

## HORTA ESCOLAR: A IMPORTÂNCIA DA CONFEÇÃO DA HORTA NO DESENVOLVIMENTO E SAÚDE DO ESCOLAR

Camila Hawryszko Rosar<sup>1</sup>

### Resumo

A alimentação tem papel reconhecido na promoção da saúde e proteção contra doenças. Os efeitos de uma alimentação inadequada em etapas precoces da vida podem acarretar consequências na saúde na vida adulta. O presente artigo tem como objetivo aportar elementos para sensibilizar os educadores no que diz respeito ao papel da escola como promotora da alimentação saudável. Através da Horta Escolar é possível levar o aluno a consumir mais hortaliças como, também, a obter noções sobre Educação Alimentar, Ambiental e a servir-se dela como instrumento prático do processo ensino e aprendizagem. A horta pode ser um recurso pedagógico concreto, que se explorado corretamente, pode dar vida as aulas das mais diversas disciplinas

**Palavras-chave:** Educação nutricional; Educação multidisciplinar; horta.

### 1 INTRODUÇÃO

A escola é um espaço social no qual muitas pessoas convivem, trabalham e aprendem, a promoção da saúde do educando deve ser um dos objetivos. (BRASIL, 2009). A escola é o local em que o estudante passa a maior parte de seu dia, é importante dar uma atenção especial ao que se refere aos bons hábitos alimentares. Professores e os demais profissionais da escola são exemplos que influenciam alunos e seus familiares, portanto, a busca de uma vida saudável deve ser uma prática recorrente, pois melhorar a qualidade de vida da comunidade escolar é também possibilitar melhorar a aprendizagem. Aprender a fazer na prática, pode induzir o indivíduo ao prazer de poder usufruir daquilo que ele mesmo plantou, cuidou e compartilhou no dia a dia da horta, se sentir importante no processo de aprendizado, como parte de um todo.

Segundo Cribb (2010), ao cuidar da horta os alunos adquirem novos valores, novas formas de pensar e mudam suas atitudes em relação aos cuidados com a vida. Através do trabalho em equipe, da solidariedade, das práticas do cuidar, da cooperação se desenvolve o senso de respeito e de responsabilidade, de autonomia e da sensibilidade em compreender que os ciclos ecológicos estão presentes na vida de todos

---

<sup>1</sup> Formada em nutrição pela FURB – Universidade Regional de Blumenau, no ano de 2010. Pós graduada em Nutrição Clínica Funcional pela UNIPAR - Universidade Paranaense, no ano de 2013 - Trabalha como nutricionista responsável pela merenda escolar na Secretaria Municipal de Educação, Cultura e Esporte e Turismo de Tunápolis –SC desde fevereiro/2012. Email: [camilahawryszko@gmail.com](mailto:camilahawryszko@gmail.com) .

os seres vivos e estes precisam de respeito, atenção e cuidado. As atividades desenvolvidas em aulas com este perfil demonstram que a educação ambiental além de estar presente nos projetos pedagógicos pode e deve ser abordada em todos os segmentos escolares e por todas as disciplinas.

## **2 PROMOÇÃO A SAÚDE – ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL ATRAVÉS DA ESCOLA**

Para Accioly (2009, p.1) a alimentação é não é um ato apenas fisiológico, mas também de integração social, onde as crianças são fortemente influenciadas pelas experiências a que são submetidas e pelos exemplos em seu círculo de convivência. A escola atua de maneira significativa na formação de opiniões e na construção de conceitos, sendo um local de referência para a implementação de qualquer programa que vise a educação do indivíduo, e é também um espaço de convivência e de troca de vivências que pode ser levada ao núcleo familiar. Diante disso, destaca-se o papel da merenda escolar, estimulando, através do programa de alimentação escolar, boas práticas de alimentação e a busca por escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis. A infância é a faixa etária mais importante para a aprendizagem dos princípios que norteiam a nutrição adequada, por isso a orientação nutricional deve ser incluída no planejamento de educação em saúde de maneira concreta, enfatizando a importância da prática alimentar.

No Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), por exemplo, o progressivo fortalecimento da Educação Alimentar e nutricional (EAN) culminou na Lei Nº 11.947, de 2009 na qual uma diretriz prevê “a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo de ensino e aprendizagem, que perpassa pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida, na perspectiva da segurança alimentar e nutricional”. Outras medidas também presentes nesta lei, contribuem diretamente para a EAN como a presença de alimentos que serão oferecido aos escolares. (BRASIL, 2009).

