A IMPORTÂNCIA DE DIVULGAR O CONHECIMENTO SOBRE FRUTAS E HORTALIÇAS REGIONAIS DO BRASIL

Thamires Moreira De Lima[1]
Caio Fradick Gomes Da Silva[2]
Antonia D'arc Costa Marcolino Dias[3]
Márcia Barbosa De Sousa[4]

RESUMO

O presente trabalho visa expor a importância de divulgar o conhecimento sobre frutas e hortaliças regionais do Brasil, estes alimentos contribuem significativamente para uma alimentação saudável devido aos valores nutricionais que os mesmos possuem tais como os carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e fibras. As frutas e hortaliças regionais são mais acessíveis ao consumo para a maioria da população brasileira podendo até mesmo ser cultivado em domicílio com a criação de uma horta orgânica, o que torna a alimentação mais natural com menos consumo de agrotóxicos. Como forma de disseminar o conhecimento sobre frutas e hortaliças é importante a realização de palestras principalmente no ambiente escolar, e a comunicação pelas redes sociais trabalhando sobre a alimentação saudável citando frutas e hortaliças encontradas na região ressaltando suas propriedades nutricionais. No contexto da pandemia do Covid 19, no projeto Alimentação Saudável, foram desenvolvidos materiais digitais-educativos e buscou-se utilizar as mídias sociais como o Instagram, de modo a delinear-se como uma estratégia pedagógica e divulgar o conhecimento sobre frutas e hortaliças regionais do Brasil. A pesquisa foi exploratória-descritiva. Os resultados são demonstrados por meio dos feedbacks dos participantes das palestras realizadas. Diante do exposto, é possível notar que as frutas e hortaliças regionais são de suma importância para criação de um hábito alimentar mais saudável e com menor ingestão de agrotóxicos.

Palavras-chave: Alimentação Propriedades nutricionais Alimentos regionais .

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, thamiresmoreira624@gmail.com[1]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, caiofradick@gmail.com[2]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira , Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Discente, darccosta88@gmail.com[3]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Docente, marcia_bsousa@unilab.edu.br[4]

ISSN: 2447-6161