

Horta escolar como promotora de hábitos alimentares saudáveis *School vegetable garden as a promoter of healthy eating habits*

CAMPOS, Beatriz¹; CARDOSO, Ana Sheila²; SANTOS, Heloísa³; SANTOS, Luzinete⁴; VASCONCELLOS, Rosângela⁵
Creche Fiocruz, beatriz.campos@fiocruz.br

RELATO DE EXPERIÊNCIA TÉCNICA

Eixo Temático: Infâncias e Agroecologia

Resumo: No atual cenário, onde o consumo de alimentos ultraprocessados teve um aumento considerável, o resgate do vínculo entre alimento e natureza torna-se urgente. Nesse sentido, as hortas escolares são estratégias fundamentais para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. A Creche Fiocruz desenvolve o trabalho de horta com as crianças e trabalhadores desde a sua inauguração, há quase 34 anos, entretanto, desde 2022 temos ressignificado e discutido caminhos e possibilidades de ações nesse espaço voltadas à educação ambiental, incentivando a aproximação com todo o ciclo produtivo dos alimentos. O desenvolvimento desse trabalho, bem como outras ações realizadas na creche referentes à agroecologia, tem tido um impacto direto e positivo nos hábitos alimentares das crianças. A horta escolar é um instrumento importante de construção de relações mais saudáveis e sustentáveis com a comida e com o meio ambiente.

Palavras-Chave: plantio; ultraprocessados; alimentação.

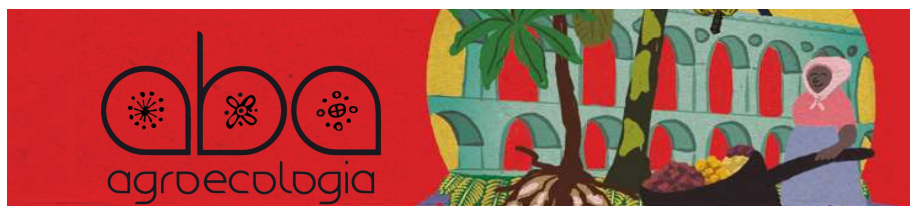
Contexto

O modo de vida urbano gerou novas demandas para a população, que precisou rearranjar o seu modo de vida a essa nova realidade. Como solução, a indústria e o comércio apresentam alternativas que buscam se adaptar à essas condições, traçando novos modelos na forma de comer, o que de fato contribuiu para mudanças no consumo alimentar.

Esse cenário é marcado principalmente pela escassez de tempo para preparo e consumo de alimentos; pela presença marcante de alimentos ultraprocessados e pela substituição das refeições realizadas em casa e em família para o consumo em estabelecimentos que comercializam alimentos (restaurantes, lanchonetes, entre outros).

O aumento no consumo de alimentos industrializados fez com que muitas famílias perdessem o hábito de cozinhar e houve uma desvalorização dos alimentos *in natura*, refletindo diretamente nos hábitos alimentares de muitas crianças.

A alimentação equilibrada e balanceada é um dos fatores fundamentais para o bom desenvolvimento físico, psíquico e social das crianças. As "Leis da Alimentação", segundo Escudero (1937), diz que a alimentação de todas as pessoas deve seguir alguns critérios, sendo eles: qualidade, quantidade, harmonia e adequação



nutricional. Seguindo esses critérios, pode-se dizer que o cardápio está balanceado e adequado.

Ao contrário, uma alimentação com a predominância de produtos ultraprocessados pode resultar em aumento de peso, deficiência de vitaminas e minerais e doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, diabetes, hipertensão, dislipidemias...).

Para fortalecer o vínculo positivo entre a educação e a saúde, devemos promover um ambiente saudável melhorando a educação e o potencial de aprendizagem ao mesmo tempo que promovemos a saúde (Ministério da Saúde, 1999).

A horta escolar pode ser utilizada como um instrumento promotor de hábitos alimentares saudáveis além de respeito, cuidado e valorização do meio ambiente.

É na Educação Infantil que as crianças começam a desenvolver as suas próprias preferências e opiniões e, por isso, essa temática torna-se fundamental nesse momento. Através da horta, a criança tem a oportunidade de conhecer e participar de todo o ciclo produtivo do alimento que vai desde o plantio até a colheita e consumo.

