

PROMOÇÃO DA EDUCAÇÃO AMBIENTAL E ALIMENTAR EM CRIANÇAS ATRAVÉS DO PLANTIO E CONSUMO CONSCIENTE

Geovana Fontoura ¹
Janine Bochi do Amaral ²
Lara Margarida da Silveira Acosta ³
Eliziane Silva D'Ávila ⁴

RESUMO

Este estudo foi realizado com crianças de um projeto comunitário, com o intuito de promover a educação ambiental e alimentar. A iniciativa teve como objetivo incentivar o plantio de verduras e o consumo consciente de alimentos, visando fomentar hábitos saudáveis e sustentáveis desde a infância. Utilizando plantas como berinjela e salsa, a atividade buscou demonstrar a viabilidade do cultivo caseiro como uma alternativa acessível e sustentável para as famílias. A metodologia envolveu uma oficina prática, na qual as crianças aprenderam a plantar e cultivar as plantas, além de reutilizar garrafas PET para a confecção de vasos, destacando a importância da reciclagem e do reaproveitamento de materiais no dia a dia. Os resultados mostraram o entusiasmo das crianças em participar de todo o processo, desde o plantio até a conscientização sobre os benefícios de uma alimentação saudável. Além disso, os participantes desenvolveram habilidades práticas relacionadas à sustentabilidade e compreenderam a relevância econômica de produzir alimentos em casa. O projeto não só promoveu o aprendizado sobre cultivo e alimentação saudável, mas também incentivou reflexões sobre práticas sustentáveis, fortalecendo o vínculo entre a comunidade e o meio ambiente. Conclui-se que a iniciativa foi eficaz na disseminação de valores socioambientais e na transformação da realidade local, mostrando-se uma ferramenta poderosa para educar e conscientizar as crianças sobre a importância da sustentabilidade e da alimentação saudável.

Palavras-chave: Educação ambiental, Alimentação saudável, Sustentabilidade, Reciclagem, Plantio doméstico.

INTRODUÇÃO

A educação ambiental e alimentar são temas indispensáveis para a formação de cidadãos mais conscientes, sustentáveis e saudáveis, especialmente na infância, pois é durante essa fase que as crianças estão no seu processo de criar hábitos. As práticas interdisciplinares de educação ambiental têm se mostrado cada vez mais relevantes na formação de cidadãos conscientes e responsáveis. Conforme Ivo Batista Conde (2016), elas se destacam por permitir a construção de um conhecimento diversificado sobre o meio natural e social, sendo essenciais para a formação de valores fundamentais para a cidadania.

1 Graduando do Curso de Licenciatura em Ciências Biológicas do Instituto Federal Farroupilha Campus São Vicente do Sul - IFFar, geovana.38042@aluno.iffar.edu.br ;

2 Pedagoga. Doutora em Educação pela UFSM, janine.amaral@iffarroupilha.edu.br ;

3 Bióloga CRBIO 63082/03D, Mestrando do Curso de Engenharia de Biosistemas da Universidade Federal Fluminense UFF- RJ, acostalara33@gmail.com ;

4 Doutora em Educação em Ciências pela UFSM, eliziane.davila@iffarroupilha.edu.br .



A educação ambiental, quando integrada de maneira interdisciplinar, contribui para a compreensão holística dos desafios e das interações entre os seres humanos e o ambiente, incentivando atitudes mais sustentáveis e engajadas com as questões ecológicas. Ensinar sobre alimentação saudável, contribui para a promoção de uma vida melhor, e, a realização de projetos educacionais práticos tem um impacto muito grande na vida de crianças e na construção de hábitos saudáveis.

A presente prática pedagógica buscou promover a educação ambiental e alimentar através do incentivo do plantio de hortaliças, do consumo de verduras e a reutilização de recicláveis, como a garrafa Polietileno Tereftalato (PET).

