



## **DO HORTO AO PRATO: OFICINA CULINÁRIA COM CRIANÇAS DE UM SERVIÇO DE ATENÇÃO À PESSOA SURDA**

Eloysa Nezello<sup>1\*</sup>, Gabriela Carolina Berti<sup>1</sup>, Luara Cléo Mafra<sup>1</sup>.

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

\*[eloyso.mosimann@univali.br](mailto:eloyso.mosimann@univali.br)

### **INTRODUÇÃO**

A intervenção “do horto ao prato” apresenta relevância acadêmica, científica e social, fundamentada em evidências recentes. Destaca-se que em um ensaio clínico randomizado, atividades práticas de jardinagem como cultivo e colheita em canteiros elevados, seguidas de degustação, aumentaram significativamente a identificação e o consumo de frutas e vegetais por crianças de 3 a 5 anos, ao comparar com o grupo controle (1).

Uma revisão sistemática sugere que programas escolares baseados em hortas são intervenções promissoras e de baixo custo, com impacto positivo no conhecimento nutricional, atitudes e práticas alimentares das crianças, embora seus efeitos possam variar conforme o formato, a duração e o grau de envolvimento familiar (2). Corroborando, outro estudo destaca uma intervenção com crianças de aproximadamente nove anos, envolvendo um jardim educativo ao ar livre, aulas de jardinagem, nutrição e culinária para os alunos, além de atividades complementares voltadas aos pais. Os resultados demonstraram eficácia na aceitação e no consumo de vegetais (3).

Esses achados evidenciam a fundamentação científica, o potencial de impacto social e a contribuição que ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) podem ter para construção de hábitos alimentares saudáveis na infância. Dessa forma, reforçam a pertinência da experiência que será descrita.

### **OBJETIVOS**

Estimular o consumo de alimentos *in natura* de origem vegetal, por crianças e adolescentes portadores de deficiência auditiva, atendidos pelo Serviço de Atenção à Pessoa Surda (SAPS).

### **METODOLOGIA**

A ideia surgiu a partir da convivência com as crianças e percepção que havia resistência para aceitação de alimentos de origem vegetal. Foram feitas reuniões com a orientadora pedagógica e a coordenadora para elaborar um planejamento detalhado, adaptando a atividade às necessidades do grupo, por conta das dificuldades de audição. Foi colocada em prática com usuários do SAPS de 6 a 12 anos. As estagiárias e a cozinheira realizaram a preparação dos utensílios, bolo de ora-pro-nóbis e demais ingredientes para a oficina culinária. Em seguida, as crianças participaram de uma visita ao horto, explorando o ambiente natural, colhendo ora-pro-nóbis, manjerição, orégano, menta e hortelã. Essa etapa trabalhou o sensorial pelo contato direto com temperos e Plantas Alimentícias não convencionais (PANC), tocando, cheirando e observando. No retorno ao SAPS, foi realizada demonstração do preparo de: pipoca com orégano fresco, salada de frutas com hortelã fresco e bolo de ora-pro-nóbis. As preparações já



estavam organizadas para a finalização e degustação. As crianças foram estimuladas a temperar a pipoca com orégano, as frutas com hortelã seguindo com a degustação. O bolo de ora-pro-nóbis, uma PANC nutritiva de sabor neutro, foi preparado com ajuda dos participantes, sendo a receita disponibilizada impressa em caixa alta, com imagens ilustrativas do passo a passo, facilitando o entendimento, devido à deficiência auditiva. O bolo foi degustado. Para finalizar, cada criança escolheu uma das plantas colhidas no horto para desenhar. Os desenhos foram fixados nas paredes do refeitório, reforçando o vínculo com a atividade. Para complementar, os pais ou responsáveis receberam imagens do momento vivenciado, juntamente com as receitas utilizadas, promovendo o envolvimento das famílias e incentivando a continuidade das práticas em casa.

### **RESULTADOS OBTIDOS**

A atividade foi conduzida conforme o planejamento e contou com a participação de todas as crianças. Desde a visita ao horto até o momento da realização dos desenhos, os alunos demonstraram interesse e compreensão em cada etapa proposta. O apoio da equipe do SAPS foi fundamental para que as explicações fossem feitas com clareza e calma, utilizando libras, a língua gestual oficial utilizada no Brasil para comunicação com e entre pessoas com deficiência auditiva. Assim, contribuiu para o bom andamento das ações, para o engajamento do grupo, bem como demonstrou para as futuras nutricionistas a importância da inclusão desse público em atividades de EAN. As crianças participaram ativamente da atividade sensorial no horto, mostrando entusiasmo ao colher as plantas e grande interesse em utilizá-las na elaboração das receitas. Durante o preparo, mantiveram-se atentas aos ingredientes utilizados e demonstraram envolvimento com o processo. As três receitas apresentaram excelente aceitação, reforçando a receptividade e o interesse das crianças pelos alimentos trabalhados. Ao final, mostraram-se satisfeitas e empolgadas com a proposta de desenhar as plantas colhidas, o que evidenciou o vínculo criado com a experiência. Trata-se de uma atividade sensorial que contribuiu significativamente para o aprendizado, envolvendo múltiplos sentidos e promovendo o reconhecimento de alimentos de forma lúdica e educativa, favorecendo escolhas saudáveis, como ingredientes frescos e coloridos. Além disso, teve importante papel formativo para as estagiárias, ao proporcionar vivência prática em educação alimentar para o público infantil, em um contexto inclusivo. Destaca-se, ainda, o desenvolvimento de habilidades como adaptação da linguagem e utilização de recursos pedagógicos acessíveis.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O trabalho evidenciou a importância da EAN ao oferecer experiências práticas e sensoriais para aproximar crianças dos alimentos vegetais e *in natura*. Cabe ressaltar que a ação favoreceu a aceitação de alimentos saudáveis, muitas vezes rejeitados na infância e adolescência, fases da vida propícias para construção de melhores hábitos alimentares, especialmente ao considerar o aumento do sobrepeso e obesidade. Para continuidade da proposta, recomenda-se a realização da atividade com um número maior de participantes, envolvendo diferentes faixas etárias e ampliando a variedade de PANC e temperos utilizados. Isso permitirá aprofundar os impactos da intervenção em diferentes contextos e enriquecer a formação dos futuros profissionais envolvidos, contribuindo para práticas educativas mais acessíveis, sustentáveis e eficazes.



## **REFERÊNCIAS**

1. Cosco NG, Wells NM, Zhang D, Goodell LS, Monsur M, Xu T, Moore RC. Hands-on childcare garden intervention: a randomized controlled trial to assess effects on fruit and vegetable identification, liking, and consumption among children aged 3–5 years in North Carolina. *Front Psychol* [Internet]. 2022 Nov 9 [cited 2025 July 23];13:993637. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.993637/full> doi: 10.3389/fpsyg.2022.993637
2. Chan CL, Tan PY, Gong YY. Evaluating the impacts of school garden-based programmes on diet and nutrition-related knowledge, attitudes and practices among the school children: a systematic review. *BMC Public Health* [Internet]. 2022 Jun 24 [cited 2025 July 23];22:1251. Available from: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-13587-x> doi: 10.1186/s12889-022-13587-x.
3. Davis JN, Pérez A, Asigbee FM, Landry MJ, Vandyousefi S, Ghaddar R, et al. School-based gardening, cooking and nutrition intervention increased vegetable intake but did not reduce BMI: Texas Sprouts – a cluster randomized controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2021 Jan 23 [cited 2025 July 23];18:18. Available from: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-021-01087-x> doi: 10.1186/s12966-021-01087-x.