

A CIÊNCIA NA COZINHA: REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS - NADA SE PERDE TUDO SE TRANSFORMA

Science in The Kitchen: Food Reproduction - Nothing Is Lost Everything Is Transformed

Iracilma da Silva Sampaio [iracilmasampaio@hotmail.com]

Enia Maria Ferst [eniaferst301@ibest.com.br]

Josimara Cristina de Carvalho Oliveira [josi903@yahoo.com.br]

Universidade Estadual de Roraima – UERR

Rua Sete de Setembro, 231, Bairro Canarinho. Boa Vista - RR

Resumo

O projeto sobre “Reaproveitamento de Alimentos: nada se perde tudo se transforma” foi uma proposta discutida na disciplina de Ciências Naturais no Ensino Fundamental I do Mestrado Profissional em Ensino de Ciências, onde se evidencia a Alfabetização Científica discutida nessa abordagem. Esse trabalho faz parte de um projeto de intervenção aplicado em uma escola municipal de Boa vista – RR sobre a questão do desperdício de alimentos e como manter uma alimentação saudável através de alimentos que são descartados durante o seu preparo, como talos, sementes e cascas. Participaram desse projeto 27 alunos do 4º ano do Ensino Fundamental, onde se descreve o interesse de uma alimentação saudável e relata a importância de se aproveitar o alimento integralmente. A metodologia envolveu os conhecimentos prévios da turma, exposição de vídeos e degustação de alimentos. Os alunos constataram que podemos obter uma alimentação saudável através de alimentos que não são aproveitados integralmente e que eles contêm muitos benefícios para a saúde. O projeto se mostrou muito significativo para as crianças, que se envolveram e se sensibilizaram com a reflexão sobre uma alimentação mais saudável.

Palavras chave: Alimentação. Reaproveitamento. Desperdício. Saúde.

Abstract

The project on "Food Reutilization: Nothing is lost becomes all transformed" was a proposal discussed in the discipline of Natural Sciences in Elementary School I of the Professional Master in Science Teaching, where it is evident the Scientific Literacy discussed in this approach. This work is part of an intervention project applied at a municipal school in Boa Vista - RR on the issue of food waste and how to maintain a healthy diet through food that is discarded during its preparation, such as stalks, seeds and bark. This project involved 27 students from the 4th year of elementary school, who describe the interest of healthy eating and report the importance of using the food in its entirety. The methodology involved the previous knowledge of the class, video exposure and food tasting. Students have found that we can get a healthy diet through foods that are not fully utilized and that they contain many health benefits. The project was very significant for the children, who got involved and became sensitized with the reflection on a healthier diet.

Keywords: Food. Reuse. Waste. Health.

1.Introdução

No Brasil, estima-se que cerca de 68 mil toneladas de alimentos vão parar no lixo diariamente, portanto, é considerado um dos mais ricos do mundo, e taxado como o país do desperdício (BADAWI, 2009). Os supermercados são os maiores responsáveis pelas perdas alimentares, jogando fora 13 milhões de toneladas de alimentos por ano. As feiras livres de São Paulo contribuem com mais de mil toneladas diárias, e o desperdício no consumo doméstico chega a 20%. Infelizmente, as perdas não se resumem apenas aos alimentos, mas também envolve questões de cunho financeiro do país, visto que há uma cifra de 12 bilhões de reais desperdiçada junto a eles (MAPA, 2007).

O desaproveitamento de alimentos promove ainda um impacto negativo no meio ambiente em função da inadequada deposição do lixo alimentar no solo, tendo consequências danosas como o odor gerado pela putrefação da matéria orgânica e a formação do chorume, que normalmente encontra-se contaminado e tem potencial para atingir rios e os lençóis freáticos (SANTOS, 2008).

A utilidade completa dos alimentos é uma alternativa capaz de propiciar às pessoas um melhor consumo nutricional, melhoria da economia relacionada aos alimentos e a relação ecológica entre o homem e o meio ambiente em que vive, uma vez que o aproveitamento tem como consequência a redução do lixo (SILVA *et al*, 2005). Através do aproveitamento das partes comumente inutilizadas, é possível não só alimentar um número maior de pessoas, mas também reduzir as deficiências nutricionais que possam existir, uma vez que boa parte dos alimentos desperdiçados contém nutrientes com alto valor nutricional.

