

DESENVOLVIMENTO DE HORTA EM GARRAFA PET POR CRIANÇAS E ADOLESCENTES PARTICIPANTES DE PROJETO SOCIAL

Área Temática: Saúde

Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO)

ALMEIDA, M. C.¹; HIPÓLITO, Y. K. G.²; SOARES, M. S. S.³; ESCOBAR, S. J. M.⁴; SALDAN, P. C.⁵

RESUMO

A ação de extensão visa a promoção da alimentação saudável por meio de ações práticas no meio social. Diante disso o objetivo deste trabalho foi relatar a experiência vivenciada em uma instituição social localizada em Guarapuava-PR, por meio da elaboração e customização de horta em garrafa pet. Para o desenvolvimento da oficina, foi elaborado um material educativo sobre a confecção e produção de horta em garrafa pet, dando ênfase ao incentivo do consumo de hortaliças entre o público-alvo. Essa ação extensionista contou com a participação de 15 integrantes da instituição, dentre eles crianças em idade escolar e adolescentes. Toda a parte da produção da horta em garrafa pet foi realizada exclusivamente pelos participantes. O resgate do vínculo do alimento com a natureza é essencial para o desenvolvimento de ações educativas na área de alimentação e nutrição. Considerando isso, a produção de horta pode ser uma ótima estratégia na melhoria dos hábitos alimentares entre crianças e adolescentes, além de criar autonomia desde o plantio até o consumo do alimento e trazer novas perspectivas sobre a produção de horta em garrafa pet.

Palavra-chave: Alimentação Saudável; Comportamento Alimentar; Educação Alimentar e Nutricional; Relações Comunidade-Instituição.

1

Mariana Camargo de Almeida, acadêmica do curso de Nutrição da UNICENTRO.

2

Yasmin Kauany Gralak Hipólito, acadêmica do curso de Nutrição da UNICENTRO.

3

Maria Sabrina Simion Soares, acadêmica do curso de Nutrição da UNICENTRO.

4

Stephane Janaina de Moura Escobar, docente colaboradora do Departamento de Nutrição da UNICENTRO.

5

Paula Chuproski Saldan, docente efetiva do Departamento de Nutrição da UNICENTRO [Coordenadora].

1 INTRODUÇÃO

A alimentação de crianças e adolescentes em idade escolar é essencial para o desenvolvimento adequado, além da prevenção de doenças e promoção da saúde. Entretanto, na faixa etária em questão é comum a aversão ao consumo de legumes e verduras. Assim, ações que promovam Educação Alimentar e Nutricional (EAN) são de suma importância para esse público.

Na infância, em especial nos primeiros anos de vida até por volta dos onze anos de idade, as habilidades e formação de hábitos alimentares ainda estão sendo formados, sendo essa fase da vida um período para o desenvolvimento de bons hábitos alimentares (YOCOTA *et al.*, 2010).

Partindo deste pressuposto da importância de bons hábitos alimentares, que devem iniciar na infância e prosseguir nas fases seguintes da vida, projetos e ações de EAN que propiciem e facilitem o acesso a uma alimentação saudável são imprescindíveis.

Segundo o Guia alimentar para a população brasileira a base da alimentação deve ser de alimentos *in natura* ou minimamente processados, como frutas, legumes e verduras, ovos, leite, carnes, grãos, cereais, raízes e tubérculos. Os alimentos processados/industrializados devem ser consumidos com moderação e os alimentos ultra processados evitados, pois contêm excessos de sal, açúcar e gorduras (BRASIL, 2014).

O objetivo deste trabalho foi relatar a experiência vivenciada em uma instituição social localizada em Guarapuava-PR, por meio da elaboração e customização de horta em garrafa pet.

2 METODOLOGIA

A ação de extensão foi realizada em uma instituição social localizada em Guarapuava-PR, intitulada Associação de Apoio às Famílias com Hanseníase (AFH). Essa instituição tem como objetivo acolher e dar suporte a famílias, crianças e adolescentes que se encontram em vulnerabilidade social.

Para a realização da oficina com horta foi elaborada uma cartilha, com instruções para orientar as crianças e adolescentes na confecção da horta em garrafa pet. Nessa temática participaram 15 pessoas durante dois dias distintos, 10 crianças no dia 07/06/2022 e 5 adolescentes no dia 09/06/2022. Alguns dos materiais utilizados para a oficina foram disponibilizados pela

instituição como tesouras, mudas de alface e o substrato, os demais materiais como as garrafas pets, pedras brancas próprias para jardins e TNT foram disponibilizados pelas discentes e docentes do projeto de extensão.

