

## HORTA: ESTRATÉGIA PARA A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PRÉ-ESCOLARES.

<sup>1</sup> C. Mendonça; <sup>2</sup> I. C. S. Monteiro; <sup>3</sup> J. R. da S. Araújo; <sup>4</sup> G. M. de L. Severiano; <sup>5</sup> N. A. Silva & <sup>6</sup> L. Asakura.

Relato submetido em Jul/2018. Aceito em Set/2018. Revisado em jun/2019. Publicado em set/2019.

**RESUMO:** O projeto de extensão “Cultivando a saúde e praticando o lazer na horta” busca, através da prática, a promoção da alimentação adequada e saudável, além do lazer, a partir da implantação de uma horta em um centro municipal de educação infantil (CMEI). Este projeto tem como público-alvo principal crianças em idade pré-escolar e, de forma lúdica, demonstrar a importância de uma alimentação saudável para a promoção da saúde. O projeto estimula as crianças a terem contato com o solo, a água e as hortaliças, desde o plantio até o consumo destes alimentos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação Saudável. Horta. Nutrição. Pré-escolares.

## GARDEN: A STRATEGY FOR FOOD AND NUTRITION EDUCATION OF PRESCHOOLERS

Report submitted: Jul / 2018; Accept: Sep / 2018; Revised: Jun/ 2019; Posted: Set / 2019.

**ABSTRACT:** The university extension project "Cultivating health and practicing leisure in the vegetable garden" seeks, through practice, the promotion of adequate food, in addition to leisure, through the implementation of a vegetable garden in a municipal nursery school (CMEI). The project has as a target audience the preschool children and in a playful way demonstrates the importance of a healthy diet for health promotion. The project encourages children to have contact with soil, water and vegetables, from planting to food consumption.

**KEYWORDS:** Healthy eating. Vegetable garden. Nutrition. Preschool.

<sup>1</sup> Universidade Federal de Alagoas (UFAL). E-mail: catarinamendonca\_@hotmail.com

<sup>2</sup> Universidade Federal de Alagoas (UFAL). E-mail: isisvmonteiro@hotmail.com

<sup>3</sup> Universidade Federal de Alagoas (UFAL). E-mail: juhf8@outlook.com

<sup>4</sup> Universidade Federal de Alagoas (UFAL). E-mail: girlenelima.gml@gmail.com

<sup>5</sup> Universidade Federal de Alagoas (UFAL). E-mail: nayaraaraujosilva@hotmail.com

<sup>6</sup> Universidade Federal de Alagoas (UFAL). E-mail: leiko.asakura@fanut.ufal.br

## 1 INTRODUÇÃO

A importância de uma alimentação saudável é indiscutível em todas as etapas da vida, entretanto, a infância requer uma maior atenção, já que nesta fase o organismo humano encontra-se em desenvolvimento, e a prática contínua de uma alimentação inadequada pode ocasionar prejuízos no crescimento e desenvolvimento da criança.

A alimentação adequada na primeira infância, que vai do nascimento aos seis anos de vida, é um tema de singular importância no campo da saúde coletiva, pois influencia no perfil de saúde nas outras fases da vida (COSTA et al., 2017). Dessa forma, esse é um período de grande oportunidade para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, que irão se propagar para vida adulta.

Os pré-escolares, de 2 a 6 anos de idade, constituem um grupo de grande importância, devido ao processo de maturação biológica, e a alimentação adequada desempenha papel decisivo para o crescimento e desenvolvimento normal da criança, bem como para a prevenção de doenças crônicas no futuro.

A escola é espaço de promoção da saúde, por formar cidadãos, mostrando que todos possuem direitos e deveres, inclusive de forma a contribuir para a formação de comportamentos que influenciam as condições de saúde e qualidade de vida através da formação de comportamentos e práticas consideradas saudáveis (CAMOZZI et al., 2015), potencializado por ações de Educação Alimentar e Nutricional.

De acordo com o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as políticas públicas, o conceito de Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis (BRASIL, 2012). Desta forma, para a elaboração de um plano devem-se conhecer todas as características do público-alvo que irá receber as ações propostas (RIGO et al., 2010). Bem como em toda sua elaboração, o público alvo deve fazer parte das decisões.

