**PROJETO DE EXTENSÃO NOVA SEMENTE – RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE A OFICINA *“*HORTA CASEIRA, CRIANÇA E BRINCADEIRA*!”***

***Isis Caroline Santos Monteiro***

*Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas – UFAL*

*isisvmonteiro@hotmail.com*

***Lilian Andrade Solon***

*Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas – UFAL*

*lilinhasolon@hotmail.com*

***Marina Demas Rezende Gischewski***

*Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas – UFAL*

*mari\_demas@hotmail.com*

***Leiko Asakura***

*Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas – UFAL*

*leiko.asakura@fanut.ufal.br*

**Tipo de Apresentação:** PÔSTER

**Resumo:** A atenção à saúde da criança inclui ações de promoção da saúde. **Objetivo:** contribuir para a promoção da saúde e da alimentação adequada e saudável a partir de horta feita com garrafas PET, voltada para crianças. **Metodologia:** oficina conduzida por estudantes do Projeto de Extensão Nova Semente, da Universidade Federal de Alagoas; constituída de acolhimento e roda de apresentação, apresentação, manipulação e degustação de hortaliças variadas, cruas e cozidas, inteiras e cortadas, construção da horta em garrafa PET, preparação de um lanche saudável e apresentação de vídeos, músicas, pinturas e desenhos. **Resultados:** no total de três edições desta oficina, participaram 125 crianças, de 4 a 12 anos de idade, que apresentaram grande envolvimento e curiosidade acerca da proposta, possibilitando aprendizado para todos os envolvidos. **Conclusões:** a horta caseira representa uma estratégia de aproximação das crianças a uma alimentação adequada e saudável e, consequentemente, de promoção da saúde.

**Palavras-chave:** Atenção à Saúde; Criança; Promoção da Saúde; Promoção da Alimentação Adequada e Saudável; Horta Caseira.

**1.Introdução**

Tem-se observado práticas alimentares inadequadas, com introdução precoce de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar, gordura e sal, nos primeiros anos de vida (COELHO LC, 2015; LONGO-SILVA G, 2015; LONGO-SILVA G.; MENEZES, R. C. E., 2015) e que podem contribuir para o excesso de peso e obesidade, conforme resultados da Pesquisa de Orçamento Familiar 2008-2009 (IBGE, 2010), considerados problemas de saúde pública por conta da alta prevalência destas alterações, 33,5% e 14,3%, respectivamente, entre crianças de 5 a 9 anos de idade.

Ações que promovem práticas alimentares saudáveis são determinantes para a promoção da saúde, principalmente na infância, período propício para a formação de hábitos de vida saudável.

Em consonância com a terceira diretriz da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança (PNAISC), que é a Promoção da Saúde (BRASIL,2015), e com a segunda diretriz da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), isto é, a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (BRASIL, 2011), que são tidas como um dos fatores fundamentais para o bom crescimento e desenvolvimento físico, psíquico e social da criança, a equipe do Projeto de Extensão Nova Semente elaborou e desenvolveu a oficina “Horta caseira, criança e brincadeira” e tem como principal público-alvo crianças em fase pré-escolar (2 a 6 anos), abrangendo também a fase escolar.

Este projeto de extensão é composto por alunos da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), dos cursos de Nutrição, Agroecologia, Serviço Social e Pedagogia.

A oficina foi ofertada em sua primeira edição por ocasião do “UFAL Verão”, em janeiro de 2015; a segunda edição foi realizada em junho de 2015, durante a programação da Oficina de Inverno, no Congresso Acadêmico Integrado de Inovação e Tecnologia - Caiite 2015, e a terceira e mais recente edição foi em dezembro, durante o Caiite 2016.

O principal objetivo foi a promoção da saúde e da alimentação adequada e saudável por meio da apresentação de hortaliças em diferentes formas e construção de hortas utilizando garrafas de politereftalato de etileno (PET), voltada para crianças de três a dez anos, de escolas públicas.

**2. Referencial Teórico**

A Organização Mundial da Saúde, por meio dos estados membros, em 2004, lançou a Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde (WHO, 2004), na qual fica claro e bem definido o papel da alimentação adequada e saudável como um fator de promoção da saúde e de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como a obesidade e o diabetes, além de doenças carenciais, a exemplo da desnutrição.

Em conformidade, o Ministério da Saúde atualizou e aprimorou as bases e as diretrizes da PNAN (BRASIL, 2011), concebida com o propósito de melhorar as condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, que deve ser alcançado pela consecução das ações que integram as nove diretrizes estabelecidas.

Da mesma forma, ainda com o objetivo de promover e proteger a saúde da criança, a terceira diretriz da PNAISC (BRASIL, 2015) versa sobre a promoção da saúde, que deve orientar as ações destinadas a este grupo populacional.

Ainda como instrumento norteador o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para as Políticas Públicas, destaca que “a prática da EAN 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 compõe o comportamento alimentar”.

**3.Metodologia**

A oficina “Horta caseira, criança e brincadeira” em sua primeira edição teve como público alvo 50 crianças da comunidade; na segunda, a Pró Reitoria de Extensão da UFAL abriu 50 vagas e selecionou duas escolas públicas da rede municipal e na terceira edição, foi selecionado um Centro Municipal de Educação Infantil, que encaminhou 25 crianças.

