

HORTA ORGÂNICA PARA TODOS: CONSCIENTIZAÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Meio Ambiente

Daniella Martins Silva ¹, Indiamara Marasca ² e
Laura Bonifácio Guimarães³

RESUMO

Na iniciação do aprendizado infantil pode-se adquirir bons hábitos alimentares, e a conscientização de que uma alimentação saudável deve ser feita em todas as fases da vida nos auxilia a evitar várias doenças. Este trabalho teve como objetivo explicar para crianças a importância de se alimentar de hortaliças. O trabalho foi realizado no município de Rio Verde, na Escola Municipal de Ensino Fundamental Brígida da Fonseca (EMEF Brígida da Fonseca). As crianças foram incentivadas e aprenderam sobre a produção de alimentos em pequenos espaços. O trabalho também foi conduzido no sentido de apresentar às crianças as atividades da profissão do engenheiro agrônomo. Os alunos da EMEF Brígida da Fonseca do 4º ano aprenderam, colorindo figuras de hortaliças, sobre a qualidade e importância desses alimentos na alimentação.

Palavras-chaves: olericultura, hortaliças, saúde.

1 INTRODUÇÃO

Muito mais do que saciar o apetite, os alimentos também suprem as necessidades nutricionais do nosso organismo. Cada um possui uma função específica para a manutenção do bom funcionamento do corpo humano, por isso, uma dieta balanceada e diversificada tende a ser mais vantajosa por disponibilizar uma gama maior de nutrientes e favorecer as reações metabólicas (RODRIGUES, et al., 2012).

Frutas e hortaliças são alimentos importantes, pois são fontes de micronutrientes, fibras e de outros componentes com propriedades funcionais (VAN DUYN e PIVONKA, 2000).

As hortaliças são um importante componente da dieta, sendo tradicionalmente servidas junto com um alimento proteico (carne ou peixe) e um carboidrato (massa ou arroz). Elas fornecem não apenas variedade de cor e textura às refeições, mas também nutrientes importantes. As hortaliças têm pouca gordura e

¹ Graduanda em agronomia pela Universidade de Rio Verde, Campus Rio Verde.

² Colaborador da ação. Professora Dra na Faculdade de Agronomia pela Universidade de Rio Verde, Campus Rio Verde.

³ Coordenadora da ação. Professora Mestre nas Faculdades de Agronomia na Universidade de Rio Verde, Campus Rio Verde. Email: guimareas@unirv.edu.br.

calorias, relativamente pouca proteína, mas são ricas em carboidratos e fibras e fornecem níveis significativos de micronutrientes à dieta (FAVELL, 1998).

As paredes celulares das hortaliças, compostas principalmente por celulose, hemicelulose, pectinas, proteínas e polifenóis, são a principal fonte de fibras dietéticas. O consumo adequado de fibras previne a prisão de ventre e as hemorroidas e pode auxiliar na prevenção da obesidade, diabetes, câncer de cólon, úlceras e doenças coronarianas (VILAS BOAS, 1999).

2 DESENVOLVIMENTO

O trabalho foi realizado no município de Rio Verde, na Escola Municipal Ensino Fundamental Brígida da Fonseca (EMEF Brígida da Fonseca). Após a explanação e conscientização de uma alimentação saudável, os alunos foram incentivados a colorir imagens de hortaliças (Figura 1).

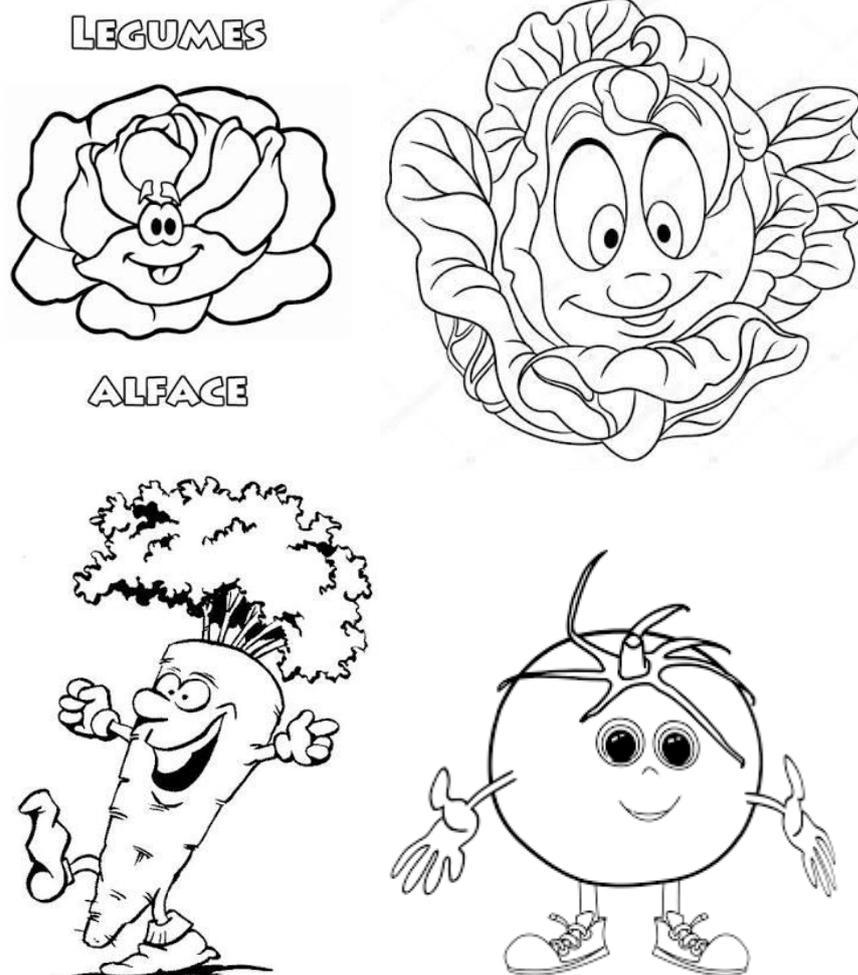


Figura 01 – Atividade de colorir hortaliças.

