentos.

Quando as líderes foram questionadas (figura 04) se haviam participado de treinamento ou capacitação sobre aproveitamento integral dos alimentos e utilização de sobras, a maioria (83,3%) destacou já ter participado de programas realizados pelo SESC.



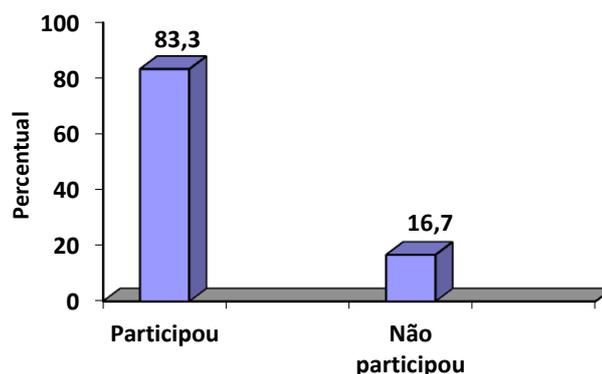
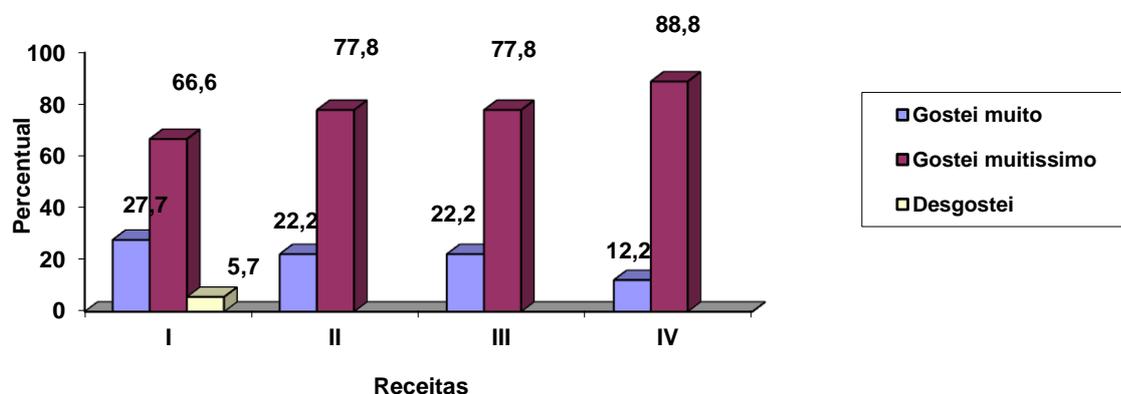


Figura 04 – Participação das líderes em treinamento ou capacitação, sobre aproveitamento integral dos alimentos e utilização de sobras.

O Serviço Social do Comércio – SESC, é uma entidade privada que objetiva proporcionar o bem-estar e qualidade de vida do comerciário, sua família e da sociedade, tem por objetivo instruir, educar e orientar de maneira completa nas mais diferentes áreas do conhecimento (SESC, 2012).

Capacitação é um método para assegurar a execução eficiente de um trabalho, é ensinar e motivar as pessoas nas habilidades e conhecimentos requeridos. Deve ser aplicado de forma agradável e dinâmica, para evitar o desinteresse e o cansaço durante a atividade (ABREU, SPINELLI, PINTO, 2009).

Na figura 05, pode-se observar o grau de aceitação das receitas de bolo com casca de banana, torta com sobras de arroz e folha de cenoura, torradas com pão amanhecido e chá com a casca do abacaxi, elaboradas durante a capacitação das líderes.



I bolo com a casca da banana

II torta com sobras de arroz e folhas de cenoura

III torradas de pão amanhecido

IV chá com casca de abacaxi



Figura 05 - Aceitabilidade das receitas com aproveitamento integral e reaproveitamento dos alimentos.

Pode-se verificar que a aceitação para as receitas elaboradas está para “gostei muitíssimo”, destacando-se a receita de chá de casca de abacaxi.

A torta com sobras de arroz e folhas de cenoura (figura 05) obteve boa aceitação, onde 77,8% gostaram muitíssimo e 22,2% gostaram muito. Segundo dados de Pereira *et al* (2003), as folhas de cenoura apresentam teores significativos de vitamina C, β -caroteno e minerais, principalmente cálcio e ferro, são fontes de fibras insolúveis, as quais são indicadas na prevenção de doenças gastrointestinais.

O presente estudo obteve resultados parecidos com pesquisa realizada na Universidade Federal Rural de Pernambuco, com oitenta e quatro (84) julgadores, entre funcionários, alunos e professores da instituição. Foi realizada análise sensorial de bolo de casca de banana, onde 54% dos entrevistados gostaram do bolo, 27% gostaram muitíssimo, 14% não gostaram nem desgostaram e 5% não gostaram. Os resultados evidenciaram que a casca da banana na preparação da massa apresentou boa aceitabilidade (NASCIMENTO *et al.*, 2009).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo revelou que a maioria das voluntárias da Pastoral da Criança na cidade norte de Francisco Beltrão, são mulheres, com quarenta (40) anos ou mais, renda familiar de um salário mínimo e preparam as refeições da família.

Verificou-se que 88,8% das entrevistadas têm conhecimento que o aproveitamento integral e utilização de sobras são importantes e 66,6% utilizam as sobras no preparo das refeições, bem como as folhas, talos, sementes e cascas.

A grande maioria (83,3%) das entrevistadas, já participou de capacitação, treinamento ou oficinas sobre o aproveitamento integral de alimentos, com destaque os programas realizados pelo SESC.



