

Semeando Saúde: as hortas escolares como estratégia de educação alimentar e ambiental na primeira infância

Maria Beatriz da Silva Jansen

Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, Campus Bacabal

Lara Kamilly Carvalho da Silva

Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, Campus Bacabal

Isaac José penha da Silva

Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, Campus Bacabal

Sabrina Sousa da Silva

Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, Campus Bacabal

Maria Beatriz Pereira Da Silva

Universidade Estadual do Maranhão - UEMA, Campus Bacabal

Resumo: A primeira infância é uma fase essencial para a formação de hábitos alimentares, sendo a escola um espaço estratégico para a promoção da saúde. Nesse contexto, destaca-se o uso da horta escolar como ferramenta pedagógica. Entretanto, em Bacabal – MA, observa-se a ausência de iniciativas que abordem a educação alimentar de forma prática. A partir disso, uma horta ecológica foi implantada em uma creche no município, através do projeto “Saúde se planta na escola”, o que resultou na conscientização sobre a importância da alimentação saudável e sustentável. Diante disso, o projeto tem como objetivo principal promover a continuidade da implantação da horta escolar ecológica como estratégia de educação alimentar e ambiental para novas turmas da primeira infância, em uma creche do município de Bacabal - MA. Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa e participativa, desenvolvida com crianças de 4 a 6 anos, envolvendo atividades práticas na horta e ações lúdicas em sala de aula. Os resultados parciais evidenciaram que as estratégias adotadas favoreceram a participação ativa das crianças, facilitaram a compreensão sobre alimentação saudável e estimularam a aceitação de alimentos naturais. Logo, o projeto demonstra sua relevância ao contribuir para a formação de hábitos saudáveis e para a conscientização ambiental.

Palavras-chave: Alimentação saudável, Primeira infância, Educação

Sowing Health: school gardens as a strategy for food and environmental education in early childhood

Abstract: Early childhood is a crucial stage for the formation of eating habits, with schools serving as strategic spaces for health promotion. In this context, school gardens stand out as pedagogical tools. However, in Bacabal–MA, there is a lack of initiatives addressing food education in practice. Based on this, an ecological garden was implemented in a local daycare through the project “Health is planted at school”, which fostered awareness of the importance of healthy and sustainable eating. The project’s main objective is to continue the implementation of the ecological school garden as a strategy for food and environmental education for new early childhood groups. This qualitative and participatory research was carried out with children aged 4 to 6, involving practical gardening activities and playful classroom actions. Partial results showed that the strategies adopted encouraged active participation, facilitated understanding of healthy eating, and stimulated the acceptance of natural foods. Thus, the project demonstrates its relevance by contributing to the formation of healthy habits and environmental awareness, extending its impact to both the school and family environment.

Keywords: Healthy eating, Early childhood, Education

<mariabeatrizdasilvajansen38@gmail.com¹>, <laracarvalho850@gmail.com²>,
<isaacjose7778@gmail.com> <sabrisousa80@gmail.com>, <mariasilva@professor.uema.br>

1. Introdução

A primeira infância é o momento de formação dos hábitos alimentares que acompanharão a vida adulta. É nessa fase que se estabelecem as bases para uma alimentação equilibrada e saudável, o que contribuirá para o bom desenvolvimento físico, mental e cognitivo da criança, fornecendo a energia necessária para alimentar o cérebro (Carvalho, 2017). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), a escola é um espaço fundamental para a promoção da saúde, pois favorece a aprendizagem e a implementação de ações educativas, desempenhando papel importante na formação de hábitos alimentares na primeira infância.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2022), uma alimentação saudável é essencial para o crescimento e desenvolvimento adequado das crianças, e pode prevenir diversas doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares. De acordo com Santos *et al.* (2022), a horta escolar pode ser uma importante ferramenta para a promoção da alimentação saudável, pois incentiva o consumo de alimentos frescos e naturais, ricos em nutrientes e vitaminas. No entanto, em Bacabal, um município do Maranhão, não há escolas que abordam diretamente essa questão, impedindo que as crianças adquiram conhecimentos essenciais sobre nutrição e escolhas alimentares saudáveis.

Com base nesses princípios, a horta ecológica foi implantada em uma creche no município, como uma iniciativa essencial para promover uma educação sustentável e saudável, através do projeto “Saúde se planta na escola: o impacto das hortas escolares na saúde infantil”, o que resultou em hábitos alimentares saudáveis e a conscientização sobre a importância da alimentação sustentável. Diante disso, o projeto tem como objetivo principal promover a continuidade da implantação da horta escolar ecológica como estratégia de educação alimentar e ambiental para novas turmas da primeira infância, em uma creche do município de Bacabal - MA.