No ambiente escolar é possível estabelecer uma relação social com educandos, educadores, nutricionista, coordenadores pedagógicos, gestores, estendendo essa relação à comunidade e às famílias, gerando autonomia, participação, crítica e criatividade, fazendo com que estes atores reflitam e empoderem-se de argumentos em favor da adoção de hábitos alimentares saudáveis (BARBOSA et al., 2013).

A prática da educação nutricional deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. É nesse contexto que o educador assume um papel fundamental, como um mediador que, por meio de estratégias pedagógicas diversas, pode conduzir o escolar para a formação de hábitos alimentares saudáveis (SCHMITZ et al., 2008).

Na escola, os professores são responsáveis por construir conhecimento e negociar regras para consumo alimentar – como, por exemplo, horário para o consumo do lanche, regras de higiene, comportamento durante a distribuição da alimentação escolar, atuando, ainda, como modelos para os estudantes (DAVANÇO; TADDEI; GAGLIANONE, 2004).

A alimentação saudável deve atender aos princípios ou “leis da alimentação” da quantidade, da qualidade, da adequação e da harmonia, suprindo de forma equilibrada o total calórico e de nutrientes necessários ao organismo, respeitando as diferenças individuais e/ou coletivas fisiológicas e também às características socioeconômicas e culturais como gênero, etnia e preferências pessoais. A alimentação adequada e saudável também deve atender às formas de produção de alimentos sócio e ambientalmente sustentáveis, livres de contaminantes físicos, químicos, biológicos, orgânicos e oriundos da biotecnologia (BRASIL, 2007).

### **3 O PAPEL DA HORTA NA ESCOLA**

A educação é, em sua essência, complexa e transdisciplinar. As matrizes curriculares e a organização por disciplinas têm funcionado como esquemas mentais que dificultam a comunicação entre as áreas de conhecimento. A superação de conceitos tradicionais, a transgressão da estrutura disciplinar, a busca de conhecimentos sob diferentes óticas, o uso de diferentes linguagens e a consideração de vários sistemas de referência são desafios postos aos educadores (SANTOS, 2003).

Para Ferreira (2007), a educação nutricional é um processo longo, que para obter resultados, como qualquer ação educativa, exige continuidade e permanência, tornando-se um desafio para educadores e profissionais, ressaltando que educar não é um adestramento, mas sim um processo amplo, que envolve vários aspectos do desenvolvimento da pessoa, como metodologia de ensino-aprendizagem, capaz de

desenvolver habilidades individuais adequadas, possibilitando ao educando, escolhas adequadas, como na alimentação saudável, com o consumo de frutas, legumes e verduras. Esse conteúdo pode ser transmitido nas escolas utilizando-se da horta como instrumento pedagógico multidisciplinar.

A criança permanecendo grande parte de sua vida na escola, conseqüentemente, sofrerá influências desse meio na constituição de seus hábitos alimentares. Provavelmente, serão mais importantes, nesse aspecto, vivências significativas planejadas ou casuais, na relação com o alimento, do que discursos e conceitos sobre seus nutrientes (SILVA, 2011).

O PNAE, embora ainda priorize o caráter assistencialista, se preocupa com a formação de bons hábitos alimentares. Porém, em muitos casos, são adotadas estratégias que consistem em preparações que disfarçam alguns alimentos considerados de alto valor nutricional e rejeitados pelas crianças. Dessa forma, o aluno ingere o alimento sem a consciência de que o está ingerindo, não atendendo ao objetivo de formação de hábitos alimentares saudáveis, que pressupõe processo educativo e o prazer no consumo (CARVALHO et al, 2008).

Manter uma horta na escola pode trazer diversos benefícios, salientando que mesmo hoje, tomando como base os planos de aula utilizados pelos professores nas escolas observa-se que grande parte dos educadores ainda utiliza como único recurso, a lousa e o livro didático, ou mesmo apoia-se em aulas expositivas. Com intuito de que os alunos devam simplesmente decorar os conhecimentos repassados, com foco na resolução das questões da prova. O contato com a terra e o cultivo de vegetais e de hortaliças permite aos alunos perceber todo o processo de crescimento, as necessidades do plantio até a colheita e o que a falta de cuidados pode acarretar à plantação. Os alunos também poderão fazer a degustação dos alimentos, sendo estimulados a experimentar verduras e legumes que eles mesmo plantaram, estimulando a alimentação saudável.