Descrição da Experiência

A Creche Fiocruz está situada em Manguinhos (Rio de Janeiro) e atende crianças de 3 meses a 5 anos de idade. Possui um amplo espaço onde a horta está situada (Figuras 1 e 2) e nele são desenvolvidos diversos trabalhos de educação nutricional e ambiental com as crianças. As atividades desenvolvidas são adaptadas de acordo com cada faixa etária. As hortaliças são selecionadas e distribuídas por turma e os alunos, juntamente com os professores, ficam responsáveis pelo manejo da horta. Vários alimentos já passaram por lá: alface, batata doce, cenoura, chuchu, maracujá, milho, manjerição, alecrim, orégano, acerola...



Figura 1 – Espaço da horta na Creche Fiocruz



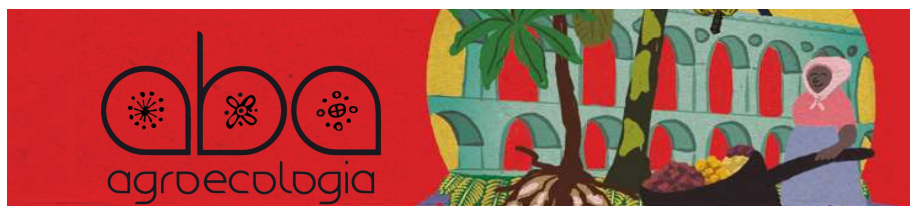
Figura 2 – Cultivo da beterraba

Através da horta, mostramos para as crianças que existe uma variedade de alimentos que possuem diversos sabores, cheiros e texturas. Mostramos que é no plantio que se inicia o ciclo produtivo desse alimento e a criança começa a desenvolver também o senso de responsabilidade, pois essas sementes demandam de certos cuidados para que germinem e cheguem ao seu produto final para colheita.

O jardim sensorial é um local que permite uma grande experiência sensorial, onde a visão é despertada pelas diferentes cores e formas das plantas, o olfato é aguçado pelos cheiros de flores e frutos, o paladar através da degustação dos alimentos, a audição pelo barulho do vento nas folhas e o tato pelas diferentes texturas encontradas com auxílio, seja das mãos ou dos pés (LEÃO, 2007). No nosso jardim sensorial podemos encontrar uma variedade de temperos e plantas (Figuras 3), como: manjerição, alecrim, orégano, tomilho, hortelã, lavanda, entre outros.



Figura 3 – Jardim sensorial



Todos os temperos são colhidos pelas cozinheiras da creche e utilizados na alimentação das crianças (Figura 4).



Figura 4 – Colheita de temperos por cozinheira da creche.

Resultados

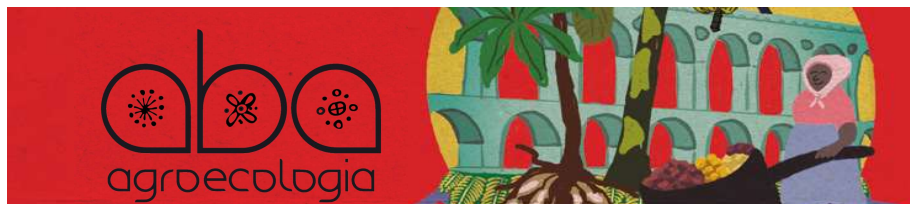
Através dessa vivência, observamos que as crianças têm desenvolvido um entendimento maior sobre os alimentos e demonstraram interesse em participar de todas as atividades que são propostas nesse espaço. Os alimentos produzidos passam a ter um novo significado para essas crianças, pois elas passam a entender e vivenciar todo o seu ciclo produtivo.

Quando a criança começa a compreender - e fazer parte desse processo - criamos uma aproximação e compreensão da importância de uma alimentação adequada e saudável e o impacto que isso tem na nossa saúde e meio ambiente.

Os resultados e objetivos traçados são flexíveis e, muitos, ainda está em construção, mas podemos afirmar que os resultados têm sido positivos, pois com as propostas implantadas, no que tange ao trabalho da horta e as demais ações de agroecologia, temos notado uma mudança no comportamento alimentar dessas crianças que passaram a ter um interesse maior pelos alimentos e se propuseram a experimentar uma variedade maior, impactando diretamente na aceitação alimentar.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de



Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

ESCUDERO, P. **Alimentação**. 2. ed. Rio de Janeiro: Científica, 1934 GARCIA, R. W. D. **Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 16, n, 4, p. 483-492, 2003.

LEÃO, J. F. M. C. **Identificação, seleção e caracterização de espécies vegetais destinadas à instalação de jardins sensoriais táteis para deficientes visuais, em Piracicaba (SP), Brasil**. 2007. 136f. Tese (Doutorado em Agronomia) – Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz” /Universidade de São Paulo, SP, 2007.