

FORMAÇÃO DE HÁBITOS DE CONSUMO DE HORTALIÇAS: IMPORTÂNCIA DOS PAIS E DA ESCOLA

NASCIMENTO, Islânia Nunes do²

SANTOS, Joel Cabral dos²

COSTA, Núbia Pereira da³

Centro de Ciências Agrárias/ Departamento de Ciências Biológicas/ PROBEX

RESUMO: Nas últimas décadas, nos países desenvolvidos, tem havido um consumo exagerado de carboidratos na forma de pães, doces, sorvetes, e refrigerantes, além daqueles naturalmente presentes nos alimentos comuns, como arroz, macarrão e frutas. Através da avaliação da implantação de hortas pedagógicas na instituição de ensino particular Escola de Ensino Infantil e Fundamental Pinóquio, no município de Areia PB com os alunos do 2º ao 5º ano, foi realizada uma entrevista por meio de um questionário estruturado com uma amostra de quarenta alunos e seus respectivos pais ou responsáveis, com o objetivo de identificar o conhecimento por parte dos alunos, a cerca de uma alimentação saudável envolvendo hortaliças. Os resultados mostraram que o hábito do consumo de hortaliças pelos pais dos alunos da Escola de Ensino Infantil e Fundamental Pinóquio é maior do que o dos filhos; apenas o ambiente familiar não é suficiente na formação do hábito do consumo de hortaliças nas crianças; a escola e o ambiente familiar exercem influência decisiva na formação dos bons hábitos alimentares nas crianças.

PALAVRAS-CHAVE: ensino fundamental, horta escolar, nutrição.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, nos países desenvolvidos, tem havido um consumo exagerado de carboidratos na forma de pães, biscoitos, doces, sorvetes, balas e refrigerantes, além daqueles naturalmente presentes nos alimentos comuns, como arroz, macarrão e frutas. Com isso, as crianças e os jovens podem ter o desenvolvimento comprometido, além de aumentar muito o acúmulo de gorduras, sintetizadas a partir dos carboidratos não utilizados, pelo excesso ingerido

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

(SASSON & JÚNIOR, 2005, p. 253). Com base nesta situação vem sendo desenvolvidos projetos de hortas nas escolas que tem como objetivo não só de difundir a prática do cultivo de hortaliças, como também, através da utilização de técnicas interdisciplinares, ensinar a planejar, implantar e manter ecossistemas produtivos, realizar a reeducação alimentar, ensinar o valor nutricional dos vegetais e introduzir a educação ambiental, construindo a noção de que o equilíbrio do meio ambiente é fundamental para a sustentabilidade de nosso planeta (IRALA & FERNANDEZ, 2001).

Diante do exposto, o trabalho teve por objetivo identificar o conhecimento por parte dos alunos e seus pais ou responsáveis, a cerca de uma alimentação saudável envolvendo hortaliças dos em uma escola de ensino particular no município de Areia-PB .

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho faz parte do Projeto PROBEX 2013-CCA/UFPB “Plantando Saúde na Escola”, com a implantação de uma horta na escola de ensino particular Escola de Ensino Infantil e Fundamental Pinóquio, no município de Areia - PB, com foco aos alunos do 2º ao 5º ano do ensino fundamental.

Inicialmente foi realizada uma palestra sobre a importância das hortaliças na alimentação e mobilização dos alunos para participar do projeto. Após a palestra, foi distribuído um questionário estruturado para ser respondido pelos alunos e seus pais. Os dados para o presente trabalho foram obtidos das respostas ao questionário de 40 alunos e seus pais no mês de setembro de 2013, com as perguntas apresentadas nas Tabelas 1 e 2 sobre o perfil alimentar, conhecimento e hábitos dos mesmos, com a finalidade de avaliação antes da implantação do projeto.

Tabela 1. Perguntas propostas no questionário para cada aluno.

ALUNO
1. Tem hábito de consumo de legumes e hortaliças
2. Consideram importante o consumo de legumes e hortaliças
3. Consideram importante a implantação da horta na escola
4. Tem conhecimento sobre reciclagem
5. Tem conhecimento de formar uma horta

Tabela 2. Perguntas propostas no questionário para pais ou responsável pelo aluno.

PAIS OU RESPONSÁVEL PELO ALUNO
1. Têm hábito de consumo de legumes e hortaliças
2. Interfere na escolha dos alimentos dos filhos
3. Tem importância um projeto de horta na escola

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os alunos demonstraram ter conhecimento sobre a importância do consumo de legumes e hortaliças, porém nem todos gostam ou tem o hábito de consumi-los. Na Figura 1, verifica-se que 85% gostam de legumes e hortaliças nas refeições diárias enquanto que 15% não tem o hábito de consumir, 97,5% consideram importante o consumo e reconhecem a importância da implantação de uma horta na escola enquanto 2,5% desconsideram e não reconhecem esta importância, todos afirmam ter conhecimento do que é reciclagem e 90% se sentem capazes de formar uma horta contra 10% que responderam não terem o conhecimento para fazer uma horta.

