

# DA HORTA AO PRATO PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Líria Alves Muniz  
Michele Yabuki das Dores  
Rosana Nardi

rozananardi@yahoo.com.br

## Resumo

A ideia do tema “Da Horta ao Prato para uma Vida Saudável” surgiu, quando uma Educadora Ambiental começou a desenvolver um trabalho de sustentabilidade com as crianças. Assim, seria interessante a sensibilização sobre a importância do Meio Ambiente, a interação das crianças com o mesmo, aprendendo hábitos alimentares saudáveis. A horta atendia essa necessidade, pois possibilitava a todos, não só a interação com o espaço escolar, mas também a interação entre os próprios envolvidos, transformando a paisagem escolar conforme a decisão comum. O projeto abrangeu todas as salas, nos períodos da manhã e tarde, sendo uma sala da fase 4 com 22 alunos, duas da fase 5 com 30 alunos, duas da fase 6 com 49 alunos e 20 alunos da Recreação do período da manhã, sendo um total de 121 alunos do Centro Municipal de Educação Infantil “José de Brito Castro”, além de professores, funcionários de dentro e fora da escola e pais de alunos. O envolvimento das crianças e familiares no processo foi muito produtivo, os pais sempre traziam novas informações sobre o cultivo e cuidado. As crianças se intitularam “Amigos da Natureza” e todos os dias na fila para ir à horta eles iam cantando “Somos Amigos da Natureza”.

## Introdução

Somos parte da natureza e dela dependemos como indivíduo e como espécie. Temos direito ao Meio Ambiente ecologicamente equilibrado.

A ideia do tema “Da Horta ao Prato para uma Vida Saudável” surgiu, quando uma Educadora Ambiental (professora efetiva da própria escola), começou a desenvolver um trabalho de sustentabilidade com as crianças. Fazia-se presente, a necessidade de uma maior interação das crianças e familiares com o espaço escolar, possibilitando a sensibilização dos alunos sobre a importância do Meio Ambiente, assim como a interação com o meio e a educação para hábitos e alimentação saudáveis. A horta atendeu essa necessidade, pois possibilitava a todos os envolvidos, não só a interação com o espaço escolar, mas também a interação entre si, possibilitando a transformação da paisagem escolar conforme a decisão comum.

Percebe-se que, a escola, aparece como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações de melhoria das condições de saúde e do estado nutricional das crianças (RAMOS; STEIN, 2000).

Assim, nossa horta foi implantada com o intuito de ser um espaço educador, propiciando às nossas crianças um contato direto e real com aquilo que seria exposto em sala de aula. Neste espaço, as crianças puderam colocar em prática o que aprenderam, além da possibilidade de se depararem com novos conflitos que foram resolvidos em rodas de conversas.

O projeto abrangeu todas as salas de Educação Infantil, nos períodos da manhã e tarde, sendo uma sala da fase 4 com 22 alunos, duas da fase 5 com 30 alunos, duas da fase 6 com 49 alunos e 20 alunos da Recreação do período da manhã, sendo um total de 121 alunos do Centro Municipal de Educação Infantil “José de Brito Castro”, além de professores, funcionários de dentro e fora da escola e pais de alunos.

Trabalhar a Educação Ambiental na Educação Infantil é muito relevante, pois as ações destes pequenos cidadãos irão refletir no futuro do planeta.

De acordo com Mayer (1998, p. 226) um dos principais objetivos da Educação Ambiental, é educar para enfrentar valores, observando e analisando diferentes pontos de vista, relativo ao problema concreto. Se os estudantes sabem valorizar a complexidade e abrangência dos temas ambientais, e se têm um método de análise das posições no campo, são livres e capazes de obter uma posição própria, compreender e revelar razões de ordem política, econômica e social que sucedem a conquista de atitudes por parte de diferentes sujeitos que se enfrenta com o problema.

Acreditamos que ações que envolvem a coletividade, são capazes de propiciar a cooperação e união para o bem comum.

## **Objetivos**

- ❖ Aprender a preparar a terra para o cultivo;
- ❖ Ter noções de cultivo de hortaliças;
- ❖ Acompanhar o crescimento das hortaliças;
- ❖ Preparar e consumir as hortaliças.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997) sugerem que o tema Meio Ambiente seja trabalhado na educação, ou seja, propõem que as questões ambientais estejam presentes nos objetivos, conteúdos e orientações didáticas em todas as disciplinas da Educação Básica. Ao mesmo tempo, sob a perspectiva da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - Lei 9394/96 - há indicação de mudanças curriculares no ensino formal, onde a Educação Ambiental pode ser apresentada em outros níveis de ensino.

## **Desenvolvimento**

As atividades foram realizadas em três etapas:

### **PRIMEIRA ETAPA – Plantio de Flores:**

Iniciamos com uma roda de conversa para fazer um levantamento prévio com as crianças sobre o que elas entendiam por Meio Ambiente.

#### **O QUE É MEIO AMBIENTE?**

- “*Um abacaxi*” (Guilherme - fase 6)
- “*Uma flor*” (Josué - fase 5)
- “*É a selva e os animais*” (Natacha - fase 5)
- “*É terra*” (Emanuelle - fase 5)

#### **QUAIS OS EFEITOS DA AÇÃO DO HOMEM SOBRE ELE?**

- “*O homem planta*” (Jamili - fase 5)
- “*Meu pai corta a árvore*” (Natacha - fase 5)
- “*O caçador mata os animais*” (Luiz Felipe - fase 5)
- “*Não pode prender os animais*” (Ryan - fase 5)

#### **O QUE PODEMOS FAZER PARA CUIDAR DO MEIO AMBIENTE?**

- “*A gente pode plantar*” (Guilherme)
- “*Tem que chamar a polícia se alguém prender os animais*” (Ryan - fase 5)
- “*Eu quebro a cadeia que prende os animais*” (Josué - fase 5)
- “*A gente tem que molhar as plantas*” (Lucas - fase 4)
- “*Não pode arrancar as plantas tem que deixar crescer*” (Gabriel - fase 4)

Conversamos sobre as hipóteses levantadas, explicando o conceito de Meio Ambiente e os efeitos da ação do homem sobre ele. Depois continuamos:

## **GOSTARÍAMOS DE DEIXAR O MEIO AMBIENTE BEM BONITO. O QUE PODEMOS FAZER?**

- *“Plantar flor”* (Hugo - fase 6)
- *“Colocar um monte de semente na terra”* (João Lucas - fase 6)
- *“Cortar o mato”* (Gabrieli - fase 6)
- *“Por água para a flor crescer”* (Douglas - fase 6)
- *“Precisa plantar árvore”* (Hechelly - fase 6)

## **COMO PODEMOS FORMAR UM JARDIM?**

- *“Colocar grama”* (Josué - fase 5)
- *“Colocar enfeite colorido”* (Rayssa - fase 6)
- *“Comprar um vaso bonito”* (Ana Luiza - fase 6)
- *“Plantar flor num vasinho”* (Vitória Sara - fase 6)

Assim, para comprovar as hipóteses levantadas acima, em uma área da escola preparamos a terra para o plantio das seguintes flores: cravina-da-china (*Dianthus Chinensis*), vinca-de-gato (*Catharanthus roseus*) e a flox (*Phlox drummondii*), em vasilhos de garrafa pet, para que as crianças pudessem se familiarizar com o cultivo de plantas (figura 1).



**Figura 1:** Crianças preparando a terra para o plantio de flores nos vasilhos de garrafa pet

É nessa etapa também que procuramos despertar na criança o sentimento de cuidado com a nova vida que eles acabaram de semear, criando assim um vínculo de interação com a natureza. Assim, perguntamos:

## **O QUE É NECESSÁRIO PARA QUE A PLANTA NASÇA (GERMINE)?**

Todos responderam:

- *“Molhar”*
- *“Cuidar delas”* (Tayla - fase 6)

Quando as plantas germinaram, convidamos os pais para replantarem numa área da escola, como mostra a figura 2.



**Figura 2:** Pais replantando as flores no jardim da escola

### **SEGUNDA ETAPA – Plantio da Horta:**

Escolhemos, com as crianças, uma área da escola com espaço suficiente, que fosse iluminada pelo sol e com água por perto para facilitar a irrigação das plantas.

Escolhido o local, preparamos a terra com adubo orgânico para a montagem dos canteiros (figura 3).



**Figura 3:** Crianças montando os canteiros

Após a montagem dos canteiros, fizemos alguns questionamentos com as crianças:

#### **O QUE PODEMOS PLANTAR E USAR EM NOSSA ALIMENTAÇÃO?**

- *“Plantar cenoura”* (Ana Luiza - fase 4)
- *“Tomate e abacaxi”* (Guilherme - fase 5)
- *“Salada”* (Davi - fase 6)
- *“Alface”* (Nicolas - fase 6)
- *“Feijão”* (Lucas - fase 5)

#### **COMO FAREMOS ISSO?**

- *“Pega a semente e coloca dentro da terra”* (Isabelly -fase 6)
- *“Molhar a semente”* (Álvaro - fase 4)
- *“Coloca adubo na terra”* (Guilherme - fase 5 )
- *“Coloca esterco”* (Vitor - fase 5)
- *“Sol”* (Yasmin - fase 4)

Após essa roda de conversa, as propostas das crianças foram discutidas, onde concluíram que, seria necessário passar por todas essas etapas para preparar o canteiro, fazendo as hortaliças crescerem saudáveis. Algumas hortaliças como: alface almeirão, rúcula e cebolinha, teriam que ser plantadas primeiro nas sementeiras. Assim perguntamos:

#### **VOCÊS CONHECEM AS SEMENTEIRAS?**

- *“Eu nunca vi”* (Davi - fase 6)
- *“Porque que tem um monte de burquinho?”* (Nicolas - fase 6)

- *“Mais a terra não vaza?”* (Vitor Hugo - fase 6)
- *“Na minha fazenda tem desse, meu pai planta”* (Mariana - fase 5)

### **COMO SE FAZ ISSO?**

- *“Tem que colocar terra”* (Ana Luiza - fase 4)
- *“Precisa de água também”* (Paulo - fase 5)
- *“Quantas sementinhas têm que por?”* (Dimas - fase 5)
- *“Tem que colocar a sementinha e molhar todo dia”* (Luara - fase 5)

A partir das hipóteses acima, ficou definido que plantaríamos na terra molhada cinco sementes em cada buraco. Depois, jogaríamos um pouco de terra seca por cima, cobrindo algum espaço que ficou. A água seria colocada a cada dois dias, para não estragar a semente. Depois era preciso saber como replantá-las. Então questionamos:

### **COMO REPLANTAR DEPOIS?**

- *“Tem que esperar a sementinha crescer”* (Daniel - fase 4)
- *“Tem que esperar virar alface”* (Maria Clara - fase 5)
- *“Arrancar e plantar de novo”* (Henrique - fase 5)
- *“Tomar cuidado pra não matar a plantinha”* (Fernanda - fase 4)

Iniciamos a sementeira diretamente nos canteiros para aquelas hortaliças que não necessitavam de replantio e nas sementeiras para aquelas que seriam replantadas, respeitando as especificações de distância e condições do solo (figura 4). Escolhemos hortaliças de fácil cultivo como: rúcula, alface, cenoura salsinha, cebolinha, beterraba, almeirão e brócolis.



**Figura 4:** Crianças realizando a sementeira nos canteiros e nas sementeiras

Após alguns dias, as hortaliças começaram a germinar (figura 5).



**Figura 5:** Primeiros canteiros com hortaliças germinadas

Depois perguntamos:

### **COMO SABER QUE TIPO DE HORTALIÇA FOI PLANTADA NO CANTEIRO?**

- *“Escrevendo o nome delas”* (Luara - fase 5)
- *“Vendo a folha das plantas”* (Álvaro - fase 4)
- *“Olhar o canteiro que a gente plantou”* (Paulo - fase 5)

Após a sementeira fizemos, em conjunto com as crianças, plaquinhas de identificação com o nome de cada hortaliça plantada.

### **TERCEIRA ETAPA – Cultivo, Colheita e Consumo.**

Nesta etapa as crianças fizeram visitas diárias aos canteiros, para regar, retirar matinhos e tiriricas que estavam atrapalhando o desenvolvimento das hortaliças, verificando o possível aparecimento de pragas, como os pulgões. A observação do ciclo de vida das hortaliças proporcionou às crianças a oportunidade de interagir com o Meio Ambiente, produzindo através do cultivo do solo, alimentos saudáveis e resultantes de um trabalho coletivo, além de perceberem a ação positiva do homem na transformação de uma paisagem. As crianças tiveram a oportunidade de brincar com o jogo da memória dos alimentos, jogos interativos dos netbooks da escola, buscando assim a interdisciplinaridade do assunto.

Visando a manutenção dos canteiros, realizamos outro levantamento de hipóteses.

### **COMO CONSERVAR OS CANTEIROS PARA QUE AS HORTALIÇAS CRESÇAM BONITAS?**

- *“Molhando as plantas”* (Fernanda - fase 4)
- *“Não pode deixar nenhum animal comer as plantas”* (Jamili - fase 5)
- *“Tem que tirar os matinhos”* (Rayssa - fase 6)
- *“Tem que varrer a sujeira”* (Maria Clara - fase 5)

### **SE NÃO CUIDARMOS DOS CANTEIROS, O QUE PODE ACONTECER?**

- *“As plantas podem morrer”* (Henrique - fase 5)
- *“Encher de bichos”* (Gabrieli - fase 6)
- *“O mato vai crescer”* (Natacha - fase 5)
- *“As plantas não vão crescer se não cuidar”* (Luiz Felipe - fase 5)

Antes da colheita e degustação, fizemos novamente um levantamento de hipóteses sobre a importância de se comer alimentos saudáveis e de qual maneira poderemos prepará-los:

### **O QUE IREMOS FAZER PARA PROVAR AS HORTALIÇAS QUE FORAM PLANTADAS?**

- *"A gente tem que arrancar"* (Paulo - fase 5)
- *"Precisa levar na cozinha para tia Beatriz"* (cozinheira) (Álvaro - fase 4)
- *"Mas tem que lavar também"* (Lucas - fase 4)

### LAVAR DE QUE JEITO?

- *"Depois que lavar tem que fazer salada"* (João Lucas - fase 6)
- *"Mas tem que colocar sal para ficar gostoso"* (Luiz Gabriel - fase 4)
- *"Precisa por óleo e limão"* (Thayla - fase 6)
- *"Depois que a tia Bia fizer é só comer com a comida"* (Rafael - fase 5)

Após a colheita, as crianças fizeram a higienização das plantas e deram para as merendeiras prepararem as saladas (figura 6). Todas degustaram as hortaliças e gostaram do sabor, dizendo estar uma delícia (figura 7).



**Figura 6:** Crianças colhendo as hortaliças.



**Figura 7:** Crianças degustando as hortaliças

A implantação da horta na escola possibilitou a participação das crianças, incentivando-as a conhecer e valorizar o que a natureza pode nos oferecer, despertando assim o sentimento de identidade e interação com o Meio Ambiente, proporcionando também a participação da transformação da paisagem da escola.

## **Considerações**

Os resultados obtidos apontaram que as crianças, em geral, tiveram um grande empenho na participação. A colheita das hortaliças foi muito prazerosa para elas e algumas ficaram com dó de retirar as plantas dos canteiros.

Como a colheita foi farta, as crianças puderam levar as hortaliças como a salsinha, a cebolinha e o almeirão para casa também.

Tudo isso proporcionou o contato direto das crianças com o Meio Ambiente. Elas adoraram essas experiências e muitas das respostas encontradas surpreenderam as crianças e até as professoras.

Todas as ações ocorreram dentro do planejado e fomos até surpreendidos pelo bom andamento do processo. Apenas esperávamos que algum tipo de praga afetasse a horta, mas isso não ocorreu.

A implantação da horta na escola possibilitou a participação das crianças, incentivando-as a conhecer e valorizar o que a natureza pode nos oferecer, despertando assim o sentimento de identidade e interação com o Meio Ambiente, proporcionando também a participação da transformação da paisagem da escola.

Pode-se concluir que uma boa maneira de trabalhar com a Educação Ambiental na infância, é permitir que as crianças vivenciem experiências práticas na resolução de problemas do mundo físico e tenham espaço para refletir sobre elas, consolidando valores morais de solidariedade e cooperação.

## **Referências**

BRASIL. PCN - Parâmetros Curriculares Nacionais: meio ambiente e saúde. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília, DF: MEC/SEF, 1997.

MAYER, M. **Educación Ambiental: de la acción a la investigación.**Roma: Enseñanza de las Ciências, v. 16, nº. 2, p. 217-231, 1998.

RAMOS M; STEIN, L. M. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil.** Jornal de Pediatria. Rio de Janeiro, v. 76, supl. 3, p. 229-237, 2000.