

DO DESENVOLVIMENTO À APLICAÇÃO DE UM INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

TERMÔMETRO DE SUSTENTABILIDADE

A ideia de desenvolver um instrumento para ser aplicado nas preparações culinárias surgiu no final do ano de 2015, quando começou a elaboração do projeto **Sustentarea**. A intenção dos membros era criar um instrumento de educação alimentar e nutricional para avaliar a sustentabilidade de preparações culinárias tendo como objetivo promover a reflexão sobre o processo de produção, compra, preparo e consumo de alimentos.

Durante o primeiro semestre do ano letivo de 2016, a equipe responsável pelo termômetro se reuniu diversas vezes para compor os critérios, finalidade e forma de aplicação do termômetro de sustentabilidade. Com o auxílio do **Grupo de Pesquisas Epidemiológicas e Inovação em Alimentação e Saúde - GEIAS**, orientado pela Professora Dirce Marchioni, a equipe de extensão lançou o instrumento em agosto de 2016.

O termômetro de Sustentabilidade tem como critérios a sazonalidade dos alimentos, o uso de produtos orgânicos, o uso de alimentos integrais e /ou frescos, a forma de cocção e o aproveitamento máximo dos alimentos.

TERMÔMETRO DE SUSTENTABILIDADE **SUSTENTAREA**

SAZONALIDADE



A preparação deve conter um ingrediente principal dentro da sazonalidade.

ALIMENTOS ORGÂNICOS



A preparação deve conter um ingrediente ou mais que seja orgânico.

TIPO DE COCÇÃO



A preparação deve ser de preferência cozida, assada ou grelhada. Não é indicado uma preparação frita ou muito bem passada.

APROVEITAMENTO MÁXIMO DOS ALIMENTOS



A preparação deve utilizar partes não convencionais como talos, cascas e folhas.

USO DOS ALIMENTOS INTEGRAIS E/OU FRESCOS



A preparação deve priorizar alimentos frescos e/ou alimentos integrais

A equipe elaborou um **tutorial** sobre o Termômetro e incentivou o seu uso para todos que acompanham as redes sociais do Sustentarea.

A divulgação de todo o material tem como finalidade promover mais **autonomia** na população para escolher suas refeições e torná-la mais **crítica** na seleção, compra e elaboração de seus alimentos e pratos seja dentro ou fora do lar.

APLICAÇÃO E DESAFIO DO TERMÔMETRO

Por Jéssica Levy
Graduanda em Nutrição na
Faculdade de Saúde Pública da USP

Logo depois do lançamento, diversas **receitas** foram publicadas com a aplicação do termômetro. Além disso, cada **critério** foi abordado separadamente em forma de **infográfico didático** para esclarecimento e incentivo de consumo.



Bolinho integral de Brócolis

Índice de Sustentabilidade **4.0 pts**

Sazonalidade

- O Brócolis tem melhores safras de julho a dezembro

Orgânico

- DICA: Compre um Brócolis orgânico!

uso integral

- As Flores e talos do Brócolis são usados na receita

integral/fresco

- A receita utiliza Brócolis Fresco

grau de cozimento

- A receita é assada e deixa o bolinho polivalente e saboroso

- Atende o quesito
- Não atende, mas pode atender
- Não atende



Picolé de abacaxi com hortelã e gengibre

Índice de Sustentabilidade **3.0 pts**

Sazonalidade

- O abacaxi tem melhores safras de outubro a dezembro

Orgânico

- DICA: Compre um abacaxi orgânico!

uso integral

- DICA: Use a casca do abacaxi para fazer um chá

integral/fresco

- A receita utiliza abacaxi fresco

grau de cozimento

- A receita não possui por cozimento e conservou seus nutrientes

- Atende o quesito
- Não atende, mas pode atender
- Não atende



Para o público que acompanha o Facebook do projeto, foi solicitado o envio de receitas para aplicação da ferramenta.