Diante da problemática enfrentada pelo Brasil e o mundo em relação ao desperdício de alimentos, e sem falar sobre o número de pessoas no Brasil que não tem o que comer, este projeto surgiu com o intuito de conscientizar os educandos sobre o valor da reutilização dos alimentos, bem como as ações que evitem o desperdício e promovam a melhor distribuição dos mesmos pela população em geral, procurar sensibilizar os discentes sobre a temática e para o desempenho da condição de cidadão.

O projeto de intervenção intitulado “A Ciência na Cozinha: Reaproveitamento de Alimentos; nada se perde tudo se transforma”, foi realizado em uma Escola Municipal em Boa Vista – RR, com um público-alvo de 27 alunos do 4º ano do ensino fundamental.

Como problema a ser investigado no projeto: De que maneira seria possível conscientizar os alunos do 4º ano de uma Escola Municipal a se habituar a variados tipos de alimentos em uma alimentação saudável com o reaproveitamento de alimentos como cascas, talos e sementes?

O projeto teve como objetivo geral: Sensibilizar os alunos do 4º ano sobre o desperdício de alimentos; e objetivos específicos foram: Informar sobre a importância do reaproveitamento dos alimentos; explicar como reaproveitar esses alimentos a fim de evitar desperdício e incentivar a criatividade dos alunos para a criação de receitas alternativas.

Com este projeto pretendeu-se favorecer a aprendizagem e estimular o desenvolvimento do conhecimento científico, por intermédio da pesquisa e experiência.

O presente artigo aborda com o referencial teórico sobre a questão da alimentação saudável e o desperdício de alimentos; aponta sobre a metodologia abordada sobre a temática e os resultados obtidos durante a aplicação do projeto.

No Brasil, a fome é uma indagação para ser discutida no estabelecimento de ensino e a discussão começa pela situação de vida dos alunos e seus direitos e deveres como cidadãos.

O papel dos educadores é importante, pois devem preparar seus alunos para a estrutura de uma sociedade mais igualitária, em que as pessoas tenham não apenas o direito, mas as condições necessárias para usufruir de uma alimentação equilibrada qualitativa e quantitativamente sem desperdício.

O combate ao desperdício pode começar de maneira bem simples, como através do aproveitamento das partes tradicionalmente não usadas dos alimentos. O aproveitamento integral de alimentos significa usar os nutrientes contidos em partes usualmente não aproveitadas tais como talos, cascas, sementes, folhas, entre outros, permitindo a preparação de novas receitas saudáveis e criativas para o cotidiano, contribuindo para uma alimentação mais rica.

O projeto sobre “Reaproveitamento de Alimentos: nada se perde tudo se transforma” foi uma proposta discutida na disciplina de Ciências Naturais no Ensino Fundamental I do Mestrado Profissional em Ensino de Ciências, onde se evidencia a Alfabetização Científica discutida nessa abordagem. Torna-se prioritário, dentro deste prisma, elencar situações de ensino-aprendizagem onde os alunos possam ser instigados à reflexão sobre os hábitos alimentares e a relevância destes para um padrão de vida melhor. O projeto aplicado aos alunos do 4º ano descreve o interesse de uma alimentação saudável, onde relata a importância de se aproveitar o alimento integralmente.

Com o reaproveitamento integral de alimentos podemos evitar o desperdício através da conscientização, fazendo com que a alimentação de muitas pessoas melhore, pois o Brasil está em 1º lugar no *ranking* por jogar alimentos perecíveis no lixo. Enquanto isso, milhões de pessoas passam fome, outras desperdiçam toneladas de alimentos por dia (BRASIL, 2006). Esta situação é um grande problema que acontece nos lares e também nas escolas, onde vários alimentos vão parar direto na lixeira.

A educação ainda é a uma das saídas mais eficientes para o desenvolvimento da cidadania, pois desperta no indivíduo a reflexão, colaborando para a formação de um indivíduo prático e integral dentre todas as relações por ele adquiridas. Portanto, é essencial instruir os alunos não só na disciplina de Ciências a combater esses desperdícios de alimentos, mas de maneira interdisciplinar, para que ele perceba essa relação no contexto do seu cotidiano e possa assim relacionar com seus hábitos e atitudes.