Atividades voltadas para o estímulo da alimentação saudável são fundamentais para que se adotem hábitos alimentares adequados desde a primeira infância. Sendo assim, a horta escolar

C. Mendonça; I. C. S. Monteiro; J. R. da S. Araújo; G. M. de L. Severiano; N. A. Silva & L. Asakura.

**HORTA: ESTRATÉGIA PARA A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PRÉ-ESCOLARES.** é um espaço complementar para realizar atividades educativas (ALBIEIRO; ALVES, 2007).

A horta escolar é uma estratégia para a aprendizagem sobre alimentação e nutrição, onde as crianças possuem várias experiências e o contato com as hortaliças se torna mais prazeroso e atraente, contribuindo para o interesse em experimentá-las, promovendo dessa forma uma alimentação adequada e saudável dessas crianças (REIS; SANTOS, 2005).

Neste contexto, o presente trabalho objetivou fazer um relato de experiência acerca da promoção da alimentação adequada e saudável através da implantação de uma horta, do plantio, da colheita e do consumo de hortaliças, como também das atividades voltadas para Educação Alimentar e Nutricional em um Centro Municipal de Educação Infantil.

## **2. MATERIAIS E MÉTODOS.**

Trata-se de um relato de experiência, a partir de atividades desenvolvidas em um Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) com os pré-escolares que ficam em período parcial ou integral, educadores, funcionários e pais e/ou responsáveis.

As atividades se iniciaram por meio da implantação de uma horta no Centro Municipal de Educação Infantil Kyra Maria Barros Paes, onde estão matriculadas 144 crianças, localizado em Maceió/AL, pelo projeto “Cultivando a saúde e praticando o lazer na horta”, composto por alunos da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), dos cursos de Nutrição, Agroecologia, Agronomia e Serviço Social.

A proposta deste projeto envolveu a implantação de uma horta para que as crianças pudessem plantar, regar e colher as hortaliças, e foram escolhidas para cultivo aquelas que são de fácil manejo e produção (cebolinha, alface, tomate cereja, coentro). Além disso, utilizando como instrumento norteador o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional, foram desenvolvidas oficinas participativas e dialógicas com as crianças, seus familiares e com os funcionários.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da implantação da horta e com a motivação dos educadores, as crianças foram imbuídas para cuidar dos canteiros e a participarem de todo processo produtivo, desde a plantação (Figura 1 e 2) até a colheita (Figura 3 e 4) e também a entrega das hortaliças às cozinheiras (Figura 5), que posteriormente prepararão as refeições. Elas demonstraram muito interesse e curiosidade acerca das hortaliças e plantio das mudas e, como resultado desse processo, houve melhora significativa na aceitação das preparações com hortaliças no ambiente escolar, o que contribui para a formação de hábitos alimentares saudáveis.

**Figura 1. Crianças preparando o solo para plantação das mudas.**



Fonte: Da autoria. 2018.

**Figura 2. Crianças plantando as mudas.**



Fonte: Da autoria. 2018.

C. Mendonça; I. C. S. Monteiro; J. R. da S. Araújo; G. M. de L. Severiano; N. A. Silva & L. Asakura.

HORTA: ESTRATÉGIA PARA A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PRÉ-ESCOLARES.

Figura 3. Crianças reconhecendo as hortaliças antes da colheita.



Fonte: Da autoria. 2018.

Figura 4. Crianças após a colheita das hortaliças.



Fonte: Da autoria. 2018.

**Figura 5. Crianças entregando as hortaliças colhidas por elas para as cozinheiras.**



**Fonte: Da autoria. 2018.**

Algumas atividades de Educação Alimentar e Nutricional com as crianças já estão inseridas no plano pedagógico do CMEI e, para enriquecer a aprendizagem de forma lúdica, os estudantes do Projeto elaboraram instrumentos pedagógicos e explicaram como utilizá-los para que sejam usados pelas professoras em sala de aula (Figura 6 e 7), com o intuito de fortalecer a importância da alimentação saudável e adequada no âmbito escolar. Além disso, outras atividades foram desenvolvidas, tanto com as crianças como também com os pais e/ou responsáveis, educadores e cozinheiras.

