

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO CULTIVANDO A SAÚDE E PRATICANDO O LAZER NA HORTA: AS HORTALIÇAS COMO FATOR DE PROMOÇÃO DA SAÚDE INTESTINAL

Catarina Maria Barbosa Mendonça¹ (catarinamendonca_@hotmail.com);

Isis Caroline Santos Monteiro¹;

Marina Demas Rezende Gischewski¹;

Carla Hortência Holanda de Lima¹;

Lilian Andrade Solon¹;

Leiko Asakura¹.

¹Universidade Federal de Alagoas – UFAL, Maceió, Alagoas, Brasil.

As hortaliças são essenciais na alimentação da criança, ressaltando sua importância na saúde intestinal, pois são fontes de fibra alimentar que promovem o aumento do bolo fecal e, conseqüentemente, previnem a constipação intestinal, que é um problema muito comum na infância. Essa alteração do funcionamento intestinal é caracterizada pela dificuldade e necessidade de muito esforço para eliminação de fezes, além da frequência de evacuação inferior a três vezes por semana, o que proporciona má qualidade de vida para os indivíduos. Na maioria das crianças, este problema acontece quando na alimentação delas há o baixo consumo de fibras associado à ingestão hídrica inadequada, provocando diminuição dos estímulos propulsivos e causando ao intestino grosso uma dificuldade de deslocar resíduos fecais para serem eliminados. Assim, sabendo que as crianças passam longos períodos diariamente na escola, as atividades escolares associadas à horta tornam-se uma importante estratégia para promoção e formação de hábitos alimentares saudáveis, como também a inserção das hortaliças na alimentação das crianças. O objetivo deste trabalho foi observar o envolvimento das crianças com a horta escolar e sua contribuição para a construção de hábitos no consumo alimentar das hortaliças. A atividade foi desenvolvida no dia 24 de abril de 2019 em um Centro Municipal de Educação Infantil, localizado em Maceió/AL, com crianças de faixa etária entre 2 a 4 anos. Houve a colheita de alface, cujas mudas foram plantadas e cuidadas na própria creche pelas crianças no mês anterior. Participaram da atividade todas as crianças que estavam presentes no período da manhã e a avaliação observacional do consumo das hortaliças foi realizado no horário do almoço, dentro da sala de aula, com a presença das educadoras. A atividade de colheita estimulou o consumo das hortaliças no ambiente escolar, visto que várias crianças estavam curiosas e eufóricas para comer o que tinham plantado, regado e colhido. Portanto, a horta escolar é uma estratégia de promoção à saúde, sendo um ambiente propício para a educação alimentar e demais atividades pedagógicas. O presente estudo observou que a maioria das

crianças teve uma boa aceitação da alface servida, o que pode ser atribuído a uma atividade contínua de promoção da alimentação adequada, e que contribui para o adequado funcionamento intestinal. Além disso, a escola é um local de contínuo ensino e aprendizado, e importante para a construção dos hábitos alimentares saudáveis, principalmente através do espaço da horta por ser uma ferramenta divertida e atrativa para as crianças, o que contribui para o crescimento e desenvolvimento social, emocional e cognitivo do escolar.

Palavras-chave: Hortaliças; Consumo alimentar; Saúde intestinal.

REFERÊNCIAS

CUPPARI, L. **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2a ed. Barueri: Manole; 2005.

GOMES, P. B. et al. Polietilenoglicol na constipação intestinal crônica funcional em crianças. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 2, n. 29, p. 245-50, 2011.

MACHADO, W. M.; CAPELARI, S. M. Avaliação da eficácia e do grau de adesão ao uso prolongado de fibras dietéticas no tratamento da constipação intestinal funcional. **Revista de Nutrição**, v. 23, n. 2, p. 231-238, 2010.

MOTTA, M. E. F. A.; SILVA, G. A. P. Constipação intestinal funcional na infância: diagnóstico e prevalência em uma comunidade de baixa renda. **Jornal de Pediatria**, v. 74, n. 6, p. 451-454, 1998.

OLIVEIRA, J. **O papel da merenda na alimentação diária dos ingressantes no primeiro grau das escolas municipais de São Paulo**. 1997. 132p. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1997.