Sob essa ótica, o ensino de Ciências nos anos iniciais deverá proporcionar a todos os indivíduos, saberes e possibilidades de progresso de recursos necessários para se orientarem nesta sociedade complexa, entendendo o que se passa à sua volta, tomando posição e intervindo na sua realidade.

Desta maneira, conscientizando os alunos sobre o desperdício de alimentos, se estará proporcionando condições para que o aluno exerça a sua cidadania. Pois, segundo Delizoicov e Angotti (1990), para o indivíduo exercer sua cidadania, ele deve ter um mínimo de formação básica em ciências e deve ser desenvolvido, na maneira a fornecer ferramentas que possibilitem um melhor entendimento da sociedade em que vivemos.

Nesse sentido, as pessoas devem receber pelo menos uma formação mínima em ciências para a sua formação cultural, uma vez que o centro do conhecimento científico das Ciências Naturais é parte constitutiva da cultura elaborada. Ademais, é na esfera dos anos iniciais que a criança constrói seus conceitos e apreende de modo mais significativo o ambiente que a cerca, através da apropriação e compreensão dos significados apresentados mediante o ensino das Ciências Naturais.

A influência da ciência e da tecnologia no mundo contemporâneo é notória, fazendo parte de várias atividades humanas. No entanto, o desenvolvimento científico tecnológico vem causando mudanças significativas nos âmbitos social, econômico, político e cultural e estas influências

clamam não apenas por reflexões sobre desenvolvimento e vida social, mas também por tomada de consciência e mudança de atitudes com relação aos problemas ambientais, éticos e de qualidade de vida relacionadas a estes avanços.

Alfabetizar, portanto, os cidadãos em ciência e tecnologia é hoje uma necessidade do mundo contemporâneo (SANTOS e SCHNETZLER, 1997). Não se trata de mostrar as maravilhas da ciência, como a mídia já o faz, mas de disponibilizar as representações que permitam ao cidadão agir, tomar decisão e compreender o que está em jogo no discurso dos especialistas (FOUREZ, 1995). Essa tem sido a principal proposição dos currículos com ênfase em CTS.

Segundo Oliveira *et al*, (2002) citado por Damiani *et al*, (2008), nos últimos anos, diversos pesquisadores brasileiros vêm estudando o aproveitamento das partes de vegetais, legumes e frutas não consumidas, tais como as cascas descartadas pela agroindústria, que podem ser utilizadas para a produção de alimentos ou ingredientes, e inclusive, incluídos na dieta humana.

No que tange a saúde humana, a utilização integral dos alimentos pode contribuir de forma bastante eficiente para uma refeição mais nutritiva, resultando em uma melhor qualidade de vida.

Para Oliveira *et al* (2002) e Prim (2003), no momento em que houver um trabalho de educação alimentar que promova a consciência de que os resíduos de vegetais e frutas desprezados, também são ricos em sais minerais, vitaminas e fibras, o desperdício de alimentos diminuirá, a fome terá maneiras de ser evitada, haverá uma maior economia doméstica, ou seja, a estes restos será agregado valor econômico e social e, conseqüentemente, diminuirão os resíduos depositados no meio ambiente.

2. Metodologia

O projeto de pesquisa intitulado A Ciência na Cozinha: Reaproveitamento de Alimentos; nada se perde tudo se transforma foi apresentado na Escola Municipal Menino Jesus de Praga, no turno vespertino, com um público alvo de 27 alunos do 4º ano do ensino fundamental. O trabalho se deu em quatro etapas:

1ª etapa: Conhecimento prévio da turma. Nessa etapa os alunos foram questionados através de conversa informal a respeito da alimentação saudável: se eles sabiam o que era, quais as frutas que eles mais gostavam, se eles comiam verduras e legumes todos os dias, etc.

2ª etapa: Exposição de frutas e legumes; aula expositiva e dialogada utilizando recursos audiovisuais sobre os tipos de vitaminas encontradas nos alimentos e os benefícios de cada fruta, verduras e legumes, bem como o que ocasiona no organismo a sua carência.

