

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS: UMA PRÁTICA SUSTENTÁVEL NAS AULAS DE BIOLOGIA**

DEBORA DE MENEZES DANTAS, LIVIANE GONÇALVES LEANDRO, GIZEUDA FERNANDES DA SILVA ARAUJO, JANIELE SANTOS MONTEIRO, RIVÂNIA SILVA ALVES, HÊNIO DO NASCIMENTO MELO JÚNIOR

A alimentação é uma necessidade básica para o ser humano, pois é a partir desse processo que é possível ingerir os nutrientes necessários para o funcionamento do organismo. Para que a alimentação possa ser considerada saudável, os alimentos devem ser ingeridos na quantidade e variedade adequada. A população na atualidade, principalmente os adolescentes, não está dando a devida importância para uma manter alimentação saudável, consumindo alimentos ricos em gorduras, industrializados que são ricos em aditivos e conservantes, trocando as refeições necessárias por alimentos ofensivos ao organismo. A consequência dessas atitudes é o surgimento de uma série de doenças por carência nutricional e excesso de substâncias inútil para o organismo. Apesar de alguns alimentos possuírem um custo mais elevado, sendo este um problema para alguns indivíduos em não manter uma alimentação saudável, tem-se diversas possibilidades para vencer esse critério. Uma das formas é substituir alguns alimentos por outros com preço mais acessível, que possuem o mesmo valor nutricional. Outra alternativa é aproveitar ao máximo os nutrientes dos alimentos, evitando o desperdício e usando as mais variadas formas de reaproveitamento, fazendo com que os custos sejam assim reduzidos. Diversas temáticas devem ser trabalhadas no ambiente escolar, já que este é um espaço de construção de saberes e nessa perspectiva, os bolsistas do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação a Docência (PIBID) do curso de Ciências Biológicas da Universidade Regional do Cariri (URCA), desenvolveu oficinas sobre educação nutricional e reaproveitamento de alimentos na Escola de Ensino Médio em Tempo Integral Wilson Gonçalves com o objetivo de orientar os alunos sobre a importância de manter uma alimentação saudável e estimular o consumo dos alimentos funcionais para o organismo.

**PALAVRAS-CHAVE:** ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL, EDUCAÇÃO NUTRICIONAL, REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS

**ÁREA TEMÁTICA:** DESENVOLVIMENTO DE ESTRATÉGIAS DIDÁTICAS PARA O ENSINO E BIOLOGIA

**FORMA DE APRESENTAÇÃO:** ORAL