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa e participativa, desenvolvida na Unidade Escolar Integrada Plim Plim, em Bacabal-MA, envolvendo crianças, equipe pedagógica e familiares. O estudo foi organizado em duas etapas: a primeira corresponde à caracterização da área de atuação e da instituição; a segunda refere-se ao desenvolvimento do projeto, incluindo a manutenção contínua da horta ecológica e a realização de atividades lúdicas em sala de aula como estratégia de educação alimentar. Essas ações visam sensibilizar os participantes quanto ao seu papel na promoção de hábitos saudáveis e na construção de uma sociedade mais sustentável.

O resumo está organizado em quatro seções principais. A primeira contextualiza o tema, destacando os benefícios do contato infantil com a natureza e a ausência de educação alimentar nas escolas. A segunda apresenta a fundamentação teórica, evidenciando a horta como recurso pedagógico interdisciplinar e a relevância da educação alimentar e ambiental. A terceira descreve a problematização acerca do tema, e, diante desse cenário, descreve a proposta do projeto “Saúde se planta na escola”. Por fim, a quarta seção expõe com seu objetivo e a metodologia qualitativa e participativa, abordando a caracterização do espaço e as etapas práticas do projeto.

2. Metodologia

2.1 Caracterização da área de atuação

O município de Bacabal, localizado na região central do estado do Maranhão, é banhado pelo Rio Mearim, o que favorece o desenvolvimento de atividades agropecuárias, especialmente a pecuária bovina, situando-se em uma área de transição entre a Caatinga e a Floresta Amazônica (Fernandes, 2020). A cerca de 260 km de São Luís, possui uma área territorial de 1.683 km² e uma população estimada em 104.949 habitantes, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019). O projeto de extensão é desenvolvido na Unidade Escolar Integrada Plim Plim, localizada na Rua Osvaldo Cruz, no centro da cidade, destacando-se por sua atuação inclusiva e contribuição na formação cidadã dos alunos (Bacabal, 2020). A instituição conta com 17 salas de aula, além de biblioteca, quadra poliesportiva, playground, refeitório e setores administrativos, oferecendo um ambiente adequado para o ensino e a aprendizagem.

2.2 Procedimentos metodológicos

Este projeto de extensão é desenvolvido na Unidade Escolar Integrada Plim Plim, localizada no centro do município de Bacabal – MA, envolvendo quatro turmas da primeira infância, com cerca de 120 crianças de 4 a 6 anos, no turno vespertino, além da equipe pedagógica. A proposta consiste na continuidade da horta ecológica já implantada, com atividades práticas de plantio, irrigação e manutenção realizadas de forma participativa pelas crianças, associadas a ações lúdicas em sala de aula voltadas à educação alimentar. Também inclui a implementação de um sistema de compostagem com resíduos orgânicos da merenda escolar, promovendo a sustentabilidade. Além disso, são realizadas ações educativas com os responsáveis, visando ampliar os impactos do projeto no ambiente familiar. Ao final, ocorre a divulgação dos resultados por meio de materiais educativos. Dessa forma, o projeto é desenvolvido em fases que abrangem a manutenção da horta, atividades educativas, implantação da compostagem, envolvimento dos responsáveis e socialização dos resultados.

3. Resultados

Em novembro de 2025, houve a reunião com a coordenação e docência da escola. O encontro reuniu a equipe do Projeto Saúde se Planta na Escola e a equipe pedagógica da U.E.I. PLIM PLIM. Abordamos estratégias para incentivar práticas sustentáveis e promover a educação alimentar, transformando o ambiente escolar e a saúde dos estudantes. O objetivo do encontro foi definir os próximos passos para a elaboração das ações, além de discutir e aprofundar os estudos sobre saúde alimentar na primeira infância.

Nos meses de janeiro e fevereiro de 2026, foram confeccionados materiais lúdicos para auxiliar nas ações do projeto, como o semáforo da alimentação, que facilita a compreensão das crianças sobre a frequência de consumo dos alimentos por meio de cores (verde para alimentos saudáveis, amarelo para consumo moderado e vermelho para consumo eventual). Também foi desenvolvida uma caixa com carinhas feliz e triste,

permitindo que os alunos classifiquem os alimentos de forma interativa conforme sua qualidade nutricional. Além disso, foi produzido um jogo da memória sobre alimentação saudável.

Em março, foi realizada a preparação das mudas para a manutenção da horta já existente e para a implantação de uma nova horta vertical. Para isso, foram utilizados substrato Carolina Soil e vermiculita expandida na produção de mudas de verduras como alface crespa, couve-manteiga, pimenta-biquinho e pimentão amarelo. As mudas foram confeccionadas em materiais reciclados arrecadados pelos pais dos alunos, como garrafas PET e cartelas de ovos, reforçando o caráter sustentável do projeto e a participação ativa da comunidade escolar.