3ª etapa: Apresentação de vídeos – disponíveis no *YouTube* (Alimentação Saudável e Campanha contra o desperdício de alimentos) - mostrando a realidade do Brasil sobre o desperdício de alimentos e o que podemos fazer para evitar esse desperdício, reaproveitando sobras de alimentos, talos e sementes.

4ª etapa: Culminância do projeto com degustação de sucos naturais, bolo de casca de banana, doce da entrecasca da melancia e doce de maçã, feitos pela pesquisadora.

3. Resultados e Discussão dos dados

Durante a aplicação do projeto os alunos se mantiveram bem atentos às explicações e exposições dos *slides* e vídeos do *Youtube* fazendo questionamentos e perguntas a respeito do tema.

Isso demonstrou que o projeto despertou o interesse sobre a temática da alimentação saudável, bem como sobre o reaproveitamento de alimentos para evitar o desperdício.

Na 1ª fase do projeto observou-se através de perguntas informais feitas aos alunos, como por exemplo: *“Quais as vitaminas encontradas nas frutas como banana, maçã, laranja; Por que é importante consumir verduras e legumes nas refeições; Qual a importância dos nutrientes no organismo”*, *“Qual fruta você gosta mais, e qual a que menos gosta”*; *“Você consome legumes e verduras nas refeições”*, que os mesmos já possuíam os conhecimentos prévios a respeito da temática. Isso se deve ao fato em que recentemente participaram de um projeto ocorrido na II Feira Pedagógica da Escola Municipal Menino Jesus de Praga com o tema: *“A Circulação através de uma boa alimentação”*; neste caso, os alunos já conheciam os benefícios de algumas frutas para a circulação sanguínea.

As respostas obtidas pelos questionamentos foram as seguintes:

Aluno A: - *“A vitamina encontrada na laranja é a vitamina C.”*

Aluno B: - *“Eu gosto mais de banana, por que evita câimbras”.*

Aluno C: - *“Temos que comer frutas todos os dias para não adoecermos”.*

Aluno D: - *“A beterraba é rica em ferro, por isso é bom para evitar a anemia, por isso consumo quase todos os dias e a cenoura possui vitamina A e possui ação antienvelhecimento”.*

Aluno E: - *“O feijão é um legume indispensável na nossa mesa”.*

A Figura 1 a seguir mostra momentos da aula expositiva e dialogada com a exposição teórica sobre o assunto.



Figura 1- Apresentação do Tema. Fonte: Sampaio, 2016.

Na 2ª etapa do projeto foi exposto aos alunos algumas frutas e verduras (Figura 2), seus benefícios para a saúde e o que ocasiona a sua carência no organismo. As frutas selecionadas foram as mais fáceis de encontrar na região como maçã, banana, melancia, mamão, laranja e melão. Foram apresentados também legumes como a abóbora, batata doce, batata inglesa; e verduras como couve e repolho. No final da apresentação, os alunos consumiram as frutas, verduras e legumes.



Figura 2 – Exposição de Frutas e Verduras. Fonte: Sampaio, 2016.

Nesse momento, a pesquisadora pediu de maneira aleatória, que os alunos pegassem cada fruta, e explicassem para os demais na turma quais vitaminas presentes, quais os benefícios para a saúde e suas implicações na falta destes no organismo.

Na apresentação dos *slides* os alunos foram convidados também a fazerem leitura dos textos e relatarem o que entendeu.

Sob essa ótica, acredita-se em uma educação que se preocupa com a formação integral do sujeito, incluindo aspectos teóricos e práticos, pensando nas potencialidades dos mesmos, considera-se importante que estes adquiram conhecimentos teóricos e empíricos, além de conhecerem sobre os problemas ambientais existentes no Brasil, no sentido de minimizá-los (ARAÚJO *et al*, 2010).

Nesse sentido, o aproveitamento integral dos alimentos passa de mera utilização de cascas, folhas, talos e brotos para uma prática de consumo consciente dessas partes, tornando-se um exercício da cidadania, das relações e inter-relações entre o homem e o meio ambiente cultural, econômico, nutricional e ecologicamente correto.