**Figura 6. Atividade com as educadoras para entrega do material elaborado pelos estudantes do Projeto.**



Fonte: Da autoria. 2018.

**]Figura 7. Atividade com as educadoras para explicar a dinâmica de como utilizar o material elaborado.**



Fonte: Da autoria. 2018.

Os educadores possuem papel de multiplicadores e são fundamentais para incentivar as

C. Mendonça; I. C. S. Monteiro; J. R. da S. Araújo; G. M. de L. Severiano; N. A. Silva & L. Asakura.

**HORTA: ESTRATÉGIA PARA A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PRÉ-ESCOLARES.** crianças à adoção de uma alimentação saudável, bem como vincular os pais e/ou responsáveis nesse processo, para que eles entendam a importância da oferta contínua de alimentos adequados no âmbito domiciliar (WARKENTIN et al., 2012).

Outro ponto trabalhado com as educadoras foi em relação aos hábitos alimentares dos mesmos, visto que os eles são os exemplos a serem seguidos pelas crianças devido ao vínculo afetivo e de confiança, sendo uma oportunidade importante para promoção da saúde e integração da prática alimentar adequada e saudável na rotina escolar (OLIVEIRA et al., 2005).

Portanto, foram executadas várias oficinas com as educadoras (Figura 8) com intuito de promover a alimentação adequada, ressaltando a importância deles nesse processo e incentivando também que a alimentação adequada esteja presente no âmbito familiar.

**Figura 8. Oficina com as educadoras sobre hábitos alimentares.**



**Fonte: Da autoria. 2018.**

As cozinheiras têm uma posição fundamental na Educação Alimentar Nutricional, pois são responsáveis pelo preparo dos alimentos que serão consumidos pelas crianças de forma segura, através da higienização correta dos utensílios, alimentos e área da cozinha, dessa forma tendo um papel de agente promotor da alimentação adequada e saudável (NUNES, 2000). Assim, foram desenvolvidas atividades voltadas para esse público, para que seu papel seja compreendido, que é muito além do preparo dos alimentos, pois a produção das preparações com reduzido conteúdo de óleo, sal e açúcar é uma condição para garantia de refeições saudáveis.

Além disso, outro aspecto abordado com as cozinheiras foi a sustentabilidade e conscientização ambiental e social. Sabe-se que o desperdício dos alimentos é um fator

C. Mendonça; I. C. S. Monteiro; J. R. da S. Araújo; G. M. de L. Severiano; N. A. Silva & L. Asakura.

**HORTA: ESTRATÉGIA PARA A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PRÉ-ESCOLARES.** preocupante da sociedade atual, que causa impactos negativos na natureza, devido ao aumento do lixo produzido e seu conseqüente descarte. Diante dessa situação, há possibilidade para redução do lixo através do aproveitamento integral dos alimentos, sendo definido como a utilização na preparação de receitas, partes não convencionais dos alimentos que geralmente são descartadas, como talos, cascas, sementes, entre outros, aumentando sua oferta nutricional, tornando-o mais rica, diminuindo o lixo produzido, além de permitir a elaboração de novas receitas (MORAIS, et al., 2009).

Dessa forma, os estudantes do Projeto desenvolveram uma oficina sobre o aproveitamento integral dos alimentos, seus impactos positivos para o meio ambiente e o aumento do valor nutricional da preparação, como por exemplo, um bolo de banana feito com sua casca (Figura 9) levado para degustação; além disso, na oficina foram entregues receitas para serem utilizadas na CMEI.

Já em relação aos pais e/ou responsáveis, várias temáticas foram trabalhadas, envolvendo o vínculo familiar, bem como a importância da alimentação para o desenvolvimento e crescimento adequados da criança. Os pais são os principais responsáveis na construção de hábitos alimentares saudáveis que precisa ser iniciada e estimulada no ambiente domiciliar. Portanto, a alimentação infantil é um assunto essencial para que os pais proporcionem a melhor alimentação para seus filhos.

