



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Alagoas

**INSTITUTO FEDERAL DE ALAGOAS  
CAMPUS MARECHAL DEODORO  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**

**ADRIELLY DA SILVA MELO**

**CRIAÇÃO DE UMA HORTA SUSTENTÁVEL E DISCUSSÃO SOBRE  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NUMA ESCOLA PARTICULAR E NUMA PÚBLICA**

**MARECHAL DEODORO  
2023**

ADRIELLY DA SILVA MELO

CRIAÇÃO DE UMA HORTA SUSTENTÁVEL E DISCUSSÃO SOBRE  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA PARTICULAR E UMA PÚBLICA

Artigo científico apresentado ao Curso de Especialização em Educação e Meio Ambiente do Instituto Federal de Alagoas, campus Marechal Deodoro, como requisito parcial para a obtenção do grau Especialista em Educação e Meio Ambiente.

Orientador: Prof. Me. Ederson Monteiro Matsumoto.

MARECHAL DEODORO  
2023

ADRIELLY DA SILVA MELO

CRIAÇÃO DE UMA HORTA SUSTENTÁVEL E DISCUSSÃO SOBRE  
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA ESCOLA PARTICULAR E UMA PÚBLICA

Artigo científico apresentado ao Curso de Especialização em Educação e Meio Ambiente do Instituto Federal de Alagoas, campus Marechal Deodoro, como requisito parcial para a obtenção do grau Especialista em Educação e Meio Ambiente.

Orientador: Prof. Me. Ederson Monteiro Matsumoto.

Aprovado(a) em: 21/12/2023.

AVALIADOR

Documento assinado digitalmente



GIANCARLO DE BRITO LYRA SANTOS

Data: 05/08/2024 08:32:57-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Professor Dr. Giancarlo de Brito Lyra Santos  
Instituto Federal de Alagoas

AVALIADOR

Documento assinado digitalmente



JOSE APARECIDO DA SILVA GAMA

Data: 06/08/2024 11:42:41-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Professor Me. José Aparecido da Silva Gama  
Instituto Federal de Alagoas



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação**  
**Instituto Federal de Alagoas *Campus***  
**Marechal Deodoro Biblioteca Dorival**  
**Apratto**

---

M528c

Melo, Adrielly da Silva.

Criação de uma horta sustentável e discussão sobre alimentação saudável numa escola particular e numa pública / Adrielly da Silva Melo. - 2023.

21 f. : il., color.

752 kilobytes (PDF)

Inclui bibliografia e figuras.

Trabalho de Conclusão de Curso - Artigo (Especialização em Educação e Meio Ambiente) – Instituto Federal de Alagoas, *Campus* Marechal Deodoro, Marechal Deodoro, 2023.

Orientador: Prof. Me. Ederson Monteiro Matsumoto.

1. Horta. 2. Alimentação saudável. 3. Meio ambiente. 4. Sustentabilidade. 5. Educação. I. Título. II. Matsumoto, Ederson Monteiro.

CDD: 371.716

---

**Maria Jôse Nascimento Leite Machado**  
**Bibliotecária – CRB 4/2125**

# CRIAÇÃO DE UMA HORTA SUSTENTÁVEL E DISCUSSÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NUMA ESCOLA PARTICULAR E NUMA PÚBLICA

Adrielly da Silva Melo

## RESUMO

Diante da proposta de ser trabalhado o tema sobre alimentação saudável e cuidados com o meio ambiente, através da educação ambiental, buscou-se criar ferramentas eficientes e eficazes para a construção de uma ponte, ligando teoria e prática, na consecução desta proposição. A escola, por ser o ambiente transmissor dos mais variados tipos de ideias e conhecimentos, o *locus* do saber, pode ser o ponto de partida para a implementação de ações educativas de proteção do meio ambiente e alimentação saudável, levando as pessoas a enxergarem esta temática em sua amplitude total. Este trabalho teve como objetivo sensibilizar estudantes tanto para a educação ambiental, trabalhando a consciência ambiental, através de conceitos de sustentabilidade, a partir da criação de uma horta na escola, como também munir os alunos de informações sobre alimentação saudável. No desenvolvimento do projeto, foi produzida uma horta na escola, dois jogos didáticos referentes à alimentação saudável e um folder com orientações. O público alvo foi o corpo discente do ensino médio e do ensino para jovens e adultos (EJA) de duas escolas, uma pública e outra particular.

**Palavras-chave:** Horta. Alimentação Saudável. Meio Ambiente. Sustentabilidade. Educação.

## 1. INTRODUÇÃO

Este artigo visa fornecer noções básicas e fundamentais de educação ambiental, acerca dos problemas que afetam o planeta, causados, em sua maioria, por agentes humanos. As bases para o desenvolvimento deste trabalho se deram através de pesquisa, oficinas, questionários e aulas de campo sobre produção de materiais recicláveis, tanto da garrafa PET como outros materiais que foram utilizados, além de ressaltar a importância de uma alimentação saudável.

