

HORTA ILUSTRATIVA: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM CRIANÇAS ESCOLARES

Lauriane Romero¹

Luanne Moureira²

Luciana Zago Ethur³

Resumo:

A idade escolar corresponde a faixa etária entre sete e dez anos de idade, o período em que ocorre as maiores exigências nutricionais. A intervenção de promoção de hábitos alimentares saudáveis deve ser ressaltada na infância para que esses hábitos permaneçam ao longo da vida. A atividade foi realizada em uma escola pública de Itaqui, da rede estadual de ensino fundamental. Participaram crianças entre 8 e 10 anos de idade, de duas turmas de 4º e 5º ano, totalizando 58 crianças. Para a elaboração da horta foi utilizado caixas de ovos e substrato comercial para mudas, para a ilustração dos alimentos foram elaboradas placas, com a imagem dos alimentos, nomes dos alimentos e seus principais benefícios. A horta ilustrativa foi organizada com as crianças. As placas foram sendo plantadas em cada uma das células das caixas de ovos, até preencher completamente, com os 22 alimentos e as 66 placas. As crianças ficaram eufóricas e participaram ativamente da atividade. Sempre que um alimento era plantado na horta. Pode-se ter uma ideia geral do que as crianças mais gostavam de comer. E observou-se que os produtos mais consumidos eram: tomate, cenoura, beterraba e alface. Alguns como berinjela, pepino e agrião eram os mais "rejeitados", não faziam parte do que as crianças mais gostavam de comer. No andar da atividade as crianças também faziam relatos sobre saber quais eram os benefícios de alguns alimentos e também sobre pigmentação dos vegetais e como eles se desenvolviam, relatando estarem aprendendo durante as aulas. As atividades lúdicas são indispensáveis para uma boa prática pedagógica é um elemento que pode contribuir e ser material de apoio para a aula teórica. É importante para o aluno que ele faça a interação do conteúdo e consiga relacionar a teoria com prática, fazendo com que o estudo se torne mais atrativo para os alunos e consequentemente maximizam os níveis de aprendizado por parte dos mesmos trazendo fixação do aprendizado. São de fundamental importância e indispensáveis para o desenvolvimento e amadurecimento psicológico, social e cultural de uma criança. É possível concluir com a atividade que o trabalho potencializa o aprendizado, ajudando na busca pelo interesse a saúde e alimentação. O projeto segue em andamento com novas datas de visita agendada para a aplicação da atividade.

Palavras-chave: Saúde, intervenção, educação

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

HORTA ILUSTRATIVA: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM CRIANÇAS ESCOLARES

¹ Aluno de graduação. laurianeromero97@gmail.com. Autor principal

² Aluno de Graduação. luanne.moureira@gmail.com. Co-autor

³ Docente. lucianaethur@unipampa.edu.br. Orientador

HORTA ILUSTRATIVA: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM CRIANÇAS ESCOLARES

1 INTRODUÇÃO

A idade escolar corresponde a faixa etária entre sete e dez anos de idade, o período em que ocorre as maiores exigências nutricionais. A fase escolar sintetiza a evolução desde a vida intrauterina, passando pela fase lactente/pré-escolar e até a própria idade escolar, com base nisso, essa faixa etária se torna um ciclo propício para educação nutricional infanto-juvenil. As intervenções antes dos dez anos de idade reduzem a gravidade das doenças causadas pelos maus hábitos alimentares de forma mais eficiente do que as mesmas intervenções na fase adulta (BERTIN, et al., 2010).

A intervenção de promoção de hábitos alimentares saudáveis deve ser ressaltada na infância para que esses hábitos permaneçam ao longo da vida. Este estilo de vida saudável precisa ser introduzido de forma gradual e mantido na idade escolar, e priorizando esses hábitos mediante estratégias de educação nutricional (BERTIN, et al., 2010).

Como uma das estratégias específicas da Política Nacional de Promoção de Saúde é, desenvolver ações para a promoção da alimentação saudável no ambiente escolar (BRASIL, 2006). Com base nisso o espaço escolar se torna um ambiente propício para a aplicação de estratégias de educação alimentar e nutricional que promovam hábitos alimentares saudáveis (SANTINI, 2013).

Segundo Oliveira et al. (2017), o processo de aprendizagem de forma lúdica, provavelmente favorece o desenvolvimento da linguagem, do pensamento, da socialização, da iniciativa e da auto-estima, com base nisso, o desenvolvimento de um trabalho educativo com esta abordagem poderá ampliar o conhecimento do escolar em torno dos cuidados com a alimentação e nutrição.

Diante do exposto, o presente trabalho tem como objetivo realizar a Educação Alimentar e Nutricional com escolares por meio de atividade lúdica.

2 METODOLOGIA

Este trabalho faz parte de um projeto intitulado “PET Agro – Semeando Saúde” que é executado pelo grupo do Programa de Educação Tutorial do Curso de Agronomia/Campus Itaqui/ Unipampa e conta com a participação de discentes do Curso de Graduação em Nutrição.