**Figura 9. Bolo de banana feito com casca.**



**Fonte: Da autoria. 2018.**

A conscientização da família sobre o seu papel na formação do hábito alimentar infantil é extremamente importante, pois é na infância que o paladar é formado e possivelmente há a definição dos padrões alimentares para vida adulta. Assim, as escolhas alimentares dos pais, bem como a alimentação ofertada para os filhos, tanto em quantidade como qualidade, podem

C. Mendonça; I. C. S. Monteiro; J. R. da S. Araújo; G. M. de L. Severiano; N. A. Silva & L. Asakura.

**HORTA: ESTRATÉGIA PARA A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PRÉ-ESCOLARES.** influenciar no comportamento alimentar infantil (BEAUCHAMP; MENNELLA, 2009; BAEK; PAIK; SHIM, 2014; SCAGLIONI et al., 2011; SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016). Atualmente, devido à transição alimentar e nutricional, os alimentos consumidos pelas crianças possuem um alto valor calórico, com excesso de gordura, sal e açúcar, associado ao baixo consumo de frutas e hortaliças, podendo ocasionar riscos futuros para saúde da criança (ALVES; MUNIZ; VIEIRA, 2013).

Dessa forma, as atividades executadas no CMEI para os pais e/ou responsáveis, além da apresentação do Projeto e da horta (Figura 10), tiveram como objetivo auxiliá-los na escolha de quais são os melhores alimentos para serem ofertados (Figura 11), quais são as consequências do consumo dos alimentos ultraprocessados para o estado nutricional e para saúde, esclarecer as dúvidas levantadas a respeito da alimentação infantil (Figura 12) e colocá-los como protagonistas nesse processo de construção do hábito alimentar dos seus filhos, ressaltando que a Educação Alimentar e Nutricional desenvolvida na CMEI precisa ser continuada no âmbito familiar e vice-versa.

**Figura 10. Apresentação da horta para os pais e/ou responsáveis.**



**Fonte: Da autoria. 2018.**

Figura 11. Oficina sobre a introdução alimentar para crianças maiores de 6 meses.



Fonte: Da autoria. 2018.

Figura 12. Oficina sobre a diluição adequada do leite industrializado.



Fonte: Da autoria. 2018.

Diversas atividades com as crianças são continuamente desenvolvidas, além do momento do plantio e reconhecimento do que é plantado, como por exemplo, apresentação dos alimentos na sua forma *in natura*, mostrando a diversidade de formas, texturas e cores, com montagem de pratos lúdicos. Também foram realizadas dinâmicas teatrais para atrair atenção através de fantoches e histórias sobre a alimentação saudável (Figura 13), entre outras atividades, sempre objetivando que a criança reconheça, se interesse e consuma os alimentos, promovendo saúde através da alimentação adequada e saudável.

**Figura 13. Peça teatral sobre as frutas e como elas fazem bem para saúde.**



**Fonte: Da autoria. 2018.**

## CONCLUSÃO

A partir dessas experiências, observa-se que a horta é uma valiosa ferramenta de promoção à saúde associada às atividades de Educação Alimentar e Nutricional, tendo um de seus componentes em grande evidência no presente trabalho: a promoção à alimentação adequada e saudável. Além disso, é um instrumento que auxilia no processo ensino-aprendizagem, proporciona às crianças a oportunidade de acompanhar o crescimento do alimento plantado pelas mesmas que posteriormente participa do cardápio escolar.

Dessa forma, através da horta, é possível promover e estimular a adoção de hábitos alimentares saudáveis pelo interesse das crianças em participar de todo o processo de plantio até a entrega das hortaliças para as cozinheiras, integrando esses alimentos nas preparações que serão servidas dentro do CMEI, contribuindo assim para melhor aceitação das hortaliças no ambiente escolar.

Além disso, faz-se necessário a continuidade da inserção desses alimentos no âmbito domiciliar, sendo imprescindível o papel dos pais e/ou responsáveis nesse processo, para que a formação de hábitos alimentares saudáveis seja eficaz e propague-se para vida adulta, pois são eles os verdadeiros responsáveis pela escolha do alimento oferecido para criança.