De acordo com Alves e Jame (2014),

No Brasil, a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) reconhece a impossibilidade do setor saúde de responder sozinho à transformação dos determinantes e condicionantes para garantir opções saudáveis para a população e aponta o desafio da sua participação na construção de estratégias e ações intersetoriais que propiciem uma articulação das responsabilidades dos distintos setores sobre a complexa determinação da saúde.

Nesse sentido, Fernandes e et al (2013) nos traz que “um dos programas de educação e saúde são os projetos de hortas nas escolas, os quais têm por objetivo não só difundir a prática do cultivo de hortaliças, mas também introduzir a educação ambiental e realizar a reeducação alimentar, ensinando o valor nutricional dos alimentos”. De tal modo que este projeto mostra para os alunos a importância de uma alimentação saudável, com baixo custo e que traz muitos benefícios, ricos em vitaminas, sem utilizar produtos químicos, fazendo uso de materiais que iriam para no lixo.

Segundo Souza (2006), “Na área do governo propriamente dito, a introdução da política pública como ferramenta das decisões do governo é produto da Guerra Fria e da valorização da tecnocracia como forma de enfrentar suas consequências”. Nesse sentido, Alves e Jaime (2014), complementa “com grande envolvimento da sociedade civil organizada e uma abertura na agenda política no âmbito do governo federal, o Brasil vem consolidando na última década a gestão intersetorial de políticas públicas, com o objetivo comum de promover a Segurança Alimentar e Nutricional – SAN”. Na falta de políticas públicas eficientes no município, o projeto Horta na escola e Alimentação saudável traz promoção da SAN.

Segundo Fiorotti et al (2011), “o cultivo de alimentos tem papel importante muitas vezes para a atividade agrícola familiar, contribuindo para o seu fortalecimento e garantindo sua alimentação”. As hortaliças se tornam uma boa alternativa, considerando que a escola possui uma área disponível, podendo haver uma pequena diversidade de produtos. Tais alimentos, por sua vez, crescem rápido, em um curto período de tempo, e não ocupam muito espaço.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1 Políticas públicas e alimentação saudável**

Segundo Souza (2006) “pode-se, então, resumir política pública como o campo do conhecimento que busca, ao mesmo tempo, ‘colocar o governo em ação’ e/ou analisar essa ação (variável independente) e, quando necessário, propor mudanças no rumo ou curso dessas ações (variável dependente)”. Conclui-se, portanto, que isso traria mudanças a partir da criação de projetos que objetivem beneficiar a população de alguma forma positiva, trazendo informação e proporcionando uma alimentação saudável, como o projeto da construção da horta na escola e da educação alimentar.

Segundo o Ministério da Cidadania (2022) “O Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN foi instituído em 2006 pela Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional com o objetivo de assegurar o Direito Humano à Alimentação Adequada – DHAA”.

Os avanços científicos e a disseminação do conhecimento proporcionaram a diminuição dos índices de mortalidade infantil, contudo a mudança de hábitos alimentares criou pessoas adultas com problemas de saúde devido a utilização de comidas processadas, devido a procura por uma refeição mais rápida. Isso gerou pessoas com problemas como a diabetes, hipertensão e outras doenças.

### **2.2 Horta na escola**

Recentemente muito se tem discutido acerca dos malefícios causados pelo homem em relação ao meio ambiente. Os recursos naturais são finitos, razão pela

qual precisamos ter um modo sustentável de viver tornando este um dos maiores desafios da sociedade atual.

Segundo Ross (2005) “ao longo de anos o tema de Educação Ambiental vem sendo trabalhado para tornar a aprendizagem mais efetiva acerca desta temática, através da implantação de instrumentos educacionais nas escolas públicas e privadas acerca deste tema pouco explorado.” Nesse sentido, a horta na escola oportuniza aos alunos conhecimentos básicos e necessários acerca das questões ambientais, da sustentabilidade e também de uma alimentação mais saudável a partir dos alimentos cultivados no processo de criação da mesma.

Nesse contexto, a implementação de uma horta como estratégia de educação ambiental, possibilita à comunidade escolar entender melhor o meio ambiente, a necessidade de uma alimentação saudável e o uso adequado da terra SANTOS (2019), sem a utilização de produtos químicos, fazendo o uso de restos de alimentos como cascas de frutas e verduras para adubar as plantas.

Nesse sentido, e conforme Cribb (2010), “a horta escolar é a possibilidade de o aluno estar em contato direto com o meio ambiente e, quem sabe, adotar um estilo de vida menos impactante sobre o meio ambiente”. O espaço da horta escolar é caracterizado por Capra (2005) como um “local capaz de religar as crianças aos fundamentos básicos da comida e ao mesmo tempo integra e enriquece todas as atividades escolares”, aproximando os alunos em atividades que lhes promovem um olhar mais sensibilizado para o meio ambiente e a sua própria alimentação.

