



***QUAL O
TAMANHO
DA SUA
FOME
HOJE?***

#EVITEODESPERDÍCIO

REFERÊNCIAS

https://www.abras.com.br/pdf/Apresent_FAO.pdf
<https://www12.senado.leg.br/publicacoes/estudos-legislativos/tipos-de-estudos/boletins-legislativos/bol41>
ROSANELI, Caroline Filla et al . A fragilidade humana diante da pobreza e da fome. Rev. Bioét., Brasília , v. 23, n. 1, p. 89-97, abr. 2015 . Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-80422015000100089&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 29 set. 2020. <https://doi.org/10.1590/1983-80422015231049>.

UNIVERSIDADE DE
FORTALEZA

ESTÁGIO DE ALIMENTAÇÃO
COLETIVA

PROFESSOR SUPERVISOR:
ANA PATRICIA OLIVEIRA

ALUNAS:
PRISCYLLA RAIANNE
SARAH MARIA

CENTRO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA
HOSPITAL DE SAÚDE MENTAL
PROFESSOR FROTA PINTO



***QUAL O
TAMANHO
DA SUA
FOME
HOJE?***

#EVITEODESPERDÍCIO

VOCÊ SABIA?

- O mundo desperdiça, anualmente, cerca de 1,3 bilhão de toneladas de alimentos. Os efeitos desse desperdício proporcionam grandes prejuízos à sociedade, constatados em perdas econômicas, em contexto de redução da oferta e consequente aumento dos preços do produto.

- Cada habitante desperdiça 223 kg/ano, suficiente para atender as necessidades alimentares de 300 milhões de pessoas.

- De acordo com a FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura) o desperdício de alimentos também produz impactos ambientais. Nesse contexto, o desperdício de alimentos é classificado como o terceiro maior emissor de Gases do Efeito Estufa (GEE).

COMO AJUDAR NO COMBATE AO DESPERDÍCIO?

- Evitar propagandas que incentivem a aquisição de quantidades além das necessidades de consumo, do tipo “compre um leve dois”, ou “embalagem econômica”.

- Reutilizar as cascas, folhas e sementes para o preparo de receitas, exemplo: bolo de banana, semente de abóbora torrada.

- Verifique se utilizou o produto todo, tem embalagens que são difíceis à utilização.

- Veja as instruções de armazenamento e higienização, se está fazendo correto.

- Planeje suas compras, e leve somente o que precisa.

- Mantenha na frente do armário os produtos mais próximos da data de validade, e atrás os que têm mais tempo.

pra você aproveitar integralmente os alimentos, segue receitinha;

RECEITA BOLO DE BANANA

- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 3 gemas de ovo
- 1 colher (sopa) de canela
- 4 banana-nanica (só a casca) picadas
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 4 banana-nanica picadas
- 3 clara de ovo em neve
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

1- Bata no liquidificador o óleo, o leite, as gemas, a canela e as cascas de banana.

2- Em um recipiente, misture o açúcar, a farinha de trigo e o fermento, acrescente a mistura batida no liquidificador, por último junte a banana picada e as claras em neve.

3- Coloque em uma forma retangular untada com manteiga e leve ao forno, preaquecido a 180 °C, por aproximadamente 25 minutos.

4- Espere esfriar, desenforme e polvilhe a canela e o açúcar.