As receitas desenvolvidas na capacitação tiveram uma ótima aceitação com destaque para o chá de casca de abacaxi.

REFERÊNCIAS

ABREU, E. S. de.; SPINELLI, M. G. N.; PINTO, A. M. de. S. Gestão de unidades de alimentação e nutrição: um modo de fazer. 3ed. São Paulo, Metha, 2009.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA - ANVISA. **Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação**. 3ed. Brasília, 2004. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/alimentos/bps.htm>> Acesso em: 10 jun. 2012.

BADAWI, C. Aproveitamento integral dos alimentos: melhor sobrar do que faltar? **Nutrociência Assessoria em Nutrologia**. São Paulo, 2006. Disponível em: <<http://www.nutrociencia.com.br>> Acesso em: 20 set. 2012.

BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA. **Noções básicas sobre alimentação e nutrição**. Rio de Janeiro, SESC/DN, 2003^a. 20 p.

_____: **Higiene e comportamento pessoal**. Rio de Janeiro, SESC/DN, 2003^b. 14 p.

_____: **Aproveitamento integral dos alimentos**. Rio de Janeiro, SESC/DN, 2003^c 45 p.

BRASIL. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - Sisan com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, setembro de 2006. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11346.htm> Acesso em: 15 out. 2012.

FERNANDES, A. **Cascas, talos, folhas e Outros tesouros nutricionais: soluções práticas e originais para aproveitamento integral dos alimentos**. 1ed. Lisboa - Portugal: Planeta, 2012.

GERMANO, M. I. S. **Treinamentos de Manipuladores de Alimentos: fator de segurança alimentar e promoção da saúde**. São Paulo: Livraria Varela, 2003.

INSTITUTO AKATU. **Consumo consciente para um futuro sustentável: maioria das pessoas não aproveita integralmente os alimentos**. São Paulo, 2005. Disponível em: <<http://www.akatu.org.br/temas/Alimentos/Posts/Maioria-das-pessoas-nao-aproveita-integralmente-os-alimentos>>. Acesso em: 16 set. 2012.

INSTITUTO AKATU. **Caderno Temático: a nutrição e o consumo consciente**. São Paulo, 2004. Disponível em: <<http://www.akatu.org.br>> Acesso em: 16 set. 2012.

NASCIMENTO, H. T. do.; SANTOS, M. C. G. dos.; MORAIS, S. de. M.; LIMA, R. C. T. de.; ARAÚJO, G.T. de.; SANTIAGO, V. G.; LIMA, L. L. de. A. **Aceitabilidade do**



bolo com aproveitamento integral de banana. *In:* IX Jornada de Ensino, Pesquisa e Extensão – JEPEX. VI Semana Nacional de Ciência e Tecnologia. Universidade Federal Rural de Pernambuco- UFRPE, 2009.

NUNES, J.T. **Aproveitamento integral dos alimentos:** qualidade nutricional e aceitabilidade das preparações. Brasília, 2009. Monografia (Especialização)- Universidade de Brasília. Disponível em: <http://www.http://bdm.bce.unb.br/bitstream/10483/1037/1/2009_JulianaTavaresNunes.pdf> Acesso em: 15 set. 2012.

OLIVEIRA, C. C. A. de.; SILVA, J. M. da.; REIS, T. C. dos.; NUNES, J. E. A.; LIMA, D. E. da. S. Aproveitamento integral dos alimentos: contribuições para melhoria da qualidade de vida e meio ambiente de um grupo de mulheres da cidade do Recife-PE. *In:* **Anais** do XX Congresso Brasileiro de Economia Doméstica, VIII Encontro Latino-Americano de Economia Doméstica, I Encontro Intercontinental de Economia Doméstica. Fortaleza- Ceará, 2009.

PASTORAL DA CRIANÇA. **Quem somos e o que fazemos.** Curitiba. Disponível em: <<http://www.pastoraldacrianca.org.br> > Acesso em: 25 out. 2012.

PEREIRA, G. I. S. P.; PEREIRA, R. G. F. A.; BARCELOS, M. F. P. B.; MORAIS, A. R. M. de. Avaliação química da folha de cenoura visando ao seu aproveitamento na alimentação humana. **Ciência e agrotecnologia.** v.27, n.4, pg.852-857, 2003.

PORTO, F. **Nutrição para quem não Conhece Nutrição.** São Paulo, Varela, 1998.

PRIM, M. B. da S. **Análise do desperdício de partes vegetais consumíveis.** 2003. Dissertação (Mestrado)-UFSC- Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Florianópolis, 2003. Disponível em: <<http://teses.eps.ufsc.br/defesa/pdf/11461.pdf>> Acesso: em 05 set. 2012.

RODRIGUES, M. R; CASARIL, K. B. P. B. Vegetais: produção versus desperdício. *In:* **Anais** do X Simpósio de Economia Doméstica. Francisco Beltrão, 2006.

SANTOS JUNIOR, C. J. **Manual de segurança alimentar.** Boas práticas para o Serviço de Alimentação. 1ed. Rio de Janeiro : Rubio, 2008.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO – SESC. **O SESC.** Rio de Janeiro. Disponível em: <http://www.sesc.com.br/portal/sesc/o_sesc > Acesso em: 06 out. 2012.

SILVA JUNIOR, E. A. da . **Manual de controle higiênico-sanitário em alimentos.** 4ed. São Paulo, Varela, 1995.

SILVA, J. A. **Tópicos da tecnologia de alimentos.** São Paulo, Varela, 2000.