As atividades na horta despertam para atitudes cidadãs e ambientais, de conservação do ambiente induzindo a trilhar caminhos para alcançar o desenvolvimento sustentável. Nesse sentido, Carrasco (2013) traz que “Na escola a educação ambiental deve ser um tema bastante debatido devido a sua importância como forma de compreender e entender a complexidade do meio ambiente e sua contribuição para a sobrevivência dos seres vivos e, principalmente, a dos seres humanos; mantendo uma correlação de interesses que a inicialmente conserve o conjunto Terra - seres vivos em constante interação e respeito mútuo”.

Para a plantação na horta, foram escolhidas as hortaliças alface, cebolinha e coentro, por serem de fácil cultivo e estarem mais presentes no cotidiano das pessoas. A seguir seguem características e informações cerca das mesmas.

### 2.2.1 Alface

De acordo com Costa e Sala (2005),

A alface (*Lactuca sativa*) é a hortaliça folhosa de maior importância econômica no Brasil, sendo cultivada geralmente em condições de agricultura familiar, de maneira intensiva, em pequenas propriedades situadas em áreas periurbanas ou nos cinturões verdes dos grandes centros urbanos.

A alface é uma hortaliça de fácil cultivo, e por isso foi uma das escolhidas para ser cultivadas na escola, além de estar facilmente presente na alimentação das pessoas no dia a dia.

A alface também é rica em várias vitaminas que são importantes para o nosso organismo, como ferro, magnésio e potássio, trazendo benefícios e tornando a alimentação mais rica e saudável.

### 2.2.2 Coentro

O coentro é uma herbácea ramificada e aromática, de 30-50 cm de altura, nativa da região Mediterrânea. Suas folhas são compostas bipinadas, de segmentos irregulares, as inferiores menos divididas. Segundo Zanin (2023), “o coentro é uma planta aromática rica em compostos fenólicos, como carotenoides, taninos, flavonoides e saponinas que promovem benefícios para a saúde, como controle dos níveis de colesterol e glicose no sangue, evitando doenças como infarto e diabetes”

*Coriandrum sativum* L. é o nome científico do coentro. Além desses benefícios citados, essa hortaliça é bastante utilizada na culinária principalmente no Nordeste. Possui um cheiro bem característico e suas folhas são utilizadas em saladas, ensopados. Além de suas folhas, as sementes também são usadas como temperos. Assim como a alface, o coentro é de fácil cultivo.

Apesar do coentro estar presente no dia a dia, muitos alunos não sabiam os benefícios do mesmo, rico em vitaminas e ainda auxilia em um dos males do século em relação a doenças, que é a diabetes, diminuindo o índice glicêmico

### 2.2.3 Cebolinha

Assim como as demais hortaliças acima citadas, a cebolinha é bastante comum na culinária local, também é de fácil cultivo e cresce em um curto período de tempo. A cebolinha comum (*Allium fistulosum* L.) possui folhas alongadas e tubulares, macias, aromáticas e de alto valor condimentar.

Segundo Marschner (2012), os nutrientes nitrogênio (N), fósforo (P) e potássio (K), presentes na cebolinha, destacam-se por serem comumente aplicados na agricultura mundial. A cebolinha é uma planta pertencente à família das Aliáceas, comumente utilizada como condimento. Sua durabilidade pós-colheita é muito curta, devido, principalmente, à alta taxa metabólica e ao alto teor de água.

### 3. METODOLOGIA

Na primeira etapa do projeto, o público-alvo foram os alunos das turmas de 2º e 3º ano do ensino médio, da escola Espaço Educacional Tia Ivonete, localizada no município de Pilar-AL. Inicialmente o projeto foi apresentado nas turmas, explicando a real necessidade e importância da participação de todos os alunos.

Feito isso, ocorreu uma aula descritiva com o intuito de explanar a proposta da criação da horta na escola, no qual foi aplicado um pequeno questionário.

As perguntas do questionário foram:

1. É importante um projeto de horta na escola?
2. Você teria interesse em participar?
3. Você acredita que a horta pode te incentivar a ter hábitos mais saudáveis?
4. Através da horta pode-se trabalhar outras questões, como a sustentabilidade?
5. Você vê a horta como benefício para a escola? Qual?

Figura 1: aula descritiva



Fonte: a autora

O próximo passo foi uma aula expositiva na qual foi escolhido o modelo para a confecção da horta. Após a aula, os alunos se reuniram para adquirir as sementes

e trazerem as garrafas PETs. Na aula seguinte, foi dado início a confecção da horta, onde foram utilizados os seguintes materiais para a confecção:

- Garrafa PET
- Estilete
- Arame
- Alicate
- Ferro de solda
- Sementes
- Terra
- Palitos de picolé
- Cola
- Tinta

Figura 2: estudantes confeccionando a horta



Fonte: a autora

Com a estrutura já pronta, utilizando palitos de picolé, criaram plaquinhas para identificar as hortaliças. Em seguida os alunos deram início ao cultivo. Organizaram-se em duplas para a cuidarem diariamente da horta e assim garantir o progresso dela.