No dia 09 de março, foi realizada uma ação educativa com crianças da primeira infância voltada à promoção da alimentação saudável, utilizando estratégias lúdicas previamente elaboradas. A atividade iniciou com uma abordagem introdutória sobre alimentos saudáveis e não saudáveis e a importância da alimentação para a saúde. Em seguida, as crianças participaram de dinâmicas interativas, utilizando o semáforo da alimentação e a caixa de carinhas feliz e triste para classificar os alimentos de forma simples e significativa. Em seguida, houve a degustação de alimentos saudáveis, proporcionando uma experiência prática e sensorial. Ao final, foram distribuídos brindes educativos, como o jogo da memória, com o objetivo de reforçar o aprendizado e incentivar sua continuidade no ambiente familiar e escolar.

4. Discussão

No dia 09 de março de 2026, foi realizada uma ação educativa voltada à promoção da alimentação saudável com crianças da primeira infância, utilizando estratégias lúdicas previamente elaboradas. Inicialmente, foi conduzida uma abordagem introdutória sobre alimentos saudáveis e não saudáveis, seus impactos na saúde e a relevância das hortas escolares como ferramenta pedagógica. Esse momento possibilitou a construção de conhecimentos básicos sobre alimentação, favorecendo a compreensão inicial dos participantes e preparando-os para as atividades práticas subsequentes.

Em seguida, foi desenvolvida uma dinâmica participativa com o uso do semáforo da alimentação e da caixa de carinhas feliz e triste, permitindo a identificação e classificação dos alimentos conforme sua qualidade nutricional. A utilização desses recursos lúdicos estimulou o envolvimento ativo e facilitou a assimilação dos conteúdos, tornando o aprendizado mais significativo. Esse resultado está em consonância com a literatura, que aponta que estratégias lúdicas no ensino infantil contribuem para o desenvolvimento cognitivo e favorecem a adoção de hábitos saudáveis desde cedo, além de promover maior interesse e participação nas atividades propostas (Pereira *et al.*, 2017).

Posteriormente, a degustação de alimentos saudáveis proporcionou uma experiência sensorial relevante, permitindo o contato direto com alimentos naturais. Essa vivência contribui para a aceitação alimentar, uma vez que a exposição repetida a novos alimentos pode reduzir a resistência e estimular escolhas mais saudáveis. Nesse sentido, estudos destacam que experiências sensoriais associadas à alimentação são

fundamentais na infância, pois influenciam diretamente a formação das preferências alimentares e o desenvolvimento de hábitos ao longo da vida (SNICHELOTO, 2019; TIRIBA, 2018).

5. Conclusões

Diante do exposto, o estudo abordou a promoção da alimentação saudável na primeira infância por meio da continuidade de uma horta ecológica no ambiente escolar, com o objetivo de incentivar hábitos alimentares saudáveis e a conscientização ambiental. Para isso, adotou-se uma metodologia qualitativa e participativa, envolvendo crianças, equipe pedagógica e familiares em atividades práticas e lúdicas. Os resultados demonstraram que as estratégias utilizadas favoreceram a participação ativa, a compreensão dos conteúdos e a maior aceitação de alimentos naturais, além de estimular mudanças positivas nos hábitos alimentares. Assim, o projeto contribui para a formação de indivíduos mais conscientes, reforçando o papel da escola na promoção da saúde e ampliando seus impactos para o ambiente familiar e a comunidade.

Referências

CARVALHO, Ana Patrícia de Lima Silva. **Importância da alimentação para melhorias na aprendizagem de crianças em unidades públicas de ensino**: revisão integrativa. Revista Somma, v. 2, n. 2, p. 74-83, 2017.

FERNANDES, R. S. **Uso e ocupação desordenados do solo urbano em Bacabal, Maranhão**: o caso do bairro Pantanal. 2020. 167 f. Dissertação (Mestrado em Geografia) – Universidade Estadual do Maranhão, São Luís, 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Estimativa populacional 2019**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9103-estimativas-de-populacao.html>. Acesso em: 17 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Alimentação saudável**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 15 abr. 2026.

PEREIRA, Tamara de Souza; PEREIRA, Rafaela Corrêa; ANGELIS-PEREIRA, Michel Cardoso de. **Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 22, n. 2, p. 427-435, 2017.

SNICHELOTTO, Ivone. **"Ela é forte porque é, é preciosa!"**: relações entre crianças e natureza na educação infantil. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Pedagogia) – Universidade Federal da Fronteira Sul, Erechim, 2019.