



1 MOSTRA DE EXPERIÊNCIAS BEM-SUCEDIDAS EM NUTRIÇÃO

Nome da pessoa ANGELICA MARGARETE MAGALHÃES
Título do trabalho A HORTA COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR EM CRECHE

Descrição

RESUMO O OBJETIVO DESTA TRABALHO FOI UTILIZAR A HORTA EM UMA ESTRATÉGIA INTERDISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E MEIO DE EQUILIBRAR A DIETA DE CRIANÇAS EM CRECHE. A PESQUISA FOI FEITA EM UMA CRECHE MUNICIPAL DE FLORIANÓPOLIS, QUE ATENDE 149 CRIANÇAS DE 1 A 6 ANOS. FORAM VERIFICADOS O MODELO ALIMENTAR E O EQUILÍBRIO DA DIETA ANTES, E UM ANO DEPOIS, DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR BASEADA NA HORTA ESCOLAR, UTILIZANDO-SE O MODELO ALIMENTAR DA PIRÂMIDE, ADAPTADO PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA. CALCULARAM-SE AINDA, O TEOR DE FIBRAS E O VALOR CALÓRICO, COM UTILIZAÇÃO DE TABELAS DE COMPOSIÇÃO QUÍMICA DE ALIMENTOS. TAMBÉM FORAM VERIFICADOS O ESTADO NUTRICIONAL DAS CRIANÇAS E A PREVALÊNCIA DE CONSTIPAÇÃO INTESTINAL. AS ESPÉCIES SELECIONADAS PARA PLANTIO NA HORTA, RICAS EM NUTRIENTES NECESSÁRIOS AO EQUILÍBRIO DA DIETA, FORAM A BATATA-DOCE, O FEIJÃO GUANDU, O FEIJÃO OLHO-DE-CABRA, A VINAGREIRA E A MOSTARDA. FORAM DESENVOLVIDAS ATIVIDADES EDUCATIVAS DESDE O PLANTIO ATÉ A COLHEITA DAS PLANTAS DA HORTA, BEM COMO OFICINAS DE CULINÁRIA. PARA GARANTIR QUE OS ALIMENTOS FOSSEM BEM ACEITOS FORAM DESENVOLVIDAS ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR COM CRIANÇAS, PROFESSORES E PAIS. TAMBÉM FORAM FEITAS PREPARAÇÕES CULINÁRIAS, DAS QUAIS FORAM CALCULADOS O CUSTO, O VALOR CALÓRICO, O TEOR DE FIBRAS E A ACEITABILIDADE. OS RESULTADOS DEMONSTRARAM QUE AS CRIANÇAS TINHAM UMA ALIMENTAÇÃO POBRE EM ALIMENTOS REGULADORES, COM CONSEQÜENTE DEFICIÊNCIA DE FIBRAS NA DIETA. TAMBÉM CONSUMIAM CARBOIDRATOS E CÂRNEOS EM EXCESSO. OS AGRAVOS NUTRICIONAIS DETECTADOS FORAM UMA PREVALÊNCIA DE SOBREPESO DE 8,4% E CONSTIPAÇÃO INTESTINAL DE 60%. UM ANO APÓS O INÍCIO DO PROGRAMA, O CONSUMO DE FIBRAS AUMENTOU DE 5,6 PARA 9,1 G/DIA, COM O AUMENTO DE CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIÇAS E FEIJÕES. A TAXA DE CRIANÇAS COM SOBREPESO CAIU PARA 2%, E O CONSUMO DE CARNES TAMBÉM CAIU. CONCLUINDO, A HORTA PODE SERVIR COMO UM MEIO EFICAZ PARA A PROMOÇÃO DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E FORMAÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS, DESDE QUE SUA PRODUÇÃO E SUA UTILIZAÇÃO SEJAM ORIENTADAS.