Os instrutores dessas oficinas foram os membros do Projeto de Extensão Nova Semente e na terceira edição, participaram duas agricultoras, integrantes da Associação das Produtoras Agroecológicas da Zona da Mata de Alagoas (APROAGRO). Após cada edição, a equipe se reuniu para a avaliação da oficina, bem como para propor sugestões para oficinas posteriores.

Dois instrutores ficaram responsáveis por um grupo de quatro a cinco crianças. Ainda, mais dois instrutores fizeram a relatoria e um outro instrutor fez o registro fotográfico das oficinas. Em suas edições, as oficinas constituem-se das seguintes atividades: a) coleta dos nomes dos participantes b) acolhimento e roda de apresentação; c) apresentação, manipulação e degustação de hortaliças; d) construção da horta em garrafa PET; e) preparação de um lanche saudável; f) apresentação de vídeos e músicas sobre alimentação saudável; g) pinturas e desenhos; h) encerramento com entrega do Diploma de Doutor (a) em Alimentação Saudável.

As diversas hortaliças foram apresentadas nas mais variadas formas – inteiras, cortadas em rodelas, picadas, raladas, amassadas, cozidas e cruas. Nesta atividade foram utilizados: tomate, tomate cereja, alface, pepino, cenoura com ramas, beterraba, abóbora, coentro, cebolinha, repolho, acelga e couve.

Para a construção da horta, as crianças receberam as garrafas PET já cortadas no sentido horizontal, e foram orientadas a encher as garrafas com o substrato e a plantar as mudas de alface, tomate cereja, couve ou cebolinha.

O lanche saudável constituiu-se de um sanduíche com queijo, alface, tomate, cenoura ralada e molho de tomate caseiro. No encerramento as crianças receberam o Diploma de Doutor (a) em Alimentação Saudável, brindes, além das mudas e orientação para os cuidados com estas.

**4. Resultados e Discussões**

Esta oficina foi elaborada considerando os resultados de um projeto de pesquisa desenvolvido nos cinco CMEI do sétimo distrito sanitário de Maceió. Os resultados apontaram um baixo consumo de hortaliças no âmbito familiar, e elevado consumo de alimentos ultraprocessados, como por exemplo, refrigerante e bolachas recheadas (LONGO-SILVA G.; MENEZES, R. C. E., 2015).

Diante destes resultados, e considerando que a alimentação adequada e saudável é um dos fatores determinantes do estado de saúde, além da formação de hábitos alimentares que começa na primeira infância.

As crianças participaram ativamente, demonstraram muita curiosidade acerca das hortaliças e do plantio das mudas. Várias hortaliças eram desconhecidas e esta oficina proporcionou esta descoberta. Além disso, foram incentivadas a manipular e a experimentar as hortaliças, nas mais variadas formas, estimuladas pelo ambiente, pela presença de outras crianças e pelas atividades lúdicas.

Com o plantio das mudas buscou-se fazer uma analogia com o crescimento e desenvolvimento da própria criança, isto é, brincou-se com os elementos necessários para tal, como por exemplo, a água, a terra, o sol e conversou-se sobre os cuidados com a natureza e com a saúde, foi o momento de maior interação das crianças. A preparação do lanche saudável foi mais um momento para abordar a promoção da saúde, de forma lúdica, por meio da alimentação.

O envolvimento dos pais e responsáveis e dos educadores deu-se a partir das inscrições e da seleção das escolas. Nesta fase, foram informados os objetivos e a metodologia da oficina, e a importância destes atores na continuidade deste trabalho de promoção da saúde no ambiente domiciliar e escolar.

**5. Considerações finais**

A partir da experiência, é possível afirmar que a horta caseira vem sendo uma valiosa ferramenta de promoção à saúde, que consta como terceira diretriz da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança (PNAISC), tendo um de seus componentes em grande evidência no presente trabalho: a promoção à alimentação adequada e saudável. Estas oficinas têm promovido a aproximação das crianças com uma alimentação adequada, de forma lúdica, e favorecido o consumo de hortaliças, algumas das quais até então desconhecidas pelas crianças. A continuidade desta prática pelos pais e educadores potencializa a formação de hábitos alimentares saudáveis, favorecendo o adequado crescimento e desenvolvimento das crianças, que é o foco da atenção à saúde para essa fase.

**Referências**

BRASIL. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, 2012. Disponível em: <<http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf>>. Acesso em: 28 set. 2017.

\_\_\_\_\_\_. Ministério da Saúde. Institui a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança (PNAISC) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Portaria nº 1.130, de 5 de agosto de 2015. **Diário Oficial da União**, 2015. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2015/prt1130_05_08_2015.html>>. Acesso em: 28 set. 2017.

\_\_\_\_\_\_. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2012.

COELHO, L.C. et. al. Sistema de vigilância alimentar e nutricional/SISVAN: conhecendo as práticas alimentares de crianças menores de 24 meses. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 3, p. 727-738, 2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf>>. Acesso em: 28 set. 2017.

LONGO-SILVA, G.; MENEZES, Rísia Cristina. **Saúde e nutrição em creches e pré-escolas**: um olhar para Maceió-AL. Maceió: Edufal, 2015. v. 1. p. 125.

LONGO-SILVA, G. et. al. Ultra-processed foods: consumption among children at day-care centers and their classification according to Traffic Light Labelling system. **Revista de Nutrição**, v. 28, n. 5, p. 543-553, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global strategy on diet, physical activity and health**. Disponível em: <[http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\_english\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf%20) >. Acesso em: 28 set. 2017.