A 3ª etapa do projeto foi realizada com a exibição de vídeos do *YouTube* aos alunos sobre alimentação saudável e sobre a questão da alimentação no Brasil, que retratavam a realidade onde milhares de pessoas não tem o que comer, e onde toneladas de frutas e verduras vão parar direto no lixo. Os vídeos tiveram como objetivo sensibilizar as crianças sobre o desperdício, a questão da alimentação saudável e sobre a educação alimentar, não só em casa, mas na escola, procurando evitar tais desperdícios.

Portanto, o incentivo para que se reduza o desperdício através do aproveitamento alimentar depende, em partes, de políticas públicas específicas, voltadas a prevenção da desnutrição, a redução da pobreza e das desigualdades entre países e entre os habitantes de um mesmo país (MAHLER, 2000).

Apesar de todos os benefícios relacionados ao aproveitamento alimentar, muitas pessoas ainda desconhecem o valor nutritivo contido nas partes vistas como "menos nobres" dos alimentos (BADAWI, 2009), tais como as cascas, os talos, as sementes e as folhas.

Na culminância do projeto, os alunos constataram que podemos obter uma alimentação saudável através dos alimentos que consideramos menos importante na nossa mesa, como os talos,

as cascas de banana, casca da maçã, talos da couve, casca do abacaxi, todos eles ricos em nutrientes e vitaminas.



Figura 3 – Bolo de casca de banana

Figura 4 – Doce de maçã. Fonte: Sampaio (2016) .

As receitas dos bolos, sucos e doces foram retirados da Receita de Aproveitamento Integral dos Alimentos – SESC, no site www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf.

Os alunos se mostraram bem interessados e participativos no projeto. Alguns relatos:

Aluno A: *“O projeto foi muito bom e importante”*

Aluno B: *“A alimentação saudável é importante para o organismo”*

Aluno C: *“Podemos reaproveitar as cascas de bananas para fazer bolos e a casca do abacaxi para fazer sucos”*.

Aluno D: *“Através das tecnologias, como mídias sociais, pode-se divulgar sobre o desperdício de alimentos, conscientizando a sociedade”*.

O aproveitamento integral de alimentos, como prática de saúde, é possível através da criação de novas receitas, como, sucos, doces, geleias e farinhas (GONDIM *et al*, 2005) e pode ser utilizado nas comunidades produtoras de alimentos, tendo como meta a produção de alimentos saudáveis, seja a nível familiar, educacional ou institucional (TEIXEIRA *et al*, 2001).

Mudar a realidade do desperdício alimentar significa também mudar valores sociais que compõem as práticas de preparo dos alimentos.

4.Considerações Finais

Conclui-se que o desperdício dos alimentos pode ser evitado através de um planejamento e de um trabalho educacional na escola, pelo esclarecimento dos alunos e da comunidade sobre a utilização dos alimentos, além de que, uma alimentação alternativa pode melhorar a nutrição, servir de auxílio para a economia dos indivíduos, e também auxiliar na diminuição do lixo que é produzido.

O projeto se mostrou muito significativo para as crianças, que se envolveram e se sensibilizaram com a reflexão sobre uma alimentação mais saudável. Pode-se perceber que muitas informações já são de conhecimento dos alunos, mas que na prática muitas vezes não se traduzem. Desta forma, se verificou que o tema deve ser retomado com novas dinâmicas, reforçando a necessária mudança para hábitos mais saudáveis.

Referências

ARAÚJO, M.E.M.; ROCHA, A.M.P.; WESZ, R da S. Projeto Alimentação Inteligente = Desperdício Zero. *Grupo de trabalho 06 – Ciência, Tecnologia, Sociedade e Ambiente*, 2010. Disponível em: <http://www.senept.cefetmg.br/galerias/Anais_2010/Artigos/GT6/PROJETO_ALIMENTACAO.pdf> Acessado em: 31.10.2016.

BADAWI, Camila. Aproveitamento Integral dos Alimentos: Melhor Sobrar do que Faltar, São Paulo. Disponível em:< <http://www.nutrociencia.com.br>> Acesso em: 03 nov. 2016.

BRASIL, *BANCO DE ALIMENTOS*. Banco de alimentos e Colheita Urbana: aproveitamento integral dos alimentos. Rio de Janeiro, SESC/DC, 2003.