Figura 3: montagem da horta



Fonte: a autora

Figura 4: horta germinando



Fonte: a autora

Em seguida em grupo tiveram uma atividade de pesquisa para apresentação de um seminário, com os temas: alimentação saudável, efeitos de uma má alimentação e os benefícios e nutrientes das hortaliças cultivadas na horta da escola.

Para finalizar, os alunos se reuniram para a criação de uma atividade lúdica, utilizando dinâmica para auxiliar no processo de assimilação dos conhecimentos passados em sala, na qual cada turma confeccionou um jogo didático diferente, utilizando o tema alimentação saudável e os benefícios das hortaliças cultivadas na horta da escola. Antes de aplicar a dinâmica nas turmas ocorreu uma aula expositiva referente a alimentação saudável e os benefícios de se ter uma horta, seja ela na escola ou em casa.

Figura 5: elaboração do jogo



Fonte: autora

Na turma do 2º ano a dinâmica foi com um jogo de perguntas e respostas, onde os alunos escolhiam aleatoriamente um tema e se acertasse a pergunta, tinham direito a um arremesso de uma bolinha dentro de uma caixa papelão. Na caixa haviam várias divisões na qual cada divisão continha uma pontuação diferente. Foi delimitado uma distância entre o alvo e onde os alunos poderiam arremessar a bolinha. A cada arremesso acertado, o aluno ganhava uma pontuação. Ao final somava-se todas as pontuações e o aluno que continha mais pontos vence o jogo.

Já a turma do 3º ano criou-se um jogo de tabuleiro humano onde os alunos eram as próprias peças do jogo no qual a cada resposta correta o aluno adquiria o direito a jogar o dado uma vez por rodada e assim avançar as casas de um tabuleiro confeccionando no chão, de acordo com a numeração obtida. O jogo de tabuleiro continha alguns ônus, como “fique uma rodada sem jogar”, ou bônus, como “avance uma casa”. O jogo só finalizou quando um aluno chegou ao final do tabuleiro.

Figura 6: participação no jogo



Fonte: autora

Na outra etapa houve a criação de um folder explicativo com o intuito de alertar os alunos sobre a alimentação saudável e assim incentivá-los a ter mais cuidado com os tipos de alimentos que consomem diariamente.

O folder foi confeccionado com as seguintes informações: o que é alimentação saudável, qual sua importância, os benefícios e malefícios. Também continha uma imagem da pirâmide alimentar, com os alimentos que se deve evitar, ter limite, moderação e de preferência, assim como os valores calóricos de cada alimento que devem consumir durante o dia, com os alimentos mais comuns no dia a dia da família brasileira.

Imagem 7: pirâmide alimentar



Fonte: <https://www.cintmed.com.br/noticias/piramide-alimentar-a-infantil-e-a-brasileira> (acesso em 16/11/23)

A entrega do folder aconteceu na Escola Estadual Valdecy Gomes de Vasconcelos, da rede pública estadual, com estudantes do turno noturno e da EJA. Também aconteceu a entrega na escola particular onde iniciou-se o projeto. No ato da entrega foi feita uma explicação sobre as informações ali contidas e no dia seguinte um questionário final foi aplicado, para mensurar se eles tinham entendido a proposta e intenção das informações passadas no dia anterior.

Figura 8: entrega dos folders



Fonte: a autora

O momento da entrega do folder foi bem dinâmico, onde foram explicadas as informações contidas. Salientou-se que, mesmo com o todo acesso às informações que se tem hoje em dia, ainda sim existem muitas pessoas que não conseguem ter uma alimentação considerada saudável. Muito por causa dos produtos industrializados que às vezes se tornam mais acessíveis para muitas famílias. Foi orientado que, mesmo com custo razoável, se poderia ter uma alimentação mais equilibrada e rica em fontes de nutrientes, com porções adequadas e optando por alimentos naturais e menos processados.

O segundo questionário foi criado para ter uma análise do que geralmente esses alunos consomem em seu dia a dia, procurando entender melhor seu cotidiano alimentar. As perguntas elaboradas pela autora foram:

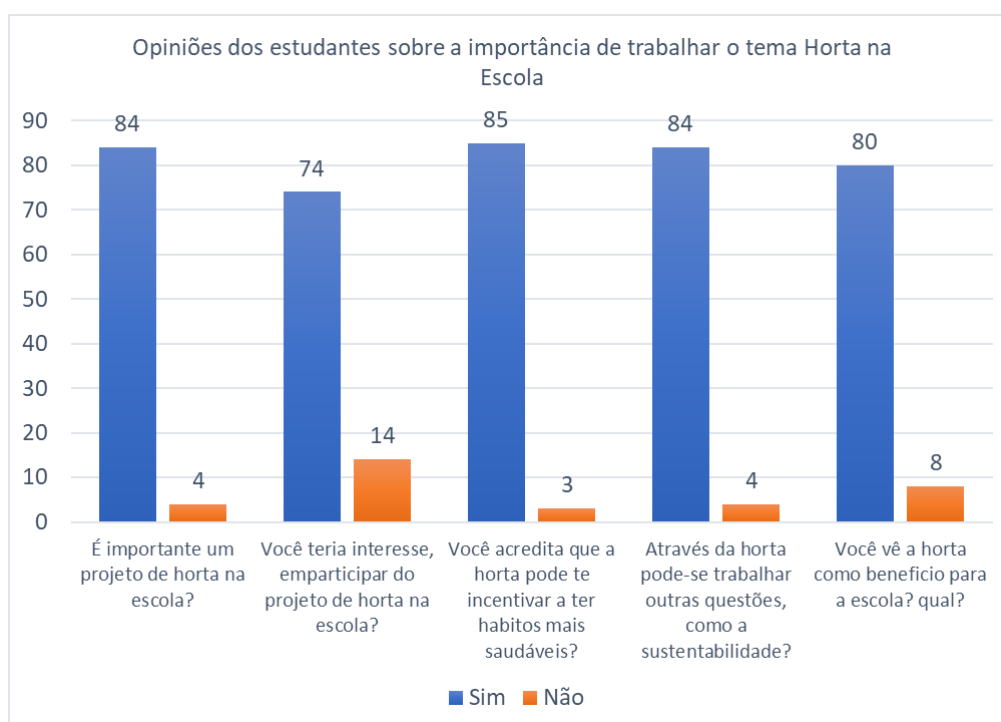
1. Quantas vezes você come (refeições) ao dia?
2. Você toma café da manhã todo dia em horários aproximadamente iguais?
3. Você almoça todo dia em horários aproximadamente iguais?
4. Você janta todo dia em horários aproximadamente iguais?
5. Você experimenta sensações de fome durante o dia?
6. Você evita alguns alimentos por motivos de saúde?
7. Você acha que sua rotina te impede de se alimentar bem?
8. Você tem alergia a algum tipo específico de comida?
9. Com que frequência na semana você ingere alimentos processados/embutidos?
10. Com que frequência você ingere alimentos mais naturais?
11. Na escola, você costuma aprender sobre ter bons hábitos alimentares?
12. Na sua escola, você é incentivado a praticar atividades físicas?
13. No seu ponto de vista, para ter um estilo de vida mais saudável é necessário gastar muito dinheiro?
14. Você costuma consumir refrigerante? Se sim, quantas vezes e qual a quantidade?

Após responderem o questionário, foi realizada uma roda de conversa confrontando as respostas dadas com as informações discutidas.

#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O questionário sobre a horta escolar é uma iniciativa útil para entender melhor a importância de se desenvolver projetos voltados para essa vertente, pois, como pode ser visto no gráfico da Figura 9, a maioria dos alunos têm interesse em participar do projeto e acreditam que o mesmo poderia ajudá-los na questão alimentar. Trazendo conhecimentos sobre os alimentos plantados e assim conhecer os benéficos para a saúde das pessoas em seu cotidiano.

Figura 9: gráfico com os dados do questionário 1

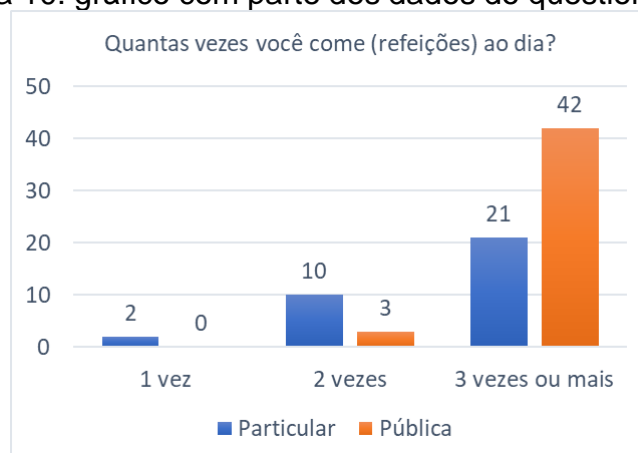


Fonte: os autores

O gráfico mostrado na Figura 10 informa que a grande maioria dos alunos da escola pública faz as 3 refeições do dia. Por se tratar de pessoas da turma do EJA noturno, ou seja, mais velhos, geralmente trabalham durante o dia. Nas falas demonstraram conhecer a importância de estar bem alimentado durante o dia. Já na escola privada, há uma variação nas repostas. Um terço respondeu que só fazem duas refeições ao dia, e a maioria respondeu que fazem as três refeições. Na escola

privada os alunos são mais jovens e geralmente lancham na escola.