Gadotti (2003) aponta que:

Um pequeno jardim, uma horta, um pedaço de terra, é um microcosmos de todo o mundo natural. Nele encontramos formas de vida, recursos de vida, processos de vida. A partir dele podemos reconceitualizar nosso currículo escolar. Ao construí-lo e cultivá-lo podemos aprender muitas coisas. As crianças o encaram como fonte de tantos mistérios! Ele nos ensina os valores da emocional idade

com a Terra: a vida, a morte, a sobrevivência, os valores da paciência, da perseverança, da criatividade, da adaptação, da transformação, da renovação.

Barbosa (2009) pontua que a horta escolar propicia a cooperatividade a partir do trabalho em grupo, permite o relacionamento entre pessoas com diferentes aptidões e gostos, possibilitam novos conhecimentos e valores contribuem para que tenhamos atitudes coerentes como, por exemplo: nas tomadas de decisões, saber ouvir e ser orientado, ler diferentes leituras, os indivíduos não nascem com tais capacidades; sendo relevante o trabalho que a escola realiza.

Para Rodrigues e Rocada (2008) a educação nutricional, juntamente com a horta, também tem contribuído a dar sentido nas questões ambientais, como por exemplo, a importância da ingestão de água diariamente ao nosso organismo, de pelo menos oito copos. Estes simples tema envolve vários questionamentos: há água potável suficiente para a população? Os habitantes locais estão conscientes de que a água é um recurso finito? Outro ponto importante citado pelo autor, é ao consumo relativo de agrotóxicos. Se nutricionistas enfatizam a importância da ingestão diária de frutas e verduras, pergunta-se: qual é a procedência desses alimentos? São alimentos orgânicos? Como esses alimentos estão sendo higienizados?

### 3.1 APRENDENDO COM OS ALIMENTOS

A interdisciplinaridade tem como estratégia a união de diferentes disciplinas em busca da compreensão e da resolução de um problema. Nesse âmbito, as diversas disciplinas não precisam se afastar de seus conceitos e métodos para contribuir com um projeto ou com a solução de algum problema. Para Phillip (2000), em um processo interdisciplinar é importante que haja a união, a participação, o espírito de grupo, o engajamento, a comunicação e a ação.

Nas palavras de Gallo, (2000):

O sentido geral da interdisciplinaridade é a consciência da necessidade de um interrelacionamento explícito entre as disciplinas todas. Em outras palavras, a interdisciplinaridade é a tentativa de superação de um processo histórico de abstração do conhecimento que culmina com a total desarticulação do saber que nossos estudantes (e também nós, professores) têm o prazer de experimentar.

Para Lima (2014), com a horta, os alunos ficam sensibilizados com a preservação do ambiente escolar, identificando áreas degradadas nos jardins, bueiros entupidos por falta de limpeza periódica e preventiva, que impossibilita o escoamento de água da chuva ocasionando muitas vezes o empoçamento em vários pontos do colégio. Tal situação pode contribuir para que procurem a direção da Instituição de ensino, apresentem o que foi identificado por eles e acabem assim levando a limpeza dos bueiros. Além disso, os alunos passam a ter atenção e cuidado com os animais silvestres, que eventualmente possam aparecer no colégio em busca de alimentos nas lixeiras da cantina e que usualmente são maltratados por alguns estudantes.

A interação entre professor, aluno e as diferentes áreas do conhecimento podem ser aprimoradas com a interdisciplinaridade, uma vez que, nos dias de hoje é necessário uma atualização constante do conhecimento e dos hábitos de transmitir o próprio conhecimento. Essa forma de interação e complementação dos conteúdos é uma maneira atual e renovadora para a busca do conhecimentos, que também prevê a possibilidade não só do corpo docente e as áreas de conhecimento, mas também a integração de outros profissionais como de toda a comunidade que estejam interessados em colaborar com a escola. A horta escolar pode ser um elemento que irá nortear o desenvolvimento de todo o projeto educativo, desenhando uma rede de saberes interdisciplinares, que podem ser trabalhados a partir dela. Nunes (2014 apud Rocha 2010, p.32)) sugere um rol de atividades nas diversas disciplinas:

### **Português**

- Elaboração de redação;
- Questionários sobre os hábitos alimentares da comunidade;
- Divulgação das ações feitas com a horta, através de jornais, cartazes;
- Escrever uma carta para as autoridades explicando o projeto da horta e solicitar ajuda para compras de insumos;
- Fazer concurso de poesia com o tema horta escolar;
- Fazer paródia, teatros e jogral sobre o projeto;

## **Matemática**

- Noções de cálculos de áreas verificando as áreas utilizadas para a horta, quantidade de garrafas pet para o canteiro e custos do projeto;
- Noções de unidades de medidas;
- Medir ingredientes de uma receita e prepará-la;
- Pesquisar qual tempo gasto pela natureza para absorver completamente: o plástico, papel, vidros e outros;
- Quais são os indicadores de subnutrição e obesidade no Brasil;
- Fazer gráficos para representar melhor os indicadores das pesquisas.

## **Ciências**

- Pesquisar os nutrientes presentes nas hortaliças plantadas e verificar qual a função de cada um;
- Observar a vida animal na horta, e o seu comportamento;
- Produzir adubos orgânicos na escola;
- Produzir um minhocário e ver o que ele pode contribuir para o solo;
- Construir uma pirâmide com os alimentos e expor na escola;
- Estudar a cadeia alimentar e descobrir sua importância para a preservação da natureza;
- Estudar sobre a água. Como ela chega a nossa horta, qual é a sua qualidade, como podemos reduzir o consumo da água para irrigar as hortaliças sem que haja desperdício?
- Estudar as maneiras de captação de água da chuva;
- Pesquisar rótulos dos alimentos que consumimos;

## **História**

- Estudar a origem das hortaliças, e o que mudou na alimentação nos dias atuais;
- Conhecer a história dos alimentos mais comuns do Brasil;
- Fazer uma pesquisa sobre alimentos mais consumidos em nossa região.

## **Artes**

- Construir maquete da horta;
- Enfeitar a horta com cartazes educativos;
- Recolher e pintar garrafas pets, materiais recicláveis que poderão ser usados na horta;

## **Línguas Estrangeiras**

- Traduzir os nomes das hortaliças;
- Pesquisar um cardápio internacional;
- Formas de escrever nomes dos alimentos, nomes científicos, etc

## **Informática**

- Digitalização das informações, pesquisas e buscas em sites,
- Socialização das pesquisas.

### **3.2 BENEFÍCIOS E OBJETIVOS DA HORTA ESCOLAR**

- Estímulo à inserção da educação alimentar e nutricional no currículo e no cotidiano da prática educacional, estimulando o trabalho pedagógico dinâmico, participativo, prazeroso, inter e transdisciplinar;
- Favorecimento da mudança do hábito alimentar dos escolares, reeducando e estimulando a alimentação saudável;
- Respeito à diversidade cultural e à preferência alimentar regional;
- Levar os alunos a vivência e o contato direto com o meio ambiente natural.
- Oportunizar ao aluno a conquista do seu espaço, preservando o meio ambiente onde vivemos;
- Proporcionar como atividade extracurricular um espaço de estudo, descoberta e aprendizagem, promovendo estudos e pesquisas, debates e atividades sobre essas questões;



- Proporcionar aos alunos a descoberta das técnicas de plantio, manejo do solo, cuidado com as plantas assim como técnicas de proteção da estrutura do solo, com também aumentar a produção de alimentos saudáveis para enriquecer a merenda escolar;
- Levar os alunos a perceberem a horta como um espaço vivo, onde todos os organismos juntos formam uma cadeia, proporcionando uma produção sustentável e fonte de alimentação saudável.
- Trabalhar com motricidade sociabilidade das crianças;

#### 4. CONCLUSÃO

Para Morgado, (2006), a horta inserida no ambiente escolar torna-ser um laboratório vivo que possibilita o desenvolvimento de diversas atividades pedagógicas. Com as junção das áreas de ensino ao trabalho, elaboração e desenvolvimento da horta na escola, podemos atingir diversas formas de aprendizado e entendimento, possibilitando a aquisição de novos conhecimentos. Ao trabalhar atividades lúdicas, como o projeto horta na escola , os alunos se tornam mais conscientes e levam para a vida ensinamentos ecológicos, cooperativismo, além de despertar valores sociais como o de participação, senso de responsabilidade e relação interpessoal. É possível intensificar a capacidade de refletir amplificando a necessidade de uma mudança de postura, e isso implantar na sociedade com relação à natureza e hábitos saudáveis.