Um dos objetivos desse projeto de extensão é trocar e construir novos conhecimentos com a sociedade para possibilitar uma transformação na realidade social da comunidade. Sendo assim, os ganhos adquiridos ao se participar desse projeto de extensão, como estudantes, foi

C. Mendonça; I. C. S. Monteiro; J. R. da S. Araújo; G. M. de L. Severiano; N. A. Silva & L. Asakura.

**HORTA: ESTRATÉGIA PARA A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PRÉ-ESCOLARES.** principalmente o de poder vivenciar na prática e multidisciplinarmente todo o conhecimento construído e adquirido em sala de aula, desenvolvendo em nós novas competências e habilidades que serão de suma importância para nossa vida profissional futura, como também experienciar na prática os impactos positivos das atividades desenvolvidas e executadas de Educação Alimentar e Nutricional para as crianças, funcionários da CMEI e pais e/ou responsáveis.

## REFERÊNCIAS.

- ALBIEIRO, K. A.; ALVES, F. S. Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional. **Revista Nutrição em Pauta**, São Paulo, n. 82, p. 17-21, 2007.
- ALVES, M.N.; MUNIZ, L.C.; VIEIRA, M. F. A. Consumo alimentar entre crianças brasileiras de dois a cinco anos de idade: Pesquisa Nacional de Demografia e Saúde (PNDS), 2006. **Ciências Saúde Coletiva**. Pelotas, v. 18, n. 11, p. 3369-77, 2013.
- BAEK, Y. J; PAIK, H. J.; SHIM, J. E. Association between family structure and food group intake in children. **Nut Res Pract**. v. 8, n. 4, p. 463-8, 2014.
- BEAUCHAMP, G.K.; MENNELLA, J. A. Early flavor learning and its impact on later feeding behavior. **J Pediatr Gastroenterol Nutr**. v. 48, n. 1, p. 25-30, 2009.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, p. 68, 2012.
- CAMOZZI, A. et al. Promoção da Alimentação Saudável na Escola: realidade ou utopia? **Cad. Saúde Colet.**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 32-7, 2015.
- COSTA, C. N. et al. Disponibilidade de alimentos na alimentação escolar de estudantes do ensino fundamental no âmbito do PNAE, na cidade de Codó, Maranhão. **Cad. Saúde Colet**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, p. 348-354, 2017.
- MORAIS, M. R. et al. **Aproveitamento integral de alimentos: uma opção econômica e saudável**. In: Congresso Brasileiro de Economia Doméstica - CBED 2009, Fortaleza.
- NUNES, B. O. **O sentido do trabalho para merendeiras e serventes em situação de readaptação nas escolas públicas do Rio de Janeiro [dissertação]**. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de saúde pública. 2000.
- OLIVEIRA, V.L. et al. **Nutrir e Educar: Alimentando Ideias**. São Paulo: Apostila Nutrir e Educar: Alimentando Ideias, 2005.
- REIS, A. C. S.; SANTOS, E. N. **Projeto: a horta na escola**. Trabalho final de curso. Ecologia no Ensino Médio. Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Rio de Janeiro, 2005.
- RIGO, N. N. et al. **Educação nutricional com crianças residentes em uma associação beneficente de Erechim, RS**. Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI. ISSN 180-1636. Vol.6, N11: p,112-118, Outubro/2010.
- SCAGLIONI, S. et al. Determinants of children's eating behavior. **Am J Clin Nutr**. v. 94, n. 6, p. 2006-11, 2011.
- SILVA, G. A.; COSTA, K.A.; GIUGLIANI, E. R. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. **J Pediatr**. Rio de Janeiro, v. 92, n. 3, p. 2-7, 2016.

C. Mendonça; I. C. S. Monteiro; J. R. da S. Araújo; G. M. de L. Severiano; N. A. Silva & L. Asakura.

**HORTA: ESTRATÉGIA PARA A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PRÉ-ESCOLARES.**  
WARKENTIN, S. et al. **Fatores associados a interrupção do aleitamento materno exclusivo.**  
Nutrire: Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. J. Brazilian Soc. São Paulo, v. 37, n. 2, p. 105, 2012.

---

C. Mendonça; I. C. S. Monteiro; J. R. da S. Araújo; G. M. de L. Severiano; N. A. Silva & L. Asakura.  
**HORTA: ESTRATÉGIA PARA A EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PRÉ-  
ESCOLARES.**