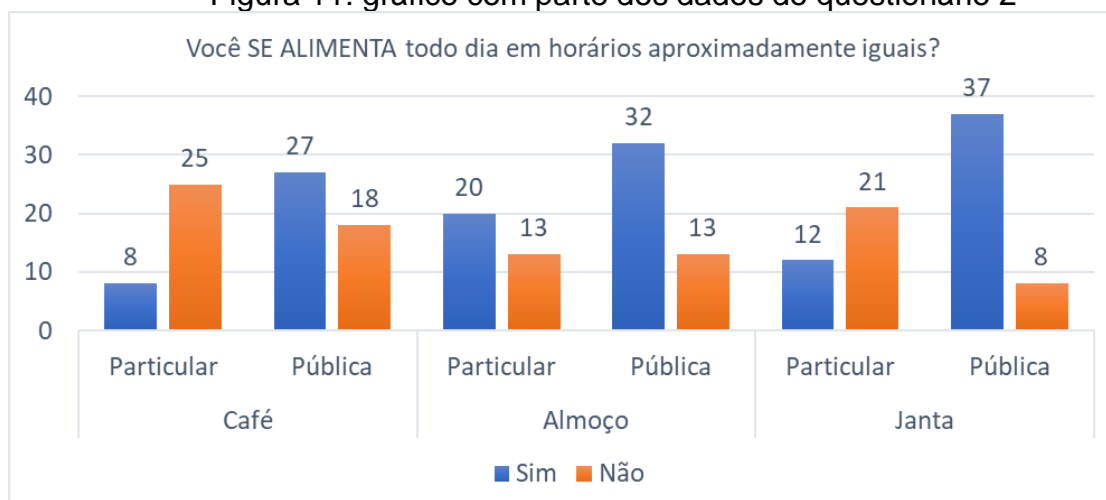
Figura 10: gráfico com parte dos dados do questionário 2



Fonte: os autor

Os questionários também trazem os dados mostrados na Figura 11, afirmando que os alunos da escola pública tomam café da manhã em horários mais regulares. Em conversa com os estudantes da escola privada, relataram que preferem dormir um pouco mais, não se alimentar em casa e fazer o lanche na escola. Já os da escola pública preferem trabalhar bem alimentados para não passar mal durante o expediente. Em relação ao almoço, a maioria de ambas as escolas respondeu que faz a refeição em horários iguais. Já a janta, por conta da importância de chegar na escola à noite bem alimentados, percebemos uma disciplina maior nos horários da escola pública; enquanto na privada preferem jantar mais tarde pois uns vão para academia, outros tem pais com estabelecimentos na região e tendem a acompanhá-los no expediente vespertino, se alimentando mais tarde.

Figura 11: gráfico com parte dos dados do questionário 2

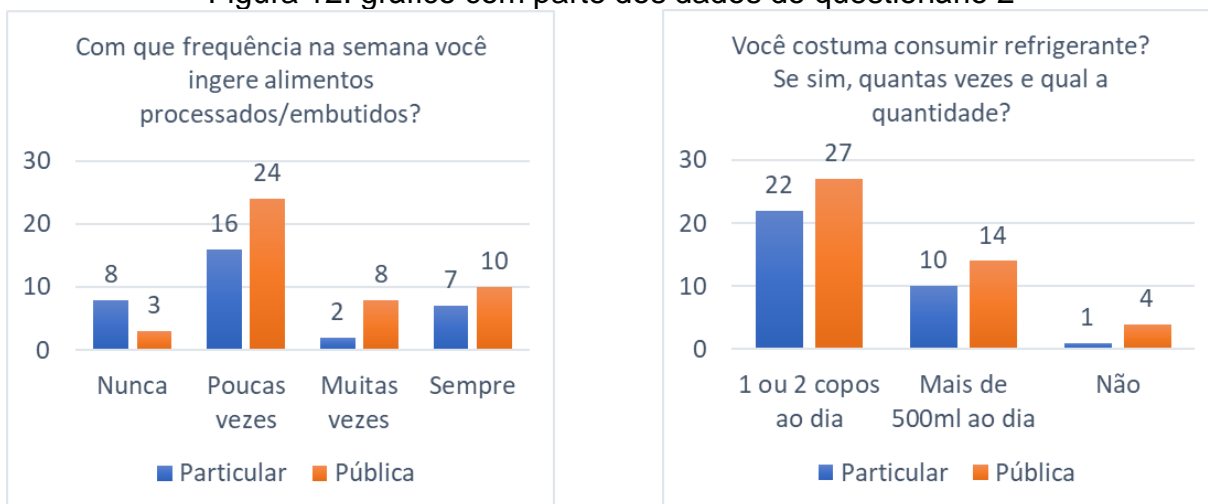


Fonte: os autores

Já com relação às respostas do questionário referente aos embutidos/processados, como pode ser observado no gráfico da Figura 12, os alunos tiveram muitas dúvidas do que se tratavam esses alimentos. Foi explicado para eles que os alimentos embutidos eram aqueles que continham pedaços de tipos de carnes diferentes como salsicha, quitute, hambúrguer e empanados por exemplo. E os alimentos processados são produzidos pelas indústrias e contém bastante conservantes para durarem mais tempo, como salgadinhos, biscoitos e macarrão instantâneo. Boa parte respondeu que consomem poucas vezes esses alimento, por não saberem dessa denominação anteriormente, isso pode ter contaminado os dados.