#### REFERÊNCIAS

ACCIOLY, E. **A escola como promotora da alimentação saudável.** Ciência em tela – volume 2, no.2 , 2009.

BARBOSA, N.V.S. **A horta escolar dinamizando o currículo da escola.** Brasília: MEC, 2009.

BARBOSA, N.V. S. et al. **Alimentação na escola e autonomia – desafios e possibilidades.** Revista Ciência & Saúde Coletiva, v. 18, n. 4, p. 937-45, 2013.

BRASIL. **A Horta escolar dinamizando o currículo da escola.** Brasília, 2007.

BRASIL, **Lei n. 11.947, de 16 de junho de 2009. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do programa dinheiro direto na escola aos alunos da educação básica.** Diário Oficial da União, Brasília, 16 jun. 2009.

CARVALHO, A.T.; MUNIZ, V. M.; GOMES, J. F.; SAMICO, I. **Programa de alimentação escolar no município de João Pessoa\_ PB, Brasil: as merendeiras em foco.** Interface – Comunic., Saúde, Educ., v.12, n.27, p.823-34, out./dez.2008.

CRIBB, S. L.S.P. **Contribuições Da Educação Ambiental E Horta Escolar Na Promoção De Melhorias Ao Ensino, À Saúde E Ao Ambiente .** Revista Eletrônica do Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente , v.3 n 1 p. 42-60 Abril 2010.

DAVANÇO, G.M.; TADDEI, J.A.A.C.; GAGLIANONE, C.P. **Conhecimentos, atitudes e práticas de professores de ciclo básico, expostos e não expostos a Curso de Educação Nutricional.** Revista de Nutrição, v. 17, n. 2, p. 177-84, 2004.

FERREIRA, V.A., MAGALHÃES, R. **Nutrição e promoção da saúde: perspectivas atuais.** Cad. Saúde Publica. 2007; 23(27):1674-81.

GADOTTI, M.. **Boniteza de um sonho: Ensinar e Aprender com Sentido.** Novo Hamburgo/RS; Editora Feevale; 2003. p. 1 à 80.

GALLO, S. Transversalidade e educação: pensando uma educação não-disciplinar. In: ALVES, N.; GARCIA, R. L. (orgs.) **O Sentido da Escola.** Rio de Janeiro: DP&A,2000.

LIMA, G.K.A. **A IMPORTANCIA DA CONSERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE NA CRIAÇÃO DE HORTAS NAS ESCOLAS, PROMOVENDO SAÚDE E EDUCAÇÃO ,** 2014. Disponível em: <http://www.webartigos.com/artigos/a-importancia-da-conservacao-do-meio-ambiente-na-criacao-de-hortas-nas-escolas-promovendo-saude-e-educacao/120986/>

MORGADO, F. S. **A horta escolar na educação ambiental e alimentar: experiência do Projeto Horta Viva nas escolas municipais de Florianópolis.** 2006. 45p.

NUNES, J.F. **A horta escolar como meio interdisciplinar: reflexões sobre a experiência na Escola Municipal Maria Bezerra da Silva.** 2014. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5646/1/PDF%20-%20Jailson%20Freitas%20Nunes.pdf>

PHILIPPI JR, A. (Org). **Interdisciplinaridade em Ciências Ambientais.** São Paulo: Cegos, 2000

ROCHA, P.F.M. **Aprendendo com a horta.** V01. Ministério da Educação.FNDE. Brasília.2010

RODRIGUES, L.P.N; ROCADA, M.J. **Educação nutricional no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolas.** Com. Ciências Saúdes. 2008; 19 (4):315-322

SANTOS, A. **Didática sob a ótica do Pensamento Complexo.** Porto Alegre:Sulina, 2003. 124p.

SCHMITZ, B. A. S. et al. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis: uma proposta metodológica de capacitação para educadores e donos de cantina escolar.** Cadernos de Saúde Pública, v. 24, n. 2, p. 312-22, 2008.

SILVA, T. T. **Hortas em escolas urbanas, Complexidade e transdisciplinaridade: contribuições para educação ambiental e para a educação em saúde.** Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências, v. 11, n. 3, p. 35-53, 2011.