A explanação se baseou em incluir hortaliças como alface, tomate, cenouras e folhosas em geral de coloração escura, na alimentação diária. As imagens representaram caricaturas alegres para simbolizar o bem-estar promovido por esses alimentos.

3 ANÁLISE E DISCUSSÃO

Com o auxílio da professora colaboradora, os desenhos foram disponibilizados aos alunos, que escolheram sua hortaliça por afinidade após a explicação (Figura 2 e 3).



Figura 02 – Alunos do EMEF Brígida da Fonseca colorindo os desenhos de hortaliças.

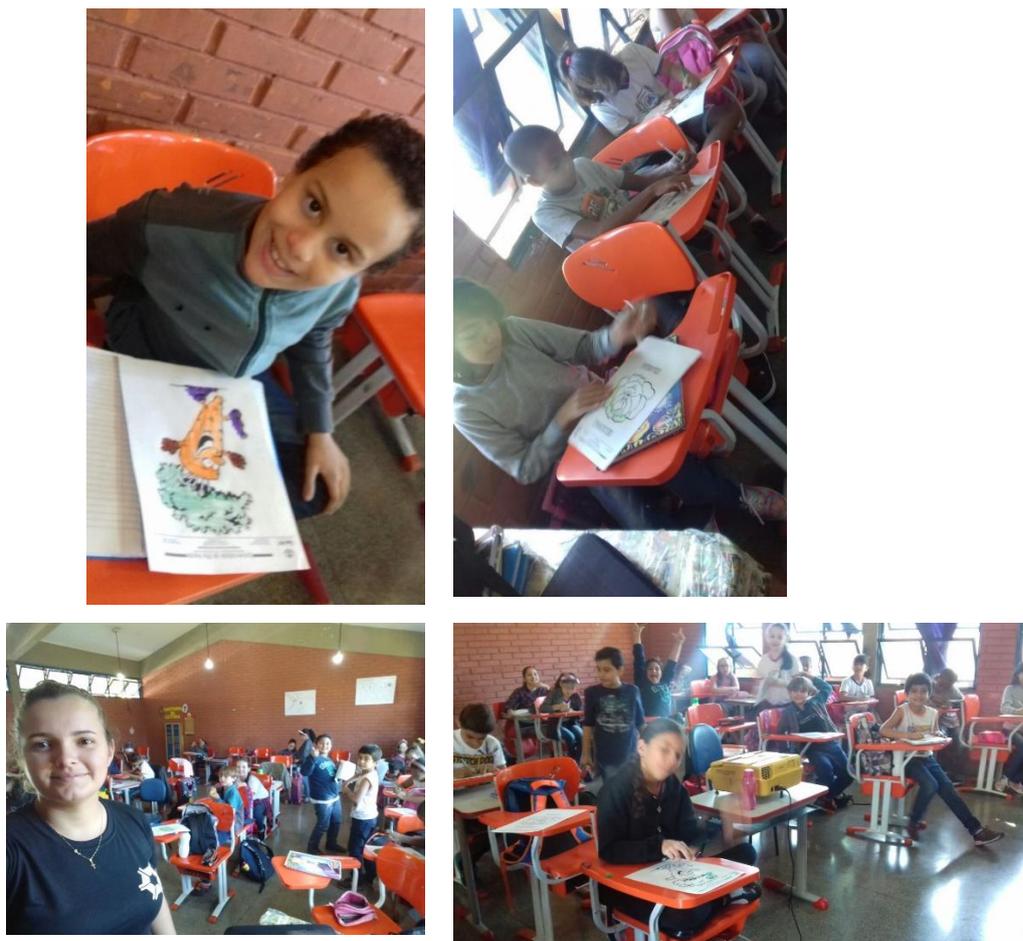


Figura 3 - Alunos do EMEF Brígida da Fonseca colorindo os desenhos de hortaliças após a palestra sobre conscientização de alimentação saudável.

Os alunos foram orientados a terem sempre o prato colorido na hora das refeições, como nos desenhos que estavam fazendo, e também a levarem o desenho para suas casas e explicarem aos outros familiares a importância de ter hortaliças na sua alimentação diária.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os alunos da EMEF Brígida da Fonseca do 4º ano aprenderam, colorindo, sobre a qualidade das hortaliças que fazem parte da alimentação diária.

As crianças puderam perceber que é possível produzir alimentos em pequenos espaços e entenderam a importância de se alimentar de hortaliças. Também puderam entender melhor as atividades de um profissional da área agrônoma.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade de Rio Verde pelo apoio através do subsídio ao Projeto de Pesquisa (162/2018), de Chamada Interna 03/2017 - PROEXT UniRV.

REFERÊNCIAS

RODRIGUES, P. A importância nutricional das Hortaliças. **EMBRAPA HORTALIÇAS**, p.16, 2012.

VAN DUYN. M., PIVONKA, E. Overview of the health benefits of fruit and vegetable consumption for the dietetics professional: selected literature. **J Am Diet Assoc.** 2000;100(12):1511-21. DOI:10.1016/S0002- 8223(00)00420-X.

FAVELL DJ. 1998. A comparison of the vitamin C content of fresh and frozen vegetables. **Food Chemistry** 62: 59-64.

VILAS-BOAS EVB **Alimentos e nutrientes**. 1999. Lavras: UFLA/FAEPE/DCA. 70p. (Monografia Pós-graduação Lato Sensu).