

APROVEITANDO INTEGRALMENTE OS ALIMENTOS

Ana Victoria TAKAHASHI¹
Hellen BENDER¹
Lorrayne SÊMPIO¹
Monique LENZ¹
Gabriela LUSTOSA¹
Guilherme ZACAS¹
Ricardo CAMARGO¹
Bárbara Grassi PRADO²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG) ² Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

Introdução. Fatores culturais e psicossociais influenciam as experiências alimentares da criança, desde o momento do nascimento, dando início ao processo de aprendizagem e formação do hábito alimentar. Incentivar o consumo de alimentos saudáveis e de forma integral é uma forma de promoção da saúde. **Objetivo.** Conhecer os alimentos frequentes na rotina das crianças e adolescentes do Coletivo Cuiabá para o amadurecimento das ideias sobre o uso integral dos alimentos e, posteriormente, a criação de uma receita que poderá ser comercializada pelos mesmos afim de incentivar o empreendedorismo. **Métodos.** Tratou-se de uma observação do consumo alimentar das crianças e adolescentes de uma escola filantrópica de Cuiabá e posterior elaboração de uma oficina com vistas a produção de uma preparação utilizando-se integralmente os alimentos e incentivando o empreendedorismo. **Resultados.** A oficina ocorreu na própria escola com 8 alunos em que foram treinados quanto à higienização das mãos, o que era empreendedorismo e o uso integral dos alimentos por meio do bolo com a casca da banana. **Conclusão.** Houve muito interesse pelo assunto pelos participantes, incentivando-se uma alimentação saudável aliada ao empreendedorismo.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Aproveitamento integral dos alimentos. Empreendedorismo.