O mesmo gráfico citado anteriormente também trata do consumo de refrigerante ser muito alto tanto na escola pública quanto na particular, percebe-se que hoje em dia o uso dessa bebida está presente tanto no âmbito escolar (na cantina da escola) como em casa no horário do almoço principalmente. Somente, um estudante da escola privada e quatro estudantes da escola pública não consomem esse tipo de alimento. Apesar das informações discutidas, não houve uma conscientização aparente.

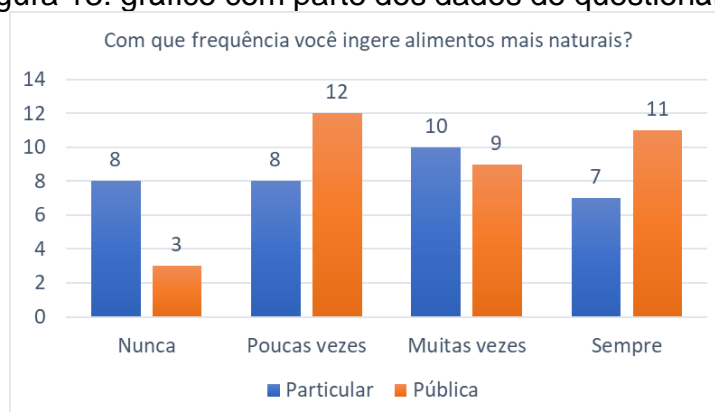
Figura 12: gráfico com parte dos dados do questionário 2



Fonte: os autores

Com relação a frequência do consumo de alimentos naturais, os estudantes da escola privada tiveram respostas mais diversificadas, enquanto os estudantes da escola pública se alimentam de alimentos naturais com mais frequência. Aparentemente o acesso à lanches e produtos industrializados é maior para estudantes adolescentes e da escola privada, isso pode ter influenciado no resultado mostrado no gráfico da figura 13.

Figura 13: gráfico com parte dos dados do questionário 2

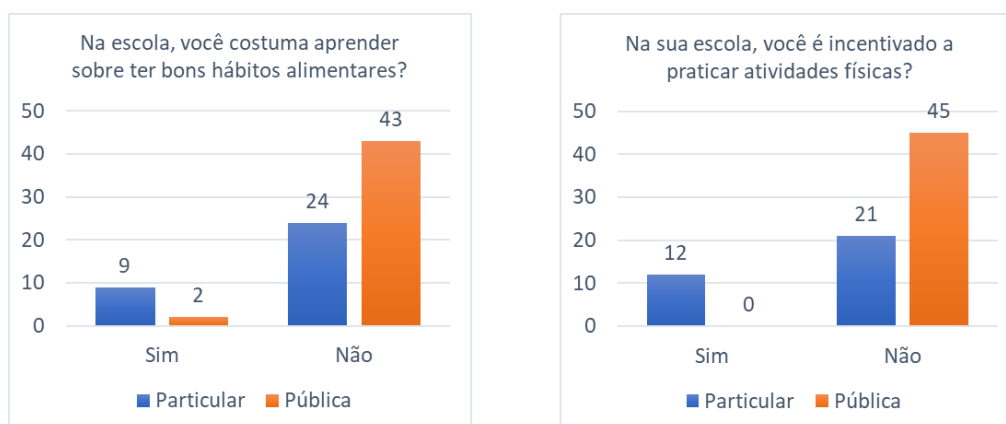


Fonte: os autores

Nas respostas referentes a bons hábitos alimentares, representadas na Figura 14, os alunos da escola privada que responderam “sim”, foram os alunos que participaram do início do projeto na construção da horta e do jogo didático sobre alimentação saudável, mostrando, assim, a grande importância de ter um projeto desses dentro da escola. Já a escola pública, onde os estudantes não se sentem incentivados a ter hábitos saudáveis, não houve anteriormente um projeto como este.

Na mesma Figura 14, em relação a atividade física, os estudantes da escola pública responderam “não” porque na escola não tem nenhum espaço físico onde eles possam praticar essa atividade e por isso não há aulas de Educação Física. Já na escola privada, a maioria dos alunos só se sentem motivados quando as atividades físicas valem nota na matéria.

Figura 14: gráfico com parte dos dados do questionário 2



Fonte: os autores

O último gráfico, visto na Figura 15, refere-se a opinião deles sobre a relação entre vida mais saudável custo financeiro. Cerca de 50% responderam que sim, para ter um estilo de vida mais saudável é necessário gastar muito dinheiro, tanto na escola privada quanto na escola pública. Com relação a essa pergunta, é muito relativo pois a realidade de cada pessoa é diferente, o que pode ser de baixo custo pra um pode não ser para o outro.