A atividade foi realizada em uma escola pública de Itaqui, da rede estadual de ensino fundamental. Participaram crianças entre 8 e 10 anos de idade, de duas turmas de 4º e 5º ano, totalizando 58 crianças.

Em um primeiro momento os integrantes do grupo PET Agro realizaram a atividade prática de produzir mudas de hortaliças em caixas de ovos. Em um segundo momento com data pré-agendada as discentes de Nutrição abordaram junto aos alunos o tema de educação alimentar e nutricional, com a construção de uma horta ilustrativa.

Para a elaboração da horta foi utilizado caixas de ovos e substrato comercial para mudas, para a ilustração dos alimentos foram elaboradas placas, com a imagem dos alimentos, nomes dos alimentos e seus principais benefícios.

Foram escolhidos alimentos comercializados nos mercados locais da cidade de Itaqui, no total de vinte e dois alimentos, entre eles: alface, brócolis, couve, cenoura, rúcula e beterraba.

Para a realização da atividade, as crianças foram levadas até o pátio da escola, onde a base da horta já estava devidamente montada (caixas de ovos preenchidas com substrato para

mudas), as crianças foram organizadas para que todas pudessem participar do plantio e organização da horta.

A ordem para colocar as placas na horta, para organizar o plantio dos alimentos, foi: 1º A placa com a imagem ilustrativa do alimento, seguido da pergunta “Vocês conhecem esse alimento?”, 2º A placa com o nome do alimento, seguido da pergunta: “Para que serve esse alimento? Qual é o seu benefício?” e 3º A placa com o principal benefício do alimento.

Figura 1. Organização das placas para a montagem da horta ilustrativa.



Fonte: Romero (2017)

Figura 2. Organização das caixas de ovos com o substrato para a montagem da horta ilustrativa.



Fonte: Romero (2017)

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A horta ilustrativa foi organizada com as crianças. As placas foram sendo plantadas em cada uma das células das caixas de ovos, até preencher completamente, com os 22 alimentos e as 66 placas.

Figura 3. Horta ilustrativa concluída.



Fonte: Romero (2017)

As crianças ficaram eufóricas e participaram ativamente da atividade. Sempre que um alimento era plantado na horta – era feita a pergunta: “Quem gosta de _____ (alimento)?”. Pode-se ter uma ideia geral do que as crianças mais gostavam de comer. E observou-se que os produtos mais consumidos eram: tomate, cenoura, beterraba e alface. Alguns como berinjela, pepino e agrião eram os mais “rejeitados”, não faziam parte do que as crianças mais gostavam de comer.

Pode-se observar que a atividade despertou o interesse sobre a diversidade de hortaliças e com relação à alimentação diária das crianças foi possível observar que eles conhecem os alimentos, porém não consomem em diversidades, existe a princípio uma “monotonia alimentar”, que por mais que eles conhecessem os alimentos, de supermercados, televisão, ou até mesmo em casa, eles acabam rejeitando, uns por se recusarem até provar o alimento, outros por não gostar do sabor.

No andar da atividade as crianças também faziam relatos sobre saber quais eram os benefícios de alguns alimentos e também sobre pigmentação dos vegetais e como eles se desenvolviam, relatando estarem aprendendo durante as aulas.

No decorrer e no final da atividade as crianças realizaram diversas perguntas, sendo que algumas delas constam no Quadro 1.

Quadro 1 - Perguntas mais frequentes feitas pelas crianças durante as atividades.

Perguntas
“Por que a couve na panela diminui de tamanho?” “Da pra comer tudo que é verde?” “Por que o rabanete é amargo?” “Por que os vegetais são verdes?” “Todo o alimento passa por fotossíntese?”

As atividades lúdicas são indispensáveis para uma boa prática pedagógica é um elemento que pode contribuir e ser material de apoio para a aula teórica. São de fundamental importância e indispensáveis para o desenvolvimento e amadurecimento psicológico, social e cultural de uma criança. É importante para o aluno que ele faça a interação do conteúdo e consiga relacionar a teoria com prática, fazendo com que o estudo se torne mais atrativo para os alunos e consequentemente maximizam os níveis de aprendizado por parte dos mesmos trazendo fixação do aprendizado.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É possível concluir com a atividade que o trabalho potencializa o aprendizado, ajudando na busca pelo interesse a saúde e alimentação. O projeto segue em andamento com novas datas de visitação agendada para a aplicação da atividade.

REFERÊNCIAS

BERTIN, R. L.; MALKOWSKI, J.; ZUTTER, L. C.; ULBRICH, A. Z. Estado nutricional, hábitos alimentares e conhecimento de nutrição em escolares. **Revista Paulista de Pediatria**. v. 28, n. 3, p. 303-8, 2010.

BRASIL. **Política Nacional de Promoção de Saúde**. Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

OLIVEIRA, J. C.; COSTA, S. D.; ROCHA, S. M. B. Educação Nutricional com atividade lúdica para escolares da rede municipal de ensino de Curitiba. **Cadernos da Escola e Saúde**, Curitiba, v. 2, n. 6, p. 100-116, 2017.

SANTINI, A. P. **Programa para Alimentação Saudável**: efeito sobre antropometria e hábitos alimentares em escolares. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2013.