



Comida que vem da terra

Manuseio de hortas ajuda crianças a gerarem intimidade com alimentos in natura e fortalece hábitos saudáveis

JAQUELINE FONSECA

Os primeiros anos marcam e orientam toda o resto da vida. Por isso, os cuidados na primeira infância são essenciais tanto no aspecto físico quanto emocional. E, nesse sentido, a nutrição e os hábitos alimentares merecem atenção, ajudando a criar práticas saudáveis e a evitar distúrbios alimentares na idade adulta.

A personal trainer Karina Marra, 41 anos, tem dois filhos, Ana Beatriz, 7, e Rafael, 9. Incentivados pela família e pela escola, as crianças têm uma alimentação baseada principalmente em frutas e verduras. Ela acredita que a boa aceitação desse tipo de alimentos pode ser atribuída à educação que receberam desde os primeiros anos de vida. “Os dois gostam muito de frutas desde pequenos e isso foi um incentivo para que todos os dias eles comam, tanto em casa quanto no lanche da escola. Temos vários amiguinhos que não comem frutas e verduras, e acho que os meus comem porque vivenciam isso desde bebês na escola, fazendo com que seja prazerosa a alimentação”, afirma.

Para ela, a curiosidade e o interesse das crianças pelos alimentos naturais são aguçados por atividades realizadas em hortas na casa da avó e na escola Arara Azul, onde estudam. Além disso, a intimidade das crianças com a comida que vem direto da terra tem incentivado a família a

melhorar os hábitos alimentares. “O Rafa come cebolinha no pé, hortelã também. A Bia come cenoura crua igual a coelho. Eu era resistente à cebolinha, mas comecei a querer comer também. Isso tudo nos influenciou em casa”, revela Karina.

Atividade pedagógica

Na escola Arara Azul, em Águas Claras, o manejo da horta é realizado há mais de 20 anos com a participação das crianças. A atividade faz parte do contexto pedagógico e ajuda no processo de aprendizagem de hábitos alimentares saudáveis, mas precisa ser reforçada em casa, junto à família, conforme explica a nutricionista da escola Cleneide Melo. “A aceitação da alimentação servida na escola é muito boa, contudo, a aceitação de hortaliças ainda é baixa entre os alunos, principalmente, do fundamental. Os projetos da escola somente serão efetivos na formação de hábitos saudáveis se as famílias apoiarem essa iniciativa e também ensinarem as crianças a comer esses alimentos”, pontua.

A nutricionista Maria Cristina Pessôa, doutora em ciências da saúde e conselheira do Conselho Federal de Nutrição (CFN), explica que as crianças tendem a imitar as pessoas com quem convivem. “Manter uma alimentação adequada, saudável e consciente, praticada diariamente pelos pais, pode contribuir com o aprendizado e desenvolvimento de hábitos



Karina com os filhos, Ana Beatriz e Rafael, na horta da escola: reforço em casa

Ed Alves/CB/D.A Press

10 passos para uma alimentação saudável

- 1 Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação
- 2 Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias
- 3 Limitar o consumo de alimentos processados
- 4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados
- 5 Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais
- 6 Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia
- 7 Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados
- 8 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias
- 9 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece
- 10 Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

Fonte: Ministério da Saúde

saudáveis pelos filhos. Esses hábitos podem afetar significativamente a saúde durante a infância, adolescência e na idade adulta. É fundamental estimular hábitos alimentares saudáveis tanto em casa quanto no ambiente escolar, por meio da exposição, estímulo à experimentação e consumo de alimentos nutritivos, reduzindo os riscos à saúde”, reflete.

Deve-se salientar que, além da qualidade dos alimentos, é importante considerar as porções de macronutrientes e para que ela atenda as necessidades nutricionais da criança. Maria Cristina Pessôa orienta que pais e responsáveis tenham conhecimento das orientações do Guia Alimentar para População Brasileira, disponibilizado pelo Ministério da Saúde, que orienta o consumo de alimentos in natura, o compartilhamento de habilidades culinárias e evitar produtos ultraprocessados.