HC: Tem hábito de consumo das legumes e hortaliças. **CVL:** Acha importante consumir legumes e hortaliças. **IIH:** Acha importante a implantação de uma horta na escola. **CR:** Sabe o que é reciclagem. **CCH:** Sabe fazer uma horta.

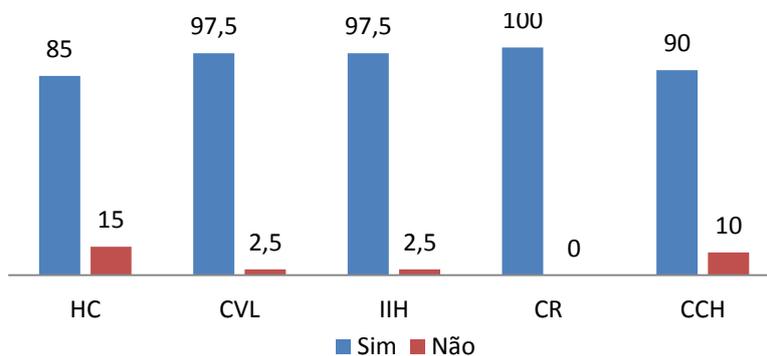


Figura 1- Respostas do questionário aplicado (%) aos alunos da Escola de Ensino infantil e fundamental Pinóquio em Areia-PB, 2013.

A criança tende a imitar os adultos, pois é um período em que sua personalidade está em formação. Por isso é importante que a família e a escola estabeleçam hábitos alimentares favoráveis à saúde, através de exemplos que permitam o conhecimento sobre novos alimentos saudáveis (MASCARENHAS; SANTOS, 2006). Verifica-se na figura 2, que 87,5% dos pais ou responsáveis pelos alunos tem o hábito de consumir hortaliças, 90% afirmam interferirem na escolha dos alimentos para seus filhos e 97,5% consideram importante o desenvolvimento de um projeto de horta na escola deles. Verifica-se que o hábito de consumir verduras e legumes

pelos pais é maior do que o hábito dos filhos e mesmo que quase 100% dos pais afirmaram interferir na escolha dos alimentos de seus filhos, verifica-se que, ainda é expressivo o percentual de crianças que não consomem ou não gostam de legumes e ou hortaliças, demonstrando com isso a importância de uma ação conjunta da escola.

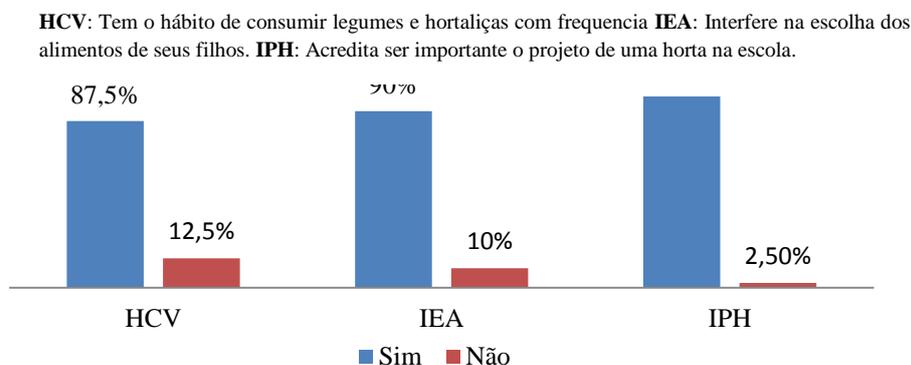


Figura 2 - Respostas dos pais ou responsáveis por cada aluno da Escola de Ensino infantil e fundamental Pinóquio em Areia-PB, 2013.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O hábito do consumo de hortaliças pelos pais dos alunos da Escola de Ensino infantil e fundamental Pinóquio é maior do que o dos filhos;

Apenas o ambiente familiar não é suficiente na formação do hábito do consumo de hortaliças nas crianças;

A escola e o ambiente familiar exercem influência decisiva na formação dos bons hábitos alimentares nas crianças.

LITERATURA CITADA

IRALA, C. H. & FERNANDEZ, P. M. Manual para escolas. **A escola promovendo hábitos alimentares saudáveis. Horta.** Brasília, 2001. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/horta.pdf>>. Acesso em: 12 de setembro de 2013.

JÚNIOR, C. S. SASSON, C. **Biologia**. 8 ed. - São Paulo: Saraiva, 2005.

MASCARENHAS, J.M.O.; SANTOS, J.C.; **Avaliação da composição nutricional dos cardápios e custos da alimentação escolar da rede municipal de Conceição do Jacuípe/BA**.
Revista de Saúde Pública, Feira de Santana, n.35,p.76, 2006.