

AUDIO BOOK: APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Dilma PEREIRA¹
Fabiane BRITO¹
Gabriela CAVALCANTI¹
Karolaine DIANEZ¹
Michaela BORGES¹
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. Este projeto visa o aproveitamento integral dos alimentos, a sua importância para a saúde e para o meio ambiente. E tem como base o aproveitamento integral dos alimentos, buscando a sustentabilidade e a diversificação alimentar da população. **Objetivo.** Proporcionar o acesso à receitas que utilizam integralmente os alimentos por meio de áudio book. **Métodos.** Tratou-se de um áudio book elaborado com dez receitas com a utilização integral dos alimentos. **Resultados.** O áudio book inicia com o conceito e importância de se evitar o desperdício e utilizar integralmente os alimentos, com cascas, talos. As receitas são testadas e aprovadas. **Conclusão.** Ter um livro de receitas por meio de áudio proporciona acesso àqueles que não sabem ler ou que se dividem entre tarefas impossibilitando a leitura.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Aproveitamento integral dos alimentos. Áudio Book.