BRASIL, RECEITAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS. *SESC*. Disponível em:< www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>. Acessado em: 18 Out. 2016

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária – *EMBRAPA* - Hortaliças. Brasília. Dezembro. 2011. Disponível em: <www.cnph.embrapa.br/paginas/serie_documentos/.../bpd_78.pdf>. Acessado em: 26 de Setembro de 2016.

CORREIA, R. C.; ARAUJO, J. L. P. Sistema de Produção – Cultivo da Mangueira. *Embrapa Semiárido*. 2 ed. Agosto de 2010. Disponível em: www.bdpa.cnptia.embrapa.br/busca?...%22ARAÚJO...%22ARAÚJO. Acessado em 10 de Setembro de 2016.

DAMIANI, Clarissa *et al*. Análise física, sensorial e microbiológica de geléias de manga formuladas com diferentes níveis de cascas em substituição à polpa. *Revista Ciência Rural*, Santa Maria, v.38, n.5, p.1418-1423, Agosto/2008.

DELIZOICOV Demétrio; ANGOTTI, José André Peres. *Metodologia do Ensino de Ciência*. São Paulo: Cortez, 1990.

FOUREZ, G. (1995). *A construção das ciências: introdução à filosofia e à ética das ciências*. São Paulo: Editora da Universidade Estadual Paulista.

GONDIM, Jussara Aparecida Melo *et al*. Composição Centesimal e de Minerais em casca de frutas. *Revista de Ciência e Tecnologia de Alimentos*. São Paulo, v. 25, n. 4 2005. Disponível em: < www.scielo.br/pdf/cta/v25n4/27658.pdf>. Acessado em 10 de Setembro de 2016.

IBGE-*Instituto Brasileiro De Geografia E Estatística*. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 26 de Setembro de 2016.

MAHLER, H. Present status of WHO'S initiative, health for all y the year 2000. *Ann Rev Public Heal- th*. 1988; p.9: 71-97.

MAPA - MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO. O Papel dos Bancos de Alimentos na Redução do Desperdício de Alimentos. 2007. Disponível em:< www.ctaa.embrapa.br>. Acesso em: 03 Nov. 2016.

OLIVEIRA, Lenice Freiman *et al*. Aproveitamento alternativo da casca do maracujá amarelo (*Passiflora edulis* F. Flavicarpa) para a produção de doce em calda. *Revista Ciência e Tecnologia dos Alimentos*, Campinas, v.22, n.3, p.259-262, Setembro/Dezembro.2002.

PRIM, M. B. da S. Análise do desperdício de partes vegetais consumíveis- *Dissertação de Mestrado*. Universidade Federal de Santa Catarina: Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção. Florianópolis, 2003. Disponível em: < <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/86591/190461.pdf?sequence>> *Acessado em 20 de Setembro de 2016*.

SANTOS, Maria Helena Oliveira. Desperdício de alimentos e sua interferência no meio ambiente. *Instituto Construir e Conhecer*. Goiânia, n.5, 2008.

SANTOS, W. L. P., SCHNETZLER, R. P. (1997). Educação em química: compromisso com a cidadania. Ijuí: UNIJUÍ.

SILVA, L. B. MONNERAT, M. P. Alimentação para coletividade. 2ª edição, Rio de Janeiro: ed. Cultura Médica, 1986, 246 p.

SOUZA,P.D. J.; NOVELLO, D.; ALMEIDA, J. M.; QUINTILIANO, D.A. Análise sensorial e nutricional de torta salgada elaborada através do aproveitamento alternativo de talos e cascas de hortaliças. *Revista Alim. Nutr.Araraquara*, v.18, n.1,p.55-60, jan./mar. 2007. Disponível em: <www.servbib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos/article/viewFile/133/143> *Acessado em 20 de Setembro de 2016*.

TEIXEIRA, Edilene Lagedo *et al*. Aproveitamento Integral dos alimentos e a saúde social. *Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ*. Brasil, 2001.

Vídeos sobre *Alimentação Saudável*. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=pJQC6E07Ims>> *Acessado em 20 de Setembro de 2016*.

Vídeo sobre *Campanha Contra o desperdício de alimentos*. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=JN0EQUi9gdw>> *Acessado em 20 de Setembro de 2016*.