O projeto foi realizado com crianças de um projeto comunitário. Foram utilizadas plantas como berinjela e salsinha. Foi organizada uma roda de conversa com as crianças, onde discutimos a importância de consumir verduras como a salsinha e a berinjela, que foram as mudas plantadas, e também, a importância de plantar e cultivar hortaliças, juntamente com a família. Nosso projeto vai ao encontro da afirmação de Quaioti, onde ele diz que a família e a escola desempenham importante papel na formação de hábitos alimentares saudáveis e servem para amenizar os modismos alimentares, orientando para a escolha de uma alimentação adequada (QUAIOTI; ALMEIDA, 2006). E, por fim, sobre a reutilização de garrafas pet, assim além de trabalharmos a alimentação saudável, destacamos a importância da preservação do meio ambiente, pois é com pequenos projetos como esse que podemos ajudar na mudança do modo de vida, causando menos impacto sobre nosso ecossistema.

Destacamos a viabilidade do cultivo caseiro como uma alternativa acessível ao consumo de hortaliças, pois a produção própria reduz a dependência de mercados e os gastos com compras de hortaliças. Além de ser um alimento mais seguro para se consumir, pois é livre de agrotóxicos e conservantes, vai além de somente produzir um alimento, pois existe o contato entre o solo e as mãos, a conexão com a natureza, a valorização do próprio trabalho, a paciência do cuidado dia após dia e a consciência de um futuro mais sustentável.

METODOLOGIA

A ideia de desenvolver este projeto surgiu na disciplina de Sociologia da Educação, onde foi proposto pela docente a elaboração de um Plano de Ação Pedagógica (PAP), no domínio em que os conhecimentos de nossa área de formação pudessem transformar a sociedade. O objetivo da Sociologia da Educação visa compreender as relações que existem nas práticas cotidianas. A inspiração da ação veio através do filme **A corrente do bem (2000)**.



O primeiro passo foi buscar por uma instituição onde pudesse ser realizada a atividade, então encontramos um projeto comunitário da cidade de São Vicente do Sul, intitulado de projeto “Construindo Sorrisos”, localizado em um bairro popular chamado Novo Horizonte. Ao consultar as coordenadoras do projeto fomos acolhidos de forma calorosa, e a partir daí, partimos para a elaboração da atividade, pensando em um tema onde os participantes fossem impactados de forma positiva e de como a ação pudesse se ajustar à realidade dos participantes.

Após uma breve conversa com as coordenadoras, foi possível fazer um levantamento sobre o projeto, que é composto por 10 coordenadoras do sexo feminino e conta atualmente com cerca de 100 crianças beneficiadas. São feitas ações de arrecadação de alimentos e brinquedos, risotos com o intuito de levantar fundos para serem promovidas festas como a de Páscoa, Dia da Criança e Natal. Segundo a coordenação do projeto, a maioria das crianças frequenta a escola, e em sua pluralidade estuda no turno da manhã de escolas municipais e estaduais da cidade. As atividades do projeto são todas feitas na pracinha do bairro, onde é composta por um amplo espaço gramado, com balanços e escorregas, bancos e mesinhas de cimento, alguns bancos de madeira pintados de cor amarela. É relatado por uma responsável do projeto que o local é um pouco abandonado pelos órgãos municipais, onde foi possível observar quando fomos até lá, pois a pracinha estava tomada por uma alta vegetação e alguns balanços com a corrente quebrada. Logo após irmos até lá, foi informado que houve um mutirão de pais das crianças para a manutenção da pracinha e limpeza do ambiente, para que assim, as crianças pudessem brincar com mais tranquilidade sem riscos de se machucar ou até de haver algum animal peçonhento no meio da vegetação.

Após muita conversa e troca de ideias, foi definido pelo nosso grupo, composto por quatro integrantes, que iríamos abordar o tema educação ambiental e alimentar, com o plano de plantar hortaliças, para incentivar o plantio e o consumo consciente desde a infância, sendo assim criamos a ação “**SEMEANDO SORRISOS**”.

No primeiro momento fomos até uma loja agropecuária para a compra das mudas. Gostaríamos de ter adquirido mais variedades, mas naquela semana eles só teriam mudas de berinjela e salsinha. Compramos 10 mudas de cada especialidade.

Devido a uma integrante do grupo possuir muitos litros de garrafa pet guardados em casa, tivemos então a ideia de criar vasos para as plantinhas, recortando a parte superior e a parte inferior do litro e conectando uma parte à outra. Após criar os vasos, foram pintados de diversas cores utilizando pincéis e tinta guache.



Seguimos até o bairro, em uma segunda-feira às 9h da manhã, sendo o único horário disponível em que 4 coordenadoras poderiam nos acompanhar na atividade. Devido a maioria das crianças estudarem pela manhã, como citado acima, apenas 13 crianças participaram, sendo 8 meninas e 5 meninos, todos entre 09 meses e 14 anos.

Para começar a atividade reunimos todos os participantes, sendo nós graduandos, as quatro coordenadoras do projeto construindo sorrisos, uma mãe e as 13 crianças. Primeiramente realizamos uma fala de agradecimento pela oportunidade de trabalharmos com as crianças, logo após, organizamos as crianças sentadas em uma roda, nos apresentamos, falamos um pouco sobre o nosso curso, Licenciatura em Ciências Biológicas, falamos um pouco sobre a nossa instituição de ensino, o Instituto Federal Farroupilha (IFFar), perguntamos o nome, a idade e a série de cada criança que ali estava. Começamos a interagir com elas, para conhecer o que já conheciam sobre o tema abordado, fizemos algumas perguntas como: “Alguém já plantou alguma mudinha?”, “Quem aqui gosta de comer verduras?”, “Qual sua verdura favorita?”. Algumas crianças interagem mais, outras menos, algumas extremamente tímidas e retraídas, sendo as meninas um pouco mais participativas que os meninos.

Para iniciarmos oficialmente a ação, começamos falando sobre a produção de oxigênio, explicamos que as plantas realizam a fotossíntese, liberando o oxigênio que é essencial para nossa respiração. Outras questões foram abordadas, como o ato de plantar e ter contato com a terra fortalece nosso sistema imunológico, pois no solo há microrganismos presentes que ajudam a desenvolver a imunidade. Falamos também que essa ação pode promover a atenção plena, uma vez que mexer na terra favorece focar no presente, aliviando e desacelerando a mente. Outrossim, muitas pessoas, hoje na vida adulta, têm lembranças da infância ligadas ao cheiro da terra molhada e o contato com a terra irá despertar neles, futuramente, memórias afetivas de suma importância e carinho. Cuidar do solo e das plantas cria um vínculo de respeito e amor pelo meio ambiente desde a infância. Além disso, o ato de mexer na terra ajuda no desenvolvimento motor e sensorial, pois ao brincar na terra, as crianças exploram texturas e fortalecem as atividades motoras.

Dessa forma, conseguimos envolver as crianças no momento de fala, conseguimos sua atenção e logo em seguida fomos apresentar as mudas que iríamos plantar, falamos um pouco sobre cada uma, começando pela Salsinha. Diferente do que pensamos, a salsinha não é somente um tempero, ela também traz vários benefícios para a saúde. Ela é rica em nutrientes, contém vitamina C e K, além de ferro, cálcio e potássio. Fortalece a imunidade, tem ação diurética, previne o câncer, auxilia na digestão, tem ação anti-inflamatória e antibacteriana (Zelas Saúde, 2021). Logo após, apresentamos a berinjela. A berinjela é um



legume que pode ser consumido de diversas formas, como em sucos, saladas, pães ou biscoitos. Ela ajuda a diminuir os níveis de colesterol do corpo, favorece a perda de peso, previne a anemia, regula os níveis de açúcar do corpo e melhora a função cerebral. (Tua Saúde, 2025).

Plantar é semear futuros. Então, fomos para a parte principal do trabalho, o plantio das mudinhas. Foi entregue para cada criança um vasinho, com um cartãozinho grampeado nele, contendo os cuidados que as crianças deveriam ter com suas plantinhas. Para as crianças que escolheram a salsinha, dizia as seguintes informações no cartãozinho:

- Sol: 4 a 6 horas diárias de luz parcial;
- Rega: Mantenha o solo úmido, sem encharcar. Regar de 2 a 3 vezes por semana;
- Planta: Mantenha ela no seu potinho;
- Colheita: É possível colher continuamente, desde que você não arranque todas as folhas de uma só vez.

Já no bilhete da berinjela continha as seguintes instruções:

- Sol: 6 a 8 horas diárias de luz direta;
 - Rega: Mantenha o solo úmido, sem encharcar;
 - Planta: Você retira a planta do potinho e planta no pátio de sua casa, em um lugar com espaço para ela se desenvolver, pois essa mudinha necessita de espaço;
- Colheita: Após 60 a 80 dias, quando os frutos estiverem firmes e brilhantes.

Levamos conosco uma bolsa de estopa com terra dentro, pois fomos informados antecipadamente por uma das coordenadoras que no local não teríamos onde coletar a terra para o plantio. Juntamos as crianças em meia lua, e um integrante do grupo ficou responsável em auxiliar as crianças a colocar a terra no potinho, e os demais ajudaram as crianças a plantar a muda em seu potinho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade desenvolvida demonstrou grande envolvimento e entusiasmo por parte dos alunos. Houve muita interação, durante o plantio. A ação foi caracterizada por momentos de descontração, risadas e cooperação mútua, o que favoreceu um ambiente de aprendizado lúdico e inclusivo.

Ao final da atividade, realizamos uma socialização, no qual expressamos agradecimentos primeiramente as coordenadoras por abrirem espaço e acolherem a iniciativa, e também para a instituição que carregamos o nome. Agradecemos por nos permitirem conhecer um pouco



cada linda criança que lá estava, agradecemos às crianças por toda interação, atenção e dedicação durante a atividade. Esse momento reforçou a importância do vínculo criado e o impacto positivo.

O IFFar doou 20 cadernos (imagem 01), para presentear as crianças e as coordenadoras. Entregamos também um cartãozinho, que dizia: “Estudar é como plantar uma semente; quanto mais você aprende, mais sua mente floresce, assim como as plantas que você cuida com carinho, crescem e enchem o mundo da vida.”. Essa iniciativa visou reforçar a importância da educação e estimular o interesse pelo aprendizado.

O encerramento da atividade foi marcada por expressões de carinho, com muitos abraços e fotografias que foram autorizadas a usar neste artigo (imagens 02 e 03), simbolizando a conexão emocional estabelecida ao longo da experiência.

Esta ação não apenas permanecerá na memória dos participantes, mas será guardada no coração como um tesouro eterno de grande valor afetivo e educativo (imagem 04).

A realização de projetos socioeducativos como este é fundamental para o fortalecimento do vínculo entre a comunidade acadêmica e a sociedade, pois elas promovem o desenvolvimento social, estimulam valores inestimáveis como empatia e solidariedade. É por meio dessas atividades que cria-se um impacto positivo na vida das crianças e participantes, reforçando a importância da educação, inclusão e do engajamento coletivo.



Figura 1 - Cadernos do Instituto Federal Farroupilha

Fonte: Fontoura(2024)





Figura 2 - Crianças do projeto com os cadernos

Fonte: Fontoura(2024)



Figura 3 - Coordenação do projeto e alunos do IFFar

Fonte: Fontoura(2024)





Figura 4 - Crianças plantando as mudas

Fonte: Fontoura(2024)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Semeando Sorrisos reforçou a importância da educação ambiental na prática, proporcionando às crianças uma experiência enriquecedora. O contato com a terra tem como objetivo que as crianças não desenvolvam apenas o conhecimento sobre cultivo, mas também valores como a paciência e a responsabilidade.

É necessário inserir atividades práticas de educação ambiental nas escolas, para que de lá saiam cidadãos mais conscientes, com hábitos saudáveis desde a infância e adolescência.

O projeto evidenciou que ações como o plantio de hortaliças podem gerar grandes impactos na sociedade. Espera-se que iniciativas como essa sejam cada vez mais ampliadas e adquiridas pelo sistema educacional, para que assim tenhamos uma educação ambiental mais transformadora e duradoura.

REFERÊNCIAS

CONDE, Ivo Batista. **CIÊNCIAS BIOLÓGICAS: EDUCAÇÃO AMBIENTAL NA ESCOLA**. 1. ed. Fortaleza - Ceará: UECE, 2016. p, 83

DE OLIVEIRA, Ana Paula. **SALSINHA: O TEMPERO VERDE QUE FAZ BEM PARA O CORPO E A MENTE**. Zelas saúde, 2021. Disponível em:
<https://saude.zelas.com.br/artigos/salsinha/#:~:text=Para%20come%C3%A7ar%2C%20a%20salsinha%20%C3%A9,de%20fortalecer%20o%20sistema%20imunol%C3%B3gico.>
Acesso em: 25 fev. 2025.

FONSECA, A. B. et al. **MODERNIDADE ALIMENTAR E CONSUMO DE ALIMENTOS: CONTRIBUIÇÕES SÓCIO-ANTROPOLÓGICAS PARA A**



PESQUISA EM NUTRIÇÃO. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 16, n. 9, p. 3853-3862, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011001000021>.. Acesso em: 27 fevereiro 2025.

GALVÃO, Patrícia Gonçalves ; DE PAULA, Elaine Cristina. **HORTA ESCOLAR: PLANTANDO SEMENTES NA EDUCAÇÃO.** Vitória - ES: II Congresso Brasileiro On-line de Ensino, Pesquisa e Extensão - ENSIPEX, 2023.

MarvilaL. C.; RaggiD. G. **PROJETO HORTA PARA O DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO AMBIENTAL NA EDUCAÇÃO INFANTIL.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 25, p. e634, 2019.

MELO, L. S. E. de; QUEVEDO, P. de S.; GANDRA, Érika R. de S.; OLIVIERA, G. G.; MARCATO, S. M.; ZANCANELA, V. T.; GRIESER, D. de O. **Plantando saúde: educação alimentar na infância através da horta escolar.** OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA, [S. l.], v. 22, n. 8, p. e6407, 2024. DOI: 10.55905/oelv22n8-196. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/6407> . Acesso em: 27 fev. 2025.

QUAIOTI, T. C. B.;ALMEIDA, S. S. 2006. **DETERMINANTES PSICOBIOLOGICOS DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR: UMA ÊNFASE EM FATORES AMBIENTAIS QUE CONTRIBUEM PARA A OBESIDADE.** Psicologia USP, v.7, n.4, p.193-211. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pusp/v17n4/v17n4a11.pdf> . Acesso:26 fev 2025

ZANIN, Tatiana. **BERINJELA: 7 BENEFÍCIOS E COMO CONSUMIR.** Tua Saúde, MELO, L. S. E. de; QUEVEDO, P. de S.; GANDRA, Érika R. de S.; OLIVIERA, G. G.; MARCATO, S. M.; ZANCANELA, V. T.; GRIESER, D. de O. Plantando saúde: educação alimentar na infância através da horta escolar. OBSERVATÓRIO DE LA ECONOMÍA LATINOAMERICANA, [S. l.], v. 22, n. 8, p. e6407, 2024. DOI: 10.55905/oelv22n8-196. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/6407> . Acesso em: 27 fev. 2025.
2025. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/berinjela/> . Acesso em: 27 fev. 2025.