Sobre a outra pergunta, se sua rotina o impede de se alimentar bem, os alunos da rede privada responderam que não, por serem mais novos e terem uma rotina mais flexível, em relação a alimentação e horários. Muitos não se alimentam bem por não gostarem de alguns alimento e acharem mais prático os lanches rápidos. Já em comparação aos alunos da rede pública, a grande maioria tem uma dificuldade maior para se alimentar bem, por terem uma vida mais corrida muitas vezes acabam se alimentando mal por causa disso. Quando o questionário estava sendo aplicado muitos ficaram preocupados em relação as respostas, pois perceberam que não estavam se alimentando bem e alguns deles comentaram que tentariam modificar seus hábitos alimentares.

Figura 15: gráfico com parte dos dados do questionário 2



Fonte: os autores

A execução do projeto foi uma experiência significativa, trabalhando vários temas e gerando discussões sobre a alimentação de hoje em dia, mostrando que com relativamente pouco eles podem ter uma alimentação mais saudável, rica em vários nutrientes e ainda cuidar do meio ambiente, utilizando de pequenos espaços e um período curto de tempo.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se positivamente, pois os alunos foram ferramentas fundamentais para que tudo ocorresse e tivesse os objetivos alcançados. Durante o período da construção da horta, os questionários foram passados nas salas onde os alunos optaram com entusiasmo suas participações, frisando a importância da reciclagem e de uma alimentação saudável sem produtos químicos que tanto trazem danos à nossa saúde.

Ao fazer com que os alunos se tornem peças fundamentais e criadores de ideias inovadoras como a produção dos jogos didáticos, aplicado em sala de aula e criado pelos mesmos, a ludicidade fortalece o ensino aprendizagem em sala de aula e estimula os alunos a gostarem de aprender coisas novas, tornando o conteúdo mais dinâmico e interativo. Um ponto negativo foi a data de início do projeto, pois logo após a construção da horta faltavam poucas semanas para os alunos ficarem de férias e muitas das hortaliças não cresceram no tempo esperado.

Este trabalho proporcionou a melhora não só na vida dos alunos, como também de toda a comunidade escolar, munindo os alunos de uma consciência correta ambiental, sustentável e saudável, sendo os alunos como um todo, os promotores de futuras mudanças positivas para a sociedade em geral.

O resultado foi transformar algo que era considerado inutilizável em coisas úteis e que dependendo pode até auxiliar famílias carentes em uma renda financeira. Houve a realização de atividades e aulas sobre Educação ambiental; Sustentabilidade e alimentação saudável, promovendo um olhar mais sensibilizado aos problemas causados ao meio ambiente e a má alimentação.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Kelly Poliany de Souza; JAIME, Patricia Constante. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição e seu diálogo com a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 19, p. 4331-4340, 2014.

Brasil. Lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. *Diário Oficial da União* 2006; 18 set.

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Alimentação e Nutrição* Brasília: MS; 2012.

Capra F et al. *Alfabetização ecológica: a educação das crianças para um mundo sustentável*. São Paulo: Cultrix; 2006.

CARRASCO, Pablo Garcia. Educação ambiental e sustentabilidade. In: *Simpósio multidisciplinar: "Juventude e Modernidade"*. Anais do XVIII Simpósio Multidisciplinar da USJT: Juventude e Modernidade, São Paulo 13 a 20 de setembro de 2013. São Paulo: USJT; Centro de Pesquisa, 2013.

COSTA, CP da; SALA, Fernando Cesar. A evolução da alfacultura brasileira. *Horticultura brasileira*, v. 23, n. 1, p. 158-159, 2005.

CRIBB, SANDRA. Contribuições da educação ambiental e horta escolar na promoção de melhorias ao ensino, à saúde e ao ambiente. *Ensino, Saúde e Ambiente*, v. 3, n. 1, 2010.

FIOROTTI, Josiana Laporti et al. Horta: a importância no desenvolvimento escolar. *Anais... XIV Encontro Latino-Americano de Iniciação Científica*. Universidade Vale do Paraíba, 2011.

MARSCHNER, Horst (Ed.). *Nutrição mineral de plantas superiores de Marschner*. Imprensa acadêmica, 2011.

ROSS, J. L. S. *Geomorfologia: Ambiente e Planejamento*. 2005. 8ed. São Paulo: Contexto, Coleção Repensando a Geografia, 2005. 85p.

SANTOS, Ronielson Alves dos. *Sustentabilidade: a horta escolar como estratégia de educação ambiental*. 2019.

SOUZA, Celina. Políticas públicas: uma revisão da literatura. *Sociologias*, p. 20-45, 2006.

ZANIN, Tatiana. 8 benefícios do coentro. *Tua saúde*, 23 de março, 2023. Nutrição. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/beneficios-do-coentro/>> Acesso em: 07/01/2023.