A primeira etapa da oficina com horta foi dedicada à explicação da cartilha, dando ênfase aos benefícios do cultivo da horta em casa e em como essa atitude pode colaborar positivamente no consumo de hortaliças, e na formação de hábitos alimentares saudáveis.

Em seguida, foi iniciado o passo a passo pelas discentes para mostrar ao público-alvo como seguir corretamente a produção da horta em garrafa pet, para que posteriormente as crianças e adolescentes fizessem a produção da horta sozinhos.

Customização da horta

Com o auxílio de uma tesoura foi recortada a parte lateral da garrafa pet, e, em seguida, com a ajuda das discentes extensionistas os participantes fizeram pequenos furos na parte inferior da garrafa, área onde a garrafa ficará encostada no chão, para que dessa maneira não haja acúmulo de água no recipiente. Posteriormente, foi adicionado pedrisco ao recipiente, e logo em cima o TNT, para que o processo de filtragem fosse facilitado. Após isso, foi adicionado o substrato (terra) compacta, e anexada a muda de alface na garrafa pet. Após a produção, as crianças e os adolescentes levaram para casa a cartilha e a muda da horta em garrafa pet.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para o desenvolvimento da ação a temática foi desenvolvida como ferramenta de incentivo ao consumo de alimentos saudáveis para a melhora do bem estar nutricional. A cartilha foi desenvolvida exclusivamente para o público da AFH e teve como objetivo exemplificar a confecção de uma horta (Figura 1). O material sugere quais hortaliças podem ser plantadas e relata ações como manuseio e os cuidados com o alimento plantado incluindo também o tempo de colheita.

A primeira atividade aplicada na instituição ocorreu com as crianças integrantes do projeto social, com intervalo de 1 dia, a atividade foi reproduzida aos adolescentes. A confecção de hortas em garrafa pet teve como objetivo o incentivo ao consumo, a promoção de uma alimentação mais saudável e a

familiarização entre o público-alvo com o alimento desde o plantio até o consumo. Na finalização da atividade foi possível observar mudanças de perspectiva sobre a ideia de produção de uma horta caseira como uma maneira criativa e dinâmica dando autonomia de produzir, cultivar e, ao final, consumir as hortaliças, promovendo uma alimentação mais saudável. Além do método praticado, alternativas foram apresentadas influenciando novas ideias de cultivo de variedades de hortaliças e frutas em domicílio. Nas imagens abaixo (Figuras 2 a 5), é possível visualizar as etapas de desenvolvimento da ação extensionista ao público.

Figura 1. Cartilha desenvolvida para a ação extensionista



FONTE: Da autoria. 2022.

Figura 2. Início e apresentação da ação



Figura 3. Desenvolvimento da atividade



FONTE: Da autoria. 2022.

Figura 4. Atividade executada pelo público

Figura 5. Horta concluída



FONTE: Da autoria. 2022.

O estudo de Santos (2019), com alunos em idade escolar de um município baiano, buscou evidenciar se a presença da horta escolar alterava a alimentação dos alunos. A autora descreveu que no período que a horta estava funcionando na instituição houve o consumo dos alimentos colhidos como complemento da alimentação escolar com o desenvolvimento de pratos saudáveis, propiciando provar alimentos que não eram consumidos em casa por dificuldades financeiras ou pela falta de hábitos. Além disso, a horta é um espaço de possibilidades educativas para além da alimentação, sendo possível trabalhar e pensar o meio ambiente e valorizar os recursos naturais.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ação de extensão da horta em garrafa pet possibilitou às crianças e adolescentes um momento de contato com a natureza e plantio do próprio alimento, demonstrando grande interesse pelo público-alvo em relação a dinâmica. Assim, conclui-se que projetos que envolvem EAN são uma boa escolha no que se refere a intervenções para melhora dos hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

SANTOS, S. M. *Contribuições da horta escolar para promoção de hábitos alimentares saudáveis*. 2019. 58 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira, 2019.

YOCOTA, R. T. C. et al. Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 23, n. 01, p. 37-47, fev., 2010.