



## ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL NO AMBIENTE ESCOLAR: EXPERIÊNCIA COM SEMENTE DE *Artocarpus heterophyllus*

Keila M. Lupepsa<sup>1\*</sup>, Renê A. Ferreira<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Universidade do Vale do Itajaí, Brasil.

\*keila@univali.br

### **INTRODUÇÃO**

A valorização de alimentos regionais e o aproveitamento integral dos alimentos são práticas alinhadas aos princípios da alimentação sustentável e da segurança alimentar e nutricional. Nesse contexto, a utilização das sementes de jaca (*Artocarpus heterophyllus*), frequentemente descartadas como resíduo, apresenta-se como uma alternativa nutricionalmente correta e sustentável (1). A preparação de um pão com sementes de jaca, atividade desenvolvida no ambiente escolar, ilustra uma prática educativa que envolve a sustentabilidade e a promoção da saúde. As sementes utilizadas foram colhidas da jaca plantada no Horto Medicinal Dalva Sofia Schuch, espaço de estudos que fica na Universidade do Vale do Itajaí (Univali), reforçando a conexão entre o espaço da Instituição, a biodiversidade local e o aproveitamento de recursos naturais (2). A produção da receita foi conduzida pela nutricionista do Colégio de Aplicação da Univali – CAU Itajaí, na cozinha pedagógica. Após o preparo, o pão feito com as sementes, foi oferecido a uma turma do 4º período da educação infantil do Colégio, composta por 19 crianças, sendo que todas consumiram o alimento e demonstraram aceitação positiva, indicando a viabilidade sensorial do produto. Essa ação reflete o potencial educativo do ambiente escolar para trabalhar conteúdos relacionados à alimentação saudável, sustentabilidade e reaproveitamento alimentar (3), além de estimular o desenvolvimento do paladar e o contato com novos ingredientes (4). Dessa forma, a experimentação contribuiu para a formação de hábitos alimentares saudáveis e conscientes, além de promover o protagonismo estudantil e o fortalecimento do vínculo com o espaço de estudo (5).

### **OBJETIVOS**

Incentivar hábitos alimentares saudáveis entre escolares, por meio da introdução de alimentos sustentáveis como a semente de jaca, fortalecendo o vínculo entre cultura alimentar, comunidade escolar e saúde.

### **METODOLOGIA**

O presente relato de experiência teve como objetivo promover a educação alimentar e o aproveitamento integral de alimentos por meio da elaboração de um pão feito com sementes de jaca, alimento frequentemente descartado como resíduo (1). A ação foi desenvolvida em ambiente escolar, com sementes colhidas da jaca cultivada no Horto Medicinal Dalva Sofia Schuch, o que possibilitou o fortalecimento do vínculo entre o espaço educativo e os recursos naturais locais. A receita foi elaborada pela nutricionista na cozinha pedagógica, e foi composta por sementes de jaca, cozidas e trituradas, farinha de trigo integral, farinha de arroz, ovo, óleo de girassol, sal, água e fermento biológico, resultando em um alimento nutritivo e



bem aceito pelo público infantil, do 4º período, composto por 19 crianças, com idade média de cinco anos. Todos tiveram a curiosidade de provar a preparação e, como resultado, aprovaram seu sabor e textura, evidenciando a boa aceitação sensorial do produto.

Essa prática promoveu o contato dos estudantes com ingredientes não convencionais e reforçou o papel da escola como promotora de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis (2). A valorização de alimentos regionais está alinhada às diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, que defende o uso de ingredientes naturais e frescos (3). Além disso, a utilização da semente de jaca contribui para a redução do desperdício alimentar e para a ampliação da variedade de nutrientes na alimentação escolar (4). A ação também favoreceu o aprendizado e o desenvolvimento do senso crítico das crianças em relação à alimentação e ao cuidado com o meio ambiente (5).

### **RESULTADOS OBTIDOS**

A partir da proposta de valorização de alimentos regionais e do aproveitamento integral dos alimentos, foram obtidos resultados relevantes nos âmbitos nutricional, sensorial, pedagógico e social.

Do ponto de vista nutricional, a semente da jaca é uma fonte rica em carboidratos complexos, fibras, proteínas, além de minerais, como magnésio, potássio e ferro (1). O uso desse ingrediente no preparo do pão resultou em uma receita com bom aporte energético e potencial funcional. A textura e o sabor da preparação foram bem aceitos, demonstrando que alimentos alternativos e não convencionais podem ser incorporados com sucesso em cardápios escolares. A literatura aponta que a aceitação sensorial é um dos principais fatores para a adesão de novos alimentos por crianças (2).

No momento da degustação, a turma do 4º período, composta por 19 crianças, participou da atividade com entusiasmo. Todos os estudantes experimentaram o pão e relataram aprovação da preparação. Essa experiência reforça a importância de oferecer práticas alimentares saudáveis em ambientes educacionais, como recomendado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (3).

No aspecto pedagógico, o projeto contribuiu para o fortalecimento do processo de ensino-aprendizagem, promovendo a interdisciplinaridade entre conteúdos de ciências, alimentação, meio ambiente e cultura local. A utilização do horto medicinal como fonte dos ingredientes valorizou o território escolar como espaço de conhecimento, permitindo às crianças vivenciarem a origem dos alimentos de forma concreta. Esse contato direto com a natureza favorece a construção de valores relacionados à sustentabilidade, consumo consciente e respeito ao meio ambiente (4).

Além disso, a condução da atividade por uma nutricionista proporcionou um diálogo entre prática profissional e contexto escolar, aproximando os estudantes de saberes da área alimentar e incentivando uma postura investigativa diante dos alimentos e suas origens.

Socialmente, os resultados da experiência mostraram-se significativos ao envolver diferentes pessoas do setor escolar, como a nutricionista, professoras, crianças e equipe de apoio. Além disso, o uso de ingredientes locais e de baixo custo contribuiu para o combate ao desperdício, práticas que estão alinhadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente no que se refere à erradicação da fome, educação de qualidade e consumo responsável (7).

A experiência também estimulou o saber, pois fala sobre os alimentos e suas possibilidades de aproveitamento integral, desmistificando o uso de partes não convencionais, como cascas,



sementes e talos. A aceitação positiva da preparação aponta para o potencial de replicação dessa prática em outras instituições, tanto na perspectiva da educação alimentar como na inovação de cardápios escolares mais sustentáveis e diversificados.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A experiência evidenciou o potencial da semente de jaca como ingrediente nutritivo, sustentável e culturalmente significativo. A aceitação da preparação por todas as crianças demonstra que alimentos reaproveitados podem ser bem incorporados à alimentação escolar. Ambientalmente, contribuiu para o combate ao desperdício e valorização da biodiversidade local.

### **REFERÊNCIAS**

1. Souza HMS, Silva EM, Souza TRL, Mendes MLM, Messias CMBO. Potencialidade da polpa e dos resíduos da jaca (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) na elaboração de um doce sustentável. In: Anais do I Congresso Brasileiro Interdisciplinar de Ciência e Tecnologia [Internet]; 2020; Diamantina, MG. Diamantina: Even3; 2020. Available from: [https://www.even3.com.br/anais/icobicet2020/266729-potencialidade-da-polpa-e-dos-residuos-da-jaca-\(artocarpus-heterophyllus-lam\)-na-elaboracao-de-um-doce-sustentav](https://www.even3.com.br/anais/icobicet2020/266729-potencialidade-da-polpa-e-dos-residuos-da-jaca-(artocarpus-heterophyllus-lam)-na-elaboracao-de-um-doce-sustentav).
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a População Brasileira. 2nd ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.
3. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada ML, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr.* 2018;21(1):5-17. doi:10.1017/S1368980017000234.
4. Pinheiro ABV, Lacerda EMA, Benzecry EH, Gomes MCS, Costa VM. Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras. 5th ed. São Paulo: Atheneu; 2005.
5. Leal MC, Taddei JAAC, López FA. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção da saúde. In: Vasconcelos FAG, organizator. Educação alimentar e nutricional: fundamentos, experiências e perspectivas. Florianópolis: UFSC; 2008. p. 59-76.
6. Sato PM, Fujimori E, Veiga GV. Promoção da alimentação saudável em escolas: revisão da literatura. *Rev Paul Pediatr.* [Internet] 2011;29(4):625-33. doi:10.1590/S0103-05822011000400017.
7. Organização das Nações Unidas (ONU). Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: Agenda 2030 [Internet]. Brasília: ONU Brasil. [cited 2025 Aug 9]. Available from: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>.

### **AGRADECIMENTOS**



**XI JORNADA CATARINENSE  
DE PLANTAS MEDICINAIS**

**Área:PPM**

Colégio de Aplicação – CAU – Univali, Itajaí; Projeto Plante Saúde – Univali.