

# PERFIL E FORMAÇÃO DO HÁBITO DE CONSUMO DE HORTALIÇAS EM ALUNOS EM UMA ESCOLA DE ENSINO PARTICULAR EM AREIA-PB

ALVES, Bruna Laís Nascimento<sup>2</sup>

ARAÚJO, Amanda Tomaz Batista de<sup>2</sup>

ALEXANDRE, Camila da Silva<sup>2</sup>

OLIVEIRA, Matheus Casimiro de<sup>2</sup>

COSTA, Núbia Pereira da<sup>3</sup>

Centro de Ciências Agrárias/ Departamento de Ciências Biológicas/ PROBEX

**RESUMO:** Este trabalho é parte integrante do projeto PROBEX/2013 – Plantando Saúde na Escola. Teve como objetivo avaliar e identificar hábitos, preferências e consumo de hortaliças no Colégio Santa Rita, em Areia – PB. Os dados foram obtidos através de um questionário estruturado composto por perguntas, que serviram de base, num total de 49 alunos e seus pais/responsáveis, que responderam aos questionamentos do perfil e hábitos alimentares dos mesmos com relação ao consumo de hortaliças. A atividade envolveu alunos do 1º ao 5º Ano com faixa etária de idade entre seis e dez anos. Verificou-se que o hábito de consumo de hortaliças pelos pais dos alunos do Colégio Santa Rita é maior do que o dos filhos e que apenas o ambiente familiar não consegue desenvolver a consciência e o conhecimento da importância do consumo diário de hortaliças por crianças.

**PALAVRAS-CHAVE:** horta escolar, PROBEX, levantamento.

## INTRODUÇÃO

A alimentação adequada exige o consumo equilibrado de carboidratos (açúcares e amidos), proteínas, gorduras, sais minerais e vitaminas. Arroz, carne, frutas e hortaliças, principalmente são exemplos de alimentos ricos nesses componentes. Sendo, assim somente uma alimentação variada pode fornecer o necessário à manutenção da saúde. Portanto, as

---

(1) Bolsista, (2) Voluntário/colaborador, (3) Orientador/Coordenador, (4) Técnico colaborador.

hortaliças são indispensáveis à saúde, pois possuem elevados teores de sais minerais e vitaminas. O consumo diário de hortaliças na dieta é um bom indicativo de saúde. Quando frescas, têm melhor sabor e maior teor de vitaminas.

Para Souza et al., 2007 mais do que representar apenas um dos períodos para a alimentação, a escola é responsável por uma parcela importante do conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional.

As Hortas Pedagógicas tem como principal finalidade a realização de um programa educativo preestabelecido, a Horta Escolar, como eixo organizador, que permite estudar e integrar sistematicamente ciclos, processos e dinâmicas de fenômenos naturais, podendo abordar problemas relacionados com outras áreas do conhecimento de forma interdisciplinar, como: matemática, história, geografia, língua portuguesa, entre outras.

O Projeto Plantando Saúde na Escola do Departamento de Ciências Biológicas do Centro de Ciências Agrárias da Universidade Federal da Paraíba - UFPB é uma iniciativa para contribuir com a educação alimentar dos alunos de escolas da rede pública e particular do ensino fundamental, qualidade da alimentação das famílias, através do planejamento, orientação à construção, a implantação, manutenção de hortas, para o cultivo e colheita de hortaliças como fontes de vitaminas e sais minerais, visando benefícios à saúde de todos. Objetivo deste trabalho foi avaliar e identificar hábitos, preferências e consumo de hortaliças de alunos e pais do Colégio Santa Rita, em Areia – PB.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

O presente trabalho faz parte do Projeto PROBEX 2013-CCA/UFPB “Plantando Saúde na Escola”, com a implantação de uma horta no colégio particular Santa Rita, no município de Areia - PB, envolvendo os alunos do 1º ao 5º ano, do ensino fundamental.

Inicialmente foi realizada uma palestra sobre a importância das hortaliças na alimentação. Os dados foram obtidos de um questionário estruturado de 49 alunos e seus pais no mês de Setembro de 2013, sobre o perfil alimentar, conhecimento e hábitos antes da implantação do projeto na escola.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir dos questionários aplicados foi possível observar que a faixa etária de idade dos alunos foi de 6 á 10 anos e ainda que acima de 70% dos pais possuem ensino superior completo. A freqüência do consumo de hortaliças dos alunos e dos seus pais pode ser observada nas Figuras 1 e 2. Verifica-se (Figura 1) que os 71,4 % dos alunos responderam gostar de verduras e legumes nas refeições contra 28,6% que não gostam. Todos os alunos consideram ser fundamental o consumo de verduras e legumes e que consideram importante a implantação de uma horta na escola. Quanto ao conhecimento da reciclagem, 95,9% disseram ter conhecimento contra 4,1% que desconhecem. Já 95,9% dos alunos se sentem capazes de construir uma horta e 4,1% não têm essa capacidade. Quanto aos pais com relação ao hábito de consumir verduras e legumes (Figura 2) estes responderam em torno de 81,6% que possuem o hábito de consumir frequentemente e 18,4% responderam não ter esse hábito. 95,9% disseram interferir na escolha dos alimentos de seus filhos e 4,1% não interferem. 98,0% acreditam ser importante o projeto de uma horta na escola e 2,0% não acham. Observa-se que o hábito de consumir verduras e legumes pelos pais é 10% maior que o dos filhos e que, mesmo a grande maioria dos pais exercendo alguma interferência nas escolhas alimentares de seus filhos nessa fase de desenvolvimento, acima de 28% das crianças afirmam não gostarem de verduras e legumes evidenciando a dificuldade que a família tem de por si só, transmitir e formar bons hábitos alimentares em seus filhos.

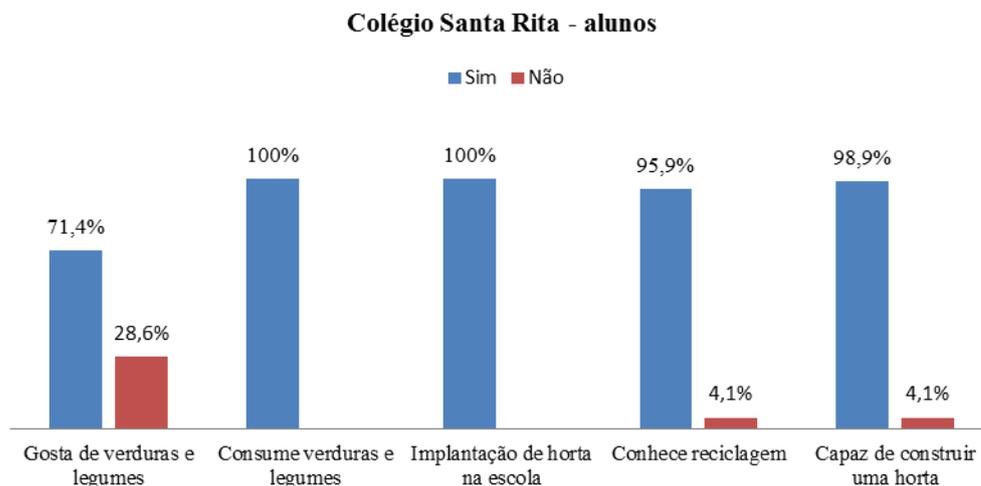


Figura 1. Perfil e hábito alimentar de alunos antes do início do projeto “Plantando Saúde na Escola” no Colégio Santa Rita, Areia- PB, 2013.

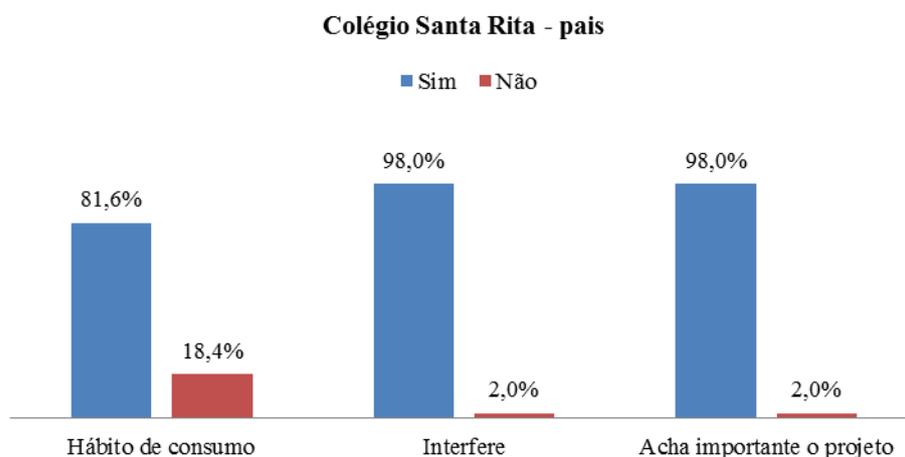


Figura 2. Perfil e hábito alimentar de pais de alunos antes do início do projeto “Plantando Saúde na Escola” no Colégio Santa Rita, Areia- PB, 2013.

Algumas hortaliças citadas pelos entrevistados foram: alface, tomate, cenoura, cebola, couve, coentro, repolho, entre outras. Segundo LIMA, 2010 a alface e o tomate são as hortaliças mais preferidas pelos alunos, que indicam que são as mais consumidas em seus lares e mais acessíveis no mercado. Ainda que a população esteja consciente de consumir hortaliças e da sua necessidade na alimentação diária, fatores como acessibilidade, custo, costume, ausência de produtos de qualidade tem colaborado para o baixo consumo de algumas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O hábito de consumo de hortaliças pelos pais dos alunos do Colégio Santa Rita é maior do que o dos filhos;

Apenas o ambiente familiar não consegue desenvolver a consciência e o conhecimento da importância do consumo diário de hortaliças pelas crianças.

## REFERÊNCIAS

SOUZA, E.C.G.; PAIXÃO, J.A.D.; ARÊDES, E.M.; BASTOS, K.P.L.; GOMES, D.M. **O papel da escola na formação do bom hábito alimentar.** Nutrição Brasil, Rio de Janeiro, ano6, n2, 65-67, mar/ abr. 2007.

LIMA, B. J. DA S. Desenvolvimento do projeto “horta na escola” no Colégio Santa Rita, Areia/PB. In XIII ENCONTRO DE EXTENSÃO DA UFPB, 2010. **Anais